

## **Liberarsi dallo stress** **Be stress free**

Tradotto dal *Christian Science Sentinel*, Volume 110, Numero 52

Editoriale

Per molti di coloro che vivono in questo momento economico difficile, con il suo carico di esigenze personali, familiari e lavorative nonché di incertezze, l'idea di vivere liberi dallo stress può sembrare una fantasia disneyana. Riusciamo quasi a sentire qualcuno di voi esclamare: «Continua pure a sognare!»

Eppure, se il sogno fosse invece proprio questo mondo iper-stressato? E se proprio nel mezzo di tutte le pressioni e le esigenze ci fosse una realtà vivente chiamata Pace - una calma ed ininterrotta armonia creata da Dio? Nessuno deve inventarla, idearla o trascorrervi le vacanze; questo stato di pace semplicemente esiste ed è tutto ciò che esiste. Questa pace è di fatto ciò che Dio crea come vita - una vita interamente spirituale che la Scienza Cristiana rivela e rende raggiungibile.

Soffermatevi con noi almeno un momento per considerare questa possibilità e cosa significherebbe per la vostra vita (e per quella di coloro che amate) scoprire e vivere questo stato di calma. Cosa significherebbe per la vostra salute e per il sistema sanitario. Cosa potrebbe fare per calmare le acque sociali, politiche ed economiche del mondo.

Uno stato di calma ha inizio con l'avvicinarsi a Dio per conoscerlo, con la scoperta di chi e cosa siamo nella creazione spirituale di Dio ed imparando a capire come ci relazioniamo tra di noi nel mondo da Lui creato. La Bibbia illustra la ricerca dell'umanità in questa direzione e dimostra come le idee ispirate e spirituali del Creatore e della creazione siano di volta in volta sfociate in una maggiore calma, completezza e salute per la vita umana.

Quando la Bibbia viene letta attraverso la lente dell'ispirazione, Dio viene visto come interamente buono e mai come il creatore del male; come Vita e mai autore di conflitti e morte; come Legislatore o Principio divino, mai un giudice che condanna; e sicuramente come Amore, quell'Amore paterno e materno che acquieta e guarisce, che può calmare la tempesta in un istante.

Quando Gesù Cristo si rivolse in preghiera al Padre suo, al Padre universale, e placò la tempesta in corso con le parole «taci, calmati!» (Marco 4:39), dimostrò il potere superiore dello Spirito sulle forze materiali. Tuttavia, in quel momento Gesù dimostrò un'altra verità ancora più profonda: che la calma di Dio è sempre presente, non è mutevole e può essere sentita e avvertita da coloro che comprendono le leggi divine che governano la vita. Come scrisse la fondatrice dell'*Araldo*, Mary Baker Eddy, nella sua opera principale: «la preghiera non può cambiare la Scienza dell'essere, ma tende a metterci in armonia con essa» (*Scienza e Salute con Chiave delle Scritture*, pag. 2).

Gesù non disse mai che, grazie a ciò che aveva compiuto, noi saremmo stati liberi dalle sfide della vita, dalle tempeste o dalle esigenti richieste del giorno d'oggi, ma il suo esempio, spiegato attraverso la Scienza del Cristo, consente a chi cerca di trovare e vivere più consistentemente nello stato indisturbato dell'esistenza in Dio - non importa quello che i giorni recano con sé. La stessa legge divina che può calmare una tempesta può calmare anche gli stress che causano danni alla salute umana.

Un sito internet di medicina molto conosciuto (webmd.com) afferma che negli Stati Uniti «tra il 75 ed il 90 per cento di tutte le visite mediche è per malesseri e disturbi dovuti allo stress». Questo implica molto stress e molte medicine prescritte per alleviare i sintomi nervosi, così come l'elargizione di molteplici consigli per il riposo, l'esercizio e le diete.

Per altri articoli in italiano, accedere al link <http://www.spirituality.com/araldosc>

Con le movimentate economie nazionali e globali, le famiglie sotto stress per ottenere credito e pagare le rate del mutuo, i lavoratori preoccupati per i licenziamenti e i pensionati preoccupati per il loro futuro economico tanto quanto gli studenti appena laureati o diplomati con un futuro lavorativo incerto, l'indice dello stress sembra puntato sempre più in alto. La salute pubblica preoccupa tutti coloro che sono impegnati ad alleviare la sofferenza umana. La domanda è se i prodotti chimici o altri metodi vadano veramente alla radice del problema oppure se la salute sia veramente un elemento dell'essere di Dio, quell' «armonia dell'essere» che la preghiera consente di vedere e vivere.

Gesù andò alla radice della malattia e sicuramente al nocciolo dello stress con il suo messaggio «non temete». Questo è ciò che disse agli uomini in barca durante la tempesta, al padre la cui figlia stava morendo e a coloro che erano intrappolati nella paura per qualsiasi ragione. Quando la paura fu arrestata, quelle persone tornarono a vedere la salute e l'armonia preesistenti di Dio.

Lo stress è poco più che una paura accettata come legittima e sostanziale, e la paura si ritira sempre e comunque quando il pensiero si risveglia alla presenza ed al potere di Dio che riempiono tutto lo spazio. In questi momenti di risveglio, iniziamo ad avere le risposte ai quesiti chiave: cosa desidera Dio che io sia e faccia? Come mi relaziono io con i miei simili in quanto esseri spirituali?

Cominciamo ad apprendere che Dio non ci ha creati per portare pesi e patirne le conseguenze. Egli ci ha creati per riflettere, per esprimere e per godere l'armonia dell'Essere Supremo.