

AndRum

Maj – juni 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.



För några veckor sedan var jag i Nynäshamn och besökte en av mina kunder. På eftermiddagen när jag var på väg hem blev jag tilltalad av en äldre herre som frågade om han kunde få byta 50 öre mot en krona. Jag svarade att det absolut skulle gå alldeles utmärkt, med en liten justering – 50 öre mot 50 kronor. Jag tog upp sedeln och vi gjorde vår lilla "bytesaffär" och jag kan lova att han formligen strålade av lycka. Hans ansiktsuttryck har etsat sig fast i mitt minne, så fullt av glädje och tacksamhet. En tacksamhet som formligen lyste om hela hans väsen. För mig var det ett ögonblick i livet som är svårt att beskriva. En enkel, vardaglig händelse blev betydelsefull både för mig och för den äldre mannen, som lever sitt liv utan bostad och fast förankring i tillvaron. Och det ord som blev i fokus för mig är just – tacksamhet. Vikten av att vara tacksam också för de små händelserna och stunderna i livet – ett vänligt ord, en varm blick, hjälp med att hämta barnen på dagis, att middagen är klar när du kommer hem från en lång arbetsdag eller kanske en vacker blomma ute i naturen. För den här mannen var 50 kronor mycket pengar, en slant som jag med lätthet kunde avvara. Och egentligen är det oväsentligt – upplevelsen av litet eller stort – det är själva känslan av tacksamhet som är det centrala. Att känna den. Att uttrycka den.



I vårt materialistiska samhälle upplever jag i många stycken avsaknad av just detta. Vi är så vana att få allt vi vill ha, så att vi har börjat ta det för givet. Och i samma stund glömt bort tacksamheten. Här vill jag skilja på att säga "tack" och att "känna tacksamhet". De kan följas åt men också vara två skilda fenomen – ett tack utan den inre känslan av djup tacksamhet för det jag nyss fått eller kanske redan har.

Jag vaknar varje morgon med en djup känsla av tacksamhet att bara få leva. För allt jag har i mitt liv och för allt gott som är på väg in. Och mitt första ord jag formulerar är just "tack". Om du också reflekterar över ditt liv är jag alldeles säker på att det finns mycket för dig att vara tacksam över. En av mina konsultkollegor avslutar varje dag med att skriva ner 5 saker i livet som han är tacksam över. Varje dag. Kanske kan det även vara ett litet tips till dig inför sommaren – att uppmärksamma och reflektera över allt gott i livet?

Jag önskar dig en riktigt härlig sommar och semester där du får möjlighet att hämta kraft, inspiration och uppleva många glädjefyllda stunder!

Varma hälsningar

Agneta Lundgren