

Kronisk vrede—helbredt **Chronic anger—healed**

Christian Science Journal, Årgang 127, nummer 5

Min mand og jeg havde i årevis talt om at ombygge vores hus, men der skete ikke rigtig noget. Sidste år skulle det så ske, men jeg frygtede det, fordi jeg ikke var sikker på, at vores ægteskab kunne holde til det.

Min mand og jeg har været gift i 32 år, og jeg er ked af at skulle sige det, men jeg har været vred på ham i mange af de år. Efter min opfattelse var min mand ikke en fair partner; han hjalp ikke med de huslige pligter eller med mange andre ting, som skal til for at køre en husholdning og opfostre et barn. Og jeg var vred, fordi jeg fejlagtigt troede, at min lykke og glæde skulle komme fra mit ægteskab. Jeg kunne ikke se de gode ting ved min mand, selvom han havde mange gode kvaliteter – *virkelig* gode, faktisk. Denne vrede gjorde mig fysisk syg med kronisk hovedpine, foruden svære migræneanfald, som jeg havde lidt af siden jeg var barn og som udmattede mig.

Jeg blev engageret i Kristen Videnskab for 14 år siden, da jeg ledte efter en god søndagsskole til vores søn. Jeg havde indtil da holdt mig væk fra kirker i 20 år, idet jeg følte at organiserede religioner var for fyldte med hykleri og manglede åndelighed.

Før jeg fandt Kristen Videnskab vidste jeg egentlig ikke, hvordan man bad. Jeg havde fundet vejledning i forskellige inspirerende bøger, som syntes at indeholde nogle sandheder, men aldrig den åndelige dybde jeg fandt i Kristen Videnskab.

Da jeg begyndte at studere Kristen Videnskab og den ugentlige bibeltekst, så jeg for første gang i mit liv Bibelen som min ven. Når jeg studerede disse tekster, fik jeg svar på udfordringer jeg stod over for i mit daglige liv.

Og igennem årene bad jeg om mere kærlighed, mere tålmodighed og for vejledning i mit ægteskab og mit familieliv. Som et resultat af dette, oplevede jeg en gradvis formindskelse af visse karakterbrist, såsom at tænke og sige kritiske ting om andre, at være fordømmende og kynisk og at reagere med dyb vrede (for det meste overfor familiemedlemmer).

For to år siden bad jeg en ven, som er Kristen Videnskabs studerende om at bede for mig og mit forhold til min mand. Hun bad for mig en kort tid og gav mig følgende bibelvers at studere og bede med: "Det er jo ikke meningen, at andre skal have det let og I svært; nej der skal være ligelighed. Nu for tiden må I med jeres overflod hjælpe de andre, som trænger til det, for at de engang med deres overflod kan hjælpe jer, når I trænger til det, for at der kan blive ligelighed" (2.Kor. 8:13,14). Disse løfter hjalp mig til at forstå, at Gud ikke så mig som en overbebyrdet hustru i et uafbalanceret forhold, men som velsignet med al den ligelighed og overflod jeg nogensinde kunne få brug for. Jeg begyndte at forvente at finde denne følelse af ligelighed i mit ægteskab.

Denne forventning var begyndelsen på min helbredelse. Kort efter min ven havde bedt for mig, følte jeg endelig at jeg havde mere kontrol over vredesudbruddene, og jeg blev i stand til at

For andre artikler oversat til dansk, gå til <http://www.spirituality.com/kristenvidenskabsherold>

komme hjem og føle en fornemmelse af fred og kærlighed. Men jeg var ikke fuldstændig helbredt. Så jeg fortsatte med at bede på egen hånd.

I adskillige måneder bad jeg om virkelig at elske mere og at elske min mand ubetinget. Jeg skrev dagbog og skrev alle mine bønner ned. Jeg bad ofte med visse vers fra den ugentlige bibeltekst, slog ord op og lyttede efter inspiration.

På grund af min mands afhængighed af bestemte madvarer, som ofte medførte sløvhed, bad jeg om at vide at "ikke materie men Sind tilfredsstill" (*We Knew Mary Baker Eddy*, s. 154). Jeg bad om at se harmoni, guddommelig Sjæls udtryk, i mit ægteskab, i mit hjem, i mit liv. Jeg bad om at forstå, at jeg genspejlede guddommelig Kærlighed i hele min væren. Jeg bad om at vide, at ligeværdighed var en virkelig del af mit ægteskab. Jeg bad med taknemmelighed for alt det gode i mit liv. Jeg bad om at se alle de vidunderlige kvaliteter min mand har: Han er pålidelig, venlig, generøs, intelligent og en god forsørger blandt mange andre fine kvaliteter. Jeg bad om at føle fred i mit ægteskab, at acceptere det gode, og at have tillid til guddommelig Kærligheds omsorg og ledelse. Og jeg vidste, at Kærlighed ville give mig al den hjælp jeg havde brug for, for at gøre dette. Fordi Ånd i virkeligheden kun kender mig som uskyldig og kærlig.

Mens jeg bad med disse ideer skete der noget interessant: Nogle af mine venner fra andre trossamfund begyndte at bede mig om at bede for dem og for deres ægteskab. Sidste februar gik min mand (uden at jeg tilskyndede ham til det) på en diæt, som bestod af mere fornuftige madvarer, som havde en direkte indvirkning på hans energi.

I midten af februar tog jeg på en forlænget weekend, for at besøge min mor, og da jeg kom tilbage, var min mand og vores voksne søn begyndt på ombygningsprojektet, som havde trukket så længe ud. De havde revet køkkenet helt ned og installeret et midlertidigt køkken i garagen.

Jeg blev dejligt overrasket og henrykt. Men det bedste af det hele var, at al den vrede jeg havde følt i årevis forsvandt. Nu har jeg kærlige følelser for min mand og for mig selv. Jeg føler ro, og jeg føler en vedvarende åndelig glæde, som jeg aldrig har følt før. Når jeg nu kommer hjem og møder min mand, føler jeg virkelig kærlighed. Jeg har bedt Gud om tilgivelse for alle de år med indestængt vrede, og jeg føler guddommelig Kærligheds milde tilgivelse udtrykt i den glæde jeg nu føler.

Det er mere end et år siden at projektet med ombygningen begyndte, og vi har gjort store fremskridt. Men det bedste af det hele er, at min mand og jeg arbejder sammen, side om side, på ethvert projekt, kærligt og respektfuldt. Min mand udtrykker virkelig guddommeligt Sind i alt hvad han gør; han har skønne, geniale ideer til alle projekterne, og han ved præcis hvordan alle dele skal udføres. Jeg tænker ofte på, at jeg er lykkeligere nu med et hus som er totalt skilt ad end jeg før har været, fordi der er harmoni i mit hjem og kærlighed i mit hjerte. Og nogle af de huslige opgaver som jeg ønskede min mand ville hjælpe med, udfører han nu helt naturligt uden at jeg beder ham om det.

Udover denne helbredelse for vrede mod min mand gik det, sidste år, op for mig, at jeg også er blevet fuldstændig helbredt for de kroniske hovedpiner og migræneanfaldene, som har plaget mig det meste af mit liv.

Jeg er så taknemmelig for Kristen Videnskab.

Navnet er tilbageholdt