

BEJAKA SIG SJÄLV – SOM DEL I DET HELA

Margareta Melin på Åkersberg, Storsamlingen den 23-24 augusti 2010

Bejaka sig själv – När Yvonne önskade att jag skulle tala över *det* ämnet blev jag först förvånad. Det kändes lite gammalt: För drygt 35 år sen, i början av 1970-talet skrev jag en liten skrift med den titeln: Bejaka sig själv.

Men det är klart: Ämnet är fortfarande aktuellt och det har skett stora förändringar sen 60 och 70-talet, i synen på hur man ska vara och se på sig själv. De som vuxit upp under senare delen av 1900-talet har fått höra att man måste hålla sig framme, tala för sig, ta plats, kräva, inte låta sig kränkas. *Tidigare* ansågs det rätt och hedervärt, särskilt för kvinnor, att hålla sig tillbaka, tänka blygsamt om sig själv, bortse från sin egen vilja, uppoffra sig, finna sig i sitt öde, sin roll, tiga och lida.

Det var på 60-talet, om jag minns rätt, som man började tala om att ”förverkliga sig själv”. Jag hörde åtskilliga präster ta upp det uttrycket i sina predikningar och avfärda det som ett egoistiskt och okristet förhållningssätt. Själv hörde jag att det låg något väsentligt och friskt i kvinnornas tal om självrespekt och i hävdande av rätten att vara en egen person och göra egna val. Men uttrycket ”förverkliga sig själv” kunde jag inte använda. Det motsvarade inte vad jag ville komma åt och lyfta fram.

Jag sökte ett annat ord. *Acceptera* och *godta* sig själv var för passivt. *Bejaka* var ett bra ord. Men fanns det ett sådant ord (som bejaka)? Jag hittade det inte i någon ordbok och de personer jag frågade var tveksamma. Vid den här tiden kom Gunnar Edmans bok ut: *Den stora bejakelsen* – och både bokens innehåll och ordet bejakelse styrkte mig och jag tänkte: Kan man säga *bejakelse* så måste man också kunna säga *bejaka*.

Att bejaka sig själv handlar om att ta emot sig själv som den man *är* – inte om att *bli* någon. Att se sitt värde oavsett vad man lyckas ”förverkliga”. Det handlar om att läsa av och ta emot sig själv som den man faktiskt är – inte som den man tycker att man borde vara eller borde bli.

JAG BORDE INTE

Jag borde inte
vilja det jag vill
tänka det jag tänker
känna det jag känner,
säger ni.
Också röster inom mig
säger detsamma

Vad jag har ansträngt mig
att vara en annan:
den jag borde.
Bort med alla borde
som tar mitt liv!

Nu vill jag möta
och lära känna mig själv
utan att värdera
helt enkelt läsa
den människa som är jag
och ta henne till mig.

Jag tillåter mig
vilja det jag vill
tänka det jag tänker
känna det jag känner.
Djupt i mitt vara
vill jag rota mig
i den verklighet
som är mig given.

Du – du är den du är.
När jag är den jag är
kan jag vara dig
en partner, en vän.

”När jag är den jag är” – vem är jag ?Vad jag vill och inte vill, vad jag drömmer om och längtar efter, det säger något väsentligt om vem jag är.I viljandet är jaget *aktivt*: det är jag som vill! När jag drivs till något är jaget *passivt*.Paulus skriver ”*Om jag gör det jag inte vill, då är det inte längre jag som handlar, utan synden som bor i mig*”.

OM JAG INTE VILL

Om jag inte vill det jag gör
då är det inte jag som gör det.
Om jag gör det jag gör
för syns skull
för skams skull
för att vara till lags
och slippa kritik
då är det inte jag som handlar
utan fruktan som bor i mig.

Om jag inte vill
då är det inte jag.

Om jag tvingar min kropp
att tala kärlekens språk
när jag inte vill
då är det inte jag som talar.
Då skiljs jag från kroppen
och står hemlös utanför.
Och varje rörelse
utan min närvaro
smakar tomhet.

Om jag inte vill
då är jag inte där.

När jag gör det goda jag vill
när jag vill det jag gör
då är jag ett med mig själv.
Då är jag sann
då är jag fri
då är jag JAG.

En annan dikt om viljan, som jag har formulerat med tanke på barn och unga:

FRI ATT VARA JAG

Du har skapat mig som jag är
för att jag ska vara jag
utan att skämmas.

Min kropp är min.
Mina tankar är mina.
Min vilja är viktig.
Ingen har rätt att tvinga mig
till något jag inte vill
något som känns otäckt och fel.

När jag blir tvingad
att göra det jag inte vill
då är det inte jag som gör det.
Då hör jag ett nej i mitt hjärta och vet:
det här är inte jag!

Du som känner mig helt
och älskar mig så
hjälp mig att leva
som du vet att jag vill:
fri som en fågel
stolt och trygg som träden.
Med din kärlek i mitt hjärta.

*Lyssna till sanningens röst
i ditt eget hjärta
så hör du sanningens ande
varhelst hon talar.*

Kärnord34

Jag vill säga något mer om borde, och då om den gnagande känsla många bär på: att vara ansvarig för något som de inte råder över. Det mått av kraft och energi man har, till exempel. Det man *orkar*, orkar man. Inte mer. *Man borde inte orka* mer än man orkar. Däremot har man ansvar för att använda den ork man har så klokt man kan. Energinivån kan vara mycket olika hos olika personer. Och i våra enskilda liv varierar orken från tid till tid. Ibland från dag till dag och från stund till stund. Vi har våra perioder av ebb och flod, av vinter och vår, sommar och höst. Allt har sin tid.

Och minnet! *Man borde inte minnas* det man inte minns. Det man inte kommer ihåg, *kan* man inte komma ihåg. Inte just då, i alla fall. Senare kan det dyka upp. När jag nu själv upplever att namn försvinner, namn på personer som jag känner väl, på älskade blommor och stjärnor, så är det en sorg. Men det är inte en skam och skuld! Jag har föresatt mig att inte skämmas och inte ursäkta mig när jag inte minns ett namn. Inte heller tänker jag låtsas att jag minns. Inte skämmas inte låtsas, inte be om ursäkt...

Jag önskar bejaka livet som det är, inklusive de förluster man successivt gör om man får leva relativt länge och åldras. Minnesförluster till exempel.

Ett jordeliv har sin givna cykel. Allt som föds i tiden växer till, utvecklas, expanderar till en viss grad och minskar sedan, kontraherar, avvecklas och lämnar tiden, rummet.

Kontrahera och kontraktion är ord som jag på senare år har upptäckt och fått användning för. Kontraktion är motsatsen till expansion. Livets första del är expansion, den senare delen är kontraktion. Enligt ordboken betyder "kontraktion" sammandragning, minskning av volym.

Utvecklas har sin tid och avvecklas har sin. Allt kommer ur Guds hjärta, tänker jag, fullgör sin bana i tiden och återvänder till sitt ursprung.

En dikt om livets föränderlighet och sårbarhet: UTAN SMÄRTA INGET LIV...

Utan smärta
inget liv som lever
ingen växt.

Ingen kärlek
utan sårbarhet
och sår.

Ingen fullhet
utan saknad sen –
sol som går i moln.

Låt oss inte frukta
livets smärtor
de gör ont
men gör oss inte illa.

Låt oss ta det bittra
med det ljuva
Äppelblom
och vinterns nakna gren.

Det är inte lätt att vara människa. Alla har vi vår historia av förhoppningar och besvikelser, av konflikter, sorg och ensamhet. Det är inte lätt att kommunicera, att förstå och göra sig förstådd. Inte är det konstigt att det uppstår missförstånd och oklarheter som skapar irritation och vantrivsel. I hemmen och på arbetsplatser.

Om man vill undvika missförstånd och sårande ordväxling, är JAG-BUDSKAP ett förunderligt bra hjälpmedel. Man kan lära sig att ge och ta emot jagbudskap.

(Jag vet inte hur mycket man talar om jagbudskap nuförtiden. Själv blev jag bekant med begreppet i boken *Aktivt föräldraskap* av Thomas Gordon, på 1970-talet.)

I ett jagbudskap ger man upplysningar om sig själv och sina känslor. Poängen med ett jagbudskap är att man inte uttalar sig om andra. Man anklagar och dömer ingen och säger inte vad andra ska göra. Man konstaterar bara hur man själv reagerar, tänker och känner.

Ett jagbudskap är alltid sant. Om jag säger att jag är sårad så meddelar jag ett faktum.

Hur befogad den reaktionen kan anses vara i den aktuella situationen och vad man kan göra för att läka sårigheten, det är en annan, senare fråga.

All kommunikation underlättas av att man talar så rakt som möjligt och försöker säga exakt det man menar. När man *får* ett jagbudskap behöver man vara uppmärksam på att inte läsa in ett du-budskap.

Jag är trött betyder alltså inte: *du är tröttande*.
Jag är besviken betyder inte: du har svikit mig.
Jag vill, jag behöver betyder inte: du måste fylla mina behov.

Jag är sårad av det du gör
betyder inte: du är hänsynslös och egoistisk.

Jag upplever att du är ointresserad och opålitlig
är inte detsamma som att säga: *du är* ointresserad och opålitlig.

Så länge man håller sig till jagbudskap håller man sig till sanningen och har fast mark under fötterna. Så snart man börjar döma i andras liv ger man sig ut på hal is. Det är bara *en* bedömning man måste göra i sin relation till andra, och det är *hur man själv* ska förhålla sig till den ena och den andra. Det ligger på ens eget ansvar att avväga vilket förtroende man kan ha för en person, hur öppen man kan vara och i vilken mån man måste vara sin vakt. Den ena människan kan man tryggt närma sig även om man är i dåligt skick. En annan måste man i känsliga lägen hålla avstånd till för att inte fara illa.

De motkänslor som väcks inom en kan vara varningssignaler, skyddsänglar. En hungrig katt lämnar matskålen orörd när något luktar illa. Men människorna har lärt sina barn att misstro och nonchalera sina instinktiva varningssignaler. Av hänsyn och artighet accepterar människor att svälja både friskt och ruttet, att skratta fastän de inte är glada och lovorda sånt som de inte uppskattar.

Att kommunicera med jagbudskap är en konst och bygger på en grundhållning av bejakande:

Jag får vara som jag är.
Du får vara som du är.
Han får vara som han är.
Låt oss finna ut vilket mått
av närhet och delande
som stämmer i vår relation,
när nu vår önskan är
att inte irritera och kontrollera
utan berika och komplettera.

UPPRIKTIGHET

Visa mig
vad du tänker och vill
så att jag bättre kan förstå!
Ge mig utan omsvep
dina raka reaktioner!

Det är din uppriktighet
som ger mig trygghet
och en rimlig chans att välja:
om jag ska komma dig nära
hejda mig och vänta
eller ta ett steg tillbaka.

Inte vill jag stövla in
på dina marker
och ta någonting för givet
som du faktiskt inte ger mig.
Önska vill jag – inte kräva.
Ta emot en gåva – inte stjäla.

Bejaka sig själv - som del i det hela.

Vi är celler i en och samma kropp. En enda mänsklighet. Kroppens organ är många och olika och alla är viktiga för helheten. Det är just genom att vara trogen sig själv, sin egen särart och uppgift, som varje liten cell bidrar till kroppens hälsa och vitalitet.

Trohet mot varandra
kan det vara något annat
än trohet på djupet mot sig själv?

En enda trohet önskar jag
av de människor jag älskar:
att de är trogna sin egen väg.

Den som är trogen mot sig själv
är trogen mot livet
och därmed också mot mig.

Solidarisk individualism

Man har länge talat om ett konfliktfyllt motsatsförhållande mellan individ och kollektiv; som om det inte går att bejaka både individens och kollektivets bästa utan måste välja antingen det ena eller det andra. Men nu växer lite varstans nya visioner fram om enhet, solidaritet och samspeljust i gemenskaper av kreativa individer med integritet.

Nyligen såg jag en TV-intervju med ledaren för **Cirkus Cirkör**, Tilde Björfors. Jag har inte sett någon av deras föreställningar men blev helt betagen i den bild jag fick av ett kollektiv, där individerna får utrymme och inspiration att pröva sina personliga förmågor och förverkliga sina drömmar.

Ett av Cirkus Cirkörs ledord är SOLIDARISK INDIVIDUALISM.

Man gör sina konststycken och våghalsigheter utifrån sin egen lust och träning – och detta i nära samspel med övriga aktörer och medlemmar i ett inbördes beroende. Jag tror på det här, på solidarisk individualism, att fullt ut bejaka sig själv – och som den man är göra sin insats i det sammanhang man står, till glädje för helheten. Och veta:

*Alla människor är födda fria
lika i värde, celler i samma kropp.
Allt är en helhet och kärleken ser:
Ingen är förmindre och förmer.*

Kärnord för FN-dagen

Det svaga likaväl som det starka

Bland det jag upplever som allra angelägnast i vår tid är en förändrad attityd till svaghet och brist, en större ömhet och tolerans inför felsteg, ofullkomlighet och omognad. Svaghet och brister kan man bemöta på två i grunden helt olika sätt. Med förakt och irritation eller med förståelse och fördragsamhet. Hos Gud finns inget förakt. Att se världen med Guds ögon är att se med fördragsamhet och ömhet på allt ömkligt och tilltufsats. Med humor men aldrig med hån.

Att se på världen med Guds ögon är att i det ofullkomliga se det fullkomliga, att i det stökiga ana den harmoni som är på väg. Det vi upplever som fult och ont är ofta det ofärdiga, det *ännu inte* sköna och goda. ”Den fula ankungen” i HC Anderssons saga är en svan. Ful är den bara i ankornas ögon – eftersom den inte ser ut som en ankunge. När den vuxit färdigt kan alla se skönheten.

Innan en fjäril kan flyga är den en liten krälände larv. Många som blir förtjusta när fjärilarna dansar på sommarängen tycker att en larv är äcklig och klämmer ihjäl den. Men i Guds öga är larven lika helig och älskad som fjärilen. Han ser allt i ett: fjärilen finns i larven och larven i fjärilen. Kräla har sin tid och flyga har sin – också för människan. Och allt har han gjort skönt för sin tid. Vad vi alla behöver i fulhet och kaos, i växtvärk och förtvivlan, är mestadels inte förlåtelse utan förståelse, fördragsamhet. Massor av fördragsamhet.

Guds kärleksfulla blick omfattar allt i en människa, som den helhet hon är, inklusive det ofärdiga och ofullkomliga. Detta är en kärnpunkt i evangeliet som det tycks vara så gott som omöjligt för oss att fatta och ta till oss – och som därför sällan kommer fram i den kristna förkunnelsen. Alltså: Guds kärlek gäller allt i oss och gör inte skillnad på starkt och svagt, friskt och sjukt, moget och omoget.

När **Petrus** blir utvald till ledare har han ännu inte den insikten. Petrus är stark och frimodig. Men han är också svag och rädd. Han bekänner och han förnekar. I det ögonblick han betygar att han vill ge sitt liv för Jesus är han uppriktig och full av mod. Han vet inte då hur flyktig entusiasmen är, och hur fort modet kan vändas i skräck. Han vet inte att den som är stark också är svag, och att ingen står så säkert att han inte plötsligt kan falla. Petrus måste erfara sin egen svaghet, innan han är mogen att vara en herde för andra. Vid kolelden på översteprästens gård övermannas han av fruktan och förnekar att han känner Jesus. Den bittra erfarenheten är en milstolpe på hans väg till självkänedom och gudskänedom.

När tuppen gal och Petrus brister i bitter gråt, vad är det då han gråter över? Han gråter över sin förlorade självbild, den illusion han haft om eget mod och styrka. Den illusionen måste han under alla omständigheter bli av med. I verkligheten har han ingenting förlorat. Han har bara vunnit i självkänedom.

I predikningar över Petrus förnekelse brukar man ta för givet, att det var Petrus plikt att bekänna sin mästare och att han borde ha klarat det. Men Jesus säger ingenting sådant. *Han* har inte väntat någon bekännelse vid den här tidpunkten och är inte besviken. Jesus vet att allt har sin tid. Han vet att den tid kommer då Petrus är beredd att gå i döden. Den villighet som finns som ett frö i lärjungens hjärta, bär tids nog sin frukt.

Efter sin uppståndelse möter Jesus Petrus med oförminskat förtroende. Han uppmuntrar Petrus att kännas vid den kärlek som hela tiden finns i honom, oavsett vad han vågar och inte vågar. Jesus vet att Petrus älskar honom, och detta hjälper Petrus att själv kännas vid och bejaka sin kärlek, även om det sker med viss tvekan: *Herre, du vet allt, du vet att jag har dig kär.*

När Petrus i sin skam erfar Guds oändliga barmhärtighet, väcks den gudomliga barmhärtigheten i hans eget hjärta. Den rustar honom för att i framtiden styrka sina syskon i

deras stunder av skam och förtvivlan. Nåden fyller honom och blir en ny grund. Den blir en klippa i honom, där han tryggt kan vila. Och därigenom blir han själv en klippa som håller att bygga på.

*Vem kan vara ditt sändebud
din utsträckta hand, din röst?
Den som känner ditt hjärtelag
din nåd i sitt eget bröst.*

Kärnord 14

Igår Vid dagens början i P1 talade **Mohammed Marchoud**, en man född i Marocko som sedan 16 år sitter i svenskt fängelse, dömd för mord. Han berättade om sin väg från fruktan, hat och lidande till stillhet, kärlek, förlåtelse. Bland annat sa han:

Jag levde i en ond dröm under 25 år, var ett sjunkande skepp, en vrakspillra på livets strand. Jag seglade omkring i ren fruktan och lidande och längtade efter lyckan. När jag till slut satte mig ner lugnt och stilla blev det lugnt och stilla inom mig själv. Jag slutade tänka och planera och började betrakta världen på ett kärleksfullt sätt. Alla barn som grät av skräck och smärta gömde jag i mitt hjärta och tröstade. Alla andra människor som sprang omkring skrikande, anklagande, dömande, straffande tog jag också till mitt hjärta.

Jag kommer själv från helvetets djupaste hålor. I det kompakta mörkret föddes min längtan efter den gudomliga kärleken. Den största kraften i kärleken är förlåtelsen. Jag förlät alla människor och lärde mig att älska gränslöst. Ur förlåtelsens djup började livskraftens frö att spira och nu finns denna osynliga oändliga och odödliga kraft som en ström av lycka och värme i mitt hjärta.

Denna levande kraft finns i alla levande varelser här på jorden, ja, det är inget mindre än en slumrande gudavarelse som finns dold i våra hjärtan. När den kärleksfulla kraften vaknar kan vi resa på dess strålar till ett annat land.

Striden står mellan förlåtelsen och hämnden, kärleken och hatet. Det handlar om att leva i ljuset eller mörkret. Kärleken är ljus och värme, hatet är mörker och kyla.

En slumrande gudavarelse dold i våra hjärtan. Det var det uttrycket, den insikten hos Mohammed Marchoud som gav mig lust att omnämna honom här idag. Helt centralt i min egen människosyn är vissheten om det gudomliga i var och en. I oss alla finns en gudavarelse, ett gudabarn, en kärlekens källa. Problemet är att vi i så hög grad lever utan kontakt med vårt inre ljus, utan medvetenhet om det gudabarn vi är.

Jesu primära mission var, så vitt jag kan se, att göra människor medvetna om att de är gudabarn, att vi alla är syskon, har samma gudomliga ursprung, samma eviga far. Han uppmanar oss att förlåta, att dela med oss och samarbeta, att skapa fred och försoning.

Att Jesus uppenbarar Guds kärlek är centralt i kristen tro. Han för oss i kontakt med den kärlek Gud har till oss. Men inte nog med det! Han för oss också i kontakt med den kärlek som Gud har i oss. I Johannes första brev, kapitel 4, står det: *Vi har lärt känna den kärlek som Gud har i oss, och vi har kommit till tro på den.* Så står det i 1917 års bibelöversättning. Att komma till tro på den kärlek som Gud har i oss är omvälvande! Det är att inse att Jesus faktiskt menar det han säger, när han säger: *Så som jag har älskat er skall också ni älska varandra.* Detta är ingen omöjlighet, inte ett övermänskligt krav som ska få oss att tappa sugen och tro att vi är chanslösa som älskande varelser. Det är istället en uppmaning att ta den kärlek i bruk som Gud har i oss.

Gud är kärlek. Såsom skapad till Guds avbild är också människan kärlek, i djupet av sitt väsen. Att vara älskad och att själv älska är det enda som hon ytterst frågar efter. All mänsklig aktivitet tycks gå ut på detta enda: att ta emot och att uttrycka kärlek – och inte minst att på tusen olika sätt fylla det tomrum som uppstår där kärleken fattas.

Att få kontakt med kärlekens källåder inom sig själv ger en smak som påminner om förälskelse. I de stunder vi smakar denna kärlek upphör ensamhet och främlingskap och vi erfar enhet och samhörighet. Den kärlek som Gud har i oss är inte exklusiv. Den riktar sig inte till några utvalda utan omfattar allt och alla.

I benådade ögonblick då vi har kontakt med denna kärlek känner vi igen den som vår egen väsensgrund. Att förenas med den är att vara ett med sig själv, ett med Gud.

Vad är en människa? Vad kan hon säga om sig själv, som verkligen är sant?
Detta, till exempel:

Jag är gudabarn
ljus av ditt ljus
frid av din frid
evig kärlek.

I djupet av mitt väsen
är jag den jag är
odelad och sann
ett med dig
ett med allt och alla.

Och om varje annan människa kan jag tänka och veta:

Du är gudabarn
ljus av Guds ljus
frid av hans frid...

*Vi är heliga som du är helig, Gud vår Gud,
När vi är vad vi är får världen ljus.*

Kärnord 67

Välsignelse
över jorden
vår vackra blå planet
vårt hem i kosmos.

Välsignelse
över all god vilja
alla handlingar
i uppriktighet och kärlek.

Välsignelse
över ljuset
i människornas hjärtan.
Må det växa sig starkt
ta mörkret i famn
föda fred och försoning.