



210326

## Aktiviteter utomhus

*Herren Gud planterade en lustgård i Eden, österut, och satte där mannen som han hade format ... Herren Gud tog mannen och satte honom i Edens lustgård, för att han skulle bruka och bevara den. – 1 Mos. 2:8-15*

Adam och Eva fick i uppdrag att ta hand om trädgården, att "bruka och bevara den." Trots att de hade ett överflöd av allt det som universums Ägare kunde ge dem skulle de inte vara sysslolösa. De fick nyttig sysselsättning som en välsignelse, för att stärka kroppen, vidga intellektet och utveckla karaktären.

Låt män och kvinnor arbeta på fältet, i fruktträdgården och i trädgården. Det kommer att ge nerver och muskler styrka ... Varje del av människokroppen borde ansträngas lika mycket. Det är nödvändigt för att varje del ska utvecklas och fungera harmoniskt ... Gud skapade nerver och muskler för att de skulle användas. Det är det mänskliga systemets inaktivitet som leder till lidande och sjukdomar.

Fler människor dör av brist på motion än av överansträngning. Det är mycket fler som rostar sönder än som slits ut. De som vänjer sig vid anpassad motion i friska luften kommer i allmänhet att få en god och effektiv blodcirkulation.

Motion på morgonen, genom att promenera i himlens friska och livgivande luft, eller att odla blommor, frukter och grönsaker, är nödvändigt för en hälsosam blodcirkulation.

Det är det bästa skyddet mot förkylning, hosta, ödem och hjärna och lungor och inflammation i lever, njurar eller lungor, och hundratals andra sjukdomar. Gå ut och motionera varje dag, även om du ibland måste lämna sysslor inomhus ogjorda. Ju närmare vi kommer Guds ursprungliga plan, desto bättre möjligheter kommer vi att ha att återhämta oss från sjukdom eller att bevara hälsan. – My Life Today, sid 136

(Översättning: S. Gundler)