



## Tanke og helse Thought and health

Oversatt fra *The Christian Science Journal*, Årgang 127, Nummer 02

Ron Ballard

*Forfatteren utforsker hvordan vårt mentale terreng virker på vårt velvære.*

Hva er det som utgjør helse eller helhet? Hva er det som kan stå i veien for den?

Disse spørsmålene har vært i sentrum i omsorgssamfunn fra de tidligste tider. Og idag ser vi en oppsving i interesser som forholder seg til mental innvirkning på helse. For eksempel ble jeg fascinert av en nylig utgitt bok, *Hvorfor folk blir syke: Undersøkelse av forbindelsen mellom sinn og kropp* (Darian Leader og David Corfield). Boken gransker denne diskusjonen som så lenge har vært debattert innen helseomsorgen, med henblikk på mentale faktorer som virker på et menneskes helse. I denne forbindelse husker jeg at jeg leste et sted at da Louis Pasteur, ansett som den moderne medisins far, ble spurt om hvorfor samme medisin hadde forskjellig virkning på pasienter sa han at det hadde å gjøre med pasientens "terreng" og mente med det hans eller hennes mentale instilling. Mary Baker Eddy, som oppdaget Kristen Vitenskap, var en av Pasteurs samtidige, og gjennom hennes praksis av åndelig helbredelse pløyde hun dypt inn i de mentale påvirkninger som virker på helsen på godt og ondt. Hun lærte endelig at åndelig bevissthet, eller en oppmerksomhet på Gud og hans fullgode vesen, oppretter helsen, mens faktorer i den menneskelige tanke, slike som frykt eller selvishet motvirker åndelig sans, og derfor også helsen. Hennes oppdagelse av Kristen Vitenskap viser at helse alltid har vært avhengig av vår voksende oppfatning av den guddommelige natur og vårt engasjement for å leve i samsvar med de egenskapene vi helt naturlig gjenspeiler etter denne gode og kjærlige Gud. Å forstå vår åndelige identitet som uttrykket for Guds væren kan føre til forbausende forvandling. Og denne forvandlingen kommer ikke bare til oss selv, men også til dem vi har i tankene våre, slik min bestemor oppdaget for mange år siden.

### Et nytt syn

Min bestemor, som ønsket sterkt å kunne gjøre mer for andre mennesker, begynte ved overgangen til det 20. århundre å studere en ny bok som hun så var annonsert i en butikk i nærheten av stedet hvor hun pleide å handle dagligvarer. Men hun hadde begrensede midler, så hun kunne ikke kjøpe boken. Isteden stoppet hun hver dag på sin daglige handlerunde, og leste noen få sider. Boken fanget hennes håp og ønsker for et mer fyllestgjørende liv, og den forklarte mange av spørsmålene hun hadde samlet gjennom sitt ivrige bibelstudium. Hun kom hjem hver dag fylt av iver og entusiasme for å dele det hun hadde lært. Men ingen i hennes hus var særlig interessert. Hver ettermiddag pleide hun å gå ut for å henge opp vask som hun påtok seg for å få endene til å møtes. I nabohuset bodde det en ung gutt som hver dag ble plassert i en lekegrind for å få frisk luft. Min bestemor ble oppmerksom på hvordan han så ut, og at han ikke så ut til å kunne kommunisere som andre gutter på hans alder (senere hørte hun at gutten hadde vært slik siden han ble født). Da hun ikke var i stand til å finne noen som ville høre på hva hun hadde å dele inne i huset, begynte hun å snakke til sin fangne tilhører ute. Hun forklarte for gutten at hun holdt på å lære om Guds vesen, og om hvordan denne lille gutten, som Guds eget bilde og likhet, var uttrykk for dette fullstendig gode vesen ved en guddommelig rett.

Det gikk flere dager. En sen ettermiddag, like etter at min bestemor hadde lest nesten hele *Vitenskap og helse*, banket guttens mor på døren hennes. Hun spurte min bestemor hva det var hun hadde snakket om

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

med gutten hennes. Min bestemor fortalte at hun hadde oppdaget en herlig bok med tittelen *Vitenskap og helse med nøkkel til Skriften*, skrevet av en dame som het Mary Baker Eddy, oppdageren av Kristen Vitenskap. Min bestemor sa at hun ikke visste mye om Kristen Vitenskap men hun visste at Mary Baker Eddy var en dyktig helbreder og at hun hadde skrevet en bok basert på hva Skriftens lære forklarte om hvordan en helbreder. Etter hva bestemor fortalte, ble moren stille og så sa hun at hva det enn var hun lærte av boken, så virket det, for tilstanden til sønnen hennes var blitt bedre. Og innen noe sånt som tre måneder, slik min bestemor fortalte historien, fantes det ikke lenger tegn til denne tilstanden hos gutten.

Hva var det som hadde gjort min bestemor i stand til å helbrede denne unge gutten? Jeg kan tenke meg at hun opplevde en revolusjonær forandring av tanken, eller "terrenget". Hennes lesning av *Vitenskap og helse* hadde gitt henne et videre syn på Gud, og det gjorde at hun kunne skimte det faktum at hun, akkurat som gutten, hadde muligheten til å oppleve noe som var bedre enn det som var tildelt dem. I noen utstrekning brøt hun løs fra de begrensede teoriene og forestillingene som de fysiske sansene ga, og så uendelige muligheter for denne gutten. At han *kunne* bli helbredet. Min bestemor må ha sett klart at guttens identitet var fullstendig åndelig, definert og formet av guddommelig Kjærlighet, og derfor ikke berørt av sykdom. Han kunne ikke være et offer for menneskelig genetikk. Hennes åndelige syn og nye forståelse av *selvet*, og innvirkningen som denne økte forståelsen har på livet vårt, hadde en helsebringende virkning, ikke bare på henne, men også på gutten.

## Hindringer for helsen

Men uten at vi, som min bestemor, er villige til å kvitte oss med en falsk følelse av selv eller identitet, kan vi møte hindringer i helbredelse. Tenk på dette avsnittet i *Vitenskap og Helse*: "Egenkjærlighet er mer ugjennomsiktig enn et fast legeme. La oss i tålmodig lydighet mot en tålmodig Gud strebe etter, med Kjærlighetens universale oppløsningsmiddel, å oppløse villfarelsens hårde sten – egenvilje, selvtrettferdiggjørelse og egenkjærlighet – som strider mot åndelighet og er syndens og dødens lov" (s.242).

En "hård sten" er en stein eller et mineral som antas å ha ugjennomtrengelig hardhet, og forfatteren forteller oss at selvcentrert tenking eller sta egenkjærlighet hindrer det helbredende Kristus-budskapet i å gjennomtrengre tanken. Legg likevel merke til at forfatteren ikke tillegger det enkelte mennesket slik tenking. Snarere synes det som om hun sier at egenvilje, selvtrettferdighet og egenkjærlighet hører til selve den feilaktige tenkingen; de er villfarelsens hårde steiner. Det er nyttig å huske på at mennesker oftere er offer enn skapere av disse falske tilbøyelighetene, og de som praktiserer ekte Kristen Vitenskaps helbredelse knytter dem like lite til mennesket som de knytter sykdom til mennesket. Disse flintharde steinene hører derfor til dødelig tanke (dvs. tankemønstrene i materielt basert tenkning). Ikke desto mindre trenger vi å ta fatt i disse tilbøyelighetene og tilintetgjøre dem i vår tanke, for å fri oss fra deres skadelig effekter. Vi kan være takknemlige for at det finnes mange eksempler på mennesker som har oppløst egenviljens, selvtrettferdighetens og egenkjærlighetens hårde stein.

## Naaman overvinner sin egenvilje

Ta bibelhistorien om Naaman, en tapper soldat og kaptein i den syriske hæren. Han var spedalsk (se Andre Kongebok 5:1-14). Fra sine erobringer hadde han tatt med tilbake en Hebraisk tjenestepike som foreslo for Naamans kone at han burde besøke profeten Elisa, for han kunne helbrede Naamans spedalskhet. Naaman fulgte dette rådet og reiste til Samaria for å oppsøke profeten. Da han fant ham, sendte Elisa en tjener for å fortelle ham at skulle vaske seg i Jordanelven syv ganger. Fra først av gjorde Naaman opprør mot denne ordren, og var fornærmet fordi Elisa ikke selv kom for å snakke med ham som var en så stor mann, og for at han ba ham om å vaske seg i det grumsete vannet i Jordan istedenfor i elvene i Damaskus som var renere. Så han avviste profetens ordre. Men Naamans tjenerer rådet ham til å betvinge sin egenvilje og følge profetens ledelse. Til slutt samtykket Naaman, og da han gjorde det, ble han helbredet for sin spedalskhet.

Hvor ofte står ikke egenviljen i veien for helbredelse! Vi kan ha en så bestemt oppfatning av hvordan noe skal løses at vi ikke ser veiledningen som fører til helbredelse. Hva var det Naaman egentlig ble helbredet for – spedalskhet eller den dypere, moralske tilstanden av egenvilje? Det er klart at Naaman ble bedt om å bøye

seg for Guds vilje, som her var representert ved profeten. Naaman måtte være villig til å vende seg fra stolthet over makt og intellekt, menneskelig begrunnelse og analyse, og være åpen for det enkle i guddommelig veiledning.

Det presserende spørsmålet idag er, *Hva vil helbrede oss for våre forskjellige økonomiske, fysiske og sosiale problemer?* I motsetning til popkulturen som oppmuntrer til øyeblikkelig selverkjennelse uten at det stilles særlige krav til oss, lærer Bibelen at åndelig helbredelse krever åndelig vekst, befrielse av natur, og villighet til å bringe seg selv på linje med det Guddommelige. Som det spørres om i historien om Naaman, er vi villige til å vaske oss i den bibelske inspirasjonens elv?

## Selvrettferdighet helbredet

Hundrevis av år etter at Naaman badet i Jordan, satt en annen mann ved en vanddam dag etter dag, og håpet at han skulle bli helbredet for lammelse (se Joh5:2-9). Denne mannen, som vi ikke kjenner navnet på, ventet på en bevegelse i vannet i Betestadammen fordi når vannet ble opprørt av en engel, ville i henhold til sagnet den første som hoppet i vannet bli helbredet, uansett hvilken sykdom han eller hun hadde. Historien forteller at denne mannen var lam i bena, så det var alltid noen som kom før ham ut i vannet. Det var åpenbart at han hadde holdt på å prøve i lang tid. Utfordringen for denne mannen var imidlertid ikke i logistikken. Da Jesus fant ham, stilte han et svært granskende spørsmål, "Vil du bli hel?" For en som har vært lam i 38 år, ville det spørsmålet virke helt uforståelig. Men Jesus spurte ikke, "Vil du bli helbredet for din lammelse?" Men snarere, "Er du beredt til å bli hel i alle betydninger av ordet? Ikke bare fysisk, men også moralsk?"

Hvis Jesus skulle spørre oss om det samme, hvordan ville vi svare? Vær forsiktig. Det er lettere å si at vi gjerne vil høre krav fra Kristus – guddommelig budskap fra Gud til hver og en av oss – enn å handle deretter. Hvem av oss har ikke mange ganger vært på vei til å gi uttrykk for at vi vil bli bedre og gjøre noe bedre – bare for så å finne at det er for vanskelig? Vanligvis er det her selvrettferdigheten inntreffer. Det er alltid en grunn til at vi ikke kan følge disse kravene. For mannen ved Betestadammen – som ikke hadde noen til å hjelpe seg ut i vannet – var det aldri nok tid eller anledning til at han kunne nå fram. Men Jesus så bort fra hans materielle begrunnelse og sa, "Reis deg, ta sengen din og gå." Og mannen gjorde som han sa.

## Egenkjærlighet avdekket

Jesus fortalte to liknelser som kaster lys over hindringer for helse og lykke, forårsaket av egenkjærlighet. Den første handler om to menn – den ene en fariseer og den andre en offentlig tjenestemann – som gikk til tempelet for å be (Se Luk18:9-14). Tjenestemannen ba en ydmyk bønn. Hans belønning? Jesus sa han ville bli opphøyd. Men fariseeren ba, "Gud, jeg takker deg for at jeg ikke er som andre menn – pengeutpressere, urettferdige, utro – eller som denne tjenestefyren." Denne mannen, sa Jesus, ville bli ydmyket. Hvor lett er det ikke å falle for en bønn som denne fariseerens! Problemet med denne slags egenkjærlighet, den der en er stolt over hvor god en selv er sammenliknet med andre, er at spørsmålet snart reiser seg: "Men har hans lojalitet og gode oppførsel gjort noe godt; hard et lønnet seg? Og så kommer en annen slags sammenlikning, "Se på han der – han er ikke særlig åndeligsinnet, og se likevel hvor vellykket han er (eller rik, eller populær, eller struttende av sunnhet)! Det kan være at vi ikke ser at dette er en skjult, selvrettferdig form for egenkjærlighet, men det er nettopp det det er.

Og husk Jesu liknelse om den fortapte sønnen; den begynner slik: "En mann hadde to sønner (se Luk15:11-32). Vi glemmer ofte det vi kan lære av den eldre sønnen, han som ble hjemme og arbeidet pliktoppfyllende for sin far – mens hans yngre bror dro avgårde og sløset bort arven sin. Kontrasten i den liknelsen er ofte tenkt å være mellom synden (den unge sønnen) og fariseere – de religiøse dogmenes forsvarere (den eldre sønnen). Den eldre sønnens lojalitet snur seg fort til sjalusi på grunn av den yngre sønnens feirede hjemkomst, og den eldre broren blir selvrettferdig fordi han hadde blitt hjemme mens den villstyrige yngre broren sløste bort alt han eide. Den trofaste broren hengir seg nå til selvmedlidenhet fordi han aldri hadde fått en fest med sine venner. I denne fortellingen bryter faren gjennom den eldre brorens selvopptatthet med en

kjærlig påminnelse, "Min sønn, du er alltid hos meg, og alt jeg har er ditt." Heller ikke vi må glemme dette løftet.

Det løftet, billedlig i sin natur, er Guds løfte til oss alle. Det illustrerer den kjensgjerning at Gud alltid er med oss, og støtter og underholder oss. Det er et løfte om at vi kan kaste av enhver falsk følelse av et dødelig, sårbart selv og bli bevisste at vi er – og alltid har vært – Guds sønner og døtre.

*Ron Ballard er Kristen Vitenskaps praktiserende og lærer i Ashland, Oregon. Artikkelen er en bearbeidelse for Christian Science Journal av et foredrag som Ron holder rundt om i USA i egenskap av hans medlemskap i Kristen Vitenskaps foredragsråd.*