

Med döden som huvudkudde

Vila i frid. Vi förknippar uttrycket med gravstenar. Men ska det verkligen behöva vara så illa? Ska vi behöva dö innan vi äntligen får vila i frid? Döden är ett faktum i allas våra liv, något vi behöver förhålla oss till. Men det är ett faktum som många gånger göms undan i den kultur vi lever i. Har du sett en död människa någon gång? Det finns mängder av vuxna människor i Sverige som inte har det. Vilken är din samlade erfarenhet av, och relation till, döden? Faktum är att om du ställer dig den frågan på allvar, kan det i sig bli en hjälp till avspänning. Och du kan få vila i frid, mitt i livet.

Hur menar jag? Jo, jag pratar som vanligt utifrån egen erfarenhet. Jag har funnit att döden kan vara en vän i livet. Och en ”huvudkudde att vila på”. Jag promenerar ofta genom Skogskyrkogården, en världsarvsmärkt plats i Stockholm. Platsen erbjuder stora, öppna gröna ytor, blomsterplanteringar och vacker byggnads- och landskapsarkitektur. Trafiken hörs på avstånd, men bara någon enstaka bil rullar fram på kyrkogårdens vägar. Och överallt ligger människor och vilar i frid. Under jord.

Men det går bra med vilken kyrkogård som helst. För att finna det jag talar om: Avspänningen och friden som finns i dödens närhet. Kanske har du redan en grav du brukar besöka. Kanske har du någon närstående som gått bort relativt nyligen, eller någon vars grav du besöker sedan decennier. Eller kanske finns det en grav som du känner motstånd mot att besöka, fast du tycker att du borde. Allt detta berättar något om din relation till döden. Om du ger dig tid att utforska den relationen närmare, kan det öppna dig för gåvor av oväntat slag...

Vad har döden med hälsa att göra?

Den här krönikan skrivs för en webbsajt som handlar om hälsa. Man kan lätt få för sig att döden inte har något alls att göra med hälsa. Men jag har funnit att den har det. Hälsa kan handla om att äta en bra kost, motionera regelbundet, sova gott och klara av att fokusera på det man behöver fokusera på. Det kan handla om fibrer, vitaminer, kosttillskott, blodsockernivå, gym, jogging, yoga och CD-skivor för avspänning. Men hälsa kan också handla om att verkligen stanna upp, här och nu. Precis som döden ibland kan få oss att göra.

Så länge vi inte välkomnar döden i vår livsekvation, riskerar vi att springa ifrån oss själva. Det finns gott om människor i vår kultur som tillbringar år efter år efter år med att *jaga* efter den optimala hälsan – och kanske den rynkfria ålderdomen. Det är naturligtvis jättebra med fysisk motion och inget fel i att försöka äta så bra som möjligt och hitta de bästa preparaten för inre och yttre hälsa, eller det man uppfattar som skönhet. Men det kan gå till överdrift. Och du kan dö i morgon.

Statistiskt sett kanske det är oerhört osannolikt. Men faktum är att du *kan* dö i morgon. Eller din förälder, din vän, din partner eller ditt barn... Och den här krönikan handlar om möjligheten att *använda* den insikten för att finna en djupare frid och avspänning i sitt liv. Den handlar om att du kan välja att använda insikten om att döden är ett okontrollerbart faktum i ditt eget liv som en psykologisk broms. För när du bromsar och saktar farten i ditt inre, händer något med det du ser runtomkring dig – precis som landskapet förändras när du bromsar in bilen från 120 till 50 km i timmen.

Naturens cykler finns även inom oss själva

Praktiskt sett då? *Hur* ska du använda insikten om dödens ofrånkomlighet och ovissheten om när din egen tid är ute? Du behöver egentligen inte göra något särskilt, mer än att ge dig själv tid att öppna dig för insikten. Det handlar om tidens gång och alltings förgänglighet. Träden faller sina löv så här på hösten och förbereder sig för vintervilan. Fjärilarna är redan döda. I naturen går tiden i cykler. Och vi är ofrånkomligen en del av denna natur. Det handlar om att vi ger oss tid att vara närvarande i naturens cykler – både runtomkring oss och inom oss.

För att må bra behöver vi känna oss i kontakt med cyklerna i vårt eget liv. Risken finns att vi bara känner oss riktigt levande i de stunder och perioder då livet känns lätt och glatt. Men livet består även av det som känns svårt och tungt. Och det är i dessa faser vi ställs inför ett viktigt val: Vi kan välja att förtränga vår sorg och våra inre frågetecken inför existensen och trycka på gasen, eller så kan vi välja att låta det svåra och tunga fungera som en broms som får oss att stanna upp och möta det vi behöver möta, inom oss själva.

När vi väljer det senare, väljer vi att acceptera livets naturliga cykliska förlopp. Det kan handla om årstidernas eller månadens cykliska förlopp, eller om de cykliska förlopp som utspelar sig under ett enda dygn. Kanske har du möjlighet just i dag att ta en promenad på en kyrkogård. Eller kanske kan du finna ett annat sätt att komma i kontakt med döden och din relation till den. För djupast sett är din relation till döden inget annat än en spegelbild av din relation till livet; till dig själv här och nu. Psykologiskt sett möter du döden varje dag. De känslor du möter när någon du älskar dör, är samma känslor som du lever med varje dag. Du behöver öppna dig för dem. Du behöver ge dem utrymme och acceptans. För att må bra, sova gott och vakna utvilad. Döden kan komma dig till hjälp med det, om du välkomnar den.

Döden som den bästa läromästaren och skönaste huvudkudden

Det finns en möjlighet att välkomna döden som din bästa läromästare i konsten att leva. Finn dina egna vägar att ta kontakt med döden och utforska det du möter när du närmar dig den. Kanske finner du så småningom, som jag gjort, att vi alla dör många gånger varje dag. Att dö är helt enkelt att släppa taget. Det är att ta avsked och inte hålla fast. Varje dag tar vi avsked av människor och situationer, idéer och känslotillstånd. Sådan är livets cykliska natur. Allt kommer och går. Men vi kan aldrig säkert veta om just den unika situation eller människa vi mött i dag kommer att återvända. Varje avsked är en död och ”återuppståndelsen” är aldrig given... Vi kan välja att förtränga eller välkomna detta faktum; förgänglighetens faktum.

Insikten om att döden finns överallt, mitt i livet, kan väcka många känslor – sorg och smärta men också tacksamhet och glädje. Genom att välkomna alla våra känslor, kan vi låta döden vara vår vän i livet, en vän som lär oss att ta avsked av det gamla så att vi kan öppna oss för det nya. En vän som slutligen kan lära oss att dö från ögonblick till ögonblick och därför kan lära oss att *leva livet fullt ut*. Och när vi låter döden vara vår vän kan den också bli vår ”huvudkudde”. För ju djupare vår acceptans av varje års, dags och ögonblicks förgänglighet är, desto djupare kan vi tillåta vår avspänning att vara. De säljer fina huvudkuddar på IKEA och Hemtex, men inte förrän vi gjort döden till vår huvudkudde kan vi verkligen vila i frid...

*Svante
Visa Vägen*