

- ☞ Bekeren van de zonde van overeten en/of andere verkeerde eetgewoontes
- ☞ Leren 'eten' van de Tafel van de Heer (Jezus Christus) en je in Hem verheugen, onder andere door Zijn Woord te lezen met een open hart
- ☞ Bijbelstudie
- ☞ Een eetplan om te leren eten met zelfbeheersing en te stoppen met het bevredigen van het vlees
- ☞ Lichaamsbeweging om de zonde van luiheid aan te pakken
- ☞ Dagelijks rekenschap afleggen
- ☞ Er is goed nieuws voor degenen van ons die vast zitten in zondige eetgewoontes. Er is namelijk een geweldige waarheid:

Wanneer we ons voeden met Christus zijn we vol en verzadigd en hebben we eeuwig leven!

Als we ons voeden met Hem, wordt onze ziel en ons hart gevuld. Deze verzadiging in Jezus neemt de behoefte om te overeten om de leegte in ons hart te vullen weg. Begrijp je dat? Het is simpel, maar tegelijkertijd ook erg diepgaand. Deze waarheid heeft de kracht ons leven totaal te veranderen. Deze cursus wil je leren om je voldoening ook daadwerkelijk in Jezus Christus te vinden en je helpen in Hem vrijheid te vinden van je verkeerde eetgewoontes!

Onze Missie:

Het doel van Setting Captives Free is op Christus gerichte hoop en vrijheid te bieden aan hen die slaaf van de zonde zijn. Belangrijke peilers daarvan zijn: rekenschap aan elkaar afleggen en het genieten van het naleven van bijbelse waarheden. Dit alles in een leven met en tot eer van God.



De cursussen:

- ☞ Puur leven! – Voor seksverslaafden (geheel Nederlandstalig, via de site ook in boekvorm verkrijgbaar)
- ☞ In Vrijheid Samen – Voor partners van seksverslaafden (nu ook geheel Nederlandstalig)
- ☞ Deur naar Hoop – Voor hen die worstelen met homoseksualiteit (geheel Nederlandstalig)
- ☞ De Tafel van de Heer! – Voor mensen met eetproblemen
- ☞ Filemon – 13 daagse Bijbelcursus
- ☞ Diverse bijbelstudie cursussen (Engelstalig)
- ☞ Nieuwsbrief SCF Nederland
U kunt zich op de nieuwsbrief van SCF abonneren door eenvoudig weg naar www.settingcaptivesfree.nl te surfen en bovenaan de pagina op de link te klikken.

P O Box 1527
Medina, OH 44258-1527

SCF is een geregistreerde non-profit organisatie. Er zijn geen kosten verbonden aan de hulpverlening van SCF.

© 2010 Setting Captives Free

De Tafel van de Heer!

U zet een tafel voor mij klaar



www.settingcaptivesfree.nl

De Tafel van de Heer is een 60-daagse cursus die jou wil helpen vrijheid te vinden van verkeerde eetgewoontes in Jezus Christus en te groeien in je relatie met de Heer. Vele cursisten zijn je voorgegaan en zijn ›aangeschoven‹ aan de Tafel van de Heer.

Wil jij één van hen zijn?

We hopen dat deze cursus ook voor jou een zegen zal zijn en dat je niet alleen controle zult krijgen over je eetgewoontes,

»Ook al heb ik Jezus aangenomen als mijn Redder toen ik 12 jaar was, overeten was een gebied in mijn leven wat ik maar niet aan de Heer over kon geven. Voedsel was altijd mijn toevlucht als ik gestrest was, troost nodig had of acceptatie, als ik eenzaam was of als ik iets wilde vieren. Het grootste deel van mijn volwassen leven woog ik meer dan 130 kilo. In 1996 woog ik op mijn zwaarst, namelijk 155 kilo. Toen ik helemaal aan het eind van mijn Latijn was, leidde de Heer mij uiteindelijk naar de Tafel van de Heer. Ik ben meer dan 60 kilo afgevallen door het bijbelse onderwijs en het afleggen van rekenschap bij de Tafel van de Heer. Bovendien heb ik een nieuwe relatie met de Heer gekregen.«
Louise

maar dat je ook zult leren hoe je echt van de Heer kunt genieten en hoe je je met Hem kunt ›voeden‹.

Deze cursus is geen dieet en waarschijnlijk is deze cursus totaal anders dan andere cursussen of supportgroepen die je in het verleden bent tegengekomen. De Tafel van de Heer legt een sterke nadruk op het vinden van voldoening voor onze ziel in Jezus Christus, Die werkelijk de Tafel van de Heer is. Daarnaast benadrukken we de noodzaak ons te bekeren van overeten en/of andere zondige eetgewoontes. De nadruk ligt dus niet op gewichtsverlies, maar meer op het ›consumeren‹ van Christus en het ontwikkelen van bijbelse discipline op het gebied van eten.

In het kader van het vinden van voldoening in Jezus Christus, raden we van harte het boek »Honger naar God« van John Piper aan. Dit boek leent zich uitstekend als aanvullend studiemateriaal naast onze cursus. Het boek »Honger naar God« is te verkrijgen bij de christelijke boekwinkel. ISBN: 978-90-6067-789-6

Meteen aan het begin moeten we de volgende basiswaarheid begrijpen, anders zullen we er niet in slagen om onze eetgewoontes te veranderen. De waarheid is dat om ons strijdplan tegen overeten te laten slagen, onze motieven juist moeten zijn. Wat is dan het »juiste motief« vraag je jezelf misschien af? Het juiste, bijbelse motief om af te vallen is de eer van God.

De meeste mensen die af willen vallen hebben hun eigen eer als motief om af te vallen. Ze willen gewicht kwijt raken zodat ze bepaalde kleding passen of er goed uitzien tijdens een reünie van school. Of ze willen afvallen zodat anderen zullen zeggen dat ze er goed uitzien of misschien gewoon om zich beter te voelen over zichzelf. In werkelijkheid is dit aanbidding van onszelf en dit zou geen plaats moeten hebben in het leven van een Christen die belijdt God te aanbidden.

Lichamelijke honger

Ons lichaam is zo geschapen dat het ons laat weten wanneer we honger hebben. We hebben als het ware een interne ›pieper‹ die de hersenen laat weten dat het voeding nodig heeft. Eenvoudig gezegd zijn hongersteken het signaal voor het lichaam dat het voedsel nodig heeft. Een ›knorrende‹ maag geeft een lichamelijke conditie aan, genaamd ›honger‹. Als onze maag niet knort dan is er over het algemeen geen behoefte aan voedsel.

Waarom eten we dan als we geen honger hebben?

Honger van de ziel

We zijn nu beland bij het ›hart‹ van de zaak. We overeten niet omdat dit genetisch bepaald is, uit verveling, om sociaal te zijn of omdat voedsel zo goed smaakt. Nee, de hoofdreden

dat we overeten is omdat we ons diep van binnen leeg voelen. Ons hart is onvoldaan en we proberen onze ziel te vullen door ons lichaam te voeden.

Waar kunnen we dan de voldoening vinden die ons hart nodig heeft? Waar kunnen we de voeding vinden die onze ziel nodig heeft? We hebben echte, blijvende voldoening en volheid nodig.

Bij de Tafel van de Heer gaat het niet om verandering van gedrag met behulp van gebedsondersteuning. Het is ook geen programma dat zich richt op diëten, voedsel of pillen. Nee, we richten ons op het vinden van voldoening van onze ziel in Jezus Christus, op het bekeren van de zondige eetgewoontes en het dagelijks afleggen van rekenschap. Hierdoor ontwikkelen we nieuwe eetgewoontes, waarbij we leren eten met zelfbeheersing en dit zorgt (indien nodig) voor gewichtsverlies en een levenslange verandering van levensstijl. Een cursist schreef: »Ik ben gaan beseffen dat ik niet alleen maar minder moet gaan eten, maar dat ik daarnaast ook actief mijn voldoening in Christus moet vinden. Het verschil tussen de Tafel van de Heer en andere ›Christelijke‹ gewichtsbeheersingsprogramma's die ik geprobeerd heb, is dat die andere programma's wel zeggen dat ze zich richten op het vertrouwen van Christus voor kracht, maar ze niet leren hoe we van Christus kunnen drinken. Ze raken de kern van het probleem niet, namelijk dat we voldoening proberen te vinden buiten Christus.«

Het is gemakkelijk een definitie te geven van overeten, maar het is moeilijk om ermee te stoppen. Overeten is meer eten dan het lichaam nodig heeft. Voedsel is niet geschapen om onze ziel te vullen, maar om ons lichaam energie te geven. De eerste stap is dus te leren hoe we ons voeden met Christus, Die het echte »Brood des Levens« is.