

hos dig med sin helige Ande "under bön i stilla stunder" (Sv ps 581:3). På nytt blir jag medveten om det mest grundläggande: Jag lever, rör mig och är till i relationen till livets stora Du.

### *Elden*

Läs en bibeltext som inte är alltför lång. Läs den flera gånger. Om det känns bra kan du stryka under de ord som särskilt berör dig. Slut ögonen, upprepa orden och hör hur Jesus talar till just dig genom dessa ord. Din Skapare och Frälsare som uppenbarar sig i eld längtar efter att få komma nära dig, lysa och värma dig, genom Ord och Ande. Var stilla. Låt orden sjunka in i dig. När du läser och lyssnar i frälsningsavsikt får bibelorden alltid en verkan. På samma sätt som regnet inte vänder tillbaka utan vattnar jorden, får den att grönska och bära frukt, är det med Guds ord som utför det som Herren vill (Jes 55:10f). Det blir ett möte med det helt Annorlunda i tystnad och förtröstan bortom livets vanliga brus. Om du in i vilans ingenting och meditationens stillhet tar med dig de stora ord, i vilka det kristna språket uttrycker människans erfarenhet av Gud, kan du få uppleva Den stora bejakelsen. Något nytt och oväntat öppnar sig för dig. Tillvarons yttersta förmedlar inte mörker, tystnad och meningslöshet utan ett hisnande fäste i Guds kärlek. Bed om förlåtelse. Tacka för hans kärleksglöd, hans värmande omsorg, godhet och trofasthet. Bed förböner för de personer och ändamål som ligger på ditt hjärta.

## Brådskan som driver till vila och eftertanke



Se hur mamman springer med barnet vid handen! Klockan närmar sig 7.25 på morgonen. Hon ska hinna lämna barnet på dagis och sedan själv vara på sitt jobb. Tiden är pressad. Inget får hänga upp sig. Se ekorrhjulet hon springer i. Ju fortare hon rusar desto snabbare snurrar hjulet. Och ju fortare ekorrhjulet

snurrar desto fortare måste hon jäkta på. Bilden uttrycker vad många stressade personer idag känner, inte minst de som har små barn.<sup>28</sup>

”Kronisk trötthet. Vardagslivet tär för hårt.” Det känner inte bara dagens 40-åring. Jag har träffat 30-åringar som klagat över att de varit helt slut. Ibland har till och med någon 20-åring berättat att han eller hon knappt har kraft att komma upp på morgonen på grund av trötthet.<sup>29</sup>

Somliga försöker varva ner, välja bort saker och ting, ta pauser. Sömn är viktig, förstår man. Därför bestämmer man sig för att lägga sig i tid på kvällen. En eller två kvällar förmår man att disciplinera sig. Sedan faller man tillbaka i gamla (o)vanor.

Andra kopplar upp sig på någon stress-hjälpsida på nätet, läser de goda råden och säger till sig själv: Nu måste jag skärpa mig. Det funkar inte att gå som i en dimma av utmattning på dagen. Om det är min karaktär som är svag eller lockelserna till det ena eller andra som är för starka, vet jag inte. Men jag inser att det överallt i min tillvaro är samma upplevelse: Jag känner jag måste skynda mig. ”Nutiden är dåligt skött”.

### *Hur ska man vara nuförtiden?*

En gång såg jag ett TV-program där en kvinnlig journalist intervjuade några lågstadiesbarn om vad de tyckte om saker och ting. Vuxna tittare förbluffades av deras skarpsynta svar.

”Hur ska man vara nuförtiden?”, frågade den kvinnliga programledaren en liten linluggig pojke på 8–9 år. Han svarade:

”Man ska vara snabb. Man ska vara snygg. Man ska vara smart. Man ska vara stark.” Vilket fantastiskt svar! Den lille pojken hade fattat höghastighetssamhällets normer.

Först och främst ska man vara snabb. Den snabba är den effektiva människan. Om jag är snabb får jag gjort mycket på jobbet, hemma och på fritiden. Det är fint att vara en kvick män-

niska. När jag hinner med en massa saker imponerar jag på folk och får status. Ju aktivare man är desto innehållsrikare liv, tänker man. Läser du ibland minnesartiklar över kända och okända människor som avlidit? Då vet du att dessa ofta räknar upp alla de sätt den bortgångne varit aktiv på – även långt efter pensioneringen. Personen som nära på gjort de 1001 saker man måste göra innan man dör dog nog lycklig.

Man ska vara snygg. Utseendet är idag viktigt. Den snygga ytan blir för många allt. Vi kallar den tvångsmässiga bundenheten ”utseendefixering”. Kroppen har blivit många livsprojekt. Snygg är detsamma som smal. På de flesta arbetsplatser ägnas kafferasten åt att diskutera kostråd, dieter, bantningsmetoder, fetmaoperationer och liknande.<sup>30</sup> Och fort ska det gå! ”Få en platt mage på en kvart”, utlovar reklamen. Maten har blivit *big business*. Bara man undviker allt som är skadligt för kroppen kan man leva i hundra år. Årskort på Friskis & Sveltis är nödvändigt. Håll dig i form! Jobba stenhårt på att få större muskler och mindre midja. Fysisk aktivitet som går före allt annat är ”ortorexi”. Andra, ofta kvinnor, ställer sig framför spegeln och tycker sig vara för tjocka. De petar håglöst i maten, kräks upp den och hoppar över måltider i ”anorexi”. Skulle inget hjälpa kan man alltid köpa sig en skönhetsoperation för att få bättre figur. Gå in på det stora köpcentret, se kunderna i klädaffärerna på jakt efter de snyggaste kläderna. *Shop till you drop*. Sällan är det lågkonjunktur i modebranschen.

Du ska vara smart. Upptäck dina dolda talanger. Grip den stora chansen som kanske bara dyker upp en enda gång i livet. Om du bara kan tänka framåt, förstå trenderna och starta ett nätföretag kan det bli ett lyckokast som gör dig till miljonär innan trettio. Smart betyder också smidig. Den smidige får chefs gillande och blir mer promotad än andra medarbetare. Om jag skött mina kort och gjort god karriärplanering går lönen och livet spikrakt uppåt.

Jag ska vara stark. Jag ska tro på mig själv och mina idéer. Snart kommer framgången om jag bara ligger i. Min talangshow ska så visa andra att jag duger. Den snabba, snygga, smarta, starka människan är tidens ideal. När jag närmar mig det idealet kan *Jag* spegla mig i andras beundran och känna mig nöjd. Så formas vi av "den narcissistiska kulturen" vilket var titeln på en världsberömd bok *Christopher Lasch* skrev. Den översattes redan år 1979 till svenska.

### *Allt går så mycket fortare idag*

När *Ingvär Carlsson* avgick som statsminister höll han ett sista tal i Sveriges riksdag och summerade sin långa tid i politiken från 1950-talet och framåt. Han ställde frågan: "Vad har ändrat sig mest under dessa 40 år som jag kan överblicka i politiken?" En del åhörare väntade sig väl att få höra om några viktiga reformer för att vidga vår välfärd vidare till underprivilegierade grupper i Sverige och utomlands. Den avgående statsministern svarade dock: "Allt går så mycket fortare idag." Så exemplifierade han: "Tidigare hade vi en ATP-fråga vart fjärde år." Alltså en jättestor, komplex fråga (om de framtida pensionerna) som tog lång tid att utreda, debattera, besluta och genomföra. "Nu har vi minst fyra ATP-frågor varje år", fortsatte Carlsson. Viktiga reformer ska utredas, remissbehandlas, beslutas och sättas i verk – ögonaböj.

Därefter kom ännu en illustration: "Förr kunde jag be att få återkomma senare till en journalist som ställt en komplicerad fråga. Man accepterade betänketid. Idag måste politiker besvara hur svåra frågor som helst i direktsändning." Det finns ett krav på att vara tydlig även om det medför farliga förenklingar. Annars är man körd som politiker. Endast enkla svartvita svar går igenom TV-rutan. Tittarna sågar den politiker som säger sanningen: Detta är ett så komplext problem att jag inte kan ge ett enkelt svar.

Allt går så mycket fortare överallt. I min barndom fanns det persontåg och snälltåg. Jag trodde det senare var ett "snällt" tåg. Men så fick jag veta att snäll kom från tyskans *schnell*, snabb. Med snälltåg reste man fortare än med vanliga persontåg och slapp stanna vid varje station. Idag är dessa tåg omkörda av X-2000 som kallas för expresståg. När man köper sig fika i kafévagnen får man en liten förpackning på vilken det kanske står snabbsocker. Det löser upp sig snabbare i kaffet så att man kan spara 30 sekunder eller så. Om jag är hemma och tiden är kort kan jag ta en kopp snabbkaffe. Det är färdigt på momangen eftersom det är *instant coffee*. Då tiden för en måltid blir knapp löser vi problemet lätt som en plätt med snabbmat vad än kostexperterna säger.

Radioprogrammet *Efter tre* i Sveriges Radio redogjorde en novemberdag 1997 för tidskriften *Times* lista på beskrivande ord för varje år under 1900-talet: år 1941 jeep, år 1953 rock n' roll, år 1996 alkoholisk. Sedan bad man lyssnarna komma med förslag på ord som karaktäriserar hela 1900-talet. Redan efter 4 minuter kom första mejlet som föreslog ordet *fortare*, vilket snart fick flest röster. Författaren *Ludvig Nordström* åkte runt i vårt land på 1930-talet och upptäckte att bristande hygien var ett folkhälsoproblem. Därför skrev han boken *Lortsverige*. I vår tid reste en annan författare runt i vårt land och upptäckte överallt det uppskruvade livstempot. Anspelande på *Lubbe Nordström* utgav han en bok med titeln *Fortsverige*.<sup>31</sup>

### *Det värsta är att man bara vänjer sig*

Samhället ter sig som en gigantisk myrstack där tusen och åter tusen hårt upptagna myror ilar fram och tillbaka. Den tekniska utvecklingen går så fort att det är svårt att hänga med. Det som var omöjligt igår blir möjligt idag. Ord som "fortare" och "snabbare" används ofta i både reklam och debatter för att göra en

vara eller åsikt attraktiv. Att ständigt vara upptagen har gått oss i blodet och blivit en del av den eftertraktade moderna livsstilen.<sup>32</sup>

Vårt sympatiska nervsystem jobbar för högttryck. Stresshormonerna ligger konstant på höga nivåer i blodet. Gamla mekaniska klockor innehöll en skoro vilken var det centrum som drev klockans maskineri. I dagens samhälle verkar *oron* i våra hjärtan hålla igång en höghastighetslivsstil. Den har infiltrerat våra arbetsplatser, våra familjer, privatliv, kultur och den kristna församlingen.

Då vi åker fort i bil tycker vi efter en stund att det inte går så fort, eftersom vi blir fartblinda. På samma sätt duperas vi av höghastighetslivsstilens fart. Farten dödar, skrev därför Trafiksäkerhetsverket i stora varningsannonser. De gamla romarna hade uttrycket *Festina lente*, skynda långsamt. ”Långsamt är det som går framåt”, säger man på swahili: *pole pole ndiyo mwendo*. Det får ta tid. I Tanzania heter det på kiswahili *haraka haraka haina baraka*, som betyder ”jakt har ingen välsignelse med sig”. Besökare från sådana och andra mindre tidsfixerade kulturer förvånas över att vi här accepterar ett omänskligt stresssamhälle.<sup>33</sup>

Slutligen ökar hoten mot vår hälsa. Så mycket som 30–40 % av alla sjukskrivningar sägs vara stressrelaterade – och de bara ökar. Trötthet, utmattning och utbrändhet diagnosticeras som folksjukdom. Den kostar så mycket pengar att det gröper ur hela vårt socialförsäkringssystem. I takt med att vår livsstil har ett ökande tempo minskar vår tid och förmåga att tänka, förhålla oss kritiska och bevara vår själ i ett materialistiskt samhälle.

### *I vila tänker vi klarast*

Brådskan har kommit att prägla hela vår tillvaro. När vi står mitt uppe i jaktet kan vi inte begripa det. Vi har ingen distans som gör det möjligt att se klart och reflektera över press och stress. Men om vi så bara för en stund fått uppleva verklig vila förstår vi bättre.

## 5. Höghastighetsinformation

För hundra år sedan reste folk med häst och vagn i 10 km/timmen. Idag flyger interkontinentala resenärer fram i 1000 km/timmen. Det är hundra gånger snabbare. Ändå är detta inget emot informationshastigheten. Den är idag minst 10 miljoner gånger större än för hundra år sedan. Någon har räknat fram, att vi idag på *en* minut kan få lika mycket information som det tog tjugo år att skrapa ihop för hundra år sedan.

En bit in på 1980-talet utvecklades de första datorerna till viktiga arbetsredskap på våra arbetsplatser. Den riktigt stora globala boomen kom då man uppfann *internet* och nätverk. Teknikutvecklingen medförde att datahastigheten fördubblades vartannat eller vart tredje år. Under 1990-talet kom den första generationens mobiltelefoner (1G). Till att börja med var de tunga apparater att känka runt på. Men med andra (2G), tredje (3G) och nu fjärde generationen (4G) har ”nallarna” krympt och samtidigt fått kapacitet som smarta, smidiga och snabba datorer. Nätet har möjliggjort att varje person, ung som gammal, idag med sin lilla *smart phone* blixtnabbt kan skicka mejl till eller ta emot meddelanden på sociala medier från hela världen och att söka information på gigantiska databaser. Aldrig förr har det varit så lätt att interagera i digitala samtal eller spela något dataspel om tiden blir för lång och tråkig. Nästa stora digitala framsteg som ska generera nya vinster för företagen och tidsbesparande tjänster för kunderna är *internet of things*. Brandvarnare, termostater, kylskåp ska anslutas till nätet och styras genom den smarta mobilen. I förlängningen hoppas iföretagen att allt som drivs med el ska kopplas upp till internet.

Internet växer varje sekund och är så stort att ingen idag kan överblicka det. Hur många miljarder hemsidor finns det? 200? 400? Ännu fler? En dataexpert påstod att den kopiösa mängden hemsidor fördubblades på åtta månader. USA och den utvecklade