

Elsker du deg selv?

Et spørsmål og en ferd mot 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 historisk vippepunkt: Vi var på kanten av et nytt tiår og alle og enhver tenkte og håpet på FRED. Store fredstiltak var på gang rundt i verden, og mange religiøse samfunn hadde viet seg til å be for det formålet på måter som var inkluderende.

Så falt Berlinmuren på fredelig måte i 1989, den som hadde delt den byen i 28 år. Og i 1994 falt også apartheidregimet som hadde isolert Sør Afrika i 46 år. Disse begivenhetene følte som nådens mirakler.

Så mange skritt mot fred ble foreslått på den tiden at jeg ikke husker hvem som sa dette, men det har festet seg i meg:

- Først ha fred med Gud.
- Så kan du ha fred med deg selv.
- Så kan du ha fred med din neste.
- Så vil det bli fred i verden.

Slående i sin absolutte enkelhet betydde disse fire trinnene—hvorav ingen kunne utelates, og rekkefølgen de kom i ikke endres—mye for meg. Jeg så også at hvis ordet *kjærlighet* ble satt istedenfor ordet *fred*, avspeiler trinnene det Jesus hevdet var de to største budene: “Elsk Herren din Gud av hele ditt hjerte og all din sjel og alt ditt sinn. . . . Og det andre som er likt: Elsk din neste som deg selv” (Matt. 22:37, 39).

Elske vår neste som vi elsker oss selv!

Jeg kom til å spørre nesten alle jeg snakket med, “Elsker du deg selv?” Svarene overrasket meg! Mer enn 80 prosent var negative—av og til rett og slett, “Nei.” Andre sa, “Egentlig ikke; jeg visste ikke at jeg måtte det; vet ikke hvordan.” Eller, “Jeg trodde egenkjærlighet var galt.” Er det virkelig slik de fleste mennesker ser på kjærlighet? Jeg undret.

Svarene syntes å antyde at trinn to—å ha fred med deg selv—vanligvis manglet. For mange mennesker var ideen om å elske Gud og sin neste meningsfull, men tilsynelatende ikke ideen om å elske seg selv. Det så ut til å være mye vanskeligere for folk å fatte, eller helt umulig.

Etter hvert som jeg tenkte mer over det, la jeg merke til at noen mennesker ofte bygget en slags indre Berlin mur, sten på sten, for å isolere seg mot å bli såret og mot frykt og avvísning, og de tenkte kanskje, “Nå er jeg trygg! Jeg kommer ikke lenger til å føle det vonde.” Men den holdningen kan samtidig utelate det gode, virkelig utelate Guds kjærlighet, samtidig som mennesker higer etter å forstå og føle en kjærlighet de aldri har kjent—selv når de prøver å komme bort fra sin egen smerte ved å gjøre noe godt for andre.

Jeg bestemte meg for å bruke en hel dag i dyp bønn for det smertelige behovet så mange har for å føle at de er elsket. Mary Baker Eddy skrev at “guddommelig Kjærlighet har alltid møtt og vil alltid møte ethvert menneskelig behov (*Vitenskap og helse*, s. 494). Jeg ville finne ut akkurat hvordan dette skjer.

Etter hvert som jeg lyttet dypt konsentrert etter et svar fra Gud, kom jeg til å tenke på liknelsen Jesus fortalte om den bortkomne sønnen (Luk15:11–32). Denne tidløse og velkjente historien forteller om en yngre sønn som ber om å få sin del av arven. Hans far gir ham den, på tross av den fornærmende måten dette ble fremlagt på, siden den innebar at for denne sønnen var faren så godt som død. Mange mennesker har gjennom årene sammenliknet denne faren med Gud, vår himmelske far, og hans aldri sviaktende kjærlighet til oss, Hans barn.

For andre oversettelser på norsk, henviser vi til <http://www.spirituality.com/kristenvitenskapsherold>

I historien drar sønnen hjemmefra og til et fjernt sted og lever et vilt liv, og bruker opp alt. Når det en gang er slutt på arven, er det slutt. Slik ser det i hvert fall ut. Det er et karrig landskap. Han får en jobb som svinerøkter, men tilsynelatende er det ingen som gir ham noe—kanskje fordi han ikke forventer noe. Selv det han forer grisene med ser appetittvekkende ut for ham!

Da begynner en bevissthet om hvem han egentlig er, å røre seg i sønnen. Han løfter hodet og bestemmer seg for å dra hjem, for å finne sin far. Når faren ser ham, løper han ham i møte, og omfavner ham som om han aldri hadde vært borte. Men (og dette sto klart for meg) sønnen skyver kjærligheten bort! Han sier til faren at denne ikke kommer til å kunne elske ham når han hører hva han har gjort, at han ikke er verdig til å være sønnen hans. Fordi han enda ikke har lært hvordan å elske seg selv, skyver han vekk nettopp det han håper på.

Men faren ser ikke ut til å legge merke til det. Han finner fram en flott kappe, sko, og en ring—alle ytre tegn på at denne unge mannen virkelig er hans sønn. Og så blir hans trygge hjemkomst feiret med et stort selskap. Men det er en eldre bror som ikke synes dette er rettferdig; han ble hjemme og arbeidet og syntes han aldri ble feiret. I sjalusi avviser han farens kjærlighet.

For første gang, så jeg denne konfrontasjonen med deres far som at det ikke handlet så mye om to sønner, men om tilstander i tanken som synes å ville skille oss fra Guds nærvær. Jesus leder sine tilhørere til Guds betingelsesløse kjærlighet; sønn og datter (hver og én av oss) har alltid vært elsket og velsignet av Gud. Enhver har sin egen åndelige arv, som aldri kan bli delt eller gå tapt.

Faren, som gledet seg over begge sine barn, sier til den eldste sønnen, "Sønn, du er alltid hos meg, og alt det jeg har er ditt" (Luk15:31). Og det er Guds faderlige forsikring til hver av oss: "Alt jeg har er ditt, og ditt, og ditt."

Ettersom denne forvandlende kraften i guddommelig kjærlighet fylte tankene mine, følte jeg det plutselig som om en Berlin-mur falt inni meg. Jeg følte meg fullstendig ett med Gud i dypet av min tilværelse. I det øyeblikket forsto jeg bedre enn noen gang enheten mellom Far og sønn, Skaper og skaperverk, Kjærlighet og den som er elsket.

Interessant nok begynte telefonen min å ringe, igjen og igjen. Jeg hørte om forvandlinger som skjedde i livet hos andre mennesker, om forhold som ble gjenopprettet, om egenverdi som erstattet selvførdømmelse. Få dager senere, var det en som hadde ringt meg og fortalt om gjenvunnet egenverdi som ringte igjen for å fortelle meg at dyp bønn om vennskap var blitt besvart—og det bekreftet for meg at når vi lærer å elske oss selv på den rette måten, er vi klare for å elske en annen.

Da jeg spurte mennesker om de elsket seg selv, var det vanligste svaret, "*Hvordan da?*" Det er et bibelvers som hjelper meg til å forklare det. I Johannes første brev leser vi at "vi elsker ham [Gud], fordi han elsket oss først" (4:19). For meg ser set ut som det er naturlig for oss å elske den Gud som elsker oss. Og vakkert er det at denne kjærligheten ikke trenger å være fortjent. Den er der allerede, og kan aksepteres som vår. Og denne samme Gud som er guddommelig Kjærlighet skapte oss i Sitt bilde og liknelse. (Se 1M 1:26,27)

Hvordan kan vi la være å elske å være den vi er som Kjærlighetens unike, individuelle idé?

Å oppdage denne sannheten kan innebære en ferd, slik som den yngste sønnens, men vi havner alltid på samme sted—i armene til vår himmelske Far, Gud. Da mister livets sår sin evne til å bestemme. Det blir mulig å gi slipp på byrden av ulykkelige minner som så lenge har vært tung å bære. Med lettelse og glede, ser vi den falle bort, sammen med enhver negativ egenskap som aldri har tilhørt Guds sønner og døtre, og som heller aldri vil være noen del av dem.

Jeg så denne friheten komme til en jeg kjenner. Hennes mor hadde vært innbitt alkoholiker som i årevis hadde vært aggressiv og voldelig. Slik barn ofte gjør, hadde min venninne kommet til å tro at det på en eller annen måte var hun som hadde skylden. Jo verre morens oppførsel ble, jo mer bebreidet hun seg selv for at hun ikke var en bedre datter.

Da min venninne begynte å studere Kristen Vitenskap, ba hun en Kristen Vitenskaps praktiserende om å be for seg. Hun studerte den ukentlige Kristen Vitenskaps bibeltekst—selv om det var som et nytt språk for henne og ordene ikke syntes å gi mening.

Så en dag var det noen som påpekte at hun ikke behøvde å finne seg i sin mors dårlige oppførsel eller

forsøke å holde ut med det. Det vekket henne. De ordene var som et englebudskap fra Gud, og hun var klar for å ta imot det og handle etter det. Senere ble hun klar over at ideene i bibeltekstene hadde hatt en inngående virkning på hennes tenkning, selv før hun ble bevisst klar over det. Tekstene hadde varsomt åpnet tankene hennes for Guds godhet.

Gjennom de neste månedene ga hun gradvis slipp på følelsen om at hennes eget verd avhang av morens anerkjennelse. Hun vendte seg isteden til en høyere kilde—til Gud, som hun begynte å innse var hennes virkelige, og himmelske, Fader-Moder. Hennes sanne Forelder. Endelig skjedde det tilpasninger som betydde at hennes mor kunne få ordentlig behandling, og drikkingen hennes opphørte. Nå er min venninne i stand til å gjøre ting for sin mamma ut fra ekte hengivenhet. Og moren er istand til å gi uttrykk for at hun setter pris på det.

Min venninne skrev til meg, "Jeg lærte at det var umulig for meg å være en god neste, en 'god Samaritaner,' eller til og med en god datter uten først å mette mine egne utsultede følelser fra den guddommelige kilden. Da først kunne jeg begynne å lære å elske slik jeg er elsket av Gud."

Og på denne måten blir verden forvandlet, liv for liv, til guddommelig Kjærlighets universale vesen kommer til syne og bringer fred. Som lovet i en salme,

Ja, Sannheten utstråle skal
Sin skjønnhet over jorden all
(John Bowring, *Kristen Vitenskaps salmebok*, Nr. 363)

Fenella Bennetts er Kristen Vitenskaps praktiserende og lærer. Hun bor i Esher, Surrey, England.