



Kalme nachten—je recht om te rusten

Calm nights—your right to rest

Christian Science Sentinel, jaargang 111, nummer 11

van de redactie

Wat zouden de makers van griezel- en dramafilms moeten beginnen zonder nachtscènes? In filmtaal en vaak in de dagelijkse taal is het de nacht waarin wordt rondgespookt. Het is ook de tijd wanneer er voor velen problemen en zorgen naar boven komen en slapen er niet meer bij is; wanneer eenzaamheid zwaarder weegt, onopgeloste problemen opdoemen, en men zich kwetsbaar voelt voor allerlei euvels. De National Library of Medicine in de Verenigde Staten, rapporteert dat zeker 25 procent van de Amerikanen zegt af en toe slaapproblemen te hebben en slapeloosheid een chronisch probleem is voor zo'n 10 procent van de ondervraagden.

Lijders aan slapeloosheid houden er een uitgebreid draaiboek op na om beter te slapen, onder andere diëten. En de farmaceutische industrie adverteert wijd en zijd recepten en vanachter-de-toonbankmedicijnen die op chemische wijze de mentale en emotionele rustverstoorders even wegnemen, maar de gebruiker hiervan ruilt hiermee alleen maar zijn opgejaagde denken voor medicijn-gecontroleerd denken. Bovendien gaat medicijngebruik gepaard met andere compromissen, zoals schadelijke bijwerking en gevaar voor verslaving.

Onrust hoeft echter de nacht niet te tyranseren. En er is een betere manier om rust te vinden dan door stoffelijke therapieën – een wijze die veiliger en effectiever is en werkelijk geneest, in plaats van het tijdelijk wegvagen van wat je dwars zit. Mary Baker Eddy, de oprichter van de Christian Science tijdschriften, beschrijft deze geneeswijze als de “Wetenschap van de Bijbel”. Zij ontdekte deze Wetenschap in het leven en de werken van Christus Jezus, die “voor alle tijd en voor alle mensen de oppermacht van het goede over het kwaad en de superioriteit van Geest over de stof demonstreerde” (*Retrospection and Introspection*, blz. 27, 26).

De Wetenschap van de Bijbel stelde Jezus in staat te slapen op een schip tijdens een woedende storm, terwijl de anderen op het schip door grote angst bevangen waren. En het gaf hem de gelegenheid alert en mentaal scherp te zijn als genezer nadat hij de hele nacht was opgeweest in gebed.

Jezus' ultieme bronnen in het leven en bij het genezen waren goddelijke wetten, of de Wetenschap van Gemoed – de wet van een enig almachtige en oneindig goede God (“de Heere onze God is een enig Heere”); de wet van onbepaalde en onafgebroken weerspiegeling (“gij zult de Heere, uw God, liefhebben uit geheel uw hart, en uit geheel uw ziel, en uit geheel uw verstand”); en de wet van geestelijke liefde (“Gij zult uw naaste liefhebben als uzelf”). Deze regels zijn een deel van Jezus' antwoord op de vraag: “Welk is het eerste gebod van alle?” (Mark. 12:28-31). En in gehoorzaamheid aan geestelijke wetten kunnen de antwoorden gevonden worden op alles wat ons hart en denken verstoort.

Veel van de dingen die slapeloosheid veroorzaken – zorgen over ons werk en onze financieën, pijnlijke herinneringen, onzekerheid over de opvoeding van de kinderen, relatieproblemen of seksuele kwesties, en bezorgdheid over je eigen of iemand anders mentale en fysieke gezondheid – worden nooit werkelijk opgelost door medicijnen of andere methodes van gezondheidszorg. En ook niet door op je tanden te bijten om de nacht door te komen. Dergelijke moeilijkheden worden opgelost en rust wordt gevonden door de goddelijke wet in gebed toe te passen.

De enige God is aanwezig, hier en nu, om ons bij te staan in momenten van vertwijfeling. De schrijver van Psalmen had in zekere zin een goede greep op de Wetenschap van Gemoed toen hij schreef: “de Heere zal des daags Zijn goedertierenheid gebieden, en des nachts zal Zijn lied bij mij zijn; het gebed tot de God mijns levens” (Ps. 42:8). De boodschappen die wij ontvangen wanneer we bidden met psalmen en gezangen hebben de kracht van een goddelijk bevel. Zij kunnen de projectie van doordreinende of deprimerende

Voor andere vertalingen in het Nederlands, zie <http://www.spirituality.com/csheraut>

© 2009 The Christian Science Publishing Society (CSPS) Het is toegestaan om maximaal 50 kopieën van dit artikel af te drukken voor non-profit gebruik op kostendekkende basis. Dit artikel mag niet per e-mail worden verzonden of aan andere websites worden toegevoegd. In plaats daarvan kan een link aangebracht worden die de lezer verwijst naar de CSPS website. Voor toestemming om dit artikel in een andere publicatie te herdrukken, kunt u in het engels e-mailen naar copyright@csp.com, met als onderwerp “copyright request”.

mentale filmbeelden afzetten. Zij verplaatsen de rustzoeker van de fantasiewereld van vrees en de afwezigheid van het goede naar Gods immer kalmerende tegenwoordigheid.

Er zijn mensen die geloven dat de nacht toebehoort aan de duistere machten van het kwaad. Of, als God al aanwezig is in de nacht, Hij niet helemaal in controle is van wat er omgaat. Maar de Wetenschap van de Bijbel toont aan dat God eeuwig en alomtegenwoordig is, waar je je ook bevindt in de menselijke opvatting van tijd en ruimte. De oneindige Geest wordt niet tegengewerkt door het kwaad in enige vorm van zogenaamde geesten of wanstaltige verschijningen. De Psalmist zag in dat de nacht geen obstakel is voor geestelijk licht: "Indien ik zeide: De duisternis zal mij immers bedekken; dan is de nacht een licht om mij" (Ps. 139:11). Dit licht, zoals Gods lied, brengt ons rust en vrede in plaats van gedraai en gewoel.

Er zit ook heel wat wijsheid in de raad om nooit kwaad naar bed te gaan. Niet alleen nooit kwaad op een persoon, maar ook niet kwaad op God als de oplossing voor een probleem nog niet gekomen is. Tal van getuigenissen in de Christian Science tijdschriften maken melding van gebed in de nacht, of zelfs de hele nacht door, dat leidt tot het bewuste besef van Gods aanwezigheid waardoor het probleem volkomen genezen wordt en er een zoete rust neerdaalt, die een nacht in onbewustheid nooit kan opleveren.

Gods lied in de nacht doet kwetsbare, op de stof gebaseerde gedachten, wegebben en openbaart de werkelijkheid en zekerheid van een geestelijk bestaan. Daar rustte Jezus en daar kan ieder van ons vandaag en vannacht rusten.