

Meditation til temaet 'kærlighed'

(Teksten er skrevet af sognepræst Marianne Arup Fischer)

Det er tro, håb og kærlighed, det handler om, og af de tre er kærligheden størst. (Første Korintherbrev kap. 13 vers 13)

Sæt dig godt til rette. Placer fødderne i gulvet, ryggen i ryglænet og mærk hvor du har kontakt. Du må gerne lukke dine øjne. Ret nu din opmærksomhed mod dit hjerte. Mærk dets slag, som små dunk i din krop.

Det er tro, håb og kærlighed, det handler om, og af de tre er kærligheden størst.

Tænk på kærligheden i dit liv. Kærlighed er afgørende for vores liv - den fylder enormt. Kærlighed er den daglige lim i vores liv med forældre, børn, mænd, koner, kærestes, venner og kæledyr. Det kan også være kærlighed til naturen.

På mange måder er kærligheden vores fundament i livet. Dét der gir vores liv mening.

Koncentrer dig om kærligheden som fundamentet for dit liv. Hvordan ser den ud? Er den som en underlæggende strøm, som en fast strand eller snarere som et fundament af beton?

Kærligheden er den vildeste drivkraft i vores liv. Har vi kærlighed, så kan vi klare det meste: alle mulige forskellige former for modgang. Kærligheden gir os fast grund under fødderne. Men mister vi kærligheden, tvivler vi på om vi er elsket, så er det en spydspids ind i kernen af os selv, så mister vi fodfæstet og kan gå hen og blive en undskyldning for os selv.

"Kærlighed gør stærk", siger man. Hvordan har kærligheden styrket dig i dit liv? Er du blevet sej som en mælkebøtte, der bryder op igennem asfalt? Er du som et ungt træ, der bøjer sig i stormen og rejser, når vinden er løjet af eller er du snarere som en klippe, der kan bære det meste? Hvilket landskab forbinder du med "kærlighed gør stærk"?

Hvor har du oplevet at blive set på med kærlige øjne og rummet, sådan at du bare kunne være dig? Måske i forholdet til dine bedsteforældre eller en god ven.

Kærlighed kommer i mange former og den fylder vores liv med mening i mange forskellige afskygninger: Kærligheden gør at vi oplever at vi er blevet set, som dem vi er og taget imod: Der er det forstående og kærlige blik fra kassedamen, når man har glemt sin kode til Dankortet. Der er det lille barn, der tillidsfuldt tager ens hånd. Der er den livslange kærlighed til en ven man har kendt hele sit liv. Der er en forælders kærlighed til sit barn.

Tænk på forskellige former for kærlighed du har mødt i dit liv.

Hvilken farve eller hvilke farver forbinder du med kærlighed? Forbinder du kærlighed med nogle symboler? Forbinder du kærlighed med evt. et landskab?

Det er tro, håb og kærlighed, det handler om, og af de tre er kærligheden størst.