

I VÅRT CENTRUM FINNS STILLHET

När vår yttre värld förmörkas av krig och sjukdomar bringar den kristna psykologen och författaren **Patricia Tudor-Sandahl** bud om ett ljus som kan brinna inuti oss.

TEXT: **SÖREN VIKTORSSON**

– Det finns en inre väg där man möter sig själv. På den kan vi lyfta blicken och förnimma ett sammanhang och en mening bortom det som är möjligt att begripa, förklarar hon.

Svensk-engelska Patricia Tudor-Sandahl torde vara bekant för en hel del av KP:s läsare. Hon har föreläst i Finland många gånger och skrivit ett tjugotal böcker som tagits väl emot även i vårt land. Nyligen lämnade *Hemlängtan – att gå den inre vägen* (Libris Förlag) tryckpressarna.

– Under många år ledde jag retreatar på stiftelsen Bergets Sankt Davidsgården i Rättvik. Retreaterna brukade vara fullsatta och många hade läst mina böcker, men skulle knappast ha uppsökt en traditionell kyrka.

– En del av materialet härrör från den tiden. Jag har dedicerat boken till Karin. Hon finns egentligen inte, utan betecknar för mig alla de läsare som är nyfikna på andliga frågor utan att direkt vilja fastna i något religiöst.

Tidigt i intervjun väcks frågan: Världen håller ju nästan på att rasa inför vår åsyn. Är det då läge för introspektion? Eller är det kanske tvärtom just nu vi behöver ladda om och underhålla våra inre kraftverk?

– Det sistnämnda. Jag vill uppmuntra människor att ta sig tid för stunder i stillhet. Men det är inte frågan om antingen inåt eller utåt, innerlighet eller ytlighet. Båda behövs!

Mini-retreat i det egna hemmet

Patricia Tudor-Sandahls senaste bok är bitvis mycket handfast. Som när hon tipsar om hur vi praktiskt kan uppnå stillhet, även när tankarna fladdrar likt fladdermöss i skalldosan.

Här i kort sammandrag:

”Ordna rummet behagligt, stäng mobilen, ställ undan saker som stör, tänd kanske ett ljus, sitt bekvämt med rak men inte stel rygg, handflatorna uppåt och blicken sänkt, slappna av och tänk på andningen, känn tyngden av din kropp, blunda gärna. Fundera över hur det låter i rummet, känn sedan hur det känns i magen, ansiktet, nacken, händer och fötter, slappna av och koncentrera dig på det som är just nu, ta några djupa andetag och låt allt gammalt och unket strömma ut ur kroppen.”

Av bokens tre delar ägnas den mellersta åt

hur vi praktiskt och utan större möda kan försöka stilla våra oroliga själar och få möjlighet till kontemplation.

– Naturen är ju, inte minst för många nordbor, en källa till andlighet. Där kan man på sin vandring medvetet reflektera över sådant som känns angeläget att värna om. Jag ger också förslag på hur man, bland annat med hjälp av olika meditationer och böner, kan unna sig själv en tre dagars mini-retreat exempelvis i egna hemmet.

– Poängen är att ta på allvar behovet av att emellanåt besöka det centrum av stillhet som finns inom oss. Där finns vilan. Där finns Gud. Hur man ordnar dessa stunder är upp till var och en, men att man gör det är något jag varmt rekommenderar.

Tron var ingen quick fix

Patricia Tudor-Sandahl var länge ateist. Sin uppväxt i Manchester – med en far som efter fem år i flottan under andra världskriget kom hem som traumatiserad och våldsam – har hon beskrivit i boken *Ett himla liv: En självbiografisk berättelse* (2002).

Vid 24 års ålder kom hon till Sverige som engelsklärare. Så följde en karriär som bland annat gjorde henne till doktor i pedagogik samt legitimerad psykolog och psykoterapeut. Yttre framgång till trots jagades hon länge av barnomens demoner, som till stor del gav vika efter år av psykoanalys. Vid 50 års ålder drabbades hon av cancer.

– I sviterna av den tuffa behandlingen kände jag ett tvingande behov av att komma bort ett tag. Inte bara för att slicka mina sår utan för att bekanta mig med den nya dimension sjukdomen gett och som nu började kräva sin plats.

Vägen till tro var förvisso ingen ”quick fix”, men plötsligt märkte den tidigare så rationella och därtill naturvetenskapligt utbildade ateisten att hon börjat läsa kristna mystiker. Och hon torde därtill vara den enda svensk-engelskan i hela världen som fått en religiös uppenbarelse en höstmorgon mellan tunnelbanestationerna Ropsten och Gärdet i Stockholm.

– Det gick upp ett ljus: ”Gud finns, jag tror!” Varför det skedde där och då vet jag fortfarande inte. Men så var det.

– Ett tomrum togs i anspråk och jag gav efter. Flamman brinner inte alltid lika stadigt och ibland fladdrar den till ordentligt, men sedan elden tändes har den aldrig slocknat.

I tredje och sista delen av boken reflekterar Patricia Tudor-Sandahl kring ämnen som har med ”den inre vägen” att göra. De korta texterna, exempelvis om förlåtelse, får extra tyngd när man känner till hennes bakgrund.

”Den som inte blivit bemött med kärlek och glädje kan ha svårt att bejaka detta hos sig själv och att ge det till andra. På så vis går både det onda och goda hos oss i arv”, skriver hon för att några rader längre ned slå fast:

”I tystnaden kan vi låta oss föras tillbaka till glädjens källa, hitta hem till oss själva, till barnets tillit och komma i närkontakt med Gud. Glöm aldrig den glada, ljusa början. Glädjen är grundtonen i den symfoni ditt liv är menat att vara.”

Den svåra förlåtelsen

Trösterika ord, förvisso. Men många människor med ärr från barndomen kan vittna om hur svår förlåtelse kan vara. Patricia Tudor-Sandahl tar hjälp av sitt så nyansrika modersmål för reda ut begreppen en smula.

– Ibland sker sådant i våra liv som känns omöjligt att förlåta. Men man kanske kan försonas. På engelska heter det ”reconcile”, som bland annat betyder att ”föra samman”, ”göra begripligt” och ”göra vänligt”.

– Att förlåta är att säga; Jag ursäktar dig, jag fråntar dig skulden, låt oss gå vidare tillsammans. Att försonas är att säga: Det finns ingen ursäkt för det som gjorts, men jag accepterar att det har hänt och förlikar mig med det.

När Petrus i Matteusevangeliet frågar Jesus hur många gånger han ska förlåta den som gjort honom illa, om sju gånger är nog, ger Mästaren det för många nog välbekanta svaret: ”Inte sju gånger utan sjuttio gånger sju.”

I slutet av sin bok återger Patricia Tudor-Sandahl en enkel men talande berättelse av svenska författaren Kristina Reftel ur boken *Alltid älskad*.

Här aningen nedkortad:

En kvinna berättar för alla som vill höra om att hon ofta ser uppenbarelsen av Jungfru Maria och att de talar med varandra. Byprästen är inte helt road och undrar hur han ska få tyst på henne.

Så kommer han på att han i sin ungdom begick en riktigt svår synd, vilket ofta plågat honom och föranlett rop till Gud. Kunde möjligen kvinnan vid nästa kontakt med Jungfru Maria be densamma att fråga sin son Jesus angående vad det var för synd, vilket ju vore ett kvitto på autenticiteten i hennes uppenbarelsen?

Nästa gång de träffas undrar byprästen om hon kommit ihåg att be Jungfru Maria kolla upp med sin son angående den svåra synden. Kvinnan svarade frimodigt, att visst hade hon gjort det.

– Men Maria berättade för mig att Jesus svarat att det där hade han glömt.

»Flamman
brinner inte
alltid lika
stadigt men
sedan den
tändes har
den inte
slocknat.«



Det som är omöjligt att förlåta kan kanske försonas, säger Patricia Tudor-Sandahl. FOTO: LARS B PEHRSON