



Ledbesvär helade Joint pain healed

Översatt från *Christian Science Sentinel*, Volym 110, Nummer 36

I ca 15 år led jag av smärtor i lederna. Smärtorna brukade komma och sedan försvinna igen. Först dök de upp i min armbåge, sedan i armleden och till slut i min högra fot. Att promenera på hårda ytor eller ojämn terräng blev en utmaning.

Jag visste hur man effektivt löser sina problem genom bön tack vare att jag studerade Kristen Vetenskap. Varje gång smärtorna dök upp bejakade jag de andliga fakta gällande mig själv, andliga fakta som jag visste var sanna. För det mesta avtog då symptomen undan för undan. Under längre smärfria perioder hoppades jag att tillståndet hade helats. Men problemet fortsatte och blev t.o.m. mer akut. Jag insåg att jag inte enbart stod ut med problemet men att jag också var rädd att jag skulle kunna bli förlamad. Då bestämde jag mig för att kontakta en praktiserande (själavårdare) i Kristen Vetenskap och be om hjälp genom bön.

Vi samtalade varje vecka. Något av betydelse för mig var när vi upptäckte att vi båda studerade och bearbetade idéer från ett citat av Mary Baker Eddy: "Mänsklighetens historia behöver revideras och materiens krönika utplånas" (*Inblick och Återblick*, s.22).

Jag började med definitionen av *revidera* – "att rätta, ändra eller förbättra". Då upptäckte jag att när jag reviderar min mänskliga historia så innebär det att jag ödmjukt ber Gud att tala om för mig hur *Han* ser på alla dem som i mitt förflutna var inblandade i några obehagliga upplevelser och att Han hjälper mig sätta åt sidan mina på känslor grundade åsikter och omdömen när det gäller dessa personer. Detta blev min dagliga bön. Jag förstod att även om jag inte kunde ändra det som hade hänt, kunde jag revidera eller rätta mina nuvarande tankar om dessa situationer. Detta skulle bereda vägen för nästa steg: att "utplåna" eller rensa bort bördan av alla turbulenta minnen jag bar på.

Efter en månads studium och bön, flitigt läsande av Kristen Vetenskaps tidskrifter och regelbundna samtal med den praktiserande kände jag att jag hade gjort stora framsteg. Jag bestämde mig för att fortsätta att be på egen hand.

Det första steget i mitt framåtskridande beträffande helandet var att jag vakade över att inte tolerera någon enda form av obehag. Jag började vägra gå med på sådana tankar som "Asch, det gör inte så ont idag; jag kan klara det". Mary Baker Eddy förklarade detta behov av vaksamhet när hon skrev: "Det enda villfarelse ber om är att bli lämnad ifred" (*The First Church of Christ, Scientist, and Miscellany*, s. 211).

För det andra började det klarna för mig att den smärta som jag kände var kopplad till fruktan, vrede eller agg, alltså negativa känslor som ofta härskade i mina tankar. Varje gång jag kände smärta, stannade jag upp och granskade vad jag hade tänkt på. I vartenda

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

fall blev jag förvånad när jag upptäckte att jag antingen grubblat på obehagliga relationer i det förflutna eller höll på att föreställa mig relationssvårigheter i framtiden. När jag satte stopp för sådant grubbleri och bejakade sanningen om min fullkomlighet som Guds avbild och likhet – som Kristen Vetenskap lär – avtog smärtan.

Men det fanns mer som behövde avslöjas innan ett helande skulle bli permanent. Jag började innerligt begrunda Guds och Hans skapelses fullkomlighet så som den framställs i Bibeln och förklaras i *Vetenskap och hälsa*. Jag insåg att jag behövde en klarare förståelse av denna andliga fullkomlighet och att jag måste se mig själv och alla andra från detta perspektiv. Jag funderade mycket på ett citat som kopplar ihop andlig urskillning och helande: "Jesus såg i Vetenskapen den fullkomliga människan, som framstod för honom, där den syndande dödliga människan framstår för de dödliga. I denna fullkomliga människa såg Frälsaren Guds egen likhet, och denna rätta syn på människan helade de sjuka" (*Vetenskap och hälsa*, s. 476-477).

Ännu ett citat som gav mig underbara nya insikter var: "Det är gott att veta, käre läsare, att vår materiella, dödliga historia endast är berättelsen om drömmar, icke om människans verkliga tillvaro..." (*Återblick och Inblick*, s. 21). Med tillit till denna tanke tyckte jag att jag kunde be Gud om en klarare syn på vad som var verkligt och vad som var falskt beträffande min existens. Medan jag bad började jag gradvis förstå att de mänskliga erfarenheterna inte hör till den verklighet som Gud känner till. Livets dynamiska andliga verklighet – den godhet som Gud oavbrutet uttrycker i hela sin skapelse – står i motsats till denna materiella bild.

Jag började uppleva något helt nytt under denna tid av bedjande. Jag upptäckte att jag förmådde rätta till min känslomässiga reaktion omedelbart när någon smärtsam händelse i det förflutna dök upp i mina tankar. Jag började göra så varje gång jag upplevde ett störande minne. I stället för att reagera med vrede, bitterhet eller avsky, upptäckte jag att jag med Guds hjälp kunde kväva dessa känslor genom att urskilja varje Hans barns sanna natur. Som följd kände jag mer barmhärtighet och förståelse för de personer det gällde.

Resultatet blev spännande. Jag började bättre förstå att ingenting kunde "skilja oss [mig] från Guds kärlek", som aposteln Paulus skrev i Romarbrevet (8:39). När jag fortsatte med att revidera varje minne, att utplåna mina negativa reaktioner och byta ut dem mot andlig kärlek, avtog smärtan i fötterna, och slutligen försvann den helt.

Allteftersom helandet fortskred upplevde jag en glädje i att kunna röra mina tår och böja min fot utan smärta. Men fortfarande fanns det en hård knöl på fotdynan. En dag ställde jag en ny fråga till mig själv: "Har jag någon hårdhet i mitt tänkande?" Svaret blev tydligt: Jag hyste fortfarande förbittring mot en familjemedlem och en annan person i det förflutna. När jag tänkte på dessa två kära människor under de följande veckorna tillämpade jag det som jag höll på att lära mig: att disharmoniska upplevelser inte är livets verklighet, de är endast ett resultat av en felaktig, materiell uppfattning av tillvaron. Genom att vända mig till Guds nåd och kärlek började jag förnimma de andliga identiteter som Han har skapat istället för människor som vållat mig smärta. Den här revideringen och utrensningen på ett djupare plan har inte endast åstadkommit en radikal förändring av min livssyn, utan den har också lärt mig mer om den sanna innebörden av Guds nåd.

Den hårda knölen på foten försvann och likaså all smärta i lederna. Detta hände för nästan tre år sen och jag är fortfarande helt fri. Jag är oerhört tacksam för detta bestående fysiska helande, för min själsliga förnyelse och för allt andligt som jag har lärt mig. Idag följer jag den här utfästelsen mot mig själv och mot Gud: inget agg mot någon, inte heller mot mig själv. Varje dag är det glädjande att förstå att jag inte är fjättrad vid det förflutna eller låst i ett fysiskt tillstånd, utan att jag lever i den gudomliga Vetenskapens harmoni.

Sheila V. Smith, St. George, Utah, USA