

Ställ dig på huvudet och bli fri!

Ja, jag tänker på Pippi Långstrump, som likt ingen annan verkligen kunde vända upp och ner på perspektiv vi är så vana vid och som verkligen kunde ifrågasätta ”sanningar”. Som hon ställde till det för skolfröken, ”Kommer jag lagom till pluttifikationen?”, och poliserna, ”Den som är stark måste vara snäll”. Vilket härligt sätt att se världen, som verkligen tycks provocera en del vuxna!

Liknande sätt att se världen tycker jag man kan se hos mästartexter. De starka texterna Tao Te Ching, av Lao Tzu, som skrevs på 600-talet f Kr, vänder upp och ner på vårt för-givet-tagna betraktelsesätt. Lao Tzu skriver bland annat:

*Yield, and maintain integrity.
To bend is to be upright;
to be empty is to be full.*

Hur i all världen kan det vara möjligt att något som är böjt egentligen står rakt upp eller att något är fullt, om det är tomt? Men så tänker jag på vårt västerländska sätt att alltid kräva en viss effektivitet och kvantitet i vårt liv, gärna också fyllt med materiella egendomar. Och så tittar jag på fåtöljen bredvid mig, där jag sitter, och betraktar den något förvånad då en ny tanke slagit mig. Vi fokuserar intensivt hur fåtöljen ifråga är skapad; dess tyg, dess form, dess mönster. Vi betraktar och värdesätter *det som är*. Men fåtöljen är ju egentligen uppskattad och älskad för *det den inte är*. Det är ju i tomrummet av vad fåtöljen *inte är*, som jag ryms, där just min kropp tycks passa så oerhört bra.

Så tänker jag detsamma om mitt hus; visst tycker jag mycket om själva huset... dess utseende, färg, form och intryck. Men det som egentligen betyder något, det är ju förstås det som huset rymmer. Min familj i form av min partner, mina barn... mina minnen i form av foton, babykläder... mina böcker... Det är ju i tomrummet som huset skapar, som vi ryms alldeles perfekt. På samma sätt gäller min kropp. Jag vill naturligtvis ha en sund och ren kropp, någorlunda hel och smidig. Men vad betyder egentligen rynkor, celluliter, valkar och förhårdnader, om jag jämför detta med min själ och min inre frid? Och just där slår det mig hur det är möjligt att något kan vara fullt, när det är tomt.

När jag är tom på tankar, som egentligen inte tar mig någonstans, utan bara ockuperar mitt inre, då är jag fylld av inre frid och harmoni.

Så härligt livet kan vara!

Jag vill också passa på att tipsa om underbara kostnadsfria dialoger med Oprah och bland annat Eckhart Tolle. I mars-april började de två föra en dialog kring Tolles nya bok (En ny jord), där de sågs varje måndag och vem som helst kunde följa dem på Internet. Oprah följer nu upp denna själs-dialog med att intervjua bland annat Byron Katie, Wayne Dyer och Jill Bolte Taylor. Härlig inspiration för dig på: http://www.oprah.com/spiritself/ss_landing.jhtml.

”hej, lilla fina krumelur, jag vill inte bli stur”, Sophia Lövgren

www.solrosen.de / www.holism.se