

Nutrition
Exercise
Water
Sunshine
Temperance
Air
Rest
Trust in God

100313

Rekreation friskar upp och stärker

Du lär mig livets väg. Inför ditt ansikte mättas jag av glädje, av ljuslighet på din högra sida för evigt. Ps 16:11

Det är de kristnas förmån och plikt att försöka friska upp sitt humör och stärka sina kroppar med oskyldig rekreation, i syfte att använda sina fysiska och mentala krafter till Guds ära. Vår rekreation borde inte vara tillfällen av meningslös munterhet som uttrycker sig i fånigheter. Vi kan utöva den på ett sådant sätt att de är till nytta och upphöjer dem som vi umgås med och gör oss och dem bättre kvalificerade att framgångsrikt utföra de uppgifter som åligger oss som kristna ... Kristi religion har ett glädjande och upplyftande inflytande. Den höjer sig över allt sådant som dumma skämt och gyckel, och lättsinnigt pladder. I all vår rekreation kan vi samla friskt mod och kraft från den gudomliga kraftens källa, så att vi ännu mer framgångsrikt kan lyfta våra liv till renhet, verklig godhet och helighet.

Det finns människor med en sjuklig fantasi som tycker att religion är en tyrann som styr dem med en järnspira. Sådana klagar ständigt över sitt fördärv och suckar över förmodad elakhet. Kärlek existerar inte i deras hjärtan, de har alltid en bister uppsyn. De blir nedstämda av oskyldiga skratt från ungdomar eller från vem som helst. De ser på all rekreation eller nöje som synd och tror att sinnet konstant måste vara uppeggat till en sträng, hård anspänning. Det är en ena ytterligheten. Andra tror att sinnet alltid måste sträva efter att upptäcka nya nöjen och förströelser för att nå hälsa. De vänjer sig vid att bli beroende av upphetsning och känner sig oroliga utan den. Dessa är inte sanna kristna. De går till en annan ytterlighet. Kristenhetens sanna principer öppnar en källa till lycka, vars höjd och djup och längd och bredd är omätliga, för alla.

My Life Today, sid 211
Av Ellen G White