



## Frihet från stress Be stress-free

Översatt från *Christian Science Sentinel*, Volym 110, Nummer 52

Från redaktionen

I dagens ekonomiska turbulens med alla dess personliga, familje- och arbetskrav och all dess osäkerhet, låter nog tanken på att leva ett liv fritt från stress som rena fantasin för många människor. Dröm på bara, kan man tänka.

Men tänk om det är den hyperstressade världen själv som är drömmen? Och tänk om det mitt i all press och alla krav finns en levande verklighet som heter Frid – en av Gud skapad stillhet och en obruten harmoni? Ingen måste arbeta med att åstadkomma den, forma den eller ta semester i den. Detta tillstånd av frid bara *är*, och är allt som finns till. Denna frid är vad Gud i själva verket skapat livet till – ett helt andligt liv som Kristen Vetenskap uppenbarar och gör det möjligt att nå.

Stanna upp ett ögonblick med oss för att åtminstone begrunda den möjligheten och vad det skulle betyda för dig och dem du har kära att upptäcka detta heliga sorts lugn och leva i det. Vad det skulle betyda för din hälsa och din friskvård. Vad det skulle kunna göra för att lugna ner världens sociala, politiska och ekonomiska stormvågor.

Att bli stilla börjar med att lära känna Gud, med att upptäcka vilka och vad vi är som Guds andliga skapelse och att lära oss vilket förhållande vi har till varandra inom den värld Han har skapat. Bibeln berättar om hur mänskligheten sökt sig fram efter dessa riktlinjer och visar hur gradvis alltmer inspirerade och andliga tankar om Skaparen och skapelsen har resulterat i djupare stillhet, mer helhet och hälsa i människors liv.

När man ser på Bibeln genom inspirationens lins ser man Gud som helt och hållet god, aldrig skaparen av något ont, som Livet och aldrig upphovet till konflikt och död, som Lagstiftaren eller den gudomliga Principen, men aldrig en fördömande domare och helt visst som Kärleken, den Kärlek som har omsorg om oss, som stillar och helar, som kan förändra stormen till stillhet på ett ögonblick.

När Kristus Jesus vände sig i bön till sin Fader, till den universella Fadern, och stillade en storm med orden: "Tig, var tyst" (Mark 4:39, *Svenska Folkbibeln*), bevisade han att Andens makt var större än materiella krafter. Men Jesus bevisade också en djupare sanning i det ögonblicket: att Guds stillhet alltid är närvarande, inte förändras, och att de som förstår de gudomliga lagar som styr livet kan känna och uppleva den. Som *Häroldens* grundare, Mary Baker Eddy, skrev i sitt främsta verk: "Bönen kan inte ändra varats Vetenskap, men den bidrar till att bringa oss i harmoni därmed" (*Vetenskap och hälsa med nyckel till Skriften*, s. 2).

Jesus sade aldrig att vi skulle vara fria från utmaningar, dagens stormar och motstridiga krav på grund av hans gärning. Men hans exempel som förklaras genom Vetenskapen om

Läs en svensk översättning, på <http://www.spirituality.com/kristenvetenskapsharold>

Kristus gör det möjligt för var och en som söker den att finna och mer konsekvent leva i Guds ostörda tillvaro – vad dagen än för med sig. Och samma gudomliga lag som kan stilla en storm kan stilla den stress som förstör så mycket av människors hälsa.

En populär webbsida för medicinsk information uppger att i USA "beror 75 till 90 procent av alla läkarbesök på stressrelaterade sjukdomar och krämpor". Det är mycket stress. Och mycket medicin som ordineras för stresslindring, liksom råd om vila, motion och diet.

Och med nationella och globala ekonomier i obalans, familjer som känner sig pressade att få kredit eller betala lån, anställda som oroar sig för att bli friställda och pensionärer som är lika osäkra om sin ekonomiska framtid som ungdomar som just avslutat sin utbildning är om sina möjligheter att få arbete, kan det tyckas att stressmätaren skjuter i höjden. Det allmänna hälsoläget angår alla som känner ansvar för att lindra mänskligt lidande. Frågan är, kan kemiska och andra metoder verkligen gå till botten med problemet? Eller är hälsa egentligen en del av Guds tillvaro, den där underliggande "varats harmoni" som bönen gör det möjligt för oss att se och uppleva?

Jesus gick till roten med sjukdom, och helt visst med den innersta beståndsdelen av stress i sig, med sitt budskap: "Var inte rädda." Det är vad han sade till de män som överraskades av en storm till sjöss, till fadern med en döende dotter och till människor som snärjts i fruktan av alla möjliga orsaker. När han hade satt stopp för fruktan blev Guds hälsa och harmoni, som redan var förhanden, synliga för dessa människor.

Stress är inget annat än fruktan accepterad som legitim och substantiell. Och fruktan ger vika varhelst och närhelst tanken vaknar upp till Guds närvaro och makt som fyller allt rum. I sådana ögonblick av uppvaknande börjar vi få svar på dessa andra nyckelfrågor: Vad har Gud skapat mig till att vara och göra? Och vilket samband har jag med andra som en jämbördig andlig idé?

Vi börjar lära oss att Gud inte skapade oss till att bära bördor och lida under konsekvenserna. Han skapade oss till att spegla, förkroppsliga, glädjas åt, den allsmåktiga Tillvarons harmoni.