

■ A Christian Science perspective on daily life ■

A way around the pit of grief

WHEN MY FATHER passed away, I didn't really deal with my feelings until several months later. There was so much going on, and there were so many details to tend to.

One day, I finally was still. I prayed by listening. I wanted to know if my father was OK, and I listened to God for an answer.

In a very tender way, in my heart, I heard God say, "Your father will always be with Me." A powerful feeling of good welled up in me, and then all of a sudden I saw something very wonderful: Everything I love about my father, I get to keep.

I felt that God was showing me that my father didn't create any of the qualities I loved in him; he actually reflected those qualities. Just as the moon doesn't create light on its own but only reflects the sun's light, our family members and friends don't create love; they each reflect the Love that is God. The love that they loved us with was actually God's reflected love. So, God and that love are still enveloping us because God hasn't gone anywhere. God is always with me and you and everyone, and all of the goodness and love expressed in His creation are ours forever.

A person who has passed from our sight still exists and is moving forward, although we can't see him or her. There is a good, clear basis for why we are immortal. It's because God is the foundation of our being. *Life* is a biblically based name for God, as are *Love*, *Soul*, and *Father*. Just as there is just one God, there is actually only one Life. That's important to see. We are not alone on our own, maintaining our own little lives; we're individualized expressions of God, the only Life. There isn't divine Life and also your life. There is just Life. God doesn't just give you life; God is your Life.

After Jesus' crucifixion, his ascension was an inspiring victory over mortality and death. It revealed a higher view of man, who is always maintained as divine Life's expression. "His three days' work in the sepulchre set the seal of eternity on time. He proved Life

to be deathless and Love to be the master of hate," wrote Mary Baker Eddy in her main work, "Science and Health with Key to the Scriptures" (p. 44).

I believe that someone for whom you may be grieving doesn't want you to shed even one more tear. That feeling of sadness is like a big pit, a big hole in the ground. Be still and pray and let God show you a way to walk around the pit altogether.

The Bible has beautiful ideas about this, such as "Be still, and know that I am God" (Ps. 46:10), and "Fear ye not, stand still, and see the salvation of the Lord" (Ex. 14:13). To "be still, and know that I am God" is to be quiet and open to the messages that heal us and help us move forward. Just as water in a lake reflects objects best when it's still, we're able to reflect on God's messages for us when our thoughts are calm and quiet.

There is only one Life, and it can't die. And you can't go from being spiritual to becoming a mortal, and then go back to being spiritual. You just stay spiritual. All of our loved relatives and friends are always tenderly cared for. Forever, God cherishes them and each of us, with a love that is so pure, so caring and nurturing.

*I waited patiently for the Lord;
and he inclined unto me,
and heard my cry.
He brought me up also
out of an horrible pit,
out of the miry clay,
and set my feet upon a rock,
and established my goings.*

Psalms 40:1, 2

ALL OF GOD'S
LOVE EXPRESSED
IN HIS CREATION
IS OURS
FOREVER.

A Portuguese translation of today's article on Christian Science

A perspectiva da Ciência Cristã para o seu dia-a-dia

Como se livrar do poço do pesar

Quando meu pai faleceu, realmente não cuidei de meus sentimentos, senão alguns meses mais tarde. Havia tanta coisa acontecendo e tantos detalhes para cuidar.

Quando finalmente me desincumbira das obrigações, orei para ouvir o que Deus tinha a me dizer. Desejava saber se meu pai estava bem e esperava que Deus me respondesse.

De um modo muito terno, em meu íntimo, ouvi Deus dizer: "Seu pai estará sempre comigo". Uma sensação benfazeja brotou em mim e então, de repente, percebi algo maravilhoso: Posso conservar tudo aquilo que amo em meu pai.

Compreendi que Deus estava me mostrando que meu pai não originara nenhuma das qualidades que eu amava nele; na verdade, ele refletia aquelas qualidades. Tal como a lua não origina em si própria a luz, mas apenas reflete a luz do sol, os membros de nossa família, como também nossos amigos, não originam o amor, mas cada um reflete o Amor que é Deus. O amor com que eles nos amam é, em realidade, o amor de Deus refletido. Portanto, Deus e esse amor estão continuamente nos envolvendo, porque Ele não foi embora para lugar nenhum. Deus está sempre comigo, com você e com todos e toda bondade e amor expressos por Sua criação, são nossos para sempre.

Uma pessoa que desapareceu de nossa vista, ainda existe e está seguindo em frente, embora não possamos vê-la. Existe um fundamento bom e claro que explica a razão de sermos imortais, ou seja, porque Deus é o fundamento do nosso ser. *Vida* é um nome bíblico para Deus, como também o são *Amor*, *Alma* e *Pai*. Assim como existe um único Deus, existe, em verdade, uma única Vida. É importante percebermos isso. Não estamos sozinhos, vivendo por conta própria, mantendo nossa vidinha; somos a expressão individualizada de Deus, a *única* Vida. Não existe a Vida divina e também nossa vida. Existe apenas a Vida. Deus não nos dá simplesmente a vida; Deus é a nossa Vida.

Depois da crucificação de Jesus, sua ascensão foi uma vitória inspiradora sobre a mortalidade e a morte. Ela revelou uma perspectiva mais elevada sobre o homem, o qual é sempre mantido como a expressão da Vida divina. "Seu trabalho de três dias no sepulcro imprimiu o selo da eternidade ao tempo. Ele provou que a Vida é imorredoura e que o Amor é senhor do ódio", escreveu Mary Baker Eddy em sua principal obra

"Ciência e Saúde com a Chave das Escrituras" (p. 44).

Creio que a pessoa, pela qual estejamos pesarosos, não deseja que derramemos uma única lágrima por ela. Esse sentimento de pesar é como um grande poço, um grande buraco no chão. Temos de nos aquietar, orar e deixar que Deus nos mostre uma maneira de evitar esse poço, de forma cabal.

A Bíblia tem belas idéias sobre isso, tais como: "Aquietai-vos e sabeis que eu sou Deus" (Salmo 46:10), e "Não temais; aquietai-vos e vede o livramento do Senhor que, hoje, vos fará..." (Êxodo 14:13). "Aquietai-vos, e sabeis que eu sou Deus" significa ficar calmo e receptivo às mensagens que nos curam e nos ajudam a seguir em frente. Exatamente como a água em um lago reflete melhor os objetos quando ela está calma, nós também conseguimos refletir as mensagens de Deus quando nossos pensamentos estão calmos e tranqüilos.

Existe somente uma Vida e ela não pode morrer. Além disso, não podemos deixar de ser um ser espiritual para nos tornar um mortal e depois voltar a ser espiritual. Nós simplesmente permanecemos espirituais. Todos os nossos parentes e amigos queridos são sempre ternamente cuidados. Deus os acalenta, como também a cada um de nós, com um amor muito puro, extremamente solícito e sustentador, para sempre.

*Esperei confiantemente pelo Senhor;
ele se inclinou para mim
e me ouviu quando clamei
por socorro.*

*Tirou-me de um poço de perdição,
dum tremedal de lama;
colocou-me os pés sobre uma rocha
e me firmou os passos.*

Salmo 40: 1, 2



Get a FREE copy of the
Christian Science Sentinel, a
magazine of practical spirituality.

CHRISTIAN SCIENCE®
Sentinel

Get a FREE copy!

www.cssentinel.com

Ciência e Saúde com o Chave das Escrituras de Mary Baker Eddy, é encontrado em inglês e em mais 16 idiomas, inclusive o português. Todas as traduções contêm o texto em inglês ao lado de cada página. Pode-se adquirir *Ciência e Saúde* e demais publicações da Ciência Cristã, nas Salas de Leitura da Ciência Cristã espalhadas pelo mundo todo. Atendemos também pelo correio; escrever para The Christian Science Publishing Society, P.O. Box 1875, Boston, MA 02117-1875 E.U.A.