

Nutrition
Exercise
Water
Sunshine
Temperance
Air
Rest
Trust in God

100320

Ta en dag på landet

***Han låter mig vila på gröna ängar, han för mig till vatten där jag finner ro.
Han vederkvicker min själ, han leder mig på rätta vägar för sitt namns
skull. Ps 23:2, 3***

Låt flera familjer som bor i en stad eller by samlas och lämna sina arbeten som har ansträngt dem fysiskt och mentalt, och göra en utflykt ut på landet, till stranden av en vacker sjö eller till en fin dunge där naturens landskap är vackert. De skulle ta med sig enkel, hälsosam mat, de allra bästa frukterna och sädesprodukterna, och duka sitt bord i skuggan av något träd eller under himlens valv. Resan, motionen och utsikten kommer att öka aptiten, och de kan njuta av en måltid som kungar kan avundas dem.

Vid sådana tillfällen skulle föräldrar och barn känna sig fria från bekymmer, arbete och trassligheter. Föräldrar skulle bli barn tillsammans med sina barn, och göra allt så trevligt som möjligt för dem. Låt hela dagen ägnas åt rekreation. Motion i friska luften för dem vars arbete har varit inomhus och stillastittande kommer att främja hälsan. Alla som kan, borde känna det som en plikt att sträva efter detta mål. Inget kommer att förloras, men mycket kommer att vinnas. De kan återvända till sina arbeten med nytt liv och nytt mod för att engagera sig i sitt arbete med energi, och de blir bättre förberedda att motstå sjukdom...

Men få förstår det ständiga, ansträngande arbete som utförs av dem som bär ansvaret för kontorsarbetet. De är instängda inomhus dag efter dag och vecka efter vecka, medan en ständig press på deras mentala krafter helt säkert undergräver deras kroppskonstitution och minskar deras grepp om livet...

De borde ofta ha omväxling, de borde ofta avsätta en dag helt åt rekreation tillsammans med sina familjer, som nästan fullständigt berövas deras sällskap.