

Mod, hopp, sympati och kärlek befordrar hälsan och förlänger livet. Förnöjsamhet och glädje är hälsa för kroppen och styrka för själen. ”Glatt hjärta ger god läkedom, brutet mod suger mårnen ur benen.” Ords 17:22.

Vid behandling av sjuka ska man inte underskatta vikten av det andliga inflytandet. När detta inflytande gör sig gällande på rätt sätt utgör det ett av de effektivaste medlen att bekämpa sjukdom.

Inget bidrar mer till att främja kroppslig och andlig hälsa än att vara tacksam. Det är en avgjord plikt att bekämpa tungsinnighet, missnöjda tankar och känslor – det är lika mycket en plikt som att be. Om himlen är vårt mål, hur kan vi då vandra framåt som en sörjande skara som hela tiden suckar och klagar på vägen till sin Faders hus?

De kristna som ständigt klagar och som verkar anse att det är en synd att vara glad och lycklig har ingen sann religion. De som finner ett sorgset välbehag i allt som är melankoliskt i naturen och som föredrar att se på de vissna bladen istället för de vackra blommorna, som inte ser någon skönhet i de mäktiga höjderna och dalarna som är klädda i levande grönska, de som stänger sina öron för den glada rösten som talar till dem i naturen och som klingar som musik för dem som har öppna öron, de är inte förenade med Kristus. De samlar skuggor och mörker omkring sig medan de kan vara omgivna av ljus, ja medan rättfärdighetens sol kunde gå upp i deras hjärtan med läkedom i sina strålar.

Ditt sinne omtöcknas kanske ofta av lidande. Försök då att inte tänka på det. Du vet att Jesus älskar dig. Han förstår din svaghet. Du kan göra hans vilja bara genom att vila i hans armar.

Det är en naturlag att våra tankar och känslor flammor upp och förstärks när vi klär dem i ord. Ord uttrycker tankar men det är också sant att tankar följer på ord. Om vi ansträngde oss mer för att uttrycka vår tro och glädde oss mer över de välsignelser vi vet att vi har – Guds stora barmhärtighet och kärlek - skulle vi ha mer tro och större glädje. Ingen tunga kan uttala och ingen mänsklig tanke kan fatta den välsignelse som följer när man bekänner Guds godhet och kärlek.

När någon frågar dig hur det är med dig, försök inte hitta något bedrövligt att berätta för att få medlidande. Tala inte om din brist på tro, dina sorger och lidanden. Frestaren glädjer sig när han hör sådant tal. När du talar om det som är bedrövligt ärar du honom. Vi borde inte uppehålla oss vid satans stora makt att övervinna oss. Ofta lämnar vi oss själva i hans händer genom att tala om hans makt. Nej, låt oss istället tala om Guds stora makt för att komma i närmare förening med honom. Låt oss berätta om Kristus ojämförliga makt och tala om hans härlighet. Hela himlen är intresserad av vår frälsning. Guds änglar, tusen gånger tusen och tio tusen gånger tio tusen, har fått befallning att tjäna dem som ska ärva salighet. De bevarar oss från det onda och fördriver mörkrets makter som försöker fördärva oss. Har vi inte orsak att vara tacksamma även om vi av det yttre att döma, möter svårigheter på vår väg?

Hämtat ur ”I den store Läkarens fotspår”  
av Ellen White (i en något moderniserad version)  
sid 255, 265-267, 269