



## AndRum

Augusti 2010

**Jag har blivit uppmanad att skriva. Skriva om det som berör – om livet och livets villkor. Om utveckling och växt. Om hur vi använder vår tid och skapar ett meningsfullt liv. Ja, helt enkelt hur vi gör det bästa av den tid vi har här på jorden. Jag har valt att kalla forumet för dessa tankar AndRum – ett rum för dig, där du kan stanna upp och reflektera. Där själen och anden får ta plats en stund.**

Sommaren har precis passerat och jag förundras över hur fort tiden har gått. Många av mina föresatser och "att göra" är fortfarande ogjorda. Istället har jag ett helt fång av minnen av att bara vara – många timmar ute i naturen med att lyssna till svalomas skrin och snabba vingslag i skyn, fjärliens till synes planlösa fladdrande från blomma till blomma och suset från vinden i de vackra almarna. För mig har sommaren handlat om att hämta kraft och energi och helt enkelt njuta av

att bara finnas till, att vara i världen. Tid med sig själv lämnar också utrymme för många tankar – såväl de som du tänkt förut men också helt nya. Stort och smått i en salig blandning.

En sådan tanke som jag gärna vill dela med dig handlar om drömmar. Inte de vi har om natten utan det i livet som vi verkligen drömmer om att uppnå. Det kan vara storslaget eller vardagligt och omfatta alla delar av livet, men gemensamt är din sanna önskan och vilja att verkligen komma dit. Allt börjar alltså med en tanke – en drömbild – till en början kanske vag och flyktig men som för att bli verklighet behöver konkretiseras och göras så levande som möjligt. Konkretiserade drömmar handlar i min värld om mål. Men att enbart sätta mål garanterar inte att du kommer dit du vill. Visserligen vet du vart du vill. Du kanske till och med vet hur du ska göra för att nå dit – du har upprättat en handlingsplan med konkreta aktiviteter.



Men handen på hjärtat – har du någon gång i livet varit med om att du vet precis vad du vill (din dröm/vision/mål) och hur du ska ta dig dit (strategier/aktiviteter) men ändå funnit att det inte händer någonting? I så fall har du, liksom jag, insett att det behövs någonting mer för att drömmen ska bli verklighet. Och det är nu det börjar bli spännande. Det som skiljer lyckande från misslyckande. Det handlar nämligen om dig och ditt varande i världen. Du behöver VARA på ett speciellt sätt. Kanske handlar det om att vara motiverad, fokuserad, modig eller uthållig. Kanske om någonting annat. Men sammantaget handlar det om dina inre kvaliteter – din karaktär – som ytterst formas av dina tankar kring dig själv och det du vill uppnå. Allt detta sammanfattas fint i nedanstående rader, skrivna för åtskilliga år sedan, och som är en av mina ledstjärnor i livet:

- Var uppmärksam på dina tankar, för de blir ord.
- Var uppmärksam på dina ord, för de blir gärningar.
- Var uppmärksam på dina gärningar, för de blir vanor.
- Var uppmärksam på dina vanor, för de blir din karaktär.
- Var uppmärksam på din karaktär, för den blir ditt öde.

Fortsätt drömma och ta vara på din inneboende potential! Gör drömmen verklig och du kommer att nå toppen på ditt berg – din sanning. Lycka till!

Varma hälsningar  
Agneta Lundgren