

INGET MÖRKER UTAN LJUS

Vi vet alla att det handlar om tes och antites. Det är kontrasterna som räknas och känns. Inget mörker utan ljus, ingen sorg utan glädje och ingen upprördhet utan avstängdhet. Det är helt enkelt skillnaden mellan upplevandet av känslolägen som är det vi upplever som svårt, smärtsamt eller oroande. Så här var det ju inte nyss. Då var det ju annorlunda, eller hur?

Men allt kommer och går, det är så det är, efter mörker kommer ljus. Så är det bara. Vill du prova?

Föreställ dig att du sitter en kall vårdag med växlande molnighet och upplever hur ljuset ena stunden skiner och värmer ansiktet. Det känns varmt och värmen sprider sig i kroppen. Helt plötsligt går solen i moln och allt blir lite kallare, kanske till och med kyligt. Du tittar dig omkring och ser att molnet snart har passerat. Så ljuset kommer tillbaka när du ser solen titta fram bakom molnet. Du upplever att du har kontroll på läget.

Men tänk dig samma övning med slutna ögon, ljuset värmer dina ögon och du njuter av livet. Så blir det skugga och helt plötsligt försvann den härliga känslan. Du sitter där med slutna ögon och väntar och väntar. Kanske börjar du tvivla och oroa dig. Tänk om det inte blir ljus snart?

Intellektuellt vet vi att ibland dröjer det några minuter, ibland några dagar, ibland veckor eller månader. Men det räcker inte, vi vill ha det som det var alldeles nyss. Det är nu det avgörs. Hur hanterar du osäkerheten? Hur mycket energi ska du lägga på att frustrerat vänta på ljuset. Eller kan du kanske börja acceptera att mörker är en del av livet? Och sedan medvetet lugnt välkomna ljuset när molnet väl passerat.

Ingen av oss kan leva ett liv utan kriser. Just därför är krisen en livskonst. För moln kommer och går och det innebär att det alltid kommer ljus efter mörker, så småningom. Det kan vi lita på, för så har det alltid varit och så kommer det alltid att vara. Har du lätt att lita på att det blir ljus, när det är mörkt?
