

# Oaser av stillhet och lugn

Nu står sommaren i full blom igen. Man tror nästan inte att det är sant att den ska komma tillbaka när vi befinner oss i mörkaste december. Men det gör den, år efter år. Vi knyter ofta en hel del förväntningar till sommaren. Den ska vara solig och varm. Helst ska det inte regna över huvud taget. Sommaren ska vara så som vi minns den när vi var barn. Vi vill ha en skön och vilsam semester då det inte finns några måsten eller några krav. Vi vill bara ligga i hängmattan och slappa.

Dessvärre så ser verkligheten oftast inte ut på det sättet. Många lägger på sig nya måsten när jobbet inte pockar på uppmärksamhet. Krav ställs ifrån andra än chefen när vi är lediga. Inte minst brukar kvällspressens löpsedlar berätta för oss att vi inte duger som vi är.

Så får du sommarkroppen. Allt du behöver på stranden Så grillar du bäst. Så hittar du det perfekta resmålet på semestern och så vidare i en strid ström. Krav som är helt omöjliga att uppfylla och som kanske gör oss mer stressade än när vi inte är lediga.

Ändå är vi ganska många som har lärt oss att hitta en ny lunk i den lediga vardagen. Vi hittar det där tempot som gör att vi kan ladda batterierna, som gör att det blir lustfyllt istället för krävande. Vi fungerar förstås lite olika vi människor. Jag är den där typen som blir väldigt kreativ när jag får lite ledigt. Nu får jag plötsligt lust att göra en massa saker, både roliga och tråkiga.

Helt plötsligt händer det att jag får lust att sätta sig på knä och rensa ogräs och jag ser det som ren terapi och en stund av stillhet. Något tråkigt har blivit till en lustfylld upplevelse. Dessutom blir det fint i rabatterna.

Många har liksom jag upptäckt att det finns oaser av stillhet och lugn här och var i vår värld. Oaser som inte kräver något utan som bara fyller på. I sommar så rekommenderar jag er, att slinka in i en kyrka när ni är på resande fot. Många kyrkor är så kallade sommarkyrkor och har öppet med fika och andakt men andra är bara öppna för att man ska kunna gå in och få en lugn stund. Det är tyst och svalt och man kan ofta få en konstupplevelse om man inte hittar något annat som lockar. Att bara gå in och sitta tyst en stund kan vara just den där påfyllningen som man behöver.

Jag tror att min längtan efter lugn och ro handlar om att jag behöver hitta in till mig själv. Ett slags andligt behov som jag tror att jag delar med ganska många även om en del inte har identifierat sitt behov som just andligt.

Så var ni än befinner er i sommar, på knä i rabatten, i en kyrka, på stranden önskar jag att ni hittar dessa oaser av lugn som gör att batterierna blir påfyllda inför hösten.

Glad sommar!

*Lars Frisk, teologistuderande IT-tekniker  
Västanfors Västervåla församling  
mejl: [lars.frisk@svenskakyrkan.se](mailto:lars.frisk@svenskakyrkan.se)*