



160130

NEWSTART – TEMPERANCE (Måttlighet)

Måttligt studerande

För övrigt, min son, ta varning: det myckna bokskrivandet tar aldrig slut, och flitiga studier gör kroppen trött (Pred 12:12)

Mental ansträngning utan motsvarande fysisk motion drar oproportionerligt mycket blod till hjärna och så kommer cirkulationen i obalans. Hjärnan får för mycket blod medan extremiteterna får för litet. Balansen mellan den tid som ägnas åt studier och rekreation bör avvägas noga och en del av tiden bör ägnas åt fysiskt arbete ...

Hälsan kan inte bevaras om inte en del av varje dag spenderas med muskelarbete i den friska luften. Ett visst antal timmar bör avsättas till kroppsarbete av något slag, något arbete som sysselsätter alla delar av kroppen. Fördela ansträngningen av intellektet och de fysiska krafterna lika, och sinnet ... kommer att bli uppfriskat.

Människor med tänkande arbeten anstränger sina sinnen för hårt. De slösar ofta med sina mentala krafter. Det finns en annan grupp vars högsta mål i livet är fysiskt arbete. Den senare gruppen tränar inte sinnet. Deras muskler tränas men deras hjärnor berövas sin intellektuella styrka, på samma sätt som tänkande människors sinnen ansträngs, men deras kroppar berövas sin styrka och livskraft eftersom de försummar att träna musklerna ...

Hälsan borde vara skäl nog för dem att förena fysiskt och mentalt arbete.

Att odla de moraliska, intellektuella och fysiska förmågorna borde kombineras för att få välutvecklade och välbalanserade män och kvinnor. En del är kvalificerade att visa stor intellektuell styrka medan andra är benägna att älska och njuta av fysiskt arbete. Båda dessa grupper borde försöka förbättra det område de är svaga på, för att de ska kunna bära fram hela sin varelse till Gud som ett levande offer, heligt och välbehagligt för honom, deras andliga tempeltjänst. Hälsan borde värnas lika noga som karaktären. (My Life Today s. 145)

Översättning: S. Gundler