

Livskraftnytt!

Det mesta i dagens samhälle ska gå fort och tillvaron snurrar ofta på i ett högt tempo. Frustration och irritation uppstår ofta om det inte går tillräckligt snabbt. Vi ska kunna nå varandra omedelbart via mail eller mobiltelefon, transporteras oss på nolltid, vara produktiva, effektiva och kreativa under tidspress. Hur många tidsbesparande uppfinningar och hjälpmedel som än görs så tycks tiden ändå inte räcka till. Tidspress uppstår lätt när de sammanlagda förväntningarna blir för stora för den sammanlagda tiden. Tiden är dessutom en färskvara; det går varken att trycka på paus eller spara.

Varför är det så bråttom? Vad är det vi springer till och vad är det vi samtidigt då springer ifrån? När är vi framme och kommer vi någonsin fram? När spränger vi målnöret - när vi dör?

Tid är egentligen demokratiskt ur den meningen att vi alla har lika mycket på ett dygn. När man tänker efter så borde ju tiden egentligen vara vår bästa vän. Det är ju sekunderna, minuterna, timmarna, dagarna, månaderna och åren som skapar vårt liv. Det är vad vi fyller dem med som *är* vårt liv. Om tidsenheter är konstanta så är det ju innehållet och den egna upplevelsen av tiden som räknas och skapar kvalitén på vårt liv.

För att öka kvalitén på upplevelsetiden kan vi behöva välja och prisa långsamhetens lov ibland. Stanna upp och vara i det vi är. Låta saker och ting ta sin tid och samtidigt njuta av det som sker i stunden. Här kan vi lära av naturlagarna. Om vi skyndar på jäsningen av ett bröd så blir resultatet inte så gott och saftigt som om vi gett det tillräckligt med jästid. Driver vi upp plantor för snabbt blir de rankiga, mindre livskraftiga och mindre näringsrika. När ett nytt liv blir till så är det en tillväxtprocess som har sin egen rytm och ordning och som vi med yttre medel inte kan skynda på. Även årstiderna har sin gång och hur gärna vi än vill att snön ska smälta och våren ska slå ut i blom så kan vi inte med mänsklig kraft påverka det skedet.

Tänk om det är samma sak med vårt liv? Att om processer får ha sin gång och var sak får ta sin tid och ske vid rätt tid så ökar både kvalitén och välbefinnandet. Om vi sjunger med i långsamhetens lov så hinner vi uppleva medans vi lever. Vi hinner känna, tänka och bli medvetna. Vi hinner ha kontakt med oss själva och de som står oss nära. Vi kan göra medvetna och bra val och fatta kloka beslut när vi ger oss själva tid. Vi kan välja förhållningssätt till tiden och på så vis få en meningsfull vardag. Om vi samarbetar med tiden i tiden och ger tiden tid så får vi också så mycket mera liv under vår tid här på jorden. Man skulle kunna säga att tid är lite som kärlek, ju mer man slösar med den – desto mer får man.

Önskar dig en april full av härlig upplevelsetid!

Marie Sandgren