

När brått inte lönar sig

Det verkar som att vi har problem. Nästan alla människor jag känner kämpar med att få sina liv att gå ihop. Att få sin tid och kraft att räcka till. Jag talade med min sköterska på vårdcentralen. Hon berättade hur hon, med lång arbetslivserfarenhet sett antalet stressrelaterade sjukdomar skjuta i höjden och samtidigt krypa ner i åldrarna. Hon berättade t.ex. att det man förr kallade för åldersdiabetes nu återfinns hos barn i tioårsåldern. Och ändå fortsätter vi att tala om effektivisering som om det vore enda frälsningsvägen för välfärdssamhället. Oförmögna att verkligen förändra våra egna förutsättningar tycks vi sitta i ett skenande snälltåg på väg mot avgrunden och det enda vi lärt oss är att ropa: - Fortare! Det tycks, för att låna ett uttryck från Ove Wikströms bok "Långsamhetens lov" som om den moderna människans situation kunde uttryckas med orden: "Jag vet inte vart jag är på väg – så det gäller att skynda sig."

Går det att förändra den bilden? Ja en stor del av problemet är förstås strukturellt och politiskt, eller kanske ekonomiskt. Du lever under förutsättningar, kanske helt orealistiska förutsättningar, som satts av politiker, administratörer eller direktörer. Hur ska du då kunna varva ner? Mals vi inte sönder mellan två stora kvarnstenar: våra ekonomiska åtaganden och vår arbetsplats krav på vår effektivitet?

Men akta dig för att bara se dig som ett offer. Den bilden är ovärdig den höghet människan är skapad till. Du kan förändra saker i ditt liv. Du kan fatta avgörande beslut. Du kanske inte kan förändra allt, men låt oss nu fundera på vad som är möjligt att förändra och börja där. Författaren Richard Carlson berättar. Från att ha varit en överaktiv människa, ständigt på språng, bestämmer han sig, i sorgen över att hans bäste vän omkommit i en bilolycka, att förändra sitt liv. Han skriver: "Under årens lopp har jag upptäckt att det inte bara är möjligt utan till och med ganska enkelt att leva i en långsammare och mera hanterbar takt. En takt som inte bara låter dig nå framgång och uppnå dina mål, utan också uppskatta och njuta varenda steg på vägen."

Bibeln har mycket att säga vår tid. Faktum är att många av de upptäckter Richard Carlson redogör för på vägen till ett annat slags liv stämmer väl överens med Bibelns undervisning. Lyssna till några citat:

"När vi varvar ner och kommer i takt med livet kan vi se aspekter av livet som tidigare var dolda av våra upptagna tankars kaos." D.v.s. stressen och krampen gör att vi inte kan se verkligheten som den är. Stillheten klarar blicken och skärper tanken. Jämför detta med gamla ord från Psaltaren: "*Bli stilla och besinna att jag är Gud.*", Ps 46:10. Stillheten klarar blicken och skärper tanken.

Ett citat till: "Vi kan (när vi varvar ner, *min anmärkning*) öppna oss för de varma, lyckliga känslor som finns inom oss." Jämför detta med Jes. 30:15 "*Genom stillhet och förtröstan blir ni starka.*".

Rubriken över dagens predikan lyder: "När brått inte lönar sig." Brått med bokstaven å den, som i brådska. En intressant sak med Richard Carlsons berättelse är den oväntade effekten att minskad stress ledde till större effektivitet i det faktiska resultatet av hans arbetsinsats: "Saker i livet som jag tidigare hade tagit för givna blev plötsligt intressanta och glädjefrika. Jag

började känna mig mera nöjd med mitt liv. Kort sagt hade mitt alldeles ordinära liv blivit extraordinärt. Trots att jag inte längre kände mig stressad och full av panik, blev jag mera produktiv än någonsin tidigare. Jag kunde göra fler saker på kortare tid." I Bibeln finns ett löfte: "Herren skall strida för er och ni skall vara stilla därvid.", 2 Mos 14:14.

1. Vad gör stressen med oss?

Stressen är förstås god, en gudagiven möjlighet som människan behöver i vissa lägen av livet. Den gör oss skärpta, beredda att möta en fara och åstadkommer ibland t.o.m. att våra sår kan läka snabbare. Den speedar upp kroppen när vi behöver det. Men när gasen hänger sig slits motorn snabbt. För långvarig stresspåverkan förstör oss. Den påverkar även det andliga livet. Pastor John Ortberg listar ett antal farliga konsekvenser av stress och brådska i sin viktiga bok "Livet jag längtar efter". Han kallar det för "bråttomsjuka". Symptomen på "bråttomsjuka" är enligt Ortberg följande:

- **Ständiga försök att göra allt snabbare.**

Försök som kommer ur känslan av att dygnets timmar inte kommer att räcka för allt vi måste göra. Vi måste läsa, arbeta, prata fortare. Vi blir irriterade så fort vi måste vänta. Och kyrkan är inget fredat område i tillvaron vad gäller detta fenomen.

- **"Simultanförmåga".**

D.v.s. ett missbruk av simultanförmåga. Vi försöker alltid att göra flera saker samtidigt. Ska man t.ex. bli vald till "årets mamma" ska man kunna vagga ett barn till sömns med ena foten, medan man med den andra trampar runt en träningscykel. I en hand håller man en bok under det att den andra skriver en doktorsuppsats på ordbehandlaren.

- **Det tredje tecknet är röra.**

Den bråttomsjuka människans liv är komplicerat. Hon köper tidsbesparande maskiner men har inte tid att läsa bruksanvisningen. Livet blir rörigt.

- **Ett annat tecken är ytlighet.**

Det tar tid att gå till djupet. Djuphavsdykare får göra sina nedstigningar sakta och i flera steg. Den som har brått har inte tid med djupet.

- **Det mest tragiska tecknet är oförmågan att älska**

Den har inte med en kärlekslös personlighet att göra. Den har med utarmning att göra. Kärlek kräver tid och tid är något som inte jäktade människor har. Tröttheten gör oss inåtvända. Vi orkar inte älska.

- **Sist talat Ortberg om "skymningströtthet".**

Vi faller ihop efter en arbetsdag. Orkar inte umgås med andra. Ortberg skriver: "Brådskan ligger bakom mycket av den vrede och frustration som präglar livet i vår tid."

2. Detta är vad stressen gör med oss. Låt oss nu ägna tid åt frågan: Vad kan vi göra med stressen?

Bibeln har mycket att säga oss. På ett sätt är stress och jäkt motsatsen till tro. Jesus säger: *"Gör er därför inga bekymmer, fråga inte: Vad skall vi äta? Vad skall vi dricka? Vad skall vi ta på oss? Allt sådant jagar hedningarna efter. Men er himmelske fader vet att ni behöver allt detta. Sök först hans rike och hans rättfärdighet, så skall ni få allt det andra också."*, Matt 6:31-33. Kände du att symptomen på "bråttomsjukan" var en ganska bra beskrivning av ditt liv? Låt mig då ge dig några råd:

Försona dig med Gud

Stillhet är inte bara ett yttre förhållande. Jag tror att bilden av de många sjukskrivningarna visst visar på alltför hårda krav, på en felaktig och ovärdig människosyn och på ett samhällsbygge som inte längre håller, men någonstans handlar det nog också för en och annan om en inre rotlöshet. Kom ihåg Ove Wikströms ord: "Jag vet inte vart jag är på väg – så det gäller att skynda sig."

Kanske är människans största förträngda sorg sorgen över den förlorade Fadersrelationen. Förlusten av den fantastiska trygghet som vilar i vissheten: "Min himmelske fader vet." Orden är befriade från förenklningar men samtidigt befriande enkla. "Min himmelske fader vet." Yttre stillhet, bättre planering, vettigare arbetsgivare är på sin plats. Men inget ersätter gemenskapen med Gud.

Försona dig med dig själv och dina förutsättningar

Vi lever med en orealistisk världsbild. I reklamens värld är ingen sjuk eller gammal. Där finns ingen värk i kroppen och ingen ond bråd död. I TV är människorna vackra, unga och lyckade. Men sådant är inte det verkliga livet. Där finns besvikelse och problem. Gamla testamentets Predikaren kallar sådan för ett jagande efter vind. Ett hopplöst jagande efter något man aldrig kan fånga. Det är klart att det leder till en ständigt och omöjlig jakt.

Försona dig med det liv du lever. Det är inte fullkomligt. Det kanske t.o.m. bär sorgkanter. Men det är ändå en underbar gåva. När du är försonad med ditt liv kan du börja leva det. Och du kan börja njuta av livet.

Här ska du få en hemuppgift. När snön börjar smälta i vår och flyttfåglarna återvänder, stanna då vid en enkel blomma och njut av fågelsången och solens första värme. Det är att träna sin tacksamhet.

Tacksamheten är ett beskydd för ditt inre liv. Det hjälper dig att inte bli bitter. Tacksamheten hjälper dig att hålla fokus. Det är inte lätt att lura en tacksam människa bort från Jesus. Till slut handlar det ju om att älska. Så här skriver en författare, Jim Borst: "Inga ord kan beskriva och ingen bok förklara vad det innebär att älska Jesus. Det kan vi enbart veta av egen erfarenhet. När han besöker hjärtat fylls det av sanningens ljus. När hans kärlek bränner inom oss, förlorar världen all sin attraktionskraft. De som har smakat Jesus längtar efter mer. De som har druckit av honom törstar efter mer. Men endast de som älskar honom har möjlighet att uppfylla sin längtan – att nu känna glädje i hans omfamning och senare härlighet i hans rike."

Därför, mitt sista råd: Skapa utrymme för stillhet i ditt liv

Förra söndagen talade jag om ensamheten med Gud. Det är en viktig disciplin för varje kristen, och ett fantastiskt motmedel mot "bråttomsjukan". Du kan hitta många möjligheter till detta. John Ortberg föreslår en variant där man avslutar dagen inför Gud, innan man går till nattens vila. Det här är hans variant:

Bli stilla några ögonblick och samla dina tankar.

Bekräfta och tacka för att Jesus är nära dig. Be att han talar till dig.

Gå i tankarna tillbaka till det ögonblick då du vaknade i morse. Försök se scenen framför dig, som på video. Kanske leder det dig till att be om mer tålmod, kärlek, mod, förlåtelse eller andra goda egenskaper.

Fortsätt sedan vidare genom dagen, från scen till scen. När du reflekterar över de olika scenerna kan det hända att en del av dem fyller dig med tacksamhet och andra gör dig besviken eller ångerfull. Tala direkt med Herren om det här. Kanske leds du också till att be för någon av de människor du haft att göra med under dagen.

Avsluta med en tacksägelsebön för Guds godhet och kärlek. Be honom om att du skall få bli styrkt och förnyad under sömnen.

Sammanfattning

Låt mig sammanfatta och sist av allt skicka med en utmaning. Den finns nedtecknad, tillsammans med Ortbergs förslag på andaktsstund, på ett papper som man kan få efter gudstjänsten om man vill.

Bibeln talar om förändrade människoliv. Ditt liv kan börja på nytt. Livet kan bli annorlunda. Det hävdar Bibeln och du kan kolla upp den genom att praktisera den.

Du kan göra något åt din situation. Därför predikar jag i vår om ett antal andliga discipliner. I dag har det handlat om stillhet.

Jag skulle nu vilja utmana dig att pröva detta genom att ta en annorlunda vecka. Ibland har man möjlighet att åka på en retreatvecka på någon vacker gård. Om du inte har en sådan möjlighet kan du välja att planera en annorlunda vecka mitt i ditt vanliga liv. Ett trendbrott. Trendbrott kan löna sig. Jag har ett förslag på ur det skulle kunna se ut för dig som skulle vilja pröva.

I Matt 12:43 beskriver Jesus ondskans natur så här: *"den orena anden... vandrar... genom vattenlösa trakter och letar efter en plats att vila på men hittar ingen."* Ondskan är utan ro, rastlös, hittar ingen vila.

Jesus säger: *"Följ med mig bort till en öde trakt, så att vi får vara ensamma och ni kan vila er lite."*, Mark 6:31.

En annorlunda vecka

*"Följ med mig bort till en öde trakt,
så att vi får vara ensamma
och ni kan vila er lite."*

Mark 6:31.

En möjlighet

Jag skulle vilja utmana dig att ta en annorlunda vecka.

Ibland har man möjlighet att åka på en retreatvecka på någon vacker gård. Det är att föredra.

Men om du inte har en sådan möjlighet kan du välja att planera en annorlunda vecka mitt i ditt vanliga liv. - Ett avbrott. - Ett trendbrott. För trendbrott och avbrott kan löna sig!

Så här skulle den kunna se ut

Ta extra tid.

Fasta från teven under en vecka.

Stäng av radio och andra intryck.

Ta promenader med Jesus. Tala med honom. Lyssna på honom. Lyssna på fåglarna.

Njut av ditt liv. Se till att få gott om tid med din glädje.

Meditera över bibelord och berättelser. Läs en berättelse i taget ur evangelierna, kanske om Jesus och kvinnan vid Sykars brunn, eller en liknande berättelse. Läs sakta. Ta fasta på de uttryck som berör dig särskilt.

Varför berör de dig?

Har Gud något att säga till dig genom dem?

Skriv upp viktiga tankar i en bok?

Har du beslut att ta kan du teckna ner också dem.

Svara Gud i din bön. Låt honom veta vad du känner och önskar.

Ta en vecka där du fokuserar ditt intresse särskilt mot Jesus och övar dig att tänka in hans närvaro i dagens alla situationer. Tänk på hans löfte: - Jag är med er alla dagar... alla slags dagar... till tidens slut. Notera hur dessa ord förändrar perspektivet.

Se att Guds ansikte är vänt till dig.

Se hur det lyser över dig.

Lev med orden: *"Min himmelske fader vet."*

Avsluta dagen med en stilla stund.

Använd gärna Ortbergs mall. Eller hitta en egen.

Låt hela tiden glädjen vara vägledande.

I Matt 12:43 beskriver Jesus onskans natur så här: *"den orena anden... vandrar... genom vattenlösa trakter och letar efter en plats att vila på men hittar ingen."* Onskan är utan ro, hittar ingen vila. Jesus säger: *"Följ med mig*

bort till en öde trakt, så att vi får vara ensamma och ni kan vila er lite." Mark 6:31.

Förslag för en andaktstund

John Ortberg

- Bli stilla några ögonblick och saml dina tankar.
- Bekräfta och tacka för att Jesus är nära dig. Be att han talar till dig.
- Gå i tankarna tillbaka till det ögonblick då du vaknade i morse. Försök se scenen framför dig, som på video. Kanske leder det dig till att be om mer tålmod, kärlek, mod, förlåtelse eller andra goda egenskaper.
- Fortsätt sedan vidare genom dagen, från scen till scen. När du reflekterar över de olika scenerna kan det hända att en del av dem fyller dig med tacksamhet och andra gör dig besviken eller ångerfull. Tala direkt med Herren om det här. Kanske leds du också till att be för någon av de människor du haft att göra med under dagen.
- Avsluta med en tacksägelsebön för Guds godhet och kärlek. Be honom om att du skall få bli styrkt och förnyad under sömnen.