

Ελευθερώθηκα από πόνους που προκλήθηκαν από το τρέξιμο

Running pain-free again

Christian Science Sentinel, Τόμος 111, Αριθμός τεύχους 13

Το περασμένο καλοκαίρι, έτρεξα μια όμορφη διαδρομή τριών μιλίων περίπου, κάτι το οποίο ήταν, για μένα, μια φυσιολογική δραστηριότητα. Εκείνη τη νύχτα ξύπνησα με πόνους στο ένα μου πόδι, που δεν με άφηναν να κοιμηθώ. Άρχισα να έχω τρομερές σκέψεις για το τί θα μπορούσε να είναι και ποιές θα ήταν οι συνέπειες. Φοβόμουν ότι δεν θα μπορούσα πλέον να τρέχω, και ότι ίσως να γινόταν κάτι χρόνιο. (Πριν αρχίσω να μελετώ σοβαρά την Χριστιανική Επιστήμη, αρκετά χρόνια πριν, ήμουν δασκάλα γυμναστικής, είχα σπουδάσει ανατομία και έκανα ασκήσεις σε ανθρώπους που υπέφεραν από τέτοιου είδους πόνους.)

Καθώς καθόμουν στο κρεβάτι μου εκείνο το βράδυ, ήξερα ότι τέτοιες σκέψεις δεν προσφέρουν καμιά βοήθεια, έτσι στράφηκα προς το φώς και άρχισα να προσεύχομαι. Ήταν ξεκάθαρο ότι έπρεπε να αντιμετωπίσω τον φόβο μου.

Άρχισα την προσευχή μου με τον συλλογισμό ότι η φύση του Θεού είναι γεμάτη από καλοσύνη. Επειδή ο Θεός είναι Νούς -- μία νοημοσύνη -- ήξερα ότι ο Νούς καθόριζε και έβαζε σε τάξη τις σκέψεις μου, έτσι ώστε να μην είναι δυνατόν να γνωρίζω κάτι για τον εαυτό μου, το οποίο ο Θεός δεν το γνώριζε. Δεν θα άφηνε κάποια απ'τα παιδιά Του να πάθουν κακό, ενώ θα κρατούσε κάποια άλλα ασφαλή. Δεν υπήρχε θέμα εύνοιας ή τύχης ούτε προδιάθεσης για τραυματισμό.

Ένα εδάφιο από το Επιστήμη και Υγεία που με παρηγορούσε ήταν το ακόλουθο: «Ένας άπειρος Θεός, το καλό... ακυρώνει την κατάρρα που βαραίνει τον άνθρωπο, και δεν αφήνει τίποτε που να μπορεί να αμαρταίνει, να υποφέρει να τιμωρείται ή να καταστρέφεται.» (σελ.340) Αφού προσευχήθηκα με αυτές τις σκέψεις για μια ώρα περίπου, ο φόβος άρχισε να υποχωρεί. Αντικαταστάθηκε από μιά αίσθηση ηρεμίας, ζεστασιάς και αγάπης. Έτσι μπόρεσα και κοιμήθηκα.

Την επόμενη μέρα, Κυριακή, αν και αισθανόμουν ένα μικρό πόνο όταν περπατούσα, μπόρεσα να πάω στην εκκλησία και όλη την ημέρα ένιωθα την ειρήνη που μου έδινε η σκέψη ότι είμαι αχώριστη από το Θεό. Όλο και περισσότερο κατανοούσα ότι ήμουν το τέλειο, αγνό παιδί του Θεού.

Δuo μέρες αργότερα αποφάσισα να πάω ένα μικρό περίπατο αν και αισθανόμουν κάποιες ενοχλήσεις στο πόδι όταν περπατούσα. Και πάλι προσευχήθηκα για να διώξω το φόβο απ'τη σκέψη μου -- φόβο επιδείνωσης του τραυματισμού, φόβο του πόνου και των δυσκολιών που θα είχα αν γίνονταν χρόνιο. Καθώς περπατούσα, προσευχόμουν σκεπτόμενη την αληθινή μου ταυτότητα, ως πνευματική αντανάκλαση του Θεού, αγνή και ελεύθερη.

Ένας δρομέας με προσπέρασε και το τρέξιμο μου φάνηκε τόσο φυσικό -- το να εκφράζω, δηλαδή, δραστηριότητα ως ιδέα του Θεού, τέλεια και ελεύθερη, που σκέφτηκα: «Δεν υπάρχει κανένας λόγος να μην μπορώ και εγώ να τρέξω.» Προσπάθησα με ταπεινοφροσύνη να σιγουρευτώ ότι δεν ενεργούσα από ανθρώπινη θέληση ή ζήλεια, αλλά ότι αναγνώριζα την ταυτότητά μου ως ιδέα του Θεού.

Τότε άρχισα να τρέχω. Στην αρχή αισθανόμουν λίγο πόνο. Αλλά συνειδητοποίησα ότι πονούσα μόνο όταν επέτρεπα στον φόβο να εισχωρήσει στην σκέψη μου. Έτσι με κάθε βήμα προσευχόμουν και σκεπτόμουν την τέλεια φύση του Θεού.

Για άλλες μεταφράσεις στα Ελληνικά, μπορείτε να συνδεθείτε με την ηλεκτρ/διεύθ. <http://www.spirituality.com/cskirikas>

© 2009 The Christian Science Publishing Society (CSPS). Έως και 50 εκτυπωμένα αντίγραφα αυτού του άρθρου μπορεί να αναπαραχθούν και να διανεμηθούν, σε μη κερδοφόρο βάση, αλλά απλά για την κάλυψη κόστους παραγωγής. Αυτό το άρθρο δεν μπορεί να σταλεί με ηλεκτρονικό μήνυμα ή να καταχωρηθεί σε άλλες ιστοσελίδες. Αντ' αυτού, μπορείτε να κατεβάσετε αυτό το άρθρο, όταν συνδεθείτε μέσω διαδικτύου με την ιστοσελίδα του Εκδοτικού Οίκου της Χριστιανικής Επιστήμης. Για να σας δοθεί η άδεια να δημοσιευθεί αυτό το άρθρο σε άλλη έκδοση, μπορείτε να έλθετε σ' επαφή μαζί μας στην ηλεκτρονική διεύθυνση (e-mail) copyright@csps.com, αναφέροντας ως θέμα, "Copyright Request", στην αγγλική γλώσσα.

Στην αρχή ήταν λίγο δύσκολο να κρατήσω τον φόβο μακριά από την σκέψη μου. Έμοιαζε με μάχη. Καθώς όμως συνέχιζα, γίνονταν πιο εύκολο και ένοιωσα το ήρεμο συναίσθημα που προέρχεται από την πλήρη εμπιστοσύνη στον Πατέρα-Μητέρα μας Θεό. Αισθάνθηκα να με περιβάλλει η αγάπη και η σκέψη ότι δεν ήμουν μόνη και δεν ήμουν ποτέ έξω απ'τη φροντίδα του Θεού.

Μπόρεσα να τρέξω τρία μίλια, όσο τρέχω συνήθως. Δεν ένοιωσα πόνο κατά την διάρκεια που έτρεχα και κατάλαβα ότι είχα μάθει κάτι παραπάνω για τον Θεό -- για τη σταθερότητά Του, την ολοφάνερη παρουσία Του, την φροντίδα Του για όλα τα παιδιά Του. Όταν τέλειωσα το τρέξιμο συνέχισα να μελετώ και να προσεύχομαι. Την επόμενη μέρα, κάθε ένδειξη ύπαρξης των συμπτωμάτων είχε εξαφανιστεί.

Συνεχίζω να τρέχω και δεν υπήρξε επανεμφάνιση του πόνου. Είμαι πολύ ευγνώμων για τη Χριστιανική Επιστήμη.

Monica Kenyon, Pasadena, California, USA