

Vilans plats i tillvaron

Tomas Sjödin är författare, föreläsare, pastor och radiopratare. Han har under årens lopp rönt allt större uppmärksamhet för sina underfundiga reflektioner. Nu är han aktuell med en bok om vikten av vila och avkoppling.



Den senaste tiden rest har Tomas Sjödin runt i landet och föreläst om vila, utifrån sin senaste bok *Det händer när du vilar* (Libris förlag). Överallt där han föreläst har han samlat fulla hus, och hans bok når en stadigt växande läsekrets. Själv tror Tomas att han sätter fokus på något som många känner igen sig i.

– Jag har fått otroligt stor respons och jag tror det beror på att jag rör vid något väsentligt. Egentligen är det ju självklarheter jag tar upp, men ändå så svårt att få till i vår stressade tid. Alltför många inser inte behovet av vila och återhämtning förrän det är för sent och utbrändhet och sjukskrivning är ett faktum.

Tomas Sjödin är medveten om att han själv måste vara på sin vakt, eftersom det är många som sliter i honom. Han säger därför nej till de flesta inbjudningar och begränsar sina framträdanden till högst 1-2 kvällar i veckan. Hans egen livsstil, och behov av tempoväxlingar, var en av flera samverkande faktorer som låg bakom att han rensade i sin kalender, och ägnade några månader åt att skriva sin bok.

– Alla måste vi försöka hitta en hållbar balans i livet. En lösning som jag och min fru kommit överens om är att införa ett klart definierat vilodygn. För oss har det inneburit en stor skillnad.

Avsikten är inte att vi ska bli helt överksamman, utan att vi gör något annat än det vanliga. Det är nämligen inget fel att ligga i om man lär sig att lägga av.

Makarna Sjödin har inspirerats av den bibliska sabbatstanken, och för att tillägna sig vilan har kommit överens om några enkla regler. De stänger av mobilen för alla utom de närmaste, vilar från dator, tv, kalender och undviker onödigt shoppande. Istället prioriterar de matlagning, måltider, umgänge med vänner, gudstjänster, kyrkkaffe och långpromenader.

– Min fru Lotta är en inbiten korsordslösare. En kväll körde hon fast med ett korsord och la undan det. Nästa kväll tog hon fram det igen och såg genast de lösningar hon inte sett kvällen innan. Då sa hon: 'När man lägger korsordet åt sidan och tar upp det igen, kommer orden direkt'. Plötsligt insåg jag att jag är gift med en stor filosof. Det är det som är vilans stora välsignelse; när man släpper taget, händer något som inte händer så länge man anstränger sig.

Innerst inne vet vi alla att långvarig stress utan återhämtning är skadligt för oss. Vi vet också att fysisk aktivitet, regelbundna vanor och sömn motverkar detta. Men vi kan också lätt konstatera att det är alltför många som sticker huvudet i sanden och lever som man ingenting förstått. Tomas Sjödins alternativ till detta kallar han 6:1-konceptet, något som går tillbaka ända till skapelsen.

– Vi har hört om 5:2, 16:8 (olika bantningskoncept) och andra sifferkombinationer som förespråkar en viss livsstil. Men 6:1 står för ett livsstilsrecept som Gud själv tillämpade när han skapade världen. Han arbetade sex dagar och vilade den sjunde. Människan, som skapades i slutet av den sjätte dagen, började därför hela sin tillvaro med vila.

Tomas Sjödin drar av detta slutsatsen att det kan vara klokt att även i vår tid låta vilan komma först. I Tomas faktainsamling inför bokprojektet, ingick att ta reda på mer om det judiska sabbatsfirandet. Han läste det han kunde komma över i ämnet, och åkte sedan med sin fru till Israel, för att studera hur sabbaten praktiseras där.

– I *Talmud* beskrivs bland annat att sabbaten ska firas genom bön och studier av de heliga skrifterna, med god mat och dryck, med fina kläder och fest. Sabbaten sträcker sig från fredag afton till lördag afton och regleras av 613 bud och förbud. Detta regelverk ses inom judendomen som ett staket runt en lustgård, inte som en begränsning av livet.

Tomas Sjödin berättar att han för en tid sedan träffade författaren och poeten Ylva Eggehorn. Hon var en framträdande profil i Jesusväckelsen, en gräsrotsrörelse som lämnade sina avtryck i Sveriges kristenhet i början av 70-talet. Ylva hade läst Tomas bok och associerat till att vilan i Gud var något av ett huvudtema i denna andliga rörelse.

– Ylva nämnde att många av körerna som sjöngs då berörde just detta. Det var enkla ord som '*när jag vilar verkar Jesus i mig*', '*genom stillhet och förtröstan ska ni vara starka*', '*Herren ska strida för er och ni ska bara vara stilla*'. Vi kan sänka garden, släppa all kramp och egna ansträngningar och låta undret ske. När vi börjar ett liv med Kristus är det inte vår förtjänst; vi går bara in i något som redan är gjort.

I Tomas Sjödins uppväxtmiljö i det natursköna Ådalen var söndagarna viktiga. Då vilade man och tog det lugnt. Detta långt innan någon på våra breddgrader ens hört talas om yoga,

mindfulness och andra avslappningsmetoder. Tomas ställer retoriskt frågan om det inte är dags att damma av denna fantastiska uppfinning.

– Det kanske är klokt att öva sig i att vila före kraschen istället för efter. Många upptagna människor i dag ’kompensationsvilar’. Man tar ledigt ett veckoslut eller några veckor, åker bort och laddar batterierna, ivrigt påhejad av vänner på Facebook. Men det är bara några få procent av världens befolkning som kan kosta på sig detta. Den regelbundna vilan däremot, är både mer jämställd och mer långsiktig.

Tomas Sjödin citerar prästen Ulla-Britt Berglund, som skriver att vilan kommer otippat högt bland budorden; ”efter heligheten och kärleken kommer ledigheten”, uttrycker hon det. I vår dagliga verklighet har vi alla erfarenhet av att det finns alltför mycket som vill distrahera oss, när vi bestämt oss för att vila. Vi ”ska bara...”, som författaren Gunilla Bergström låter sin finurlige 6-åring Alfons Åberg uttrycka det i en av hennes barnböcker.

– Det finns en poäng i att den judiska sabbaten inleds på ett bestämt klockslag. Alla ’ska bara...’, allt som stressar oss måste då läggas åt sidan. Sabbaten handlar om att sluta skapa, att härma Gud och hämta andan. Det är bra som det är, vi behöver inte prestera. Att vila är att ta ansvar! Jag har formulerat några meningar som jag kallar ’Sjödins trossats’: *Man behöver inte räcka till. Det räcker att man finns till. Allt utöver det är bonus.*

Text: Börje Norlén

Foto: Richard L Eriksson