

# GLÆDEN

## - at finde livsglæden



af Steen Landsy,  
kursusleder

*Man kan arbejde bevidst med at bringe glæden ind i alle livets forhold.*

Kan man godt være glad uden nogen bestemt grund? Eller er man nødt til at prøve at finde en bestemt årsag - måske en glemte årsag - til at være glad?

Vi lever et liv fyldt med aktiviteter, som hele tiden kræver vores handling på det ene og det andet område. De fleste prøver ihærdigt at udvise opmærksomhed og nærvær, og så kan det for mange være svært også altid at være glad.

Dertil kommer, at vi ikke er ens, ikke har oplevet det samme i vores mange tidligere liv, og ikke er udsat for de samme prøvelser og lidelser, så hvordan skulle vi alle - hele tiden - kunne være glade?

En mulighed er, at man - samtidig med, at man accepterer de svære ting i livet - helt bevidst *øver sig* i at flytte sit fokus over på at være glad!

Forestil dig, at du forbinde dig med en gennemgående energi. En universel kraft, der som en stille, men gennemgribende og styrkende strøm kan glide gennem alle dine oplevelser. En energi, som puster til din livskraft, forøger din positive

opmærksomhed, gennemrisler dit nervesystem og efterlader en boblende strøm af utrolig energi!

Glæden er nemlig en sådan utrolig aktiv energi, fordi den på alle måder omformer dit udtryk til en væremåde, der bringer lys til dit indre univers - din krop. Denne gennemrisles af lysenergi, som giver alle dine celler og organer et bad af positiv energi.

Du laver på denne måde solskin, dvs. næring og livsenergi, for en mængde væsener, som bebor din krop. Dermed skaber du glæde for milliarder af små levende væsener, som således får sunde livsvilkår, og de skaber større balance og sundhed inde i dig.

Denne tankegang opøver desuden din næstekærlighed overfor dit indre univers og øger dermed din evne til at elske alle typer væsener også i andres mikrokosmos.

Naturligvis formes selve grundsubstansen af glæden i dit følelseslegeme, dvs. i din aura. Glædens strøm af bevidsthedskraft vil få dig til at stråle, skønt dine omgivelser meget sjældent kan se det - men de kan mærke det!

For fra auraens følelseslegeme sendes energien gennem energilegemet rundt om og gennem alle kroppens celler og gennem nervesystemet. Nu reagerer de kemiske og elektriske impulser med lys og harmoni.

Snart vil der fra dit hjertes elektromagnetiske felt udsendes forstærket livskraft i afbalanceret form. Det næsten syv meter store magnetfelt, som udstråler fra dit hjerte, vil nå dine omgivelser, som dermed vil mærke glædens energi.

Glæden beskrives ofte som et karaktertræk. Men den er mere end det. Den er menneskets reaktion på selve universets kærlighedsenergi. Den er den del af kærlighedsenergiens strøm, som kan få os til at lyse som større eller mindre flammer og gøre os til bedre redskaber for det åndelige lys, samtidig med at vi forøger vores eget indre åndelige lys.

### Ny energi bag de mange opgaver

Vi gør mange ting, fordi vi skal. Jeg må, jeg skal, jeg bør ... nødvendighederne står i kø, og nogle gange kan det desværre resultere i, at vi

møder disse opgaver med ligegyldighed og uopmærksomhed.

De store spirituelle lærere fortæller os om opmærksomhedens og nærværets store

*"Glæden har  
kærligheden som sin  
mor, fordi glæden  
udspringer af  
kærlighed til alt."*

betydning, og ved at tilføre glæden via træning får nuet en yderligere positiv faktor. Det giver en lethed, og dermed øges vores evne til at skabe en levende og livgivende nærhed i livet.

Ved bevidst at indføre glæden som en ramme og baggrundsenergi for alle vores oplevelser kan vi forandre vores evne til at være glade og samtidig give de trivielle nødvendigheder et helt nyt liv - ved at se dem i glædens lys! Dét er at ændre vores oplevelsers valør - dvs. værdi.

Træningen i at se glæden kan reelt føre til en total forvandling af din spirituelle opfattelse af dagligdagen og

udvide din følelse af at være til stede i et levende åndeligt univers.

Men hvordan skal jeg gøre?, vil du sikkert sige. Vi ved alle, at planter ikke kan vokse uden jord, vand og næring. At al spirituel vækst tager tid! Men indfører du glæden som næring for dit liv, kan du skabe en forholdsvis hurtig forandring, fordi

vi alle har glæden i vores sind og kender dens (til tider flygtige) udtryk. (Se øvelser side 32-33).

### At forbinde sig med

Opfat ikke glæde som noget, der skal nyskabes i din bevidsthed. Den gennemstrømmer allerede hele universet og hver eneste celle i dig, og når du kommer på

bølgelængde med den, vil den aktivere dig.

Glæden skal altså ikke skabes, du skal blot forbinde dig med den - med målrettethed, viljeføring og opmærksomhed.

Det er en udbredt tankegang at tro, at dette eller hint skal "hentes, skabes eller gives os af andre". Intet kunne være mere forkert. I værste tilfælde findes der faktisk personer, som postulerer, at kun *de* har nøglen til en eller anden energi i universet, og med den smule rest af autoritetstro, vi stadig har, tror vi dem desværre nogle gange.

Men alle disse forestillinger gør det bare sværere for dig at opnå forbindelse med

det, du ønsker. Disse begrænsende - næsten "farlige" - tanker adskiller dig nemlig fra helheden. Den helhed, som indeholder alt, fordi universet og du er to sider af samme sag.

Der er ingen adskillelse mellem glæden og dig. Øv dig i at byde den velkommen, for den vil omskabe hele dit liv. Det lyder som en halvdårlig reklame, men den vil faktisk gøre dit liv lykkeligere og lettere!

Glæde er det samme som livsglæde, fordi den ligger bagved alt i livet. Taler vi ikke tit om, at det er svært at holde livsglæden kørende, fordi problemerne fylder for meget? Netop derfor er det



© Shutterstock



## En hurtig øvelse

- Forestil dig, at glæde udtrykker sig som lys.
- Lad lyset stige i intensitet, og lad det langsomt bevæge sig ind i din hud - under huden - i dit blod - i alle dine celler.
- Se lyset fylde alle dine organer ét for ét.
- Mærk hvordan glæden løfter dine energier overalt i kroppen.
- Mærk glæden i dine følelser - mærk hvordan de løftes op i frekvens.
- Mærk en sitrende fornemmelse i dit nervesystem.
- Mærk glæden nå dit hoved og brede sig ud i hele kroppen.
- Derfra videre til hele dit aurasystem, både udenfor kroppen og inde i cellerne.
- Dvæl i glædens lys!

Et tip: Indtal øvelserne langsomt fx på din smartphone, så du kan afspille dem for dig selv.

## En øvelse i naturen

- Sæt dig i naturen et sted, hvor du elsker at være. Fokusér på et område, en plante, et træ eller andet, som du synes er smukt, og glid med tanken og følelsen ind i denne skønhed.
- Tænk på skønheden som et ydre udtryk for en indre glæde - det grundliggende bag naturen.
- Lad skønheden udstråle fra alle de vækster, dyr og områder, du betragter.
- Mærk hvordan denne skønhed er livets egen glæde, som du kan tage ind i dine følelser, tanker og krop.
- Tænk på, at glæden er overalt, selv i den mest betonagtige by.
- Lad glæden flyde fra dit sted i den smukke natur ind i dig, og send den med tanken videre til dit hjem, til dér hvor du møder andre, til by og land, til vand og til luften.
- Mærk glædens sitrende bobler igennem alt. Bestem dig for, at du blot skal indstille dig på glæden og tage den med i dit hjerte, så vibrerer den i alle dine organer og bevidsthed.
- Brug hjertet som en startknap til din træning i at fylde hverdagen med glæden.
- Tryk flere gange om dagen på knappen - og fyld alt med glæden!

så vigtigt at arbejde bevidst med at bringe glæden ind i livet - i alle livets forhold.

### Omgivelserne svarer igen

Når du påtager dig en hvilken som helst opgave, og allerførst har stillet ind på glædens energi som grundsubstans, så mister opgaven sin tyngde. Så at sige omskaber den sig via energier af lethed.

Og når du udfører opgaven med denne glæde, vil du opdage en tilsvarende tilbagestrømmende energi. Du vil sågar opleve, at løsninger, som du aldrig før havde forestillet dig, pludselig vil stå helt klart for dig, og du ser nye og overraskende muligheder.

Når glæden stråler ud af dine øjne, bliver det, som du retter blikket imod, omformet. I dit åsyn skifter det simpelthen karakter og fremstår - ganske overraskende - med en aura af glæde og højere svingninger.

Når glæden udtrykkes gennem din tale, hører du pludselig tilsvarende ord fra omgivelserne. Mennesker udtrykker sig gladere, og din egen stille glæde smitter alle omkring dig, så hele situationen fremstår med en ny og nemmere energi. Det kan næsten mærkes som bobler i livskraften.

Når glæden udsendes fra dit hjerte, ud i din aura og via dit solar plexuscenter, mærker du først selv en kolossal forandring. Det hele bliver lettere - du bevæger dig lettere - du kommunikerer lettere og tiltrækker mennesker og skæbneforhold af mere positiv art. Kort sagt: omgivelserne svarer igen med glæde i det omfang, de evner det, og din skæbne muliggør det.

### Tillid og taknemlighed

Glæden har kærligheden som sin mor, fordi glæden udspringer af kærlighed til alt. Til alle levende væsener.

Kloden, planter, dyr, mennesker, de åndelige væsener - ja, hele det guddommelige univers.

Glædens bror og søster er tilliden og taknemligheden. De er født ind i den samme familie, og tit kan man finde glæden ved at søge selskab hos familien. Mors gener er i hele søskendeflokken, men ingen i flokken er ens, de har hver deres specielle udtryk.

Tilliden og taknemligheden er trin, der skal løfte os op mod den altomfattende kærlighed. Glæden er det fluidum, som universet bru-

*"Der er ingen  
adskillelse  
mellem glæden  
og dig."*

ger til at udtrykke sig igenem, når vi ikke kan rumme den altomfattende kærlighed på vores givne udviklingstrin.

Glæden er en bro imellem vores opfattelse af kærlighed og omgivelserne og giver os et vagt, men mere og mere aktivt billede af den kærlighed, som vi er på vej til at kunne realisere i vores udvikling.

Glæden skaber forbindelse mellem alt. Fordi den ikke er rettet mod noget bestemt, men blot er en underliggende strøm af positivt lys, energi og levende livskraft i hele universet.

Derfor er det meget fornuftigt at rette sin træning mod glæden. Nogle vil måske mene, at det er tåbeligt at træne i noget, man ikke har en reel oplevelse af i sin fulde form. Men det er helt forkert. Det kan altid betale sig at træne i positive og opløftende tankeformer eller følelser. Sammen med vores livserfaringer bliver de lidt efter lidt mere konkrete og ægte - ikke noget falsk.

Vi skal derfor ikke specifikt søge at mærke glæde over eller på grund af noget bestemt. Vi kan med større virkning opfatte glæden som livets egen strøm - og dermed give den navnet *livsglæden*.

Efterhånden vil vi blive mere og mere bevidste om det faktum, at alle levende væsener berører hinanden og påvirker hinanden. Gennem glædens fluidum forbindes vi nemlig med sider af livets lys, som så vil oplyse de mere mørke sider i vores opfattelse af vores oplevelser.

Svaret på spørgsmålet "Skal der være en årsag til glæden?" er således, at vores sind nok ikke kan undgå at lede efter årsager, men *nej* - det er ikke den type glæde, vi har mest gavn af at træne.

Vi får mere ud af at hæve os over det skete, det ønskede, det vi håber på, og det vi glædes over. Hæve os højere og søge den altgennemtrængende livsglæde. □

Steen Landsy er redaktør på Nyt Aspekt og kursusleder i Kosmos Center, Bjelkes Allé 17 A, 2200 København N, tlf. 35 82 11 21, [www.kosmoscenter.dk](http://www.kosmoscenter.dk)

## En helhedsøvelse

- Kærligheden er universets sprog, og glæden er dens udtryk. Se universet som en levende organisme gennemrislet af glæden.
- Beslut dig for at rumme og udtrykke glæden.
- Se dig selv i universet indstille dig på glædens frekvenser.
- Se glæden stråle fra universets centrum mod vores galakses centrum.
- Se glæden stråle fra galaksens centrum til vores sols centrum.
- Se glæden stråle fra vores sols centrum til klodens centrum.
- Se glæden stråle fra klodens centrum til din bevidstheds centrum i hjertet.
- Mærk hvordan du kan udfolde glæden i alt, hvad du gør!