

Et godt liv

Er det overhovedet muligt at udtale sig om, hvad et godt liv er? Er det ikke noget individuelt? Til dels. Det kommer meget an på, hvilke fortolkninger vi lægger ned over de begivenheder eller hændelser, vores liv består af. Vi tager ikke tingene ens, for tingene får eller har ikke altid samme betydning for os. Nogle mennesker kan sige tak midt i et liv med megen lidelse og modgang, andre bliver bitre og hårde i sindet.

Et godt liv i den betydning, jeg vil skrive om det her, er nok påvirket af, men ikke afhængigt af menneskelig lykke, gode materielle vilkår eller frihed fra sygdom og modgang. For selvfølgelig har disse ydre omstændigheder betydning, men det vigtigste for et godt liv er alligevel snarere, hvad vi bygger vores liv på, og hvilken tilgang vi har til det, som sker.

Et liv med fundament

Lige nu bor vi i et hus, som er bygget på gammel mosejord. Derfor er jorden blevet piloteret før fundamentet blev sat, så huset kan stå godt og sikkert i mange år. På samme måde er det med os. Vi må have et fundament at stå på, der er solidt og godt uanset, hvad der møder os i livet. For mig som kristen er fundamentet, at jeg får lov til at bo i Guds kærlighed med alt, hvad det indebærer. Det var den kærlighed, der sendte Jesus i døden for min skyld, og den kærlighed, der har givet mig de ti bud som værdigrundlag og rettesnor. Men også den kærlighed, der lover mig omsorg og beskyttelse, og den kærlighed, der ansporer mig til ikke kun at leve for mig selv, men også for næsten

Nogen der holder af mig – og som jeg kan holde af

Gud har skabt os sådan, at næst efter Gudsrelationen er relationen til andre mennesker det vigtigste for os her i livet. Det er mødet med andre mennesker, der er den vigtigste brik i vores udvikling. Hvis ikke vi får kærlighed og nærhed som små, forkrøbles vi i en eller anden grad. Sådan er det livet igennem. At vide sig elsket uforbeholdent af andre mennesker er en forudsætning for et sundt selvværd. Og det sunde selvværd er vigtigt for et godt liv. Har vi det, kan vi møde både udfordringer og modgang uden for alvor at vælte. At være elsket kalder også på et svar. Vi må elske igen, og dermed bliver der balance mellem at modtage og give i vores liv.

Opgjort forhold til Gud og mennesker

Salme 32 giver en malende beskrivelse af, hvordan det er at leve med uopgjorte forhold i sit liv. *Da jeg tav, sygnede min krop hen, mens jeg stønnede dagen lang.* (v.3). Når noget står imellem mig og

Gud eller imellem mig og et andet menneske, påvirker det både krop, sjæl og ånd. Alt er involveret. På samme måde påvirker opgøret hele systemet. Når jeg har fået gjort op med Gud og mennesker, kan jeg ånde frit og se Gud og hver mand i øjnene med frimodighed. Et sandt og ærligt liv bliver derfor en vigtig forudsætning for et godt liv. Det mærkelige er, at det er i erkendelsen af egen ufuldkommenhed, vi finder en stor del af vores værdighed som mennesker.

Vælge til og vælge fra

Valg og prioriteringer hænger sammen. Vores valg siger noget om vores prioriteringer. Nogle gange tydeligt – andre gange mindre tydeligt, fordi vi kan blive ramt af vægelsind eller fristelsen til at ville have det hele. At vælge er en vanskelig øvelse, men en af forudsætningerne for et godt liv. For i valget ligger også fravalget. Og det er måske i virkeligheden det vanskeligste for os. Det er nemmere at vælge til end at vælge fra. Bevidste fravalg er befriende og kan give fred i sindet og evne til at koncentrere sig om det, der så er blevet valgt til. Når jeg fx har valgt en ægtefælle og lovet vedkommende troskab, har jeg dermed også fravalgt muligheden for at blive optaget af andre. Men jeg har også givet mig selv muligheden for så at koncentrere mig om den ene og kaste al min kærlighed og opmærksomhed derhen. På samme måde med valg af studium eller arbejde. Det kan være vanskeligt at tage valgene, men det er befriende at gøre det.

Nogle gange synes vi ikke, vi havde et valg, fordi omstændigheder kastede os ud i noget, vi ikke fik indflydelse på. Da bliver det en endnu vanskeligere øvelse at vælge det til, som man i udgangspunktet ikke har valgt. Men at vælge sine vilkår kan være første skridt til forsoning med det og kan give mulighed for at få indflydelse på, hvilken betydning vilkåret skal have i mit liv, eller hvad det skal have lov til at gøre ved mit syn på tingene.

Leve i etaper – leve i nuet

Tour de France er et cykelløb i 21 etaper. Hver enkelt etape har sit særpræg og er en selvstændig del af løbet. Hver etape har sin vinder. Men det er også et samlet løb med en samlet vinder. Tour de France er for mig blevet et billede på livet. Det leves også i etaper med hver sit særpræg. Barndom, ungdom, uddannelsestid, tid med små børn, tid med store børn, tid uden børn osv.

Det kan være vanskeligt at slippe den ene etape for at gå ind i den næste. Den sidder i kroppen. Nogle gange som et kært minde, andre gange som noget tungt og uforløst, jeg bærer med. Nogle gange som noget, jeg ikke vil slippe, fordi jeg hellere ville være blevet i det, som er forbi. Det bedste og sundeste liv leves i nuet. Det betyder, at vi både skal kunne give slip på noget, som var og i en vis forstand også give slip på det, som muligvis kommer. Hvis vi hele tiden lever i den tro, at det var bedre, da vi var studerende, småbørnsforældre osv., eller hvis vi hele tiden lever i den tro, at når vi lige har fået denne her etape overstået, så vinker lykken til os, går vi glip af muligheden

for at se, hvad der er at være glade og taknemmelige for lige nu. Utilfredshed er en dræber for det gode liv. Taknemmelighed – eller øje for det, som der er at være glade for, støtter det gode liv.

Et liv i overbærenhed

Der er megen skrøbelighed hos os selv og andre. Meget der kalder på overbærenhed. Hvis vi skal vælge at bære over med hinanden, skal vi først gøre os klart, hvad det er, der skal bæres over med. Og derefter vælge ikke at lade det komme imellem os. Bevidstheden om, hvad det handler om, er vigtig, hvis vi skal undgå at blive ramt af irritation eller fristelsen til at gøre os selv til martyrer. Vi er ikke udrustet med lige stor evne til overbærenhed. En del af os er tvært imod rigtig gode til at finde fejl både hos os selv og andre – og hænge i dem. Men for det gode livs skyld må vi opmuntre hinanden til at øve os.

Ovenstående er udtryk for, hvad jeg lige nu er optaget af som forudsætninger for et godt liv. Mange andre ting kunne have været taget med. Som læsere opmuntres I hermed til selv at fortsætte tankerækken.

Ellen Esmarch Pedersen