

Vær stress fri Be stress-free

Oversat fra *Christian Science Sentinel*, Årgang 110 Nummer 52

Fra redaktørerne

For mange, som lever i tiden efter den økonomiske krise med alle dens personlige, familiemæssige og arbejdsrelaterede krav, alle dens usikkerheder, må ideen om at leve et stress frit liv lyde som et Disney- lignende eventyr. ”Drøm videre”, kan vi høre dig sige.

Men hvad nu hvis det er den overstressede verden selv, der er drømmen? Og hvad nu, hvis der lige midt i al stresset og kravene er en levende realitet kaldet Fred – en af Gud skabt ro og uforstyrret harmoni? Ingen skal få det til at ske, skære det ud, eller ferierer i det; denne tilstand af fred er simpelthen, og er alt hvad der er. Denne fred er faktisk hvad Gud skaber livet til at være – et fuldkomment åndeligt liv som Kristen Videnskab afdækker og gør opnåeligt.

Lad os sammen standse op et øjeblik for i det mindste at overveje den mulighed, og hvad opdagelsen af denne hellige form for ro, og det at leve i den, ville betyde for dit liv og livet for dem du elsker og hvad det ville betyde for din sundhed og for dit sundhedsvæsen. Hvordan det kunne bidrage til at stille verdens sociale, politiske og økonomiske storme.

For at nå til roen må vi begynde med at lære Gud at kende, med at opdage hvem og hvad vi er som Guds åndelige skabninger, samt at lære hvordan vi alle er forbundet med hinanden i den af Ham skabte verden. Bibelen viser menneskeheds søgen inden for disse afgørende områder og viser hvordan mere inspirerede og åndelige ideer om Skaber og skabelse i stigende grad resulterer i større ro, helhed og sundhed i menneskers liv.

Når Bibelen betragtes gennem inspirationens linse, ses Gud som fuldstændig god og aldrig som skaberen af ondskab; som Liv og aldrig som ophavsmand til konflikt og død; som Lovgiver eller guddommeligt Princip, men aldrig som en fordømmende dommer; og helt sikkert som Kærlighed, den faderlige og moderlige Kærlighed, som beroliger og helbreder og som kan forvandle storm til stilhed på et øjeblik.

Da Kristus Jesus vendte sig i bøn til sin Fader, til den universelle Fader, og stilnede en storm med ordene ”Ti, vær stille” (Markus Evangeliet 4:39) beviste han, at Åndens styrke er overordnet i forhold til materielle kræfter. Men Jesus beviste også en dybere sandhed i det øjeblik: at Guds ro altid er her, ikke forandres og kan føles og nydes af dem, der forstår de guddommelige love, der styrer liv. Som *Heroldens* grundlægger Mary Baker Eddy skrev i sit hovedværk, ”Bøn kan ikke ændre tilværelsens Videnskab, men den bidrager til at bringe os i harmoni dermed.” (*Videnskab og Helse* s. 2)

Jesus sagde aldrig, at vi ville blive fri for livets udfordringer, tidens storme og konkurrerende krav på grund af det han havde udrettet. Men hans eksempel, forklaret gennem Kristus

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

© 2009 The Christian Science Publishing Society (CSPS). Der må udskrives op til 50 kopier af denne artikel, som kan uddeles på ikkeerhvervmæssig basis, til kostpris. Denne artikel må ikke e-mailles eller offentliggøres på en hjemmeside. Send eller offentliggør venligst i stedet et link til denne artikel fra CSPS hjemmeside. For tilladelse til særtryk af denne artikel i andre publikationer, kontakt os venligst på e-mail: copyright@csp.com, med emnet "Copyright Request" på engelsk.

Videnskaben, gør enhver der søger det i stand til at finde og, mere konsekvent, leve i Guds uforstyrrede tilstand af væren – uanset hvad dagen måtte bringe. Og den samme guddommelige lov som kan stille en storm, kan berolige den stress, der forvolder så megen ødelæggelse på menneskers helbred.

Ifølge en populær hjemmeside med medicinske informationer (webmd.com), drejer 75-90 procent af alle konsultationer hos læger i U.S.A. sig om stress-relaterede sygdomme og lidelser. Det er en masse stress. Og en masse lægemidler ordineret for at lindre stress, sammen med råd om hvile, motion og diæt.

Og med nationale og globale økonomier i oprør, familier der føler sig presset til at optage lån eller afdrage lån, medarbejdere, der er bekymrede for fyringer, og pensionister, der er lige så usikre på deres økonomiske fremtid som nyuddannede er på deres jobmuligheder, kan det synes som om stressbarometeret kun kan gå i én retning, nemlig opad. Folkesundheden angår enhver, som har forpligtet sig til at afhjælpe menneskelige lidelser. Spørgsmålet er: når medicin og andre metoder egentlig til ondets rod? Eller er helse faktisk en del af Guds væsen den underliggende "værens harmoni", som bøn sætter os i stand til at se og opleve?

Jesus nåede sygdommens rod og i hvert fald til kernen af stress med sin besked "Frygt ikke." Det var hvad han sagde til mændene, der var fanget i en båd under stormvejret, til en far hvis datter var døende, og til mennesker der af mange forskellige årsager var lammet af frygt. Da frygten blev standset, blev Guds allerede eksisterende helse og harmoni synlig for disse mennesker.

Stress er faktisk ikke andet end frygt, der accepteres som berettiget og virkelig. Og frygt viger pladsen uanset hvor eller hvornår tanken vækkes til at se Guds allestedsnærvær og styrke. I sådanne åbenbaringsøjeblikke begynder vi at få svar på andre nøgle spørgsmål: Hvad har Gud skabt mig til at være og gøre? Og hvordan forholder jeg mig til andre som ligeværdige åndelige væsner?

Vi begynder at forstå, at Gud ikke har skabt os til at bære byrder eller lide under konsekvenserne deraf. Han har skabt os til at genspejle, udtrykke, glædes over og nyde det Højeste Væse