

Lev här och nu

Hur svårt kan det vara? Att leva här och nu, menar jag. Jag menar, vi är ju HÄR, just NU. Jag tycker själv det är ofattbart svårt. Jag går på en promenad i skogen, eller står och diskar eller sitter på tunnelbanan, och försöker njuta av här och nu... och vips! har jag försvunnit bort i tankarna... i egots område fyllt av rädslor, ilska, konkurrens och missunnsamhet. Jag försöker och försöker, och ändå vill helt klart en del av mig hellre vara antingen i det förflutna (och minnas oförrätter, dumheter och misstag) eller i framtiden (och planera, manipulera och konspirera).

Men nu, rätt många år senare, börjar jag äntligen komma på rätt spår! Tiden mellan min tanke-drift och min egen insikt om att jag återigen försvunnit iväg blir kortare och kortare. Förut kunde det (faktiskt!) gå runt en timme, innan jag insåg att jag suttit och låtit egot få styra fritt. Nu kan jag ofta sätta stopp bara efter några minuter. Jag kommer också oftare på mig själv att ta vara på stunden, och kan i en kö, eller i väntan på en buss eller gåendes hem komma på att just här och nu kan jag bara vara. Så det ger resultat, detta evinnerliga arbete mot att låta själen få större plats än egot.

En person som inspirerat mig mycket, vad gäller just här-och-nu stunderna på gående fot är Thay, eller Thich, dvs. mästare Nhat Hanh. Den vietnamesiske zenbuddisten, som numera bor i Frankrike, har skrivit fantastiska små böcker om hur vi bland annat kan finna vår inre frid när vi i ett lugnt tempo går en promenad. I södra Frankrike (Plum Village) inspirerar han stora grupper att balanserat och harmoniskt ta ett steg i taget, med en djup andning och med ett enda fokus på här och nu.

Andra själar som inspirerar mig är förstås våra barn, och då främst mina två egna. Vilka kan inte vara här och nu, på ett alldeles perfekt sätt, om inte våra barn. Se 3-åringen som koncentrerat håller i sand i en hink, och välter den, gång på gång. Eller 6-åringen som lär sig hoppa hopprep, dag ut och dag in. Eller 10-åringen som vill lära sig manövrera sin spelare så att han klarar sig levandes genom hela TV-spelet. De är helt och hållet inne i det de gör, och man kan inte undgå att se hur *flow* får dem att tappa känslan för tid och rum. Jag brukar försöka dra nytta av deras skicklighet att vara här och nu, och dra med dem t.ex. ut i skogen. Har jag tur, blir det en magisk och förtrollad stund bland tallar och granar, där kottar blir hästar och pinnar blir svärd. Och jag finner plötsligt mig själv fånigt leendes när jag studerar hur molnet däruppe går från att likna en bil till ett skepp, eller när jag koncentrerat följer en myrslitsamma kamp med att dra en korvbit till sin myrstack. Sedan går vi hem, och den inre friden som skapats, följer mig lång stund den dagen.

”Jag blir så trött på mig själv” kan jag irriterat utbrista, när jag återigen tillbringat alltför lång tid med oro och rädsla, som egentligen enbart bryter ner min tillit och tillförsikt. Jag vet ju så väl att min hjärna plöjer ner en redan välplöjd fåra som kanske heter ”kommer vår ekonomi bli bättre?” eller ”kommer det gå bra för mina barn?” eller ”borde vi flytta nu eller om ett år?”. Hjärnan tycker nämligen om att hålla till på redan nerplöjda fåror, den gillar inte att börja plöja i helt nya spår. Hjärnan är effektiv, och ser till var någonstans kommunikationen (mellan nervcellerna) fungerar bäst. Och den bästa kommunikationen finns alltså i gamla fåror. Att just den fåran får mig att må rätt dåligt... ja, det är egentligen inget hjärnan kan göra något åt. Det ÄR alltså med andra ord jobbigt att ändra på sig! Hjärnan vill helst inte skapa nya fåror, så du jobbar lite i motvind när du ska börja tänka positivt. Men det tjänar vi ju på, eller hur?

Så i sommar ska jag jobba intensivt med att plöja nya fåror... ;o)

Sophia Lövgren

www.solrosen.de / www.holism.se