

När doktorn lurade bondmoran



En läkare i Umeå fick för länge sedan besök av en bondmora. Hon hade ont både här och där, men doktorn såg snart att hon mest var utarbetad eller utmattad som vi säger idag. Han förstod också att hon på grund av alla krav aldrig skulle gå med på att åka iväg och vila upp sig. Därför ordinerade han ett piller att intas efter lunchen varje dag. Men för att pillret skulle verka måste hon ligga helt stilla i en timma. Två månader senare kom hon tillbaka återställd och berättade hur gott hon sovit den timmen tack vare doktors medicin. Då avslöjade han att det varit sockerpiller hon ätit och att det var naturen själv som botat henne när den väl fick chansen.

SEX DAGAR SKA du arbeta, men på den sjunde ska du vila, lyder tredje budet. Det är denna rytm vi programmerats för. Ordet "sabbat" betyder "icke-produktiv" och är tänkt som en dag för vila och återhämtning. Den kom till för att vi, precis som maskiner eller bilar, behöver översyn och service med jämna mellanrum.

Tappra försök har under historiens lopp gjorts att bryta den pulsen. Efter franska

revolutionen 1789 sökte radikalerna införa tiodagarsvecka, men folkets protester blev för starka. Efter ryska revolutionen 1917 sökte stalinisterna införa femdagarsveckan som tecken på att en ny era inletts. Fastän folket skulle tjäna på det blev det tvärstopp än en gång.

Det finns mycket symbolik i sjutalet. Åkerjorden skulle ligga i träda vart sjunde år. Det sägs också att var sjunde våg på havet är större än de övriga sex och på sju år har människans alla celler i kroppen förnyats.

I DAGENS samhälle passar inte sjudagarsrytmen alla. Det är nog heller ingen som saknar den gamla typen av vilodag när allt roligt var förbjudet, men med krav på att sitta av en ofta obegriplig predikan. Men fortfarande är återkommande stillhet och vila nödvändiga för att orka gå vidare. Det är när stressnivån är konstant hög som vi tappar i effektivitet och sedan drar oss undan människor. Fattar huvudet inte ens då säger kroppen till på ett mer eller mindre bryskt sätt.

Den rätta pulsen mellan vila och arbete

är grundläggande för hälsan. Helst ska "input" komma före "output". Adam och Eva skapades på den sjätte dagen. Deras första dag i Eden var alltså en söndag. Livet på jorden började med stillhet och rekreation.

HEL, HELG och helig hör ihop. När det står att vilodagen ska helgas är det för att en särskild dag i veckan ska avskiljas när vi människor låter oss beröras av det heliga i livet. En dag när vi reflekterar, samlar kraft och på nytt ställer in vår kompassnål mot livets väsentligheter. Det var nog den återkopplingen som gjorde bondmoran hel igen.

Livet behöver sina perioder av både arbete och vila.

Robert Rungstad
etikonsult Örnsköldsvik