

Bliv rig på

KÆRLIGHED



Vi er optaget af ordet 'krisetider'. Kan vi gøre noget? Har det betydning, hvad vi fokuserer på?

Af Irma Lauridsen

Lige nu er vi bange for økonomisk mangel. Ja faktisk har vi været det længe. Vi fokuserer på verdensøkonomien. Og specielt på økonomien i Danmark, da det jo er os nærmest.

'Krisenkradser' er blevet et meget populært ord. Et fælles mantra. Når de ord udtales, ved vi, hvor vi har hinanden. Vi kan stå arm i arm i samme jammerdal.

Sagener, at jo oftere vi siger de ord, jo mere bliver de fakta. Fordi vi er, hvad vi tænker. Og vi får, hvad vi fokuserer på. Vi skaber med vores tanker. Jo mere vi fokuserer på mangel, jo større mangel får vi.

Uanset om 'kradsekrise' er indbildning eller fakta eller noget midt imellem – hvad så, hvis vi lige lader den passe sig selv lidt, putter den i en æske med påskriften "andenrangsproblemer," og spørger: Er økonomien det, som har størst betydning for mig? Så stor betydning, at jeg konstant bryder min hjærne med det og mister humøret af dengrund? Efter den omtale fænomenet penge og krise får, både i medierne og i de små hjem, kunne man tro, det var tilfældet for temmelig mange. Men spørg så dig selv: Kommer jeg – her i DK – til at sulte ihjel eller stå uden tag over hovedet? Hvis ikke, hvad så problemet, egentlig? Flytter alting sig ikke hele tiden?

Stil dig selv et spørgsmål

Prøv at gå med i et lille tankeeksperiment. Vend et øjeblik det hele på hovedet. (Eller er det dén med krisen, der allerede har vendt vores tanker på hovedet, så vi har svært ved at se, hvad der er op

og ned?) Brug lige to minutter til at overveje næste spørgsmål: Hvis du fik at vide, at du skulle dø om en måned, villedetså være fænomenet økonomisk krise, der optog dine tanker mest?

Kunne det tænkes, at ord som krisetider, rentefragdrag- og andet i samme skuffe - i sådan en situation pludselig ville styrtdykke på top-ti-listen over væsentlige ting i dit liv?

Brugervores tid og energi på det, vi dybest set føler er væsentligt, også selv om vi ikke lige regner med at skulle dø om en måned? På det, vi selv synes er betydningsfuldt for vores glæde, for forholdet til dem vi holder af og for vores videre vækst som menneske?

Storespørgsmål, som de fleste sjældent taler sammen om. Og dog - spørgsmål der dukker op hos en del, enten for en kort bemærkning eller for at blive liggende et sted i baghovedet.

Er der noget vigtigt, vi totalt overser? Nogle langt større værdier? Væsentlig ting, vi ikke skænker store tanker, fordi overfladen (svinkeærinder og små bekymringer) virker som så ugennemtrængeligt lag, at vi ligesom aldrig når derind?

Livet er kort. Det ved de ældre, som kigger tilbage, mens en person i sin bedste alder sjældent spekulerer over det.

Men når et menneske pludselig får sat tælling på li-

vet, hvad det væsentlige så? Ville man da tænke mest på, om man mistede nogle af sine penge eller økonomiske muligheder?

Eller ville tankerne ligge et helt andet sted? Ville man i stedet ønske, man kunne gå tilbage i livet og gøre noget om, sådan i de større linjer? Gøre noget bedre? Ønske, at man havde været kærligere mod både sig selv og andre? At man havde beskæftiget sig mere med det, man dybest set altid har syntet var væsentligt, men aldrig nåede frem til, fordi man altid fik afledt opmærksomheden med mindre væsentlige ting - så man aldrig nåede ud på den motorvej, der førte direkte mod ens mål, men altid stoppede op på sidevejene?

Hvad er det væsentlige?

Men hvad så det væsentlige? Dets selvfølgelig individuelt, og derfor kan der aldrig sættes en fælles nævner på. Når der er skåret helt ind til knoglerne, villemangemåske føle, at det væsentlige er noget, som slet ikke kan købes? Hvad med kærligheden, nærheden?

Har noget som helst andet end dét egentlig nogen virkelig betydning, når det kommer til stykket...?

Dybest set ved vi hver især, hvad vi ønsker af livet. Og for mange harmonerer de ønsker i kikkemedden overflade, et liv alt for let bliver til, fordi alt for meget distraherer.

De fleste mærker de følelser et eller andet sted dybt inde, også uden at være presset af tanken om en snarlig død.

Egentlig en underlig tanke, den dér med at have begrænset tid. For ... har vi ikke haft begrænset tid fra den dag vi blev født, uden at være opmærksom på det?

Og så er det, at den næste tanke kan overmande selv den bedste, nemlig: Måske er det vigtigt, at vi af og til lige prikker os selv på skulderen og minder om, at livet er kort. Men at der trods alt er tid endnu. At det er nu, vi kan gribe det, der er virkelig vigtigt. Såsom kærligheden. At det er nu, vi kan udvikle den. Give den. Bruge den. Denne kæmpe-ressource.

Kærlighed behøver ikke en god økonomi for at kunne gro frem. Den kan findes hos den fattigste hjemløse - som den største rigdom. Den kan skabes af intet. Og frem for alt kan den gives videre

som en gave, der intet har kostet dig. Men som er alt værd for både giver og modtager. Og som vokser, jo mere den bruges. Her falder renteværdien aldrig. I stedet er her altid store renter i tilgift.

Kærlighedens magt

Masser af mennesker taler om at FÅ kærlighed. Mens ider vi og venter på, nogen skal komme og give os kærlighed, kan det ende med, at vi aldrig ser den.

Kunne det tænkes, at det i stedet handler om at give kærlighed til andre? Jamen kan man da give afsitunderskud? Sagtens! Sagen er nemlig den, at kærligheden altid ligger i hver og én af os, enten i dvale eller i fuldt blus. Grundlaget for kærligheden er der altid. Og det er altid muligt at vække den, udvikle den og give af den.

Giver du kærlighed, vil du opleve noget fantastisk, nemlig at du samtidig skaber mere af den. Du får den til at vokse, og du kan ikke undgå at få den tilbage igen. Det er som at se i et spejl. Det, du viser spejlet, viser spejlet tilbage.

Entænk som kvindes agde engang: "Fattigerd som ikke elsker." Vise ord. Sikkert efter smertel erfaring. Hun talte ikke om at blive elsket. Me om at elske. At give.

Er kærligheden i virkeligheden så stor og så omfattende, at mange andres måting, vi kunne bruge tid og energi på (såsom krisen kradser) vil træde helt i baggrunden og efterhånden forsvinde ned i kassen med påskriften 'Ubrugelige sager', hvis vi dyrker den?

Mange har erfaret, at kærligheden kan påvirke både skønhed, humør, inspiration og ydeevne. Ja, at man faktisk kan klare de utroligste ting, når kærligheden er basis for det hele og der elser åbnet for den. Den vil påvirke din sundhed, dit selvværd og dermed din skaberevne. Den er en utrolig drivkraft i alt, hvad du foretager dig. Hvad betyder mere?

Du kan roligt investeres så meget af kærligheden, du har lyst til, uden at tænke på nogen som helst risiko. Der er altid gevinst!

Du kan vælge at give kærlighed til dig selv ved hele tiden at fortælle dig selv, at du er elsket - af dig selv. At mærke det, tro på det og gøre den

følelse til DIG. Du kan vælge at dele din kærlighed med alle, du møder. At være et venligt væsen, simpelthen. At sprede glæde overalt. Jo mere kærlighed du giver, jo mere får du. Det er som at se i et spejl. Det, du viser spejlet, viser spejlet tilbage til dig.

Med det valg vil du ikke alene forandre din egen verden, men også andres. I endnu videre udstrækning vil du være med til at ændre den globale tilstand til noget langt mere fredeligt, afslappet og rart. Vi skal bare være mange nok til at se det her. Til at tage den bestemmelse. Og til målrettet at føre den ud i livet. Så skal du bare se liv, der er værd at leve! Og hvor man ikke behøver at frygte noget som helst. Fordi – uanset hvad der sker, vil kærligheden altid overleve.

Irma Lauridsen har skrevet bøger og artikler om sundhed.

Se www.irmalauridsen.dk

