

## Upplevelsen på Berget

Det sägs att när man går upp på ett berg och får en bättre utsikt över landskapet kan man också få en bättre överblick över livet. Kanske är det så Meditationsgården Berget, i skogen uppe på en höjd i Rättvik är tänkt. I varje fall kommer många människor hit upp för att vila eller stanna upp i sina vardagsliv, kanske få mer klarhet och riktning i en rörig livssituation eller i en livskris. Nyligen begav jag mig dit på grund av min egen nuvarande livsom-ställning, som har varit jobbig och smärtsam emellanåt. Trots min positiva förväntan var jag var lite osäker om miljön, som har en Kristen grundsyn, skulle passa mig med mitt behov av stor filosofisk frihet. Kursen hette ”Helgonens guide till lycka”, där en av kursledarna var författarinnan och psykoterapeuten Patricia Tudor Sandahl. Jag vill gärna dela med mig av min upplevelse, i varje fall essensen av det jag mötte, i fall det kan bli till glädje och nytta för fler som gärna reflekterar djupare över livet.

Att vi alla utvecklas och mognar med åren under vårt jordeliv kan väl de flesta hålla med om. Även om man bortser ifrån reinkarnationsläran, som gör våra liv och erfarenheter ännu mer meningsfulla, tror jag många människor som kommit upp i den mer mogna åldern kan känna att även svåra erfarenheter haft en betydelse då det gett mer visdom och klarhet om hur livet är. Jag har länge känt och upplevt vilken positiv betydelse det har för individen när man samlas i grupp och talar öppet om sina liv och det existentiella vi alla delar som människor. När någon öppnar sig törs vanligtvis också fler göra det, det blir ringar på vattnet, och som visar sig att vi egentligen sitter alla i samma båt. Vi har alla liknade erfarenheter från mötet med Livet – rädslor, ängslan, bekymmer, sorg, hopp, tvivel, ensamhet, och naturligtvis också stunder av glädje och perioder av lycka. Allt detta är ju att vara levande och känna. Det är helt enkelt livet i en människokropp, kan man säga.

När människor möts och samtalar om livet på djupet uppstår ofta en känsla av samhörighet, sammanhang och mening när fler och fler känner igen sig i varandra. I bästa fall, och det har jag varit med om, blir gruppen som ”en person” med olika röster – det som ska sägas blir sagt, ingen avbryter vi fel tillfälle, alla kommer i samklang, synkronitet och närvaro i nuet. Det är en härlig upplevelse, och så var det många gånger på kursen. Jag tror också att det är en fördel, om det rör sig om en ”självhjälpsgrupp”, att alla är lekmän i mer eller mindre grad. I varje fall får inte den som leder besitta en alltför stor auktoritet om den positiva känslan av samhörighet, jämställdhet eller att sitta i samma båt, ska uppstå. Det går säkert bra om ledaren gör sig jämställd, är öppen och delar med sig om sitt liv som alla andra. Det gjorde lyckligt vis Patricia Tudor Sandahl, och till viss del hennes kollega Torbjörn Andersson, som också var Psykoterapeut. De utgjorde tillsammans ett fint team.

En annan förutsättning för det riktigt goda samtalet, som jag ser det, är att var och en är i sig själv. Talar utifrån sina egna livsupplevelser och inte blandar in andras erfarenheter, teorier och livsåskådningar för snabbt. Om det sker blir det lätt att samtalet hamnar på ytan och kan också leda till splittring på grund av olika tro, åsikter och teorier om livet. I stället för att blotta oss och mötas i hjärtat, går vi mer upp i huvudet och frestas lätt till att börja diskutera och argumentera mer än att samtala. Glädjande nog kunde splittrande diskussioner undvikas nästan hela tiden under dessa tre dagar som kursen varade. Spontant tackade jag ledarna och mina kurskamrater för det. Sista dagens avslutning blev en enda stor tacksägelse stund när vi alla uttryckte vår tacksamhet och glädje för mötet med varandra och delaktigheten i våra livs-berättelser.

Jag uppskattar verkligen människor som delar med sig av sina upplevelser vilka blivit till egna vardagspsykologiska erfarenheter, som vi alla kan känna igen oss i – och kanske också lägga till mer innehåll i. Finns det också erfarenhet och plats för det andliga perspektivet, vilket det gjorde, uppfyller det hela mitt behov av en helhetssyn på livet. Patricia T Sandahl hade också en förmåga att använda ”ordet” – det talade(och skrivna) – som kunde förstärka igenkännandet. Det kanske är anledningen att det blivit så många uppskattade böcker från hennes sida. Nästan alla mina kurskamrater, mest kvinnor som vanligt, hade läst hennes böcker med stor behållning. Många gjorde anteckningar. Själv valde jag att inte göra det, utan bara försöka ta in upplevelsen så mycket som möjligt. Jag ville testa då jag egentligen vet att jag bara kan tillgodogöra mig och härbärgera den kunskap jag i mig själv redan anar eller börjat förstå. Allt annat blir bara en information som ändå inte kan bli kvar som erfarenhet oavsett om jag antecknar eller inte. Det kändes skönt och avspänt. Jag tror jag fick ut mer av kursen på så vis.

Vi samtalade och delade erfarenheter om – lycka, glädje, kärlek och lidande, som ju också är en viktig del av livet – i varje fall konsekvenserna i form av mer empati och visdom. När vi ventilerade om lycka och glädje, ville jag framlägga hur man kan behöva skilja mellan ”lycka i grunden” och ”lycka för stunden”. Lycka (och glädje) ”för stunden” skulle man kunna likna som en våg av glädje som sköljer över oss när någonting trevligt och överraskande händer. Medan lyckan ”i grunden” handlar mer om en slags inre porlande bäck, som rinner med en lugnare glädje oavsett vad som sker utanför. Om man upplever t.ex. att det just nu går neråt i livets berg och dalbana kan man ändå hantera det utan att bli besviken därför att man vet från tidigare erfarenheter att så småningom kommer det att gå uppåt igen. Det känns åtminstone för mig som en stilla eller mer grundläggande lycka särskilt då jag vet att kontraster måste finnas för att vi ska kunna uppleva det levande livet. Ett annat exempel på lycka i grunden skulle kunna vara att försöka befinna sig mer i nuet, vara mer närvarande och levande, även i vardagliga rutiner eller andra tråkigare tillstånd man helt enkelt måste vara i just då.

Det som var mest berikande för mig att samtala om, beroende på min egen livsomställning, var betydelsen av att finna sin livsväg eller sin egen riktning i livet. Patricia T Sandahl hade också skrivit en bok om detta ämne, som jag kommer att införskaffa. Vägval, betonade hon, behöver inte handla om att sätta upp ett bestämt, detaljerat mål, vilket tilltalar mig mycket. Tydliga målbilder har ju nästan blivit en princip i alla självhjälpsböcker. Personligen har jag alltid haft svårt för det. För vad vet vi egentligen om vår livsväg, vad som är bäst för vår utveckling och vårt äkta självförverkligande? Här handlar det mer om att sätta upp en riktning, där kompassen är – vad är det i livet som får mig att växa? – vad får mig att krympa eller stagnera? Det bör ju vara meningen att våra talanger som kan vara till glädje både för oss själva och för andra ska komma till uttryck eller utvecklas vidare. Det kanske inte är så lätt alla gånger att förstå det högre syftet med ens jordeliv och utveckling, men att växa eller krympa som människa är ändå något att hålla sig till.

En annan del som framgick, som jag själv kände mig träffad av, var att också ta ansvar för den väg och riktning man väljer. Det vill säga, om det uppstår problem eller motstånd gäller det att inte ge upp, innan man har övervägt sin situation noga. För min del har det nog varit för mycket av ”minsta motståndets väg” – ibland av otålighet, ibland av bekvämlighet m.m.

Nu gäller det att vara mer uthållig och försöka vara öppen och disponibel för den nya livsfasen och tillvaron som väntar nu när min livskris börjar avta. Hur det nya livet kommer att gestalta sig i detalj har jag ingen aning om. Det enda jag vet är min riktning – att mina mänskliga egenskaper ska fortsätta att växa, och hoppas att jag med mina personliga egenskaper i dag kan hitta ”hem” och få komma till uttryck ännu bättre än tidigare.

-----