



## Hopp för det ensamma hjärtat

### Hope for the lonely heart

Översatt från *Christian Science Sentinel*, Volym 110, Nummer 40

Wendy Manker

Om man tänker på hur många människor det finns på vår planet är det märkligt att så många känner sig ledsna och ensamma. Jag hör ofta från människor som talar om för mig hur ensamma de känner sig, även om de gör intryck av den absoluta motsatsen. De är omgivna av familj och vänner, och deras liv innehåller allt som världen påstår är nödvändigt för att man skall vara glad och tillfreds. Men jag vet hur de har det.

För många år sedan kände jag mig, som ung mamma, mycket otillfredsställd, ledsen och ensam, fast det såg ut som om jag hade allt jag behövde för att vara fullkomligt lycklig: en underbar familj med en uppmärksam och hjälpsam make och två stojiga små pojkar. Vi hade ett hem som vi älskade och släkt och vänner som vi stod nära. Både min make och jag hade arbeten som vi trivdes med.

Under flera år har jag alltid, när jag känt mig orolig, vänt mina tankar till Gud i bön för att finna de svar jag behövde. Detta var ett sådant tillfälle. Jag längtade efter att finna ett svar som kunde få slut på känslan av att vara ensam och olycklig. Genom mitt andliga studium kände jag till Jesu ord såväl som de lagar för kristet helande som Mary Baker Eddy lade fram i *Vetenskap och hälsa*. Så jag satte igång att leta efter några andliga sanningar som skulle ge mig tröst. När jag under den här tiden vände mig till Gud i djup längtan kom ett budskap till mig, klart och tydligt: *Du svälter andligen*.

När jag hörde detta budskap visste jag precis vad det innebar. Med allt jag hade att göra varje dag hade jag förlorat ur sikte att jag var oskiljbart förenad med Gud. Jag behövde ta mig mer tid och ge mer mental plats åt att bättre lära känna Guds natur. Han var min Skapare och skulle ge mig den andliga näring som ger glädje.

Jag såg också väldigt tydligt att mina tankar hade blivit alldeles för själv-centrerade. Fast jag älskade min familj så mycket, hade jag varit besviken över att behöva göra uppoffringar för mina barn och min make. Vad hade hänt med mina mål och intressen? Det var naturligtvis en fullständigt förståelig fråga, men var svaret att ägna sig mer åt självrannsakan? Det verkade inte som om det skulle göra mig lyckligare. Det som kom till mig var istället följande: Att sätta mer fokus på att vända tankarna utåt i stället för inåt, och låta tankarna omsluta fler människor än min närmaste familj, skulle leda mig till frihet.

Ett avsnitt ur Mary Baker Eddys skrifter beskriver min uppriktiga önskan: "Om detta hjärta, ödmjukt och förtröstansfullt, troget ber den gudomliga Kärleken att mätta det med bröd från himlen, hälsa, helighet, kommer det att formis så att det blir lämpat att ta emot svaret på sin önskan; Då kommer "Hans ljuvlighets ström", en biflod till den gudomliga Kärleken, att flöda in i hjärtat, och stor tillväxt i Kristen Vetenskap kommer att följa – den glädje som finner sitt eget väl i en annans bästa" (*Miscellaneous Writings 1883-1896*, s. 127).

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

© 2009 The Christian Science Publishing Society (CSPS). Upp till 50 kopior av den här artikeln får tryckas och distribueras mot ersättning för tryckkostnaderna. Artikeln får inte sändas vidare via e-post eller läggas ut på en webbsida. Du kan istället sända eller lägga ut en länk till artikeln på CSPS:s webbsida. Om du vill ha tillåtelse att trycka artikeln i en annan tidskrift, sänd en förfrågan via e-post till [copyright@csps.com](mailto:copyright@csps.com), med ämnet "Copyright Request" på engelska.

Allting vände inte över en natt, men jag fann en väg ut ur känslan av ensamhet när jag började se på omvärlden på ett nytt sätt. Jag läste mer i Bibeln, särskilt Jesu undervisning, och från *Vetenskap och hälsa*. Båda dessa böcker hjälpte mig att vakna till medvetande om att Guds kärlek omslöt hela mitt liv, just där det hade tyckts finnas en så djup känsla av ensamhet och missnöje.

Varje dag försökte jag hitta ett sätt att välsigna någon. Jag var lärare vid den här tiden och jag försökte till exempel tala med mina kollegor med genuint intresse. Att be mer för världen var också något jag prioriterade. Och jag inneslöt dem jag mötte under dagen, särskilt människor som behövde litet extra medkänsla, i mina tankar och böner.

Jag vet inte exakt när min känsla av sorg och ensamhet upphörde eftersom jag hade blivit så upptagen av att leta efter hur jag kunde välsigna andra. De bara upplöstes. Det är inte så att jag aldrig har känt mig ensam igen. Men jag har lärt mig att inte låta sådana känslor dröja kvar, och mest av allt, att inte ta dem så personligt. När jag går in för att älska andra och ta in andlig näring, pågår det allt för mycket gott omkring mig som jag inte vill missa.

*Wendy Manker är praktiserande i Kristen Vetenskap i St. Louis, Missouri, USA*