

Solsken

Ljuset är ljuvligt och det är gott för ögonen att se solen. Pred 11:7

Det är bara några få som inser att de, för att kunna njuta av hälsa och glädje, måste få rikligt med solsken, ren luft och motion.

Vi tycker synd om små barn som är instängda inomhus när solen skiner underbart utomhus. Klä era pojkar och flickor bekvämt och ordentligt...Låt dem sen gå ut och röra på sig i den friska luften, och leva för att njuta av hälsa och lycka.

Det bleka och svaga sädesstrået som kämpade sig upp ur den tidiga vårens kyla får den naturliga och djupa grönskan efter att ha åtnjutit de hälso- och livgivande solstrålarna under några få dagar. Gå ut i den härliga solens ljus och värme, ... och dela dess livgivande, helande kraft med växtligheten.

Inget rum i huset borde anses möblerat och dekorerat utan det uppmuntrande, upplivande ljuset och solskenet, som är himlens egen fria gåva till människan...

När Gud hade skapat vår jord, och mörkret vilade över djupet, sa han, Varde ljus, och det blev ljus. Och Gud såg att det var gott. Ska vi stänga till våra hus, och utestänga det ljus som Gud sa var gott, ifrån dem?

Om ni vill att era hem ska vara trevliga och inbjudande, gör dem ljusa med luft och solsken...Det dyrbara solskenet kanske bleker dina mattor, men det kommer att skänka en hälsosam färg åt dina barns kinder. Om ni har Guds närvaro, och äger uppriktiga, kärleksfulla hjärtan kommer ett enkelt hem, som gjorts ljust av luft och solsken ... att bli en himmel här nere ... för din familj.

Motion och rikligt bruk av luften och solskenet, välsignelser som himlen fritt har försett alla med, skulle ge liv och styrka.

My Life Today, sid 138
Av Ellen G White