

Nutrition
Exercise
Water
Sunshine
Temperance
Air
Rest
Trust in God

100123

Måttlighet i arbete

Se, detta är vad jag har insett: Det är gott och skönt att människan äter och dricker och gör sig goda dagar mitt i sin möda, när hon strävar under solen, de levnadsdagar som Gud ger henne. Ty detta är hennes del. Pred 5:17

Den tid är bäst spenderad som ägnas åt att uppnå och upprätthålla fysisk och mental hälsa.... Det är lätt att förlora hälsan, men det är svårt att återfå den ... Vi har inte råd att förminska eller invalidisera en enda av sinnets eller kroppens funktioner genom överansträngning eller missbruk av någon del av den levande mekanismen.

De som gör stora ansträngningar för att utföra så mycket arbete som möjligt på en viss tid, och fortsätter att arbeta när deras omdöme säger dem att de borde vila, är aldrig vinnare. De lever på lånat kapital. De slösar bort den livskraft som de kommer att behöva i framtiden. Och när den energi som de använt så vårdslöst behövs, misslyckas de för att de saknar den ... Nödens tid har kommit för dem, men deras fysiska resurser är uttömda. Var och en som bryter mot hälsans lagar måste en gång lida mer eller mindre.

Mycket av den trötthet och det arbete som gör dem slitna och åldrade är inte bördor som Gud har lagt på dem, utan de har tagit dem på sig själva genom att göra just det som Guds Ord säger till dem att inte göra.

Det är inte vår plikt att sätta oss själva där vi kommer att bli utarbetade. Några kanske under vissa tider kommer att placeras där detta är nödvändigt, men det bör vara undantag, inte regel ... Om vi ärar Herren genom att göra vår del, kommer han å sin sida att bevara vår hälsa ... Genom att utöva måttlighet när vi äter, dricker, klär oss, arbetar, och i allt annat, kan vi för oss själva göra det som ingen läkare kan göra för oss.

Försök inte tränga in två dagars arbete på en dag.

My Life Today, sid 142
Av Ellen G White