

UNATURLIG TRÆTHED

Copyright
by
Martinus åndsvidenskabelige institut

1. KAPITEL

Træthed og depression inden for alle samfundsklasser

I vore dage forekommer en meget stor udbredelse af den svaghed, vi kalder „træthed“. Der er mennesker, der kan føle sig så trætte, at de synes, at de kunne lægge sig fladt ned på jorden for at hvile, næsten ligegyldigt hvor de så end befinder sig. At en sådan træthed er meget generende, er selvfølgelig. De fleste mennesker er ikke sådan stillet, at de ikke har et eller andet arbejde at skulle udføre for dermed at tjene til livets ophold. Og i et sådant tilfælde bliver det pågældende menneske endnu mere nedbrudt, idet trætheden da begynder at gå det på nerverne. Det begynder at blive ængstelig for sin økonomi, ængstelig for at miste sin livsstilling. For hver dag, der går,

mister det mere og mere livsmodet. Trætheden bliver til sidst i dette tilfælde til depression, der igen kan blive til nervesammenbrud, livslede og selvmord.

Men det er ikke blot mennesker i de tvungne leveveje, der kan blive ængstelige og nedbrudte på grund af den unaturlige træthed. Økonomisk selvstændige mennesker kan naturligvis også komme til at lide af træthed. Selv om de er økonomisk frie og uafhængige, har de fleste dog en eller anden forretning, som sorterer under dem, og som giver dem til livets ophold. Her kan den unaturlige træthed naturligvis også komme til at gribe ind og nedbryde et sådant menneske, når det begynder at mærke, at det næsten slet ikke har kræfter til at varetage sit hverv. Ja, der forekommer vel ikke nogen som helst form for tilværelse såvel inden for rige som fattige, der ikke kan rammes og ødelægges af unaturlig træthed.

Vi finder den og dens følgesvend depressionen inden for alle samfundsklasser. Depression kan igen i værste tilfælde føre til sindssyge og selvmord.

2. KAPITEL

Livslede og selvmedlidenhed

Det er farligt at vandre i alt for lang tid i depression. Depression er nemlig det samme som sygdom i tænkeevnen. Den deprimerede har mistet evnen til at se tilværelsen i dens normale fremtræden. Han kan kun se den i et sort mentalt lys. Han vandrer hele tiden i tankeverdenens skyggeregioner. Det er ligesom, han ikke kan finde vej ud af disse skyggeregioner og ind i tankeverdenens solskinsegne. Han ser kun håbløshed og atter håbløshed. Han finder alt uoverkommeligt i en sådan grad, at det bringer ham til at føle en alt for overdimensioneret medfølelse eller medynk med sig selv. Han føler sig som martyr. Han føler sig som offer for naturens luner, hvis det da ikke er andre mennesker, han giver skylden for sit „martyrium”. At denne situation, hvis den ikke bliver standset, må føre til livslede er selvfølgelig. Men livslede er igen en allerede begyndende sindssyge, der i værste tilfælde udløser sig i selvmord. Mere abnormt kan et menneske ikke blive.

Som jeg her har nævnt, kan den unatur-
lige træthed, hvis den ikke bliver helbredet,
blive til en midlertidig både fysisk og men-
tal undergang. Det kan ikke nytte at se igen-
nem fingre med den og lade stå til, således
som tusinder af mennesker gør det i dag,
og hvorved nerveklinikker og sindssygeho-
spitaler bliver fyldt med disse menneske-
lige vrag der, hvor de ikke havner i selv-
mord.

3. KAPITEL

Sjælelige invalider

Hvad kan et menneske da selv gøre for at
blive helbredet for denne altødelæggende
træthed? Ja, her gælder det naturligvis om
at komme til klarhed over selve den abso-
lut inderste årsag til trætheden. Er man
først kommet til klarhed over den, da kan
man begynde at gribe sagen rigtigt an og
iværksætte en virkelig bekæmpelse af syg-
dommen og dermed igen blive ført tilbage
til sjælelivets normalitet og den heraf føl-
gende normale livsglæde.

Det er rigtigt, at der gøres overordentlig meget fra lægevidenskabens side for at hjælpe menneskene, rent bortset fra de store hospitaler og nerve- og sindssygehospitaler der også opføres. Og mange patienter bliver for de lettere tilfældes vedkommende helbredet. Men dette forhindrer ikke, at hundred tusinder af mennesker alligevel i dag går ude i dagliglivet med en større eller mindre grad af den farlige træthedslidelse. Af denne mangfoldighed af disse mennesker er der en vis procent, der havner i uhelbredelig sindssyge. Mange af de mennesker, der er nået så langt ind i sygdommens farlige stadier, kan således ikke helbredes i deres nuværende inkarnation. Der er allerede sket for stor skade i deres organiske struktur. For dem er helbredelsen foreløbig skudt ud til næste inkarnation. Hvis et menneske mister en fod eller en finger, vokser der ikke nogen ny finger frem igen. På samme måde kan man også på de sjælelige områder komme ud for så stor skade eller lædering, at man umuligt kan få sin normale førlighed igen i den nuværende inkarnation. Menneskets sjælelige organer kan få en sådan defekt, at visse

områder af disse er visnet eller døde. Her kan individet ikke hjælpes. Ligesom der ikke kan vokse nye lemmer ud på den fysiske organisme, således kan der heller ikke inden for et vist sjæleligt område vokse nye organiske dele frem igen, der hvor de ordinære dele er døde. Mennesker med sådanne defekter kan ikke helbredes eller få deres normale førlighed igen i den nuværende inkarnation. Det er således ikke for disse livsvarige invalider, jeg her taler. Det er derimod til dem, der endnu kun mærker lidelsen som en unaturlig træthed. Disse mennesker kan, hvis de virkelig vil tage sig sammen, blive helbredet og blive totalt fri af denne træthed og dens underminerende og dødbringende følger.

4. KAPITEL

Den store mentale belastning af det moderne menneske

Hvad er da den unaturlige træthed? Den stærkt udbredte unaturlige træthed skyldes

i første instans den stærkt forcerede livsforvandling, der foregår med det moderne menneske. Det er kommet ind i en forceret udvikling og brug af tænkeevnen. Den bliver overdimensioneret benyttet i forhold til det, kosmisk set, endnu primitive menneske. Før almenheden kom ind i moderne skoleundervisning og den heraf udviklede intellektuelle horisont, levede det ikke i nogen særlig fremtrædende tankehorisont ud over instinktfunktionerne, hvilket vil sige paringsdriften og bjergningen af det daglige brød. Da flertallet i stor udstrækning var trælle for en privilegeret overklasse, fik det her, omend sparsomt, tildelt det daglige brød. Da de flestes daglige liv således på en måde lå fast, var foreskrevet dem af den nævnte overklasse, havde de ikke adgang til at komme ud i så mange eksperimenter og spekulationer med hensyn til opretholdelsen af deres eksistens, som tilfældet er i dag. Hvad kendte det primitive menneske til alle de foreteelser eller tankeområder, der i dag forekommer i fuldt flor i det moderne menneskes mentalitet? Hvad kendte den primitive almue til geografi, astronomi, historie, litteratur og

kunst, til jordklodens struktur, til regning, skrivning, foto, film, radio, fjernsyn eller alle de andre ting, som mere eller mindre bliver indprentet ethvert barn og ungt menneske af i dag som livsvigtige fag og håndværk? At denne tilstand betinger en belastning eller brug af nerver og tænkeevne, som de samme børns og unge menneskers oldeforældre aldeles ikke var besværede med, er en urokkelig kendsgerning.

5. KAPITEL

Større sensibilitet og forestillingsevne

Denne mentale udvidelse af bevidstheden er i sig selv kun et gode for mennesket. Det er jo denne mentalitetsudvidelse, der til sidst skal hæve mennesket helt ud af dyreriget og bringe det frem til at udgøre det fuldkomne menneske. Men den udgør altså et helt nyt område af mentalitet for almenheden, ja man kan, kosmisk set, næsten betragte dette område som nyfødt.

Men noget, der er nyfødt, er i en spød og modstandsløs tilstand. Den store forvandling af menneskets mentalitet har altså bevirket, at det nuværende moderne menneske næsten i lyntempo, relativt set, er kommet under helt andre forhold end dem, dets oldeforældre og tipoldeforældre levede under. Det gennemstrømmes af en udvidet tankestrøm, som dets forfædre intet kendte til og derfor ikke kunne få nogen gene af. Denne tankestrøm har forfinet det moderne menneskes nerver og blod og dermed dets organisme, der er meget mere sensibel og levende end fortidsmenneskenes, ligesom dets mentale område ganske naturligt i en tilsvarende grad også er blevet forfinet og sårbart. Det moderne menneske kan altså blive syg og såret på felter, hvor dets forfædre var totalt robuste eller bevidstløse, fordi de endnu ikke havde fået bevidstheden udvidet med den i dag fremtrædende intellektuelle horisont og den heraf følgende udvidede oplevelsesevne. Denne udvidede oplevelsesevne giver sig udslag i menneskets evne til at spekulere, til at kunne danne sig forestillinger i områder, hvor det før var analfabet. Det nye ved mennesket er altså

dets voksende spekulations- og forestillingsevne. Det er denne evne, der mere og mere adskiller det fra dets oprindelige dyriske tilværelse.

6. KAPITEL

Forestillingsevnenes forbindelse med egoisme og selvoptagethed

I menneskenes daglige samliv spiller det nye bevidsthedsområde stærkt ind. Den udvidede følsomhed eller sensibilitet afføder nu oplevelser i væsenets mentalitet, som det tidligere var ganske immun overfor. Disse nye oplevelser kan naturligvis være behagelige og sunde og dermed livgivende, lige såvel som de kan være ubehagelige og usunde og dermed sygdomsbefordrende eller dødbringende. Men i et nyfødt område er der altså alle muligheder til stede for fejltagelser. Og således er det også her i menneskets forholdsvis nye og endnu spæde mentale område. Og da det i virkeligheden er dette område, der udgør den tankever-

den, igennem hvilken alle mennesker i dag berører hverandre eller bygger deres samliv op, forstår man her, hvorfor dette samliv i så mange situationer udviser fejltagelser, bliver ustabilt, bliver til splittelse eller adskillelse, had og forfølgelse, Grundet på den udvidede forestillingsevne, som det moderne menneske er kommet i besiddelse af, er det blevet et geni til at danne sig forestillinger eller begreber, igennem hvilke det ser sig selv som det mest uskyldrene væsen i enhver konfliktsituation, det eventuelt måtte befinde sig i med sin næste. I samme grad ser det naturligvis næsten som skurken, som forfølgeren eller som dets onde ånd, som det derfor ønsker straffet eller generet med alskens ondskab. Og da næsten som regel føler det samme over for modparten, må sådanne to parters samliv uundgåeligt ende i gensidig forfølgelse, had og bitterhed, der i værste tilfælde ligesom hos vikingerne eller hos primitive naturmennesker ender i mord eller drab.

7. KAPITEL

Mentale konflikter og selvsuggestion

Medens det primitive fortidsmenneske hovedsageligt handlede per instinkt og ingen spekulationer eller skrupler havde angående retfærdigheden, idet det faktisk var en uskrevet lov ligesom hos dyrene, at retfærdigheden var på den parts side, som kunne udslette eller myrde modparten, har det moderne menneske ikke denne robusthed. Dets instinkt animerer det godt nok til at ønske ulykke over modparten, men en begyndende humanistisk følelse virker nu ind i væsenets udvidede tænkeevne og skaber her tankearter, der går i retning af at forsvare modparten. Væsenets instinkt og følelse kommer således her i konflikt med hinanden. Men denne konflikt bringer hurtigt vedkommende menneskes udvidede tænke- eller spekulationsevne i funktion. Og nu begynder en spekulation, der meget ofte er langvarig. Hvis væsenets instinkt er dominerende eller har overtaget over følelsen, vil det diktere væsenets intelligens og der-

med dets spekulation i instinktets favør. Da instinktet er sædet for fortidens vaner og tilbøjeligheder, hvilket vil sige den førnævnte uskrevne lov, hvor retfærdigheden er på den parts side, som kan udslette eller undertvinge modparten, bringer det væsenet til med dets intelligens at skabe de mest geniale tankebilleder, igennem hvilke det ser sig selv som totalt uskyldig eller som hundrede procent martyr. Igennem den samme af instinktet førte tankespekulation ser det i værste tilfælde modparten som den mest infame skurk, der bør generes og bekæmpes med alle til rådighed stående midler. Om anklagematerialet eller begrundelsen for denne forfølgelse er baseret på kendsgerninger, har ingen betydning for den anklagende part. Den har for længst suggereret sig selv til at tro på sine egne af dets instinkt og intelligens skabte tankebilleder som urokkelig virkelighed. Det ønsker i værste tilfælde død og undergang over modparten. Og vi har her mødt vikingen, neandertalmanden eller naturmennesket i det tyvende århundredes moderne menneske.

8. KAPITEL

Selvmedlidenhedens eller „martyriets” tunge byrde

Men således at bære vildmennesket og dets uskrevne love i sit hjerte og i sin hjerne og lade det være medbestemmende i sin væremåde, er en byrde, som det tyvende århundredes moderne menneske ikke kan bære uden mentalt og viljemæssigt at forløfte sig. Det er bogstavelig talt den byrde, der skader det samme væsens unaturlige træthed. Det slæber sig ofte til døde på denne byrde. Grundet på den tidligere nævnte store udvidede tænkeevne, som det ifølge en anden væsenstilstand i dets indre er kommet i besiddelse af, kan denne fra fortiden nedarvede vildmandsnatur bringe det ind i en overdimensioneret spekulation. Denne spekulation er identisk med alle de tankearter, der giver sig udslag i vrede, had og forfølgelsestendens over for mennesker, man mener er ens onde ånd eller årsagen til ens ulykkelige skæbne. Denne spekulation sætter mennesket på grund af urmenneskelige instinkter og moderne intelligens i gang for

derved at hævde over for sig selv og andre, hvor uskyldig og ren det selv er i konflikten med den eller den næste. Og når spekulatjonen er lykkedes, således at dens ophav fuldt ud har suggereret sig selv til at se uskyldsrenhed i sit eget væsen, så begynder for alvor nedbrydningen af dets egne kræfter. Det bliver nu ikke alene mere bitter på objektet for dets vrede, hvad der giver det en meget stor forøgelse af nervespænding, men det bliver også deprimeret, fordi det nu på grund af selvsuggestjonen kun kan se hele situationen som et martyrium. Det kommer derved til at lide af en alt for stor medynk med sig selv. Bitterhed og vrede imod et andet menneske og medynk med sig selv er nu blevet ligesom to store arbejdsfelter i dets daglige liv, der i større eller mindre grad optager dets tankefunktion. Et sådant menneske forhindrer sig selv i at blive glad, fordi dets indbildte martyrium nu holder dets normale sindsligevægt borte fra dets mentalitet.

9. KAPITEL

Selvtyranniets virkninger

Martyrium og glæde kan lige så lidt forenes som olie og vand. Og hertil kommer så vreden og bitterheden imod det andet menneske, der hele tiden holder det i en oppositions-spekulationstilstand. Men vrede og bitterhed kan ligeledes umuligt forenes med normal livsglæde. Og da den absolutte sundheds vedligeholdelse både i sjæl og legeme umuligt kan befordres på anden måde end netop ved normal livsglæde, ser vi her, hvorledes et sådant menneske nu i virkeligheden om end ubevidst tyranniserer sig selv ved at holde vredes- og martyriumstanker ved lige. Da alle tanker er en strålekraft, der ikke blot gennemstrømmer og ledes gennem hjernen, men også gennemstrømmer atom- eller mikrostrukturen både i blodet, muskulaturen og nerverne, bliver det ikke lige meget, hvilke tankearter der således går gennem organismens mikroliv og organer. Da glædestanker udgør den normale livskraft i den animalske organismestruktur, bliver denne livskraft

altså beskadiget i samme grad, som mennesket er fyldt med vredes-, depressions- og martyriumstanker. Og når livskraften er beskadiget, vil det igen betyde, at den ikke har tilstrækkelig kapacitet til at befordre den normale livsfunktion, der udelukkende skal give sig udslag i en permanent livsglæde. Og dette, at man ikke har kræfter til at befordre den normale, daglige livsfunktion, kan kun fornemmes som „træthed”. Træthed er udelukkende symptom på livskraftmangel.

Årsagen til menneskenes unaturlige træthed er således, at det ikke mere er et fortidsmenneske i renkultur. Dets udvikling igennem tiderne har ført med sig, at det ikke kan tåle at leve efter fortids- eller vildmenneskets uskrevne love, der udelukkende koncentrerer sig i magtmoralens: „Øje for øje og tand for tand”. Dets nerver kan simpelt hen ikke blive ved med at tåle at gennemstrømmes af den dyriske mentalitet, der også kan udtrykkes i begrebet „enhver er sig selv nærmest”. Dertil er det blevet for meget „menneske”. Men ikke desto mindre er det således i dag, at tusinder og atter tusinder af mennesker i

en vældig grad i deres daglige tankefunktion befordrer vredes- og depressionstanke samlet igen martyriumsfornemmelse, der holder al livsglæde og dermed den normale livskraft borte både fra sjæl og legeme. Og vi er her ved alle sygdommes og mørke skæbners inderste årsag.

10. KAPITEL

En ny menneskelig livsbetingelse

Da det moderne kulturmenneske vokser længere og længere bort fra naturmenneskets stadium, bort fra de love og betingelser, der for dette stadium var en livsbetingelse, er det i tilsvarende grad kommet ind under det næste udviklingsstadiums principper og love. Det næste udviklingsstadium er det, der efterhånden skal blive det fuldkomne menneskes tilværelse og væremåde, hvilket vil sige det stadium for mentalitet, Kristus påpeger i sin guddommelige bjergprædiken. Den normale

livsglæde for det fremskredent udviklede menneske er altså ikke det at kunne slå sin fjende ned, således som tilfældet var for vikingerne eller mennesker inden for den nordiske gudelære. Al kulturskabelse går mere og mere imod en sådan væremåde. I alt fald må kulturmennesket ikke selv straffe sine fjender. I kulturstaten må dette kun ske igennem øvrighed og retsvæsen. Og udviklingen går mere og mere i den retning, ligesom man også inden for kulturstaten i en tiltagende grad føler savnet af et lignende retsvæsen for stater. Der er allerede gjort forskellige tilløb til at danne et sådant. Hvad er „De forenede Nationer”, „Folkenes Forbund”, „Een Verden” og lignende sammenslutninger andet end tilløb til eller forløbere for et internationalt retsvæsen for stater?

Vejen til sundhed for sjæl og legeme går således udelukkende igennem dette at bekæmpe vreden, bitterheden og martyriumsfornemmelsen i sit eget indre. Kun med venskab kan man fjerne fjendskabet mellem sig selv og andre. Og kun med overvindelsen af sin tendens til at føle fjendskab og hævnlyst over for sin næste

kan man fjerne den absolut sande årsag til sygdomme. Sygdom er kun en i den fysiske organisme fremtrædende reaktion af forudgående sjælelige konflikter eller disharmonier mellem organismens ophav og dets næste eller dets omgivelser. Hvis disse konflikter ikke havde eksisteret, ville væsenet aldrig være kommet ind i den svækkelsestilstand, der i dag gør det modtageligt for alskens sygdom og usundhed.

11. KAPITEL

Tilværelsens og næstekærlighedens livgivende kraft

Det er således ikke for ingen ting, at Kristus siger: „ ... men dersom nogen giver dig et slag på din højre kind, da vend ham også den anden til! ” „Elsker eders fjender, velsigner dem, som forbande eder, gør eder godt, som hade eder, og beder for dem, som krænke eder og forfølge eder... ”, „... og dersom han (din broder) angrer, da tilgiv ham! Og dersom han syv

gange om dagen vender tilbage til dig og siger: Jeg angrer det, da skal du tilgive ham". Senere pointerer han for apostlen Peter, at det ikke blot er syv gange dagligt, at man skal tilgive, idet han siger til ham: „ ... ikke indtil syv gange, men indtil halvfjerdsindstyve gange syv gange". Vil det ikke netop sige, at man skal tilgive alt og alle? Når et menneske dagligt kan tilgive indtil halvfjerdsindstyve gange syv gange, mon det så ikke dækker, hvad det overhovedet kan komme ud for af situationer, i hvilke det skal tilgive? Der kan efter denne daglige målestok af tilgivelse vist ikke være mere tilbage for det at tilgive. Alt skal tilgives. Hvis disse ord og begreber kun var en overfladisk fanatikers fantasifostre, ville de for længst have været borte med blæsten. Det der ikke er rodfæstet i virkeligheden, skal livets storme nok fjerne med tiden. Nærværende begreber og påbud har nu trodset årtusinder, og det udelukkende i kraft af, at de udtrykker en urokkelig sandhed, en sandhed, som nu er ved at blive til levende virkelighed igennem påviselige reaktioner i menneskets fysiske og sjælelige struktur og væremåde.

Med næstekærligheden i sind og væremåde forsvinder den dødbringende tankespekulation, igennem hvilken man dygtiggør sig til at se „skæven i sin broders øje” uden nogen sinde at ville se „bjælken i sit eget øje”. Med fjernelsen af denne skævhed i den daglige livsopfattelse har man fundet alle sygdommes og mørke skæbners medicin nr. 1. Kun igennem den går vejen tilbage til livet. For kærlighedens strålende solskin må lidelsernes domæne vige.

UNATURLIG TRÆTHED

1. kap.	Træthed og depression inden for alle samfundsklasser	45
2. "	Livsleder og selvmedlidenhed .	47
3. "	Sjælelige invalider	48
4. "	Den store mentale belastning af det moderne menneske	50
5. "	Større sensibilitet og forestillingsevne	52
6. "	Forestillingsevnenes forbindelse med egoisme og selvoptagethed	54
7. "	Mentale konflikter og selv suggestion	56
8. "	Selvmedlidenhedens eller „martyriets“ tunge byrde ..	58
9. "	Selvtyranniets virkninger	60
10. "	En ny menneskelig livsbetingelse	62
11. "	Tilværelsens og næstekærlighedens livgivende kraft	64