

AANVULLENDE BIJBELSTUDIE
 voor TIM-programma 'Ga voor gezond!' (rubriek 5d)



5. Hoe leef ik als christen?	d. andere terreinen van je levensstijl	Kernwoord: gezonde levensstijl
Ga voor gezond!		
Prediker 5:17-19 en 1 Korinthe 6:19-20		

Bij 6. Avondsluiting

Bij dit programma hebben we gekozen voor een iets andere opzet. We ronden het thema 'gezonde levensstijl' namelijk af met een avondsluiting, waarbij de Bijbel open gaat. Als je toch liever een Bijbelstudie doet, gebruik dan onderstaande werkvorm. Zorg er wel voor dat je de Bijbelstudie *niet* aan het einde van de avond doet, maar tussen 4. Thema behandelen en 5. Verwerking in.

6.2 Bijbelstudie

Aankondiging – *Hoe ga je als christen verstandig om met al die weetjes en tips over gezond leven? Het klinkt misschien raar, maar misschien is het het best om terug te gaan naar de bron: de Schepper. Wat heeft degene die je lichaam heeft gemaakt erover gezegd? Met andere woorden: hebben wij er wat aan als wij onze gezonde levensstijl laten vormen door de Bijbel? Wat zegt de Bijbel over een gezonde levensstijl?*

Benodigheden – Voor iedere tiener een pen, een stift en een kopie van onderstaand tekstgedeelte. Zorg ook voor een groot vel papier.

Werkwijze – 1. Vraag allereerst aan de tieners of ze bijbelteksten kennen die gaan over eten en bewegen, over gezond leven? En wat zou daar dan in kunnen staan?

2. Vertel vervolgens dat in de Bijbel uitgebreide spijswetten staan, waarin God Zijn volk Israël voorschrijft wat ze wel en niet mogen eten (zie bijvoorbeeld Leviticus 11 en Deuteronomium 14). Blijkbaar vond God het heel belangrijk dat Zijn volk kritisch omging met voedsel!

3. Een belangrijke tekst over het zorgen voor je lichaam, staat in 1 Korinthe 6. Lees samen vers 19 en 20. Wat zou het kunnen betekenen dat je lichaam een tempel is van de Heilige Geest, wat wordt daar mee bedoeld? Geef iedere tiener de gelegenheid om een kort antwoord te geven, met een stift op een groot vel papier.

4. We hoeven echter ook niet alleen maar krampachtig om te gaan met allerlei waarschuwingen voor gevaren voor je levensstijl. Lees samen Prediker 5:17-19 en stel daarna de vraag: Wat is het belangrijkste woord uit deze verzen? Oftewel: waar gaat het Prediker om? Het antwoord is: dat je van eten en drinken ook mag genieten. Het belangrijkste is dus dat je met zorg omgaat met wat God je geeft (zoals je lichaam, maar ook voedsel), maar dat je er ook van mag genieten. Vergeet God er niet voor te danken!

Afronding – *Gezond leven heeft dus alles met God te maken. Je lichaam kreeg je van Hem en je mag je lichaam gebruiken zoals God het heeft bedoeld: door gezond te eten en te bewegen. Door gezond te leven. Zo verheerlijk je God!*

Gezonde keuzes maken is niet saai! Een gezonde levensstijl betekent niet dat je niet meer kunt genieten. Je kunt juist genieten van het goede dat God geeft, zonder schuldgevoel, omdat je de juiste keuzes weet te maken.

Prediker 5:17-19 (Herziene Statenvertaling)

17. Zie, wat ik gezien heb: een goede zaak die voortreffelijk is, namelijk te eten en te drinken en het goede te genieten bij al zijn zwoegen waarmee hij zwoegt onder de zon tijdens het getal van zijn levensdagen, die God hem gegeven heeft, want dat is zijn deel.

18. Ook elke mens aan wie God rijkdom en bezittingen geeft en toestaat om daarvan te eten en zijn deel ervan te nemen om zich in zijn zwoegen te verblijden, dat is een gave van God.

19. Ja, hij zal niet veel meer denken aan zijn levensdagen, want God verhoort hem in de blijdschap van zijn hart.

1 Korinthe 6:19-20 (Herziene Statenvertaling)

19. Of weet u niet, dat uw lichaam een tempel is van de Heilige Geest, Die in u is en Die u van God hebt ontvangen, en dat u niet van uzelf bent?

20. U bent immers duur gekocht. Verheerlijk daarom God in uw lichaam en in uw geest, die van God zijn.

Prediker 5:17-19 (Nieuwe Bijbelvertaling)

17. Het is daarom, zo heb ik ingezien, goed en weldadig voor een mens wanneer hij zich aan eten en drinken te goed doet, en geniet van alles wat hij heeft verworven. Daar zwoegt hij voor onder de zon gedurende het luttel aantal levensdagen dat hij van God gekregen heeft; dat is wat hem is toebedeeld.

18. Wanneer een mens geniet van rijkdom en bezit, wanneer hem dat door God wordt toegestaan als zijn rechtmatig deel en hij zich verheugt in alles wat hij moeizaam heeft verworven, is dat een geschenk van God.

19. Dan piekert hij tenminste niet zo veel het luttel aantal dagen van zijn leven, maar gaat hij van ganser harte op in de vreugde die God hem toebedeelt.

1 Korinthe 6:19-20 (Nieuwe Bijbelvertaling)

19. Of weet u niet dat uw lichaam een tempel is van de heilige Geest, die in u woont en die u ontvangen hebt van God, en weet u niet dat u niet van uzelf bent?

20. U bent gekocht en betaald, dus bewijs God eer met uw lichaam.