

DILEMMA

**ELKE DAG NAAR DE GYM
VOOR M'N LOOKS**

OF

**GOD VINDT MIJ ER AL
PERFECT UITZIEN!**

De ene jongere gaat drie keer per week naar de sportschool, de andere brengt hele dagen door met gamen en chips eten. Hoe kijk je op een gezonde manier naar je lichaam – en hoe handel je daar ook naar? Wat zegt de Bijbel hier eigenlijk over?

De themapagina uit de Jongerenbijbel helpt je om je te verdiepen in Bijbelse wijsheden over de omgang met ons lichaam. De vragen dagen uit om zelf na te denken over hoe je hiernaar kijkt en om erover in gesprek te gaan.

LEEFSTIJL EN SPORT: NAAR GODS BEELD

Je hoeft maar heel even door je sociale media te scrollen of je ziet ze al voorbijkomen: de foto's en filmpjes van mensen met het 'perfecte lichaam'. Ze tonen je maar wat graag hun lijf. Hoe strakker, gladder en gespierder, hoe beter. 'Dit wil jij toch ook?' is wat al die plaatjes je lijken te zeggen. 'Koop dit, eet dat, kijk naar mij, hier moet je zijn!'

EVENBEELD

Vele eeuwen geleden, 'in den beginne', kreeg de mens een heel ander doel mee. Toen God de mens maakte, zei Hij: 'Laten Wij mensen maken die ons evenbeeld zijn, die op Ons lijken' (Gen. 1:26). Zou Hij daarbij gedacht hebben aan een perfect lichaam, 'goddelijk' misschien wel, zoals we dat op sociale media voorbij zien komen? Of had Hij iets anders met ons voor ogen?

Hoe jij eruitziet, met al je unieke eigenschappen, is geen toeval. Lees Psalm 139:13-16 maar eens en let op de werkwoorden die gebruikt worden: vormen, weven, maken, zien ... God had oog voor jou vanaf je allereerste begin en Hij heeft je precies gemaakt zoals Hij in gedachten had. Zelfs al kan je buitenkant – je lichaam – je soms teleurstellen, jij bent als mens precies zoals je moet zijn.

Nu moeten we het nog doen met ons aardse lichaam, dat – hoe bijzonder het ook gemaakt is – altijd zo zijn beperkingen zal hebben. Misschien heb je wel te maken met ziekte, kun je niet altijd doen wat je zou willen doen of vind je het moeilijk om tevreden te zijn met je uiterlijk. Ons hemelse lichaam zal ons aardse lichaam

echter op elke mogelijke manier overstijgen; als we dát lichaam krijgen, zullen we geen last meer hebben van wat voor moeiten dan ook. Dan mogen we bij God leven, die ons helemaal zal vernieuwen (2 Kor. 5).

ZELFZORG

Daarom mogen we nu al vol goede moed leven en mogen we ook juist nu alvast zorgvuldig met ons lichaam omgaan. God heeft ons deze 'aardse tent' namelijk niet zomaar gegeven; het is het omhulsel waar onze ziel in woont en waar Gods Geest in woont (1 Kor. 6:19). We hebben dit lichaam als het ware van God in bruikleen gekregen zodat Hij nu al in ons kan wonen; dat maakt het niet minder, maar juist méér waard.

Goed voor jezelf zorgen kan dus een manier zijn om God eer te bewijzen en Hem te bedanken voor het lichaam dat Hij je heeft gegeven. Gezond eten, voldoende bewegen, regelmatig de buitenlucht opzoeken en jezelf ontspanning gunnen zijn allemaal manieren om dat te doen. De nadruk ligt daarbij op twee dingen: *zorgen* voor *jezelf*.

‘Heb uw naaste lief als *uzelf*’ (Mat. 22:39, eigen cursivering). Voordat je begint aan een bepaalde sport, een specifieke manier van eten, of voordat je een andere leefstijlkeuze maakt, is het goed om bij jezelf na te gaan waarom je daarvoor kiest. Doe je het uit liefde voor jezelf en je lichaam, of doe je het omdat je denkt dat je pas de moeite waard zult zijn als ... (vul maar in)?

We lezen in de Bijbel dat het goed is om te werken aan discipline en zelfbeheersing (1 Kor. 9:24-27). Sporten en competitief bezig zijn worden daarbij zeker niet afgekeurd. Wanneer dit echter voortkomt uit zelfhaat in plaats van zelfliefde, kun je zomaar doorslaan in bepaald gedrag: *nóg* meer trainen, *nóg* lichter, *nóg* gespierder, *nóg* ... Het gevaar van extreem sporten, niet gezond of niet genoeg eten, of op andere manieren uit de bocht vliegen, ligt dan op de loer. Als je het moeilijk vindt om op een positieve manier naar jezelf te kijken, is het goed om daarover te praten – met anderen, met God en misschien met een professional.

Een tweede vraag die je jezelf kunt stellen is voor wie je je leefstijlkeuzes maakt. Is het werkelijk zelfzorg, of ben je vooral bezorgd om de

manier waarop anderen naar je kijken? Gaat het je om hoe jij je vanbinnen voelt of om het plaatje dat je (online) aan anderen kunt laten zien?

PRIORITEITEN

Je lichaam doet ertoe; het is een geschenk van God dat je in mag zetten tot eer van Hem. Laat je daarbij leiden door liefde – liefde voor jezelf, voor je lichaam, voor alles wat je dankzij dit lichaam mag ervaren. Geniet van alles wat je kunt ondernemen en van alles wat je kunt proeven, ruiken, horen, zien en voelen. Straf jezelf niet, maar zie een gezonde leefstijl als een manier om God te loven om wat Hij zo wonderlijk heeft gemaakt.

En al die lichamen die je voorbij ziet komen op je telefoon? Neem die met een korreltje zout. Veel daarvan is niet echt, en bovendien weet je nooit wat voor verhalen er schuilgaan achter ‘perfecte’ plaatjes. Zorg goed voor jezelf. Soms betekent dat ook: accounts die jou niet verder helpen ontvolgen. Je bent gemaakt naar Gods evenbeeld. Kijk naar Hem – daar moet je zijn.

OM OVER NA TE DENKEN

Hoe kijk jij naar jezelf? Waar ben je blij mee? Zijn er ook dingen waar je moeite mee hebt? Hoe zouden de Bijbelteksten die zijn genoemd, je daarbij kunnen helpen?

Hoe zou je jouw leefstijl beschrijven? Welke keuzes heb je daarin gemaakt en waarom? Zijn er dingen die je anders zou willen doen?

OM VERDER TE LEZEN

Genesis 1:26-27; Psalm 139:13-16;
1 Korintiërs 6:12-20; 9:24-27; 2 Korintiërs 5:1-10.

Wil je nog verder aan de slag met het thema 'Leefstijl en sport'? Hieronder vind je een aantal extra vragen en een Bijbelgedeelte rond dit thema.

- Aan welke kant van dit dilemma sta jij? Moet je fanatiek sporten om er goed uit te zien, of hoeft dit niet omdat God je er al perfect uit vindt zien?
- Lees Genesis 1:26-27 en Psalm 139:13-16. Welke woorden springen er voor jou uit?
- Wij zijn naar Gods beeld geschapen. Wat betekent dit voor jou?