

# NÄR MELLANRUMMEN FÖRSVINNAR

TEXT: LINA MATTEBO

Uppdraget lät enkelt på pappret: Sitt tyst en kvart varje kväll. Tänd gärna ett ljus att fokusera blicken på. Formulera inga ord, sitt bara i Guds närvaro. Men i praktiken var det otroligt svårt. Jag gjorde allt för att undkomma, kände mig liksom rädd för tystnaden. Mitt liv är vanligtvis så fyllt av ljud och intryck - från dator, mobiltelefon, radioprogram, musik, böcker, tidningar, människor, storstaden - att jag fann övningen från min pastor vara på gränsen till obehaglig.

Det fick mig att inse något viktigt: Mellanrummen i mitt liv har försvunnit. När bussen är sen, när jag går på toaletten, står i köer, väntar på att somna - då tar jag alltid upp min telefon. Det finns inte längre några tysta stunder kvar. Inga stunder då jag hinner lyssna. Varken på mig själv eller på Gud.

Jag använder ofta internet för att slappna av om jag är trött, ledsen eller orolig. Det går snabbt, är lättillgängligt och jag slipper ta reda på vad det är som skaver. Våra hjärnor är byggda så att vi hellre tar den enkla vägen och den snabba bekräftelsen än den långa vägen som får oss att må bra i längden. Därför måste vi aktivt välja och öva oss på att stanna upp.

Förra året valde jag därför under fastan att bara använda sociala medier i mitt jobb och inte använda internet alls på

kvällen. Det var jobbigt men också oväntat befriande och skönt. Jag blev lugnare, sov bättre, fick mycket mer tid över till sådant jag annars säger att jag inte har tid med men som jag vet får mig att må bra. Att fasta från något gör dig och mig medvetna och ger oss perspektiv så att vi kan se på oss själva utifrån.

Vid ett tillfälle sa Jesus till sina lärjungar: "Följ med mig bort till en öde trakt, så att vi får vara ensamma och ni kan vila er lite." Det är förödande att hela tiden fylla våra liv till brädden med intryck. Jag är nämligen övertygad om att det är livsviktigt att våga känna det där vemodet, den där rastlösheten och tomheten som vi bara kommer i kontakt med om vi stannar upp. För kanske kan tystnaden och tomheten säga dig och mig något? Kanske vill till och med Någon säga oss något i den? Jag tror det.

Vi måste ha mod att ta till oss det som är jobbigt utan att ständigt täcka över det. Och inte bara för vår egen skull. Någon har sagt: Mycket lidande i världen beror på att andra lider för lite. Människor behöver vår närhet och vår närvaro, även om det gör ont att stanna kvar. Så våga vara tyst ibland och lyssna. Våga känna det som gör ont. Låt inte mellanrummen i livet försvinna.