



Lugna nätter – din rätt till vila Calm nights – your right to rest

Översatt från *Christian Science Sentinel*, 16.3.2009

Från redaktionen

Vad skulle skräckfilmsregisörer göra utan nattscener? I filmens värld – och alltför ofta i det verkliga livet – är natten den tid då spöken och oknytt härjar. Det är också då ängslan och oro kommer upp till ytan för många människor och sömnen flyr, när ensamheten tycks större, olösta konflikter tornar upp sig och människor känner sig sårbara och mottagliga för sjukdomar. USA:s National Library of Medicine rapporterar att "så många som 25 procent av alla amerikaner säger att de har sömnproblem då och då, och sömnlöshet är ett kroniskt problem för omkring 10 procent av befolkningen".

De som lider av sömnlöshet vänder sig till en hel rad dieter och andra metoder för att sova bättre. Läkemedelsföretag annonserar om receptfria och receptbelagda medel som på kemisk väg skjuter åt sidan de mentala och känslomässiga problem som hindrar oss från att vila, men den som använder dessa medel byter ut ett bekymrat mänskligt medvetande mot ett som är kontrollerat av droger. Och med droger kommer skadliga biverkningar och faran att man blir beroende.

Men våra nätter behöver inte styras av rastlöshet. Och det finns ett bättre sätt att finna verklig vila än de som materiell behandling kan erbjuda – en tryggare och mycket mer verksam behandling som faktiskt helar i stället för att skjuta åt sidan det som oroar oss. Det är vad Mary Baker Eddy, grundaren av Kristen Vetenskaps tidskrifter, beskrev som "Bibelns Vetenskap." Hon fann denna Vetenskap i Jesu Kristi liv och gärningar, Jesus som "demonstrerade för alla tider och folk, att det goda råder över det onda och att Anden är förmer än materien" (*Återblick och inblick*, s. 27 o. 26).

Bibelns Vetenskap gjorde det möjligt för Jesus att sova i en båt mitt under en häftig storm medan andra ombord var fångna i ängslan. Och den lät honom förbli vaken och vid full kraft som helare sedan han vakat i bön hela natten.

Jesu verkliga tillgångar för liv och helande var gudomliga lagar, eller Förnuftets Vetenskap – lagen om en enda allsmäktig och oändligt god Gud ("Herren, vår Gud, Herren är en"); lagen om obegränsad och obehindrad återspeglning ("Du skall älska Herren din Gud av hela ditt hjärta, av hela din själ, av hela ditt förstånd och av hela din kraft"); och lagen om andlig kärlek ("Du skall älska din nästa som dig själv"). Dessa fraser hör alla till Jesu svar på frågan "Vilket är det viktigaste budet av alla?" (Mark 12:28-31). Och med lydnad för andliga lagar kan vi finna lösningar på vilka bekymmer som än hänger över oss.

Mycket av det som orsakar sömnlöshet – oro för arbete och ekonomi, smärtsamma minnen, förvirring och osäkerhet i fråga om barnuppfostran, förhållanden eller sexualitet; och rädsla för ens egen eller andras mentala och fysiska hälsa - finner aldrig någon verklig

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

lösning med hjälp av droger eller andra mänskliga metoder för hälsovård. Inte heller kommer man någonstans genom att bita ihop och genomlida natten. Sådana bekymmer finner sin upplösning, och man finner vila, genom att man tillämpar gudomliga lagar genom bön.

Gud, som är "en" är där för att hjälpa i rastlösa ögonblick. Psalmisten, som i viss mån förstod Förnuftets Vetenskap, skrev: "Om dagen må Herren ge mig sin nåd, och om natten vill jag sjunga till hans ära och be till mitt livs Gud" (Ps. 42:9). De budskap vi får när vi ber med psalmer och hymner har med sig kraften av en gudomlig befallning. De kan stänga av de där ständigt upprepade, skrämmande, deprimerande mentala bildsekvenserna. De förflyttar oss ut ur den illusoriska värld som är fylld av fruktan och där vi tror att vi är skilda från det goda och för oss in i Guds alltid rofyllda närvaro.

Somliga människor tror att natten hör till det ondas mörka makter. Eller, att om Gud är där i natten har Han inte full kontroll över vad som pågår. Men Bibelns Vetenskap visar oss att Gud är evig och allnärvarande, var man än är i den mänskliga uppfattningen av tid och rum. Den oändliga Anden möter inget motstånd från det onda, varken i form av några antagna onda andar eller någon formlös kraft. Som Psalmisten urskiljde är natten inget hinder för andligt ljus: "...om jag sade: 'Mörker må övertäcka mig och ljuset bli natt omkring mig', så skulle själva mörkret inte vara mörkt för dig, natten skulle lysa som dagen: ja, mörkret skulle vara som ljuset" (Ps 139:11). Som Guds sång, skänker oss detta ljus frid istället för fler timmar av att kasta sig av och an i sängen.

Rådet att aldrig gå till sängs med vrede är också vist. Det är inte bara fråga om att inte vara arg på någon annan människa. Det gäller också att inte vara arg på Gud om lösningen på en besvärlig situation inte har kommit än. Som många vittnesbörd om helande i Kristen Vetenskaps tidskrifter ofta har visat kan bön långt in på natten, eller genom hela natten, hjälpa någon att vakna upp till Guds närvaro på ett sätt som ger ett fullständigt helande av problemet – och skänker mer vila än en hel natt i omedvetenhet kunde ha gjort.

Guds nattsång upplöser sårbara tankar grundade i materien och uppenbarar den andliga tillvarons verklighet och trygghet. Det är där Jesus vilade, och det är där som var och en av oss kan vila i dag och i natt.