

## VÄNLIGHET

En spansk berättelse handlar om en far och hans son som hade glidit ifrån varandra. Pojken rymde hemifrån och pappan gav sig ut för att leta efter honom. Han letade resultatlöst i flera månader. Som ett sista desperat försök satte han in en annons i tidningen: *"Kära Paco. Möt mig utanför denna tidnings kontor på lördagen klockan 12. Allt är förlåtet. Jag älskar dig. Pappa."* På lördagen uppenbarade sig 525 Pacopojkar för att få förlåtelse och kärlek av sin far.

Ett utdrag ur boken *Isän suru* (Pappas sorg): *"Två lag spelar fotboll. Planen är lerig och jordkokorna flyger. Det ösregnar. Publiken ropar. Segerivern är stor. Alla satsar ursinnigt. Bollen sparkas till vänster, till höger, nära och långt bort. Ibland flyger den utanför bollplanen men kastas snabbt tillbaka igen. Bollen är smutsig och behandlas omilt, men bollen är spelets mittpunkt.*

*För mitt inre ser jag hur bollen är fylld av medmänskliga relationer, ett genuint liv och meningen med det. De finns med oss i varje sekund, men används ofta enbart som spelredskap och behandlas illa."*

Är det möjligt för oss att leva ett värdigt liv här och nu? Är det möjligt för oss att vara uppriktigt närvarande? Är det möjligt för oss att vara lyckliga? På vilket sätt tar vi hänsyn till våra medmänniskor? Uppskattar vi våra medmänniskor på ett uppriktigt sätt?

En osäker framtid med många olika hotbilder ger upphov till mental stress. Arbetet skall utföras effektivare, samtidigt skall man lära sig nya saker. Arbetskompisarna, familjen och vännerna har olika förväntningar. Man borde också ha en hobby och kunna delta i det sociala mediebruset. Man borde också sköta sin kondition. Hur skall vi klara livhanken på detta stormiga hav?

Jag har talat med människor i slutfasen av livet. På frågan "vad skulle du göra annorlunda?" har jag alltid fått samma svar: "Jag skulle ha använt mera tid för att sköta mina medmänskliga relationer och mina närmaste." Ingen har sagt att de skulle ha skaffat mera pengar, gjort sitt arbete bättre, bytt yrke, reparera stugan, rest utomlands...

I vårt inre står vi i kontakt med den universella energi som också kallas kärlek. Men denna energi kan inte flöda fritt om all möjlig brådska och olika göranden täpper till kanalen. Barnen är fulla av energi. De pysslar med allt möjligt och springer omkring; sedan tar de en liten tupplur – och så är de igång igen. Samma energi finns även i oss vuxna, men kanalen till den källan öppnar sig först när ekorrhjulet har stannat och sinnet lagt sig till ro.

Arbetet, ansvar och ett ständigt nytt lärande ger upphov till olika spänningar. Därför behöver även vi ibland vila och lugn och ro. Omgivningen kan förbli oförändrad, men det inre känsloläget förändras. Ett sätt som snabbt ger positiv energi är genuin omtanke. Det gör gott både för givaren och mottagaren. Vem skulle du vilja ge lite mera uppmärksamhet? Gör ett försök och observera vad som händer inom dig själv.

En balanserad människa utstrålar vänlighet och hänsyn. Hon/han sänder ut värme till sin omgivning och får också själv ta emot; som man ropar i skogen får man svar. Om skogen inte genast svarar, kan det röra sig om en ensam människa i ännu större behov av värme än många andra. Vänlighet kan varken köpas, lånas eller stjälas. Vänlighet förökar sig bäst när man delar med sig av den.

God jul



Karl-Magnus Spiik