

”LEV SKÖNARE”

Vad är det att vara en stark människa? Är det att ha starka muskler eller bra kondition? Är det att ha disciplin och självkontroll? Nej, det tycker inte jag.

Att vara stark handlar mer om att ha kvar sin LUST genom hela livet: Skaparlust, arbetslust, matlust, rörelselust och kärlekslust mitt i vardagen.

Det finns de som säger att det ökade hälsointresset gör människor fixerade vid sitt välmående och sina kroppar. Jag tror det är tvärtom. När kroppen inte fungerar, när vi är för trötta och stressade, det är då vi blir fixerade vid vår hälsa. Det är svårt att känna lust när ryggen gör ont eller huvudet snurrar av måsten. Och det är inte lätt att vara nyfiken, skratta och umgås med andra när nacken värker efter en lång arbetsdag.

Jag som tycker att en daglig joggingrunda och en meditationsstund är lika naturligt som att borsta tänderna är nog inte mer självupptagen än andra. För mig är det självklara vanor, helt enkelt.

Många talar om motion, avspänning och mat som om kroppen vore en maskin. Det talas om prestation, blodfetter, kolesterolvärden och konditionstal. Men för mig är motion och avspänning framförallt något som får mig att må känslomässigt bra. Rörelse och meditation är ett ursprungligt behov som att skratta, äta, älska och umgås.

Att lägga om livsstil handlar alltså inte om att avstå från något roligt, utan om att finna nya njutningar. Rörelse, avspänning och bra mat är njutningsmedel som gör livet rikare. Det är medel att hantera den oro, trötthet och stress vi alla utsätter oss för. Det är medel för att bli mer lyhörd och sinnlig.

Det betyder inte att hälsa är att vara glad och pigg oavsett vilka motgångar som drabbar en. Ibland kan den hälsosammaste reaktionen vara att må riktigt dåligt. Men vi behöver verktyg för att kunna lyfta oss över vardagsproblemen och se möjligheterna. De flesta har energi att klara av det man måste, men få har energi över för att göra det man verkligen vill. Avspänning, motion och bra mat kan ge oss kraft att göra även det vi har lust med.

Märkligt nog accepterar vi tröttheten som ett normalt tillstånd. Men livet måste inte vara tungt, tröttsamt och slitsamt. Livet kan vara fullt av lust. När vi sitter och kämpar påminns jag av uttrycket; ”Why do we have to sip from a teacup when we can drink from a river?”

Ja säg det.

Johan Holmsäter