

## Elsker du dig selv?

Et spørgsmål og en rejse i retning mod helbredelse og indre fred

### Do you love yourself?

*A question and a journey toward healing and inner peace*

*Christian Science Sentinel*, Årgang 111, nummer 16

Fenella Bennetts

Det var et afgørende øjeblik historisk set: Vi befandt os på tærsklen til et nyt årti hvor alle tænkte og håbede på FRED. Verden over var store fredsinitiativer I gang, og mange religiøse samfund havde givet højeste prioritet til bøn i mangfoldige former til fordel for denne målsætning.

Så i 1989 faldt muren i Berlin, som havde delt denne by i 28 år, og på en fredelig måde. Og i 1994 faldt også apartheidstyret, som havde splittet Sydafrika i 46 år. Disse hændelser føltes som nådefulde mirakler.

Der blev dengang foreslået så mange skridt i retning af fred, at jeg ikke kan huske hvem der sagde følgende, men udsagnene er blevet hængende hos mig:

- Som det første: hold fred med Gud.
- Så kan du også holde fred med dig selv.
- Så kan du også holde fred med din nabo.
- Så vil der være fred i verden.

Disse fire punkter, som er påfaldende enkle, og hvor man ikke kan udelade et eneste af dem eller ændre deres rækkefølge, betød meget for mig. Jeg indså også, at hvis ordet *kærlighed* blev erstattet med ordet *fred*, ville disse fire skridt genspejle det, som Jesus hævdede var de to største bud: "Du skal elske Herren din Gud af hele dit hjerte og af hele din sjæl og af hele dit sind. . . .Der er et andet, som er dette ligt: "Du skal elske din næste som dig selv" (Matt. 22:37,39, Det Danske Bibelselskabs oversættelse fra 1948).

At elske vores medmennesker som os selv!

Det gik op for mig, at jeg spurgte næsten alle, som jeg talte med: "Elsker du dig selv?" Jeg blev virkelig overrasket over svarene! Mere end 80 procent var negative - sommetider bare et enkelt "Nej". Andre sagde: "Ikke rigtigt, jeg var ikke klar over, at man skulle det". Eller: "Jeg troede, at det var forkert at elske sig selv."

Jeg spekulerede over om det virkelig er den opfattelse, de fleste mennesker har af kærlighed.

Svarene tyder på, at skridt nummer to—at holde fred med sig selv—i de fleste tilfælde manglede. Mange mennesker synes, at Ideen med at elske Gud og sin næste er

For andre artikler oversat til dansk, gå til <http://www.spirituality.com/kristenvidenskabsherold>

meningsfuld, men tilsyneladende ikke ideen om at elske sig selv. Det syntes meget sværere for folk at forstå, om ikke umuligt.

Da jeg begyndte at tænke nærmere over dette, iagttog jeg, at nogle mennesker ofte bygger en slags indre Berlinmur, sten for sten, for at isolere sig mod at blive såret, blive bange eller føle sig afvist, idet de måske tænker: "Nu er jeg i sikkerhed! Jeg vil ikke længere føle smerte." Men en sådan holdning kan lige så godt lukke det gode ude, idet det faktisk afskærer dem fra Guds kærlighed, hvor folk jo i virkeligheden længes efter at forstå og mærke en kærlighed, som de aldrig har kendt—selv når de forsøger at komme af med deres egen smerte ved at gøre gode gerninger mod andre.

Jeg besluttede at bruge en hel dag udelukkende på at bede inderligt om det smertelige behov, som så mange har for at føle sig elsket. Mary Baker Eddy skrev at: "Guddommelig Kærlighed har altid og vil altid dække ethvert menneskeligt behov" (*Videnskab og Helse*, s. 494). Jeg ville vide præcist hvordan det sker.

Mens jeg lyttede intenst efter et svar fra Gud, kom jeg til at tænke på Jesu lignelse om den fortabte søn (Lukas 15:11–32). Denne kendte og tidløse historie fortæller om en yngre søn, som forlanger at få sin del af den kommende arv efter sin far udbetalt. Faderen giver den til ham til trods for det fornærmende i sønnens forlangende, som jo indikerer, at for sønnen er faderen allerede død. Mange mennesker har gennem tiderne sammenlignet denne faders reaktion med Guds, vores himmelske Faders, og med Hans aldrig svigtende kærlighed til os, Hans børn.

Historien fortæller, at sønnen omgående rejser bort til et fjernt sted og forbruger alt ved et vildt liv. Og er arven forbrugt, er den væk. Sådan ser det i det mindste ud. Fremtiden ser dystert ud. Han får sig et job, hvor han skal fodre svin, men tilsyneladende er der ingen, der giver ham noget—måske fordi han heller ikke forventer at få noget. Selv svinefoderet begynder at se appetitvækkende ud for ham!

Så begynder erkendelsen af hvem han er at gå op for sønnen. Han løfter sit hoved og beslutter at rejse hjem for at finde sin far. Da faderen ser ham, løber han ham i møde og omfavner ham som om han slet ikke havde været borte. Men ( og dette fandt jeg interessant) sønnen afviser kærligheden! Han fortæller sin fader, at han ikke vil elske sin søn når han hører, hvad sønnen har gjort, og at han selv ikke er værdig til at være faderens søn. Fordi han endnu ikke har lært at elske sig selv, skubber han netop det væk, som han længes efter.

Men det bemærker faderen øjensynligt slet ikke. Han tilvejebringer en fornem klædedragt, sko og en ring til hans hånd—altsammen ydre tegn på, at denne unge mand virkelig er hans søn. Og derefter bliver den velbeholdne hjemkomst fejret med en stor fest.

Der er imidlertid en ældre bror, som synes, at det er uretfærdigt, fordi han altid er blevet hjemme og har arbejdet og aldrig har følt, at der blev festet for ham. Fuldt af jalousi afviser han også sin fars kærlighed.

For første gang så jeg denne konfrontation med deres far ikke at handle så meget om to sønner men i stedet om tanketilstande, som synes at adskille os fra Guds nærvær. Jesus leder sine tilhørere mod Guds betingelsesløse kærlighed; søn og datter (hver eneste af os) bliver altid elsket og velsignet af Gud. Enhver af os har sin egen åndelige arv, som aldrig kan blive delt eller gå tabt.

Faderen, som glæder sig over begge børn, siger til den ældste søn: "Mit barn! du er altid hos mig, og alt mit er dit" (Luke 15:31). Og dette er Guds faderlige løfte til hver af os: "Alt, hvad jeg har, er dit, er dit, er dit."

Da den guddommelige Kærligheds forandrende kraft oversvømmede mine tanker, følte jeg pludselig en Berlinmur inden i mig falde. Jeg følte mig fuldstændig ét med Gud i min værens inderste. I det øjeblik forstod jeg bedre end nogensinde før enheden mellem Fader og søn, Skaber og skabelse, Kærlighed og de elskede.

Interessant nok begyndte min telefon kort efter at ringe igen og igen. Jeg hørte om forvandlinger, der fandt sted i andre folks liv, om genoprettede relationer mellem mennesker, om selvpåskønnelse som erstattede selvfordømmelse. Få dage efter blev jeg ringet op for anden gang af en person, som først havde ringet fordi hun havde fundet sit selvværd, og hun fortalte mig at dyb bøn for partnerskab var blevet hørt -- og hun bekræftede over for mig, at når vi lærer at elske os selv på den rigtige måde, er vi rede til at elske andre.

Når jeg spurgte folk om de elskede sig selv, var det oftest forkommende svar: "Hvordan?" Der er et vers i Bibelen, som hjælper mig til at forstå det. I Johannes' første brev skriver han at "vi elsker, fordi han [Gud] elskede os først" (4:19). Det er indlysende for mig, at det er naturligt at elske den Gud, som elsker os. Og det smukke er, at denne kærlighed behøver vi ikke at gøre os fortjent til. Den er der allerede, den er vores, og vi behøver bare at modtage den. Det er i øvrigt denne samme Gud, som er guddommelig Kærlighed, som har skabt os i sit billede (s 1. Mose bog, 1:26, 27).

Hvordan ville det overhovedet være muligt ikke at elske, når vi er dem vi er, Kærlighedens enestående, individuelle ide?

At opdage denne sandhed omfatter måske en rejse, ligesom den yngre søns, men vi ender altid det samme sted—i vores himmelske Faders, Guds, arme. Så mister livets ar deres kraft til at præge os. Det bliver muligt at give slip på hele lasten af ulykkelige erindringer, som det i lang tid har været så tungt at slæbe rundt på. Med lettelse og glæde ser vi dem falde bort sammen med alle negative karakteregenskaber, som aldrig har tilhørt Guds sønner og døtre og som heller aldrig kommer til det.

Jeg så denne frihed komme til en jeg kender. Hendes moder havde været alvorligt alkoholiseret og havde i årevis udsat sine omgivelser for misbrug og opført sig aggressivt. Som børn nogle gange gør, var min ven kommet til den overbevisning, at det på en eller anden måde var hendes fejl. Jo værre moderens opførsel blev, desto mere bebrejdede hun sig selv, at hun ikke var en bedre datter.

Da min ven begyndte at studere Kristen Videnskab, bad hun en Kristen Videnskabs praktiserende om bøn. Hun studerede Kristen Videnskabs ugentlige bibellektioner, selvom det var som et nyt sprog og hun ikke kunne få nogen mening ud af ordene.

Så en dag var der en, som fortalte hende, at hun ikke behøvede at acceptere moderens misbrug eller tåle det. Det vækkede hende. De ord var lige som et englebudskab fra Gud, og hun var parat til at modtage og handle på det. Senere blev det klart for hende, at ideerne i bibellektionerne havde haft en dybtgående virkning på hendes måde at tænke på, selv inden hun var opmærksom på det. Lektionerne havde gradvist åbnet hendes bevidsthed for Guds godhed.

I løbet af de næste måneder gav hun skridt for skridt slip på følelsen af, at hendes værd var afhængigt af hendes mors godkendelse. Hun vendte sig i stedet mod en højere kilde—mod Gud, som hun begyndte at indse var hendes virkelige og himmelske Fader-Moder. Efterfølgende fandt forandringer sted, som indebar, at hendes mor kunne blive plejet på en betryggende måde, og at hun ophørte med at drikke. Nu er min ven istand til at gøre ting for sin mor ud fra oprigtig kærlighed. Og hendes mor er i stand til at reagere med taknemmelighed.

Min ven skrev til mig: "Jeg lærte, at det var umuligt for mig at være en god næste, en 'god samaritaner,' eller bare en god datter uden først at mætte mit eget hungrende hjerte fra den guddommelige kilde. Derefter kunne jeg begynde at lære at elske således som jeg er elsket af Gud."

Og på denne måde forandrer verden sig, liv for liv, indtil den guddommelige Kærligheds universelle natur kommer til syne og bringer fred. Som det bliver lovet I en salme:

Og Sandhed åbenbarer her  
fuldkommenhedens væld på jord.  
(John Bowring, *Christian Science Salmebog*, Nr. 363)

*Fenella Bennetts er en Kristen Videnskabs praktiserende og lærer. Hun bor i Esher, Surrey, England.*