



Foto: Unsplash

Mat kan inte möta själens behov

ARTIKEL UR HELANDE LÖV NR 4 2019/ NR 1 2020

Bibeln säger att vi ska förhärliga Gud i vår kropp. Vi har alla blivit köpta och priset är betalt (1 Kor 6:19-20). Hur kan vi förhärliga Gud i vår kropp? Först och främst genom att vara tacksam över kroppen och frambära den till Gud varje dag, så att vi alltid har en villighet att tjäna honom.

Varje dag behöver din kropp höra att den är ett tempel åt den helige Ande. Då blir det mycket lättare för dig att kontrollera kroppens impulser. Ibland försöker vi att genom kroppen möta själens behov. När vi t ex är ledsna, så äter vi, fastän maten egentligen inte kan möta våra emotionella behov.

Skilj på själens och andens hunger

När vi bär fram vår kropp till Gud varje dag, kommer bibelordet att bli som ett svärd som skiljer mellan ande och själ, märg och ben (Hebr 4:12). Vi förstår då mer och mer vad som är kroppsliga behov och vad som är själsliga. Vi kan lättare förstå och tolka kroppens signaler och vårda den bättre. Våra mättnads- och hungerkänslor kommer att hamna i harmoni och balans. Vi kan skilja på verklig hunger och hunger som har helt andra rötter och som därmed måste fyllas med annat än mat. Själens hungrar och törstar efter Gud och bara han kan möta själens djupa behov (Ps 42, Luk 10:27). Själens är skapad för att älska Gud. När den hungern inte blir tillfredsställd av Guds närvaro, kommer kroppen att försöka möta dessa behov. Men då blir tomrummet ännu större och det blir mer obalans mellan kropp, själ och ande.

Ät och drick till Guds ära

Paulus säger: ”Alltså: om ni äter eller dricker eller vad ni än gör, så gör allt till Guds ära” (1 Kor 10:31). Mat är Guds gåva till oss. Jesus njöt av livet och i Matt 11:19 kallade man honom för en frossare. Han var inte en asket som Johannes Döparen, som levde i öknen och endast åt honung och gräshoppor. Bibeln är väldigt tydlig med att maten inte avgör vår ställning inför Gud (1 Kor 8:8). Vi blir frälsta genom Jesus Kristus. Maten för oss inte närmre Gud. Äter vi inte, förlorar vi ingenting och äter vi, vinner vi ingenting.

Slav under frosseri

Jesus visade oss en ny väg, kärlekens väg, genom sitt jordiska liv. En väg som inte var de egna gärningarnas väg, utan hjärtats väg. I Bibeln serveras det både mat och dryck. Däremot varnar Bibeln oss för att låta våra hjärtan tyngas ner av omåttlighet (Luk 21:34, Matt 6:25, Joh 6:27).

Allt som får makt över oss, berövar oss den frihet som Jesus har berett för oss. Den Sonen gör fri blir verkligen fri. Mat och dryck har blivit ett område där mörkrets makter använder sin list för att binda människor. Blir de inte slavar under svält, så blir de slavar under frosseri. En del av vår värld plågas av hunger, medan den andra plågas av övervikt och vällevnadsrelaterade sjukdomar. ”Allt är lovligt”, säger Bibeln, men ingenting får ha makt över oss. Måttlighet är det bästa och det rekommenderas i Bibeln: ”Hittar du honung, ät lagom, så att du inte blir övermätt och kräks (Ords 25:16), ”Gud har inte gett oss modlöshetens ande, utan kraftens, kärlekens och självbehärsknings Ande (2 Tim 1:7).

Ett liv i måttfullhet

Hur ska man kunna leva ett liv i måttlighet? Vi behöver överlämna våra liv och kroppar åt den helige Ande, så att han får möjlighet att verka i oss så att Andens frukter kan växa. En av dessa frukter är självbehärskning (Gal 5:22). Vi ska inte kontrolleras av mat och dryck, utan vi ska njuta av det. Gud vill tillföra glädje in i våra liv genom födan. Den ska inte ge plåga, ångest eller förstöra våra kroppar. Maten ska göra oss starka och ge energi. Den ska också berika vår sociala gemenskap och stärka sammanhållningen både i familjen och i församlingen. I den första församlingen delade man ofta måltider med varandra.

Be om självbehärskning

Om du har problem med dina matvanor, kan du särskilt be över frukten självbehärskning. Det är inte disciplin som du själv försöker åstadkomma, utan en frukt som kommer av att du ger utrymme för den helige Ande. Tillsammans med Jesus har du kontroll och auktoritet över din kropp. Det är du som bestämmer vad du ska äta, hur mycket och vid vilka tider. Det är inte din kropp som bestämmer, även om du självklart lyssnar till hunger och mättnadskänslor.

Rätt omsorg om kroppen

Det står i 1 Tim 4:7-8 att kroppsövningar i någon mån är nyttigt, men gudsfruktan är på allt sätt nyttig, eftersom den har löfte om liv, för den här tiden och den tillkommande. Be i enlighet med Fil 1:20 att Jesus ska bli förhärligad i din kropp. När du har Kristus för dina ögon kommer motion, sport och mat på sin rätta plats. Då kommer inte de kroppsliga behoven att ha makt över dig, utan du kan komma att tjäna Gud med din kropp. Din önskan att få en stark kropp kommer att höra ihop med din önskan att tjäna Gud.

Låt inget ta makten över dig

1 Kor 6:12-13 säger ”Allt är tillåtet för mig”, men allt är inte nyttigt. ”Allt är tillåtet för mig”, men jag ska inte låta något ta makten över mig. ”Maten är till för magen och magen för maten”, men Gud ska göra slut på dem båda.” Kroppsövningar blir till bäst nytta när du får tjäna ett högre syfte. Paulus varnar i Rom 13:14 att vi inte ska ha sådan omsorg om kroppen så att onda begär väcks till liv. En felaktig omsorg om kroppen gör att vi blir kroppsfixerade och inte Jesusfokuserade. En felaktig kroppsfixering kan ofta bli en ingång för mörkrets makter i våra liv. Men Gud är inte emot att vi har en stark och vacker kropp, det är ju han som ligger bakom hela skapelsens skönhet.

Se dig själv i Herrens spegel

När vi tappar fokus på Jesus, kommer mörkret att plåga oss och vi kommer aldrig att känna oss nöjda med oss själva. Vi kan tycka att det är fel på än det ena, än det andra, plågas av tankar inför åldrandet. Detta kan leda till att vår identitet flyttas från den inre kontakten med Gud till utseendet. Vi kommer att vara beroende av kroppens skönhet för att få en god självkänsla. Men Gud har tänkt att vår självkänsla ska ligga mycket djupare än kroppen och utseendet. Vi behöver se oss själva i hans spegel och inte i världens spegel. När vi lägger våra kroppar på Herrens altare hjälper han oss att inte anpassa oss efter världens tänkande, utan efter hans tankar om oss.

Text: Linda Bergling