

## TRÚ

Helga Soffía Konráðsdóttir prestur hélt erindi um trú. Hún byrjaði fyrirlestur sinn á þessu ljóði:

Hve ég elska þig, gleði, með geislana þína.  
Án gleði er ég aumlega stödd.  
Þá sólbros þitt skín inn í sálina mína,  
þar syngur hver einasta rödd.  
Þú opnar það besta sem eðli mitt geymir  
og uppljómar dimmustu göng,  
svo ljósið og hitinn að hjarta mér streymir  
og hugurinn fyllist með söng.  
Og þá vil ég öllu því lifandi líkna  
og lofa því gleðina að sjá.  
Allt mannkyn vil ég af misgjörðum sýkna  
og mildinni konungdóm fá.  
Því ég elska þig, gleði, með andlitið bjarta,  
sem áhugann kveikir og þor.  
Þinn bústað sem oftast mér hafðu í hjarta,  
þú huga míns syngjandi vor.



Góðir áheyrendur! Í þessu ljóði skáldkonunnar Ólafar frá Hlöðum lofsyngur hún gleðina sem hún elskar og þráir og upplifir og birtir upp líf hennar og heim allan. Það er upplífandi að lesa ljóð hennar og annarra skálda sem hafa tekið sér fyrir hendur að yrkja um jafn djúpstæða og góða kennd og gleðin er. Því meira er um hitt að rekast á skáldskap sem lýtur að hinu er ekki telst gleði heldur sorg, vandkvæði og hugarvél. Það virðist vera sem mannum sé miklu auðveldara að tjá sig um það sem erfitt er og mótdrægt en hitt sem gleður hann og fyllir hann sælu. En meira um það síðar.

Það er vel til fundið hjá Náttúrulækningafélagi Íslands að efna til málþings um lífsgleði. Hvort tveggja vegna þess að hér er um tilfinningu og veruleika í mannlegu lífi að ræða sem okkur þykja sjálfsgöð þegar hennar nýtur við og við erum ekki vön að tjá okkur um og gerum okkur ekki grein fyrir frá degi til dags hvaða þýðingu hún hefur í hversdagslegu lífi. Og enn fremur

vil ég hrósa þeim sem að þinginu standa fyrir að velja þennan dimma vetrartíma þegar við [þreyjum þorrann] og þegar blikur eru á lofti um ófriðartíma.

Í máli mínu vil ég leitast við að skilgreina lífsgleði, hvort hún sé öllum gefin, aðgengileg. Þegar ytri og innri aðstæður ógna lífsgleðinni og svipta mann henni við áföll og sjúkdóma og hvort og hvernig sé hægt að öðlast lífsgleði. Í máli mínu kemur sjálfsagt berlega í ljós [ ] eða það ætti að minnsta kosti að gera það [ ] hver ég er og hver staða mín er; sem sagt: prestur í kristinni kirkju sem fæst við það að boða trú á almáttugan og góðan Guð. Og ég vil leyfa mér að þakka fyrir það að fá að hafa áhrif á þessa umræðu hér í kvöld sem prestur sem á að baki sautján ára starfsreynslu við sálusorgun og samneyti við fólk við mestu gleði- og sorgarstundir lífs þeirra.

### **En hvað er lífsgleði?**

Það er nauðsynlegt að reyna að átta sig á merkingu og þýðingu orða og hugtaka sem maður veltir fyrir sér, sérstaklega þegar þau veita tilefni til umfjöllunar á heilu málþingi. Því það sem virðist vera augljós skilningur allra í fljótu bragði gæti reynst ólíkur þegar til á að taka. En lífsgleði er kennd sem býr með hverjum og einum einstaklingi og er góð og uppbyggileg og staðföst. Hún gegnsýrir skynjunina, tilfinningalífið, vitsmunalífið og dagleg verk. Hún er þarna til staðar án þess að vera mjög áþreifanleg eða sýnileg. Hún er jákvæður kraftur, lifandi og kröftug uppspretta til vinnu. Hún er söngur sem streymir fram áreynslulaust og tilgerðarlaust og skreytir lífið og helgar það. Hún er litir og skuggar sem marka djúpa drætti í heildarmyndina. Hún er ást til alls sem lifir, hvort heldur það er fallett eða ljótt, mótdrægt eða eftirsóknarvert. Hún er jafnvægi, tekur því sem að höndum ber í auðmýkt, virðingu og þakklæti. Hana þekkir hvert barn. Hún er [ ] gleði. Hún er ekki geggjað stuð sem eykst eftir því sem maður [tjúnar] meira upp. Hún er ekki dúndrandi hávaði sem yfirgnæfir allt. Og hún er ekki ærandi fullnægja sem kemur og fer. Nei, hún er stöðug og eilíf og heitir: Gleði.

Með þessum hversdagslega og ófullkomna hætti myndi ég útskýra lífsgleði. Hún er hvort tveggja í senn: kennd sem með mér býr og sjálfstæður, óhagganlegur veruleiki sem umlykur mig. Lífsgleðin er öllum gefin og til staðar fyrir alla jafnt, hvort sem þeir eru ríkir eða snauðir, einir eða með öðrum, ungir eða gamlir, heilbrigðir eða sjúkir. Þegar maðurinn kemur auga á og eignast þessa lífsgleði, líður honum vel en þegar hann fær ekki fest hendur á henni, líður honum illa og þráir það ástand þegar lífsgleðin býr með honum.

Manneskjan er margslungið listaverk og undursamleg smíði. Hún býr yfir óumræðilegum krafti til góðra verka og vondra, til sjálflækningar og sjálfstortímingar, til lífs í unaði og til lífs í ófullnægju. Okkur er tamt að tala um manneskjuna sem líkama og sál. Þá er líkaminn bókstaflega holdið, skinnið, beinin, hjartað, nýrun og allt það. En einnig, í óeiginlegri merkingu, eignir okkar og skynheimurinn í kringum okkur. Og sálin er sjálf okkar, hið innsta sem með okkur býr og engin önnur manneskja á eins og við. En ég tel bráðnauðsynlegt að bæta við þriðju viddinni þegar við tölum um manneskjuna og það er andinn sem ég leyfi mér að nefna hina félagslegu hlið manneskjunnar, það er að segja manneskjuna á meðal annarra manna. Maðurinn stendur fyrst og fremst frammi fyrir sjálfum sér en er þó aldrei einn. Það er einn maður fyrir aftan hann og annar fyrir framan og til hliðar við hann og öll myndum við samfélag. Það er augljóst að ef einhverri af þessum hliðum manneskjunnar er ógnað þá líður allri manneskjunni illa, líkama, sál og anda.

Ef ég til dæmis er með krabbameinsæxli í leginu þá finnur líkami minn til. Ekki bara í leginu, heldur víðar um líkamann. Ég verð hrædd og kvíðin um að allt fari á versta veg og að ég læknist ekki. Og ég hef áhyggjur af manningum mínum og börnum, hvernig þeim reiði af, og ég tala nú ekki um fjarveru mína frá vinnustað. Lífið snýst mest um það að lifa af frá degi til dags og erfiðlega gengur að festa hönd á einhverju. Lífsgleðin virðist farin frá mér og fokin út í veður og vind. Og það sem verst af öllu er: Ég verð svo vonlaus. Og þá er illa komið fyrir mér þegar ég missi vonina.

Á ögurstundum sem þessari sem hér er lýst og ég tek sem dæmi, reynir ótrúlega á eina manneskju og allt hennar nánasta umhverfi en fyrst og fremst hana sjálfa sem í hlut á. Þá reynir á allt í senn hjá henni: hvaða mann hún hefur að geyma, hvernig hún er alin upp og hvaða lífsskoðanir hún hefur tileinkað sér. Ég tel áriðandi, í hennar sporum, að hún horfist í augu við vanda sinn, ótta, hræðslu, kvíða og eigin dauða. Að hún leyfi sér að vera hrædd, gráta, sofa ekki, vera áhyggjufull um einhvern tíma. Að bæla ekki sorg sína eða reyna að hrista hana af sér eins og hverja aðra óvelkomna óværu. Að finna til, að vera hrygg og vera óttaslegin eru fullkomlega eðlileg tilfinningaviðbrögð hjá veikri manneskju eða manneskju í sorg. Þetta eru ákveðin stig tilfinningaskalans sem almáttugur góður Guð hefur gefið okkur og skapað okkur með. Og til einhvers hefur hann skapað tákirtlana. Ekki bara til þess að vökva linsurnar þegar sandkorn hefur komist í augað.

Sorg er ekki sjúkdómur. Sorg er ekki þunglyndi. Ég tel að ef við höfum djörfung til þess að horfast í augu við vondar tilfinningar okkar og lifa þær og kæfum þær ekki með áfengi, vinnu, kynlífi, kaupæði eða hverju sem er, þá komumst við fyrr út úr hinu ógnvekjandi sorgarástandi. Tíminn vinnur með okkur, hægt og rólega. En sorgin getur tekið á sig sjúklegar myndir og ef manneskja telur sig finna fyrir slíku, leitar hún sér að sjálfsgöðu hjálpar.

Nú vil ég víkja að því læknismeðali sem trúin er, bænin og orð Guðs í heilagri ritningu. Fyrst vil ég segja það að trúarkenndin liggur fullkomlega samsíða hverri annarri kennd í mannlegum veruleika og býr þar með ástinni, lífsviljanum, voninni. Trúin, frá sjónarhóli mannsins, er ekkert yfirnáttúrlegt fyrirbæri fyrir utan manninn, þótt hún verði ekki séð eða á henni þreifað. Hún er mjög einfaldur og sammannlegur veruleiki. En það er eins og hún liggir misjafnlega djúpt í lífi hvers og eins og að það þurfi að hafa misjafnlega mikið fyrir því að [\[aktivera\]](#) hana, svo ég tjái mig á mjög hversdagslegan hátt. Koma þar fyrst og fremst til uppeldislegar skýringar. Sumir eru vanir að signa sig kvölds og morgna og biðja bænirnar sínar og þekkja ekkert annað. Þeir hafa meðtekið trúarveruleikann með móðurmjólkinni. Aðrir hafa á hinn bóginn aldrei kynnst trúarlegu atferli og vita ekkert hvað er á seyði þegar einhver nálægur lokar augunum, spennir greipar og biður til einhvers Guðs sem persónu sem hvorki sést né heyrst í.

Allt tungutak Biblíunnar ber vitni um mannskilning sem játar mannlegt eðli eins og það er. En það sem er mest um vert varðandi mannskilninginn er sú staða sem maðurinn hefur þegar hann er sagður skapaður í Guðs mynd; hann er imago dei, hvorki meira né heldur minna. En Biblían kennir og viðurkennir hinar erfiðu hliðar mannlegs lífs, eins og t.d. í þessum orðum: [\[Eins og hindin þráir vatnslindir þráir sál mín þig, ó Guð. Sál mína þyrstir eftir guði, hinum lifanda guði. Tár mín urðu fæða mín dag og nótt af því menn segja við mig allan daginn: Hvar er guð þinn?\]](#) Og á öðrum stað: [\[Meðan ég þagði tærðust bein mín. Allan daginn kveinaði ég því að dag og nótt lá hönd þín þungt á mér. Lífsvökvi minn þvarr sem í sumarbreiskju. Þá játaði ég synd mína fyrir þér og fól eigi misgjörð mína.\]](#)

Þarna talar trúaður maður sem þekkir Guð. Hann finnur til hugarangurs en hann biður til Guðs og felur honum sorg sína og vanlíðan. Ekki bara einu sinni þegar þannig liggur á honum, heldur aftur og aftur, dag eftir dag, kvölds og morgna og um miðjan dag. Þetta atferli eða hegðunarmynstur tekur kirkjan síðan upp og gerir hæst undir höfði í lífi sínu: reglusemina, bænahrynjandina í daglegu lífi. Kirkjan mælir með því við manneskjuna að hún temji sér reglusamt líf í hvívetna, þannig sé hennar líkamlegu og andlegu velferð best borgið. Þegar

sjúkdómar og áföll herja á hana á hún eðlilegt og áreynslulaust athvarf í hinum trúarlega heimi þar sem er bæn og tilbeiðsla. Hin trúarlegu gildi eiga að gegnsýra allt líf hennar eins og ómeðvitað. Það sem einkennir líf manns sem leitar jafnvægis að vilja Guðs er <sup>1</sup> og Biblían kallar <sup>2</sup>ávöxt andans<sup>3</sup> <sup>4</sup> kærleiki, langlyndi, gæska, góðvild, trúmennska, hógværð og bindindi.

Þegar manneskja leggur traust sitt á almáttugan og góðan Guð, veit hún að hún er ekki ein heldur er yfir henni vakað í föðurelsku sem finnur til með henni en sér líka lengra og veit betur en hún, eins og hún sjálf mun sjá þegar lengra líður. Kristin trúarhefð <sup>5</sup> og ekki bara sú kristna <sup>6</sup> hvetur manneskjuna til að lifa í nægjusemi og temja sér auðmýkt og þakklátssemi. Það sé hollt fyrir mannlegt líf. Þegar okkur auðnast þetta, sjáum við hvað við eigum marga fjársjóði í margvíslegum myndum og gleði; friður og ást seilist inn í vitund okkar og við verðum þakklát. Við þurfum oft að gefa okkur að því smáa, dást að því og sjá hvað það er fagurlega búið og njóta þar með alls hins góða sem okkur er gefið.

Að temja sér jákvæða hugsun og bægra frá sér neikvæðu ónytjuhjali er gullvægt viðhorf og góður ásetningur sem sérhver maður þarf að minna sig á hvern dag. Neikvæðni í daglegu tali og umfjöllun um menn og málefni hefur lamandi áhrif þegar til lengdar lætur og er óæskilegur ávani sem smitar hægt og bitandi út frá sér og dregur úr mönnum þrótt. Eitt er það sem gefur störfum mínum sem prestur sérlega ánægjulegt gildi og það eru samskiptin við unglíngana í fermingarstörfunum. Að fylgjast með barni breytast í fullorðna manneskju er afar áhugavert og klár forréttindi og mikil ábyrgð að hafa áhrif á það sem á að marka lífsviðhorf þeirra til frambúðar. Í hópavinnu höfum við beðið þau um, hvert og eitt, að svara upphátt og fyrir framan hina hinni einföldu spurningu: <sup>7</sup>Hvað þykir mér gott?<sup>8</sup> Þetta gerum við til þess að þau geri sér grein fyrir hvað þeim þykir gott, gleðilegt, jákvætt og uppbyggilegt og leggi sig síðan fram um að ástunda það, en láti hitt vera sem er vont, eyðileggjandi og tilgangslaust. Með þessu einfalda starfi með unglíngunum hef ég komist að því hvað það er erfitt að tjá sig um hið góða og gleðilega. Það er erfitt vegna þess að maður þarf að vera opin og einlægur og segja satt frá. En þegar það tekst, hljóma játningar eins og þessar: <sup>9</sup>Mér þykir gott að ganga með pabba á fjöll.<sup>10</sup> Eða: <sup>11</sup>Mér þykir gott að kúra með mömmu uppi í sófa og horfa á vídeó og borða popp.<sup>12</sup> Eða: <sup>13</sup>Mér þykir gott að vera í vatni.<sup>14</sup> Eða: <sup>15</sup>Mér þykir gott þegar einhver stendur með mér og ég er ekki einn.<sup>16</sup>

Góðir áheyrendur! Gleðin er góð, hún er björt og hlý og við þráum og vonum að hún búi með okkur. En við skulum vita það að þótt hún verði fjarlæg okkur um stundarsakir, þá kemur hún

aftur og gefur sig til kynna við okkur. Vonandi auðnast okkur þá að taka á móti henni og bjóða hana velkomna. Ég veit það best sjálf, eftir að hafa tekist á við djúpa sorg og áföll, hvað það er vont að koma ekki auga á gleðina og að eygja enga von. Þá var ég svo lánsöm að vita á hvern ég trúði. Það var og er styrkur minn og kjölfesta. Í Davíðssálmum stendur: Kunnan gjörir þú mér veg lífsins, gleðignótt er fyrir augliti þínu, yndi í hægri hendi þinni að eilífu.K

Ég þakka áheyrnina.