

På joggingtur GUD



Jag slår upp dörrarna till Storkyrkan. Går några bänkrader fram och sätter mig tungt. Orättvist kritiserad av chefen, orättvist utskälld av kompisen, orättvist ignorerad av kärleken och skitont i axeln.

Gud giv mig styrka, hinner jag tänka innan någon lägger sin hand på min axel.

Det är Gud.

Text: Mats Janson

– Sitter du här och tycker synd om dig själv? säger Gud.

Jag blir överrumplad av den retsamma tonen.

– Näe, ljuger jag.

Gud ler.

– Jag tänkte att du kanske skulle erbjuda lite tröst, men det var tydligen helt fel, säger jag.

– Nog kan du få lite tröst, säger Gud. Men bara lite. Det mesta jobbet får du faktiskt göra själv. At the end of the day, you have to do your own push-ups, som jänkarna säger.

Jag ser mig omkring i Storkyrkan. Det är tyst och stort. Jag har lärt mig att kyrkan är ett rum för andlighet, inte för armhävningar.

– Jag kan hjälpa dig att se, säger Gud.

– Okej, vad ska jag se när det gäller min onda axel då?

– Men kom igen! En ond axel? Resten

av kroppen fungerar väl? säger Gud. Om du vill bli bra i axeln vet du lika bra som jag vad du ska göra: vila, stretcha och knapra något inflammationshämmande.

– Men att chefen är korkad då? försöker jag.

– Börja med att gå ut och gå, säger Gud. Eller spring! Bryt det negativa med handling.



Jag tänker på vad en kompis som haft en hjärtinfarkt brukar säga: ”Det enda någon vet med säkerhet, är att rörelse är bra.” Jag tänker också på min fru som börjat med yoga och håller på att bli en annan (som jag också gillar). Och jag tänker på vad JOHAN HOLMSÄTER upprepat som ett mantra sedan han startade Friskis&Svettis för 26 år sedan: ”Människan är byggd för rörelse.”

I förordet till Holmsäters nya bok

Medicin mot livsstilsanalfabetism låter han sin mentor TORBJÖRN STOCKFELDT tala om en kroppsupplevelse som sträcker sig långt bortom musklernas, ledernas och blodomloppets rationaliteter. Rörelse är till för människors lust och gemenskap och en mer hälsosam rytm mellan anspänning och avspänning.

Gud verkar också ha inspirerats av Stockfeldt:

– Spring så förstår du mig bättre, säger Gud. Spring så förstår du dig själv bättre. Spring så förstår du andra bättre. Spring för att vässa tankarna. Löpning är kroppens bön.

– Är det verkligen så, undrar jag. Varför har vi då så svårt att fatta?

– Det, säger Gud, övergår till och med mitt förstånd.

Vad är det för mekanismer som hindrar oss att förstå kopplingen mellan kropp

med



och själ? Mellan andlighet och kroppslighet? Är det uppfattningen att det som är nyttigt aldrig kan vara roligt? Är det bantningen som utplånar leendet? Är det ambitionerna med det sänkta blodtrycket som stoppar endorfinkicken? Är det självkritiken som skymmer glädjen?

Eller har det att göra med människans stenåldersgamla nervsystem? Det som lärt oss att springa endast om vi jagar eller är jagade och därför inte självklart kan kopplas till något positivt? Om vårt nervsystem minns känslan av att bli jagad av något som är väldigt hungrigt, och snabbare än oss, så är det ju faktiskt rätt så stressande.

Mens sana in corpe sano (en sund själ i en sund kropp), sa den romerska satirikern Junius Juvenalis redan under antiken. Man kan möjligen undra om han drev med oss. Den mannen var ju känd som satiriker! Men om vi väljer att ta honom på allvar; vem tror att ens han var den förste att koppla ihop den fysiska hälsan med den mentala?

Genetiskt sett har vi varit oss lika i 10 000–20 000 år. Hjärta, kärl, lungor, muskler och leder behöver fysisk aktivitet för att fungera maximalt, det vet vi ju. Ändå har vi på sluttampen av denna

**”Att springa är att födas varje dag.
Att springa är att öva sig i att leva.”**

Citatet är ur Den Springande Guden av UllaBritt Berglund.

långa tidsrymd slutat att röra oss naturligt. Vi får ju mat och prylar ändå. Och inte är det någon som vill äta upp oss heller.

– Jag kanske skulle jaga er lite, säger Gud och ler konstigt. Fast jag lägger mig helst inte i era liv på det sättet. Ni ville ju ha en fri vilja en gång för länge sedan, och det fick ni.

Jag säger inget på ett långt tag. Tänker på PAULUS strapatser under missionsturnén. Den måste ha krävt järnkondis. Och JESUS som gick och gick genom landet.

– Bilden av mig som den sittande guden (”på allsmäktig Gud Faderns högra sida”) stämmer dåligt med hur jag egentligen vill bli presenterad, säger Gud. Jag är rörelse! Jag har universums bästa kondis!



UllaBritt Berglund, kaplan i Storkyrkan tittar ut från sakristian. Det är hon som lockat hit mig. Jag besökte ett av de gränsöverskridande kvällsseminarier som UllaBritt och föreningen Storkyrkans vänner arrangerar. Den kvällen var rubriken Hälsa och vishet och Friskis&Svettis generalsekreterare ANNA IWARSSON var en av talarna. Friskis&Svettis syn på träning ekade i kyrkorummet med ett tidigare aldrig hört sakralt tonläge.

UllaBritt är en mycket fysisk präst och en ofta efterfrågad föreläsare i näringslivet. Där missionerar hon för mer andlighet, i kyrkan för en större kroppsmedvetenhet. Visst är det konstigt? Samtidigt självklart. Bland stress,

uppförandekoder och jakt på schyssta bonusar är det lätt att tappa bort sin andlighet, sin koppling till helheten.

Och i kyrkbänkarna är behovet det omvända. I sökandet efter meningen blir många sittande på sina allt större bakdelar, fjärran från tanken på att en snorig löprunda i hållregn kanske skulle fungera bättre. För att konkret visa vad hon menar lägger UllaBritt in Qi gongrörelser i vissa mässor.

– Spring så förstår du mig bättre, säger Gud. Spring så förstår du dig själv bättre. Spring så förstår du andra bättre. Spring för att vässa tankarna.

Om detta skriver UllaBritt Berglund i sin senaste bok Den Springande Guden. ”Löpning är kroppens bön” skriver hon och jag tror att många som springer kan förstå vad hon menar. Jag kan det; när kroppen vaknar under löprundans första tio minuter, när spänningar släpper och andningen hittar sin rytm, när tankarna blir friare och mer kreativa, när problemen känns lättare, när kroppen får sträcka ut och en oförklarlig livsglädje kan komma till en. Trots allt.

– Men du Gud, säger jag. Jag tror att folk kan bli avskräckta också när man börjar tala sådär religiöst om träning. Kan du inte bara ingjuta lite kraft i folk som du gör i Bibeln när du botar sjuka?

– Jag gör inget du kan göra själv, säger Gud. Det var likadant med undren. Jag fick igång det friska hos de sjuka. Att människor blir motiverade att göra något själva, det är det största undret. Sedan kan de utträta det de vill.

På joggingtur med Gud

► **Så hur ska** den moderna världen komma ifatt Gud? tänker jag. Gud ville aldrig att kyrkan skulle förneka kroppen. Gud vill ta vara på kroppens intelligens. Gud vill att vi ska jobba med hela vårt jag.

– Det är inte finare att tänka, än att röra på kroppen, säger Gud.

Den svenska gymnastikens fader **PER HENRIK LING**, var inne på liknande tankar. Hans gymnastik liknade ibland militär-exercis, men Ling betonade den fysiska rörelsens koppling till människans andliga utveckling. Han hade till och med en teologisk examen i Uppsala i bagaget när han så småningom hamnade i Stockholm, inspirerad av nya metoder för kroppsvård och hälsogymnastik.

Ling utvecklade de nya idéerna efter eget huvud och skapade en svensk gymnastik som vann världsrykte. Ända in på 1970-talet böjde och tänjde prydligt uppställda, blå/vit-klädda skolelever sina kroppar efter Lings anvisningar.



Lings tankar om gymnastik lever kvar, inte minst - via husmorsgymnastiken på 1930-1950-talet - i Friskis&Svettis. (Vi gör vad vi kan för att förneka det, men vem som helst kan ju se släktskapet på vilket jympapass som helst.)

Ingredienser vi känner igen är avsaknaden av tävling och elittänkande, samt att målet med träningen är mer än muskelstyrka, syreupptagning och smidighet. Ling, husmödrarna och Holmsäter, alla har de sökt hela människans harmoniska utveckling genom rörelse. Träningens syfte är att hjälpa varje individ att hitta balansen i tillvaron.

Ling må ha haft en starkt rationell sida, som fick honom att systematisera rörelser och räkna på deras exakta effekt – precis som Friskis&Svettis – men målet var människans inre frid.



– Jag ligger helt rätt i tiden, säger Gud.

UllaBritt Berglund uttrycker det som att "Det är en fantastisk tid att vara präst i dag, när människor mår dåligt. Chefer vill ha frisk personal och de vänder sig till mig för att förstå hur läkningen ska gå till."

UllaBritt kallar lösningen "Management by walking" eller "Jesus-konceptet: genom död till liv." Det är ingen lätt väg, det vet hon, "men kanske den enda."

– Du vet liknelsen om den förlorade sonen, fortsätter Gud, den som handlar om att du kanske måste resa riktigt långt bort för att kunna komma hem; i slutet springer jag min återvändande son till mötes. Jag springer för att visa hur angelägen jag är att möta den som kommer till mig. Och för att visa att springandet i sig är ett sätt att närma sig mig.

Eller vi kan säga "närma sig den du faktiskt är och bli hel" om du tycker ordet Gud känns mysigt.

Jag tänker på om jag sett någon personlig utveckling på Friskis&Svettis. Om jag sett någon "healing" i armbävningshelvetet. Kanske. I duschen vittnar många om upplevelsen. Man kom dit och var grinig och går därifrån lättad och glad. Ja, jag tror att en inre resa kan börja i ungefär samma stund som mjölk-syran gör situpen lite kortare och grinet lite större. Ja, jag tror att rörelse frigör starka positiva krafter. Ja, jag tror att en kontakten med sin andlighet kan börja med en kroppsrörelse.



– Hälsa är inte tillräckligt som livsmål, avbryter Gud mina tankar. Lär dig att älska det som är, utveckla hela ditt jag och försumma inget. Slit ut dig, men för rätt saker, och somna trött.

– Tycker du jag ska springa lite mer, frågar jag Gud.

– Livet är den chans du har att hitta hem, svarar Gud. Nu ber vi.

***"Tack för kroppen, Andens tempel.
Hjälp mig att vårda Din helgedom.
Stärk min vilja att leva hälsosamt
genom bön, arbete, kost och motion.
Amen"***



”Jag begär mycket mer av Gud än evigt stillasittande. Tro innebär rörelse. Man sätter sig inte ner och väntar.”

CITATET ÄR UR DEN SPRINGANDE GUDEN AV ULLABRITT BERGLUND.

EPILOG

Historien om Gud och jag är baserad på två möten med UllaBritt Berglund, inspirerande och springande kaplan i Storkyrkan i Stockholm. UllaBritt blev präst 1975 och började springa för 3,5 år sedan. Det var på en personalfest som domkyrkoorganisten (som sprungit 20 Marathon) sa de förlösande orden: ”Det finns ingen ursäkt för dig som inte springer.”

UllaBritt tyckte att det lät som ett bibelord och har sprungit varje dag sedan morgonen efter personalfesten.

Egentligen tog hon bara upp traditionen från hemmet i Örebro, där UllaBritts pappa redan på 50-talet sprang två varv runt Holmen varje kväll. Mamman cyklade (tom Vätternrundan) och gick på husmorsgymnastik varje dag under UllaBritts uppväxt.

– Förmodligen har jag glädjen över att röra mig i blodet, säger Ulla Britt. – Efter löprundan lyfter jag ett par 3-kiloshantlar en stund och varvar ner med tio minuter Qi Gong.



UllaBritt Berglund, löpare, och Mats Janson, jympaledare.

Lästips:

”Den springande guden, levnadsråd för den moderna människan” av UllaBritt Berglund (Sellin & Partner).
”Medicin mot livsstilsanalfabetism” av Johan Holmsäter (Liv&Lust).

Vinn UllaBritts bok!

Gå in på friskispresen.se är du med i utlottningen av tio böcker.

