



160206

NEWSTART - Luften vi andas

han som själv ger alla liv och anda och allt (Apg 17:25)

Luft är en fri gåva från himlen, avsedd att ladda hela systemet. Lungorna utsöndrar ständigt orenheter, och de behöver ständigt förses med ren luft.

Vi är mer beroende av luften vi andas än av maten vi äter. Män och kvinnor, unga och gamla, som önskar hälsa och som vill njuta av ett aktivt liv, borde lägga på minnet att de inte kan få det utan en god cirkulation. Oavsett vilken sysselsättning eller vilka böjelser de har borde de bestämma sig för att motionera i friska luften så mycket de kan. De borde anse det som en religiös plikt att övervinna de hälsoproblem som har hållit dem instängda inomhus och berövat dem motion i friska luften.

Luft, himlens dyrbara förmån som alla har, kommer att välsigna dig med sin uppiggande inverkan om du inte vägrar att ta in den. Välkomna den, öva upp en kärlek till den, och den kommer visa sig vara en dyrbar balsam för nerverna... Ren, frisk luft gör att blodet cirkulerar mer hälsosamt genom systemet. Den piggar upp kroppen och tenderar att göra den stark och frisk, men samtidigt märks dess inverkan tydligt på sinnet och ger ett mått av sinneslugn och ro. Den stimulerar aptiten och gör matsmältningen bättre och ger hälsosam, god sömn.

Himlens rena, uppfriskande luft är Guds fria gåva till män och kvinnor, och det är omöjligt för dem att vara gladlynta, friska och lyckliga om de inte uppskattar denna rika frikostighet och tillåter den att uppfylla det syfte som den skapades för. Himlens friska, rena luft är en av de största välsignelser vi kan njuta av. - (My Life Today p. 137)

Översättning: S. Gundler