



AndRum

December 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.

Landskapet är inbäddat i ett tjockt lager av snö, ljusen i fönstren är tända och snart är julen här. Men innan julfriden infinner sig har vi några hektiska dagar framför oss – med allt som ska hinnas avslutas på jobbet och det som ska förberedas inför julen. Samma tid förra året skrev jag just på temat avslut och vikten av att stanna upp och

reflektera över året som gått. Och självklart kommer jag att ägna en del av juledigheten åt just en sådan reflektion – och uppmuntrar dig att göra detsamma!

Temat för detta årets sista AndRum är dock något helt annat – om att förlåta. Jag minns från barn bonaden hos farmor och farfar med den broderade texten "Livets största gåta – älska, glömma och förlåta". Det är konstigt hur vissa ord liksom etsar sig fast i medvetandet. Inget jag direkt gått och tänkt på till vardags, men alldeles tydligt så finns de där – orden från förr. Och klokheten. Vi har mycket att hämta från den äldre generationen, om vi bara tar oss tid att lyssna på vad de har att säga. Jag tänker att förlåtelse är en av nycklarna till fred *mellan* människor och fred *inom* en människa, inre frid. Att förlåta en annan människa, på riktigt – med hjärtat – för att kunna släppa och gå vidare. Och kanske svårast av allt, att förlåta sig själv. Och vad vore bättre än att så här i slutet av året rensa bort alla oförrätter och gammalt mentalt "skräp" för att finna inre frid. Och för att kunna börja det nya året så rent och klart det bara går. Att helt enkelt skapa de bästa förutsättningarna för att vända blad.



En person som berört mig mycket under året och som verkligen haft förmågan att vända blad och förlåta är en norrman som gästade Skavlan under hösten. Jag minns inte hans namn, men väl hans berättelse – hur han med hjärtat förlåtit de personer som tog hans fars liv. Hur han valde att träffa dessa personer och få svar på sina många frågor. Starka möten – för båda parter. Således en helt annan utgångspunkt än den familj som under många år vägrat att se Annika Östberg bli frigiven. Som vägrat förlåta. Frågan är vem av dessa drabbade personer som i slutändan mår bäst? Mitt svar är givet. Vad blir ditt?

Med dessa avslutande rader för 2010 önskar jag dig en riktigt GOD JUL och ett härligt och gott 2011!

Varma hälsningar

Agneta Lundgren