

KAN DU VÄLJA DIN TID?

När man förr i världen fick frågan ”Hur mår du?” var svaret ofta givet: ”Tack bra!”. I dag svarar man ”Det är mycket nu!”. Brådskan har blivit ett sätt att tänka och fungera. Arbet livet snurrar i allt snabbare takt och framgång kräver effektivt arbete. Detta har skapat ett genomgående mönster: man skall hela tiden arbeta flitigt, alltid finnas till hands och fylla hela sin vakna tid med något att göra.

Ändå finns det en hel del som borde ske i lugn och ro, precis som förr i tiden: äta, sova, hålla på med en hobby, promenera, fundera, diskutera... Vår kreativitet mår bäst när sinnet är lugnt. Också Gud talar till oss i tystnaden. Han skickar inga brådskande text- eller e-postmeddelanden. Mental balans finner vi i mötet mellan vårt inre jag och vårt vardagsjag och våra känslor fungerar som en kommunikationskanal mellan dessa.

En stressad människa hastar från en sak till en annan. Hennes tankar är röriga och känslorna har slagit knut på sig själva. Att stanna upp en stund kan förändra allt. Någon ny energi får vi inte genom luften vi andas eller på den plats där vi befinner oss. Vår andliga kraft stiger upp ur vårt inre, dvs där den alltid har funnits och alltid kommer att finnas. Vila och pauser hjälper oss att öppna igentäppta kanaler så att energin kan flöda friare.

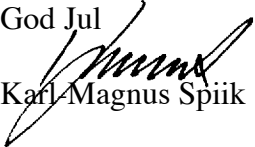
Brådskan har blivit en illusion för dagens människa. Brådskan är en självförvållad mental sjukdom. Ett afrikansk ordspråk lyder: ”Människorna klagar över att tiden hela tiden tar slut i mittent. Så fånigt! Tid flödar ju hela tiden i hur stora mängder som helst.” Tiden tar inte slut. Allt handlar om val. Allt handlar om hurdan jag är som människa och hurdan jag vill vara, hur jag vill leva och arbeta. Livet påminner om ett dataspel, som efter varje dags slut blinkar med texten ”game over”. Spelet är slutspelat, det kan inte göras om. Varje ny dag ger oss tillfälle att göra nya val – för resten av vårt liv. Vi är alla på väg mot graven. Det är väl ingen idé att rusa dit?

Innan motorsågen uppfanns, fick en gammal skogsarbetare en gång en lärling, som en dag föreslog att de skulle tävla: ”Vem av oss är snabbare på att trava ett lass ved? Skogsarbetaren smålog och antog utmaningen. Lärlingen satte igång med stor iver. Han sågade och klöv ved i ett rasande tempo. Den gamle arbetade i lugn takt, emellanåt satte han sig på en stubbe och njöt av naturen. Ändå vann han tävlingen. Lärlingen trodde inte sina ögon: ”Du tog ju pauser! Hur kunde du vinna?” ”Jag vann, eftersom jag vässade min såg och yxa under pauserna,” svarade den gamle.

I SOS-Barnbyns tidning stod följande: ”Om jag då hade haft någon som suttit bredvid mig i tio minuter och hållit min hand – det skulle ha räckt för en lång tid framöver”, svarar en ung människa med svåra barndomsförhållanden på frågan om vad som skulle ha varit det viktigaste i barndomen. Hon skulle ha önskat sig fred, någon att sitta bredvid, trygghet och omsorg.

Under julen kan vi sitta bredvid varandra och hålla varandras händer; känna trygghet och omsorg. Vi kan välja vår tid och lyssna på själens budskap. Vi kan för en stund stanna upp för att vässa vår mentala såg och fundera på hur vi vill leva och arbeta under det kommande året.

God Jul


Karl Magnus Spiik