



UFFE KRONBORG

# GLÆDENS SYMPHONI

OM BEKYMRING, LIVSVANDRING  
OG KRISTENT NATURSYN

UFFE KRONBORG

# GLÆDENS SYMFONI

OM BEKYMRING, LIVSVANDRING  
OG KRISTENT NATURSYN

CREDO

# FORORD

Med glæden er det ligesom med et stykke velduftende og dyrt håndsæbe: Den renser, giver velvære og skaber livgivende sundhed – alligevel smutter glæden så let ud mellem fingrene.

Derfor har jeg måske nok færdigskrevet en bog om glæden, men jeg har ikke færdigskrevet et liv! Jeg er stadig undervejs, og står det til mig selv, er hverken livet eller undersøgelsen af glædens mange kilder færdiggjort. Men det har været et fantastisk privilegium at få lov til at reflektere over og fordybe mig i glædens gaver og glædens giver. Jeg har skrevet »Glædens symfoni« ud fra mit fagområde som præst og teolog. Bogen er derfor beregnet til kristen, åndelig læsning, men jeg har samtidig inddraget perspektiver fra musik, litteratur, psykologi og ikke mindst natur – i et personligt forsøg på at integrere glæden i troslivet med det skabte liv.

Jeg vil derfor benytte anledningen til at hylde og sige tak til glædens mange unavngivne medvandrere i mit liv. Tak til dem, der gav mig af deres tid og nærvær og pegede på en solopgang, lærte mig at finde rav, jonglerede med en fodbold, viste mig en fjeldtop, gik med på café, fik mig til at le, sendte Liverpool-opdateringer, tog med på skitur, vidnede om troen på Gud, sejlede i kajak, drak whisky, spillede musik, delte piberøg – og lagde øre til min sorg, bekymring, tvivl og tungsindighed og modsagde den.

Tak til min familie og mine efterhånden voksne børn, Gertrud, Alma og Marius, der i min glædes medgang og modgang lever med hele pakken.

Jeg vil også gerne sige tak til dem, som har glædet både mig og mine læsere med at forbedre denne bog betydeligt! Tak til Christian Munch-Hansen for fremragende med- og modspil og konstruktive redaktionelle forslag. Tak til Peter Techow for teologisk medlæsning og opmuntring. Tak til Martin Falch Rasmussen for rette ord til rette tid i projektets spæde begyndelse. Tak til Credo forlag for tillid og til redaktør Jacob Bank Møller for samarbejde og færdiggørelse af bogen.

Tak til Aalborg Stift for tre måneders studieorlov i efteråret 2019 og for økonomisk at gøre det muligt for mig »on location« at undersøge keltisk spiritualitet på Lindisfarne og Iona samt ortodokse kilder på ørkencenteret Anafora i Egypten.

Særlig tak til Scott Thoe, min nordnorske ven og maler, der har billedliggjort skønhedens og glædens symfoni på bogens forside. Scott er en af mange store kunstnere, der ikke får den fulde og fortjente opmærksomhed, men han har præsteret at lave verdens måske største vægmaleri på 3000 kvadratmeter; at mødes med Mikhail Gorbatsjov og den russiske Duma i Moskva med henblik på at lave en »Fredsbro« af 43.000 kasserede kampvogne på grænsen mellem Tyskland og Polen; at have et af sine Lofoten-malerier i kredsløb omkring jorden med rumfærgen »Atlantis« – og så har han nu for anden gang lavet en bogforside til mig. Tak Scott!

Sidst, men ikke mindst: Den største tak er til min hustru, Trine, for over 25 års medvandring, medhjælp, medlidelse, medlæsning og medvirken i alle livets og denne bogs facetter. Du er mit livs glædes-meddelelse!

»There is a crack in everything. That's how the light gets in.« – Sådan synger Leonard Cohen. Påskemorgen fyldte Guds lys hele skaberværket med opstandelsesglæde og vished. Jeg overgiver min bog til læseren med den bøn, at lidt af det samme lys må skinne gennem denne forfatters sprækker, sådan at det bliver til livsglæde, trosglæde og glæde over alt det skabte.

*Uffe Kronborg*

*Aalborg, påskedag ved nattetide, 2021*

# INDHOLD

<b>Kapitel 1: Præludium .....</b>	<b>13</b>
Glædens symfoni.....	13
Bekymringens disharmoni.....	14
En medvandrers bekendelse.....	15
Livsglædens fundament.....	17
De våde fødders evangelium.....	19
Den toneangivende melodi.....	20
<b>Del I      Bekymringens udfordring .....</b>	<b>23</b>
<b>Kapitel 2: Glæden, hun er født i dag.....</b>	<b>25</b>
Jesus, den personificerede glæde.....	26
At tale sandt om følelser .....	28
Lidelse og glæde.....	30
Gudbilledlighed .....	31
<b>Kapitel 3: Don't worry, be happy! .....</b>	<b>35</b>
Tidstypisk tendens.....	36
De afgørende valg .....	37
Selvmedlidenhed .....	42
Taknemlighed som medicin.....	44
Perfektionisme .....	46
Bekymringsløshed.....	49
<b>Kapitel 4: Himlens fugle og markens liljer .....</b>	<b>53</b>
En bekymret spiritualitet .....	53

Fugle og liljer som forbillede .....	56
Kierkegaard som medvandrер .....	58
Besiddelsens bekymring .....	60
Sammenligningens bekymring .....	61
Selvplagens bekymring .....	64
Dødens og bekymringens overvinder .....	67
Glædens bøn .....	70
<b>Kapitel 5: Den komplekse kristne selvforståelse .....</b>	<b>73</b>
Arvesynden .....	73
Hvem er jeg? .....	75
1. Velsignelsen .....	76
2. Nyskabt i Guds billede .....	79
3. Den nye identitet .....	82
Befriende syndsrealisme .....	88
At eje sin skygge .....	92
<b>Kapitel 6: Hello darkness, my old friend .....</b>	<b>95</b>
Bibelsk dualisme mellem lys og mørke .....	96
Se på lyset .....	97
At acceptere mørket som ven .....	102
Jeg løser min gåde til musikkens toner .....	105
Sjælens mørke nat .....	108
Nattens tomhed og depression .....	112
Tørsten giver lys .....	116
Forbandelsens mørke og morgenrøden .....	118
<b>Del II Livsvandring og livsmestring .....</b>	<b>123</b>
<b>Kapitel 7: Walk on, and you'll never walk alone .....</b>	<b>125</b>
Vandringsmetaforen i Bibelen .....	125
Urhistorie og patriarktid .....	126
Beduinkultur .....	130
Ørkenvandringen .....	131
Profeter og konger .....	134
Johannesevangeliet .....	135

Vandringens nye intimitet .....	136
Kirkehistorie og pilgrimsvandring .....	138

## EKSKURS

### Fire teologiske refleksioner over vandringsbegrebet:

1. Definition af vandringens enhedsmystik.....	144
2. Livsvandringen og Guds allestedsnærværelse .....	147
3. Indre vandring som ordløs bøn og kontemplation .....	149
4. Åndelig vandring går altid nedad og udad .....	151

### Kapitel 8: Den ubeskadigede toneart .....

a. Livsrytme og hvilens teologi.....	157
Luthersk arbejdsetik.....	159
Skabelsens lov og evangelium .....	160
Rytme og grænser .....	163
b. Musikkens forløsende kraft.....	165
Et vidnesbyrd om Skaberen .....	165
Åndens røgelse.....	168
Stilhedens musik.....	170
c. Kropsglæde og aktivitet.....	173
Det sunde kød og det syndige kød .....	174
Inkarnationens kropslighed .....	175
Byd din krop op til dans.....	177
d. Enkel livsstil .....	181
Den materielle udfordring.....	182
Fasten – en lys sorg.....	185

## Del III Kristent natursyn og skønhedens teologi...189

### Kapitel 9: Naturen og det sakramentale livssyn .....

Bibelsk definition af sakramente.....	192
Naturlige og givne sakramenter .....	194
Skaberværkets vidnesbyrd.....	197
To slags åbenbaringer.....	198
Et kristologisk og holistisk natursyn.....	200

Frelse, skaberværk og klima .....	204
Kristus, naturens og Skriftens herre.....	208
En naturelskers lovsang.....	210
<b>Kapitel 10: Hvorfor være inde, når alt håb er ude? .....</b>	<b>213</b>
Natur og helbred .....	214
Kristent natursyn om det store venskab .....	216
Jorden er fuld af hans herlighed .....	221
Bibelmeditationer i naturen .....	224
Konkrete øvelser.....	228
<b>Kapitel 11: Vinden blæser, hvorhen den vil .....</b>	<b>235</b>
Den varme ørkenvind .....	236
Fra den franske kyst til keltisk havvind .....	240
Keltisk spiritualitet .....	244
Korset og knuden .....	246
Panenteisme.....	248
Frans af Assisi.....	252
Vindens børn.....	254
Vesterhav, kom nu og blæs mig i gang!.....	257
<b>Kapitel 12: Skønheden og Skaberværket .....</b>	<b>259</b>
Hele verden er Guds verden.....	259
Skønhedens teologi.....	260
Den sande kunst dufter af evighed.....	263
Skaberværket som Guds kosmiske tempel.....	264
Oldkirkelig liturgi om venskabet med naturen .....	267
<b>Kapitel 13: Naturens forløsning er glædens fanfare .....</b>	<b>271</b>
Længslens smerte .....	271
Tre nøgleord om kosmos i harmoni.....	275



Dom og genoprettelse.....	278
Shalom i alle dimensioner .....	279
Den fuldkomne glæde .....	281
<b>Kapitel 14: Postludium – men det er først nu, det begynder!..</b>	<b>285</b>
Da skal jeg blive menneske .....	286
a. Som han opstod, skal vi opstå!.....	287
b. Ånd, sjæl og legeme på den nye jord .....	289
c. Det virkelige menneskeliv .....	291
<b>Anvendt litteratur.....</b>	<b>295</b>
<b>Om forfatteren .....</b>	<b>301</b>



## KAPITEL 1

# PRÆLUDIUM

Gud, velsign himlen over os  
jorden under os  
dit billede dybt inden i os  
dagen foran os<sup>1</sup>

### GLÆDENS SYMFONI

Den keltiske velsignelsesbøn slår på en fin måde strengene an til indholdet i denne bog: en hyldest til livet og glæden i alle dimensioner med krop, sjæl og ånd. En hyldest til livsfylde, skaberværk, skønhed og naturglæde. Og ikke mindst en hyldest og tak til Gud, som har skabt og formet mennesket i sit billede og velsignet os til at leve.

Hyldesten tager derfor udgangspunkt i bønnen om Guds velsignelse, for himlen er over os, jorden er under os, vi afspejler Guds kærligheds kreativitet, og dagen er foran os. Jeg vil derfor også gerne hylde trosglæden. For det er nu i dag, vi på alle niveauer skal tro, leve, sanse, føle og elske. Glæden er således sammensat af mange elementer, som tilsammen komponerer en hel symfoni. Glædens symfoni! En glæde, som netop ikke skelner mellem den åndelige og den materielle eller verdslige forståelse. Men en glæde, der tager udgangspunkt i, at Gud er glædens giver i alle dens facetter. De enkelte satser i symfonien må derfor ikke spilles ud mod hinanden, for det er kun, når alle satser klinger sammen, at værket bliver helt. Det er først, når vi får hjælp til at integrere de

---

1 Ray Simpson, *Du er min ø i havet* (Frederiksværk: Boedal, 2010), 35.

forskellige aspekter af glæden i vores liv, at symfonien bliver den vellyd, som den store komponist havde tænkt.

### BEKYMRINGENS DISHARMONI

En sådan holistisk eller helhedsorienteret tilgang til livsfylde og livsglæde medfører selvfølgelig også et opgør med de mekanismer, disponeringer og handlinger, der vil ødelægge glæden. Disse mekanismer har mange ansigter og antager mange forskellige skikkelser, men de er alle sammen udtryk for syndens disharmoni og forvrængning af vores oprindelige og harmoniske skabthed. Lad mig bare begynde med at pege på en af de disponeringer, nemlig bekymringen, som siden syndefaldet er blevet en ubalance, der ofte forstyrrer glæden. En ubalance, som er blevet et fast punkt på dagsordenen, efter at Corona-pandemien holdt sit indtog. Om bekymringer generelt kan vi sige: »Man kan ikke leve med – men man kan heller ikke leve uden!« Mange mænd har gennem tiden forbundet dette ordsproglignende citat med kvinder... Og den humoristiske pointe er ikke til at tage fejl af. Men citatet kan i lige så høj grad knyttes til de personlige bekymringer, som truer med at kvæle os, som suger glæden og kraften ud af os, som overmaler livets mange skønne nuancer og lader hverdagens gråtoner dominere. Vi kan derfor ikke leve med alle disse bekymringer. Samtidig kan vi heller ikke leve uden! Det er jo bekymringerne, der som nedarvede egenskaber får os til at være opmærksomme og agtpågivende. Evnen til at blive bekymret får os til at tage forholdsregler, hvorved vi undgår mange farlige situationer eller redder os ud af dem. Det er også bekymringerne, der kanaliseres over i positive egenskaber som ansvar og det at gøre sit bedste. Ja, uden bekymring kan livet blive så underlig ligegyldigt og i virkeligheden blive gråt og kedeligt. Vi oplevede også i Corona-krisens begyndelse, hvordan såvel statsministeren som dronningen i tv-taler og på pressemøder appellerede til den nødvendige bekymring i os. Uden evnen til at bekymre sig ville vi aldrig kunne tage situationen alvorligt, bryde smittekæderne og lære »at stå sammen ved at holde afstand«.

Derfor er det vigtigt at skelne mellem to slags bekymringer: dels den gode bekymring, der hænger sammen med vores intuition, omsorg og

mod til at engagere os, dels den ufrugtbare bekymring, som i virkeligheden handler om angsten for at slippe kontrollen over livet. En ufrugtbare bekymring eller angst, som ofte hænger sammen med elementer i vores personlighed som perfektionisme, lavt selvværd og manglende mod til at handle. I teologisk eller åndelig forstand hænger den ufrugtbare bekymring sammen med vores mangelfulde tillid til Guds omsorg.

Når jeg skriver om bekymringsløshed, handler det derfor om at være fri for den sidste slags bekymring. Den ufrugtbare og ødelæggende bekymring, tungsindet. Jeg skriver for selv at blive bedre til at leve med livsmod og glæde og lade livet udfolde sig med kraft og vitalitet, uden at det bliver gråt, fortænkt eller alt for melankolsk. Og jeg skriver og reflekterer over bekymringsløshedens psykologi og teologi for om muligt at få andre til at følges med mig på den vej, hvor glæden fylder mere end tungsindet og livsmodet mere end mismodet.

## EN MEDVANDRERS BEKENDELSE

Kan en blind lede en blind? Sådan spurgte Jesus engang sine disciple (Luk 6,39). Det var egentlig bare et retorisk spørgsmål, altså et spørgsmål, hvor svaret er givet på forhånd. Og svaret var indlysende for Jesus og hans tilhørere: Nej! Begge de blinde vil falde i grøften! Billedet siger noget om, at man ikke kan være vejleder for andre, hvis man ikke selv har fundet frem og er blevet seende. Pointen i Bjergprædikenen er klar, og advarslen tydelig.

Jeg er indledningsvis nødt til at stille det samme spørgsmål: Kan en blind lede en blind? Kan jeg skrive en bog om livsglæde og trosglæde, om at tage imod og omfavne livet i al dets skønhed, om at leve ubekymret? For jeg fristes jo selv til i perioder at *tænke* mit liv i stedet for at *leve* det. Mennesker, der er tæt på mig, ved også, at jeg ofte selv har kæmpet mig gennem livet med høje idealer, selvkritik og skyldfølelse, at jeg oplever tungsind og melankoli og kender til lavt selvværd og ensomhedsfølelse som en del af min livsbagage. Jeg har også prøvet at være fastholdt i depressionens ukærlige favntag og har gennemlevet en anden periode med udbrændthed.

Noget af min personlighed kan jeg forklare med genetisk disposition, andet skyldes konflikter, nederlag og sorg i min livshistorie, og atter andet hænger sammen med dynamikker i min barndom. Men uanset forklaringer forbliver udfordringen til glæde og bekymringsløshed et livstema for mig. Bliver jeg så ikke en blind vejleder? Vil vi ikke alle bare falde i grøften?

Jeg tror ikke, det behøver at ende sådan. For jeg skriver ikke denne bog som en teoretisk ekspert. Jeg skriver, fordi temaet er en udfordring i min egen livsvandring. Da jeg i 2011 begyndte i mit nuværende arbejde som sognepræst i Ansgars Kirken i Aalborg, skrev jeg i en præsentationsartikel i kirkebladet:

Vi forventer ofte, at vi skal opleve Guds kraft, hjælp og styrke – og så møder han os i stedet i vores sårbarhed, svaghed og tvivl. På samme måde tænker jeg ikke, at jeg er præsten, der som »den kristne ekspert« har svar på alle spørgsmål. Jeg er som præst selv et menneske, der er såret af livet, og netop derfor har jeg forudsætning for at hjælpe andre.

Nærværende bog er skrevet ud fra samme præmis. For lige så vigtigt det er at tale sandt om Gud, lige så vigtigt er det at tale sandt om det at være menneske. Ellers vil enhver tale om Gud også blive krampagtig og forfejlet.

Jeg skriver altså ikke som en vejleder, der er nået sikkert over på den anden side af bekymringens og tungsindets mudrede sump og nu kan vende sig om og sige: »Kom over til mig, jeg ved præcis, hvordan du skal gøre! Og herovre er alting bare let og glædeligt.« Jeg skriver snarere som en medvandrer, der står ude midt i sumpen og peger på den næste tue og sten, som jeg sætter min fod på. Og så går vi sammen. Ét skridt ad gangen. Springer fra sten til sten. Jo flere sten, jeg kan pege på, jo mere sikkert og trygt bliver det at komme over på den anden side. Og der er altid en vej at gå. Det er muligt at tage det næste skridt, uanset hvor dyb, tåget og uigennemtrængeligt det sumpede terræn virker.

## LIVSGLÆDENS FUNDAMENTER

De tuer og sten i sumpen, jeg ønsker at pege på, er glædens fundamenter – kilder til glæde – som jeg selv har lært at kende og fået lov til at øse af på min livsvandring. Kilderne hænger sammen med min tro på Gud som skaber. Gud, som netop kaldes for livets og glædens kilde. Jeg tror, at vi er skabt til glæde. Skabt til liv, latter og lys. Skabt til vitalitet og mod. Glæden er at finde tilbage til skaberlyset, til det lys, som glædens Gud, skabte os til. Det er altså første trosartikel for fuld udblæsning: »Jeg tror på Gud Fader den almægtige, himlens og jordens skaber.«

Jeg vil derfor pege på betydningen af at være skabt i Guds billede. Vi er skabt til at ligne Gud og leve for hans ansigt. Skabt til storhed og skønhed. Vores identitet må derfor grundes mere i skabthed end i syndsforståelse. For selv i syndefaldets verden er menneskets værdi som Guds velsignede og elskede skabning den primære byggesten til vores selvforståelse. Jeg vil også på en særlig måde prøve at udfolde, hvordan Gud møder os i skaberværket. For her i naturens store katedral har Gud inviteret os til fællesskab med sig og til at hvile ud. En særlig inspirationskilde for mig har været årene som sognepræst i Lofoten i Nordnorge, hvor jeg boede i Skandinaviens smukkeste og mest dramatiske natur med det store åbne hav og vilde fjeldtoppe, nord for polarcirklen. Andre inspirationskilder har været det senere møde med keltisk spiritualitet og med ortodoks og katolsk teologi, der sætter mange ord og refleksioner på Guds nærvær og lovsang i hele skaberværket. Men egentlig har sammenhængen mellem natur og gudstro altid været et omdrejningspunkt for mig via min opvækst og teenagetid i Hirtshals med det særligt intense lys ved kysten og mange lange og tænksomme vandreture på stranden.

Jeg har tidligere skrevet bogen: »Kristusmystik – om luthersk spiritualitet og helliggørelse«. <sup>2</sup> Den handler om troens enhed med Kristus med fokus på den sakramentale forening og er altså en udlægning primært af anden og tredje trosartikel om Jesu frelsergerning og Helligåndens kraft i vores liv. Jeg tænker nærværende bog som en videre udfoldelse af den samme grundlæggende teologi og den samme Kristusmystik.

---

2 Uffe Kronborg, *Kristusmystik – Om luthersk spiritualitet og helliggørelse* (Fredericia: Credo 2008).

Men det er på samme tid den allerførste skabelsesmystik og en udvidet Kristusmystik. Vi kan sige det med formuleringen fra den nikænske trosbekendelse: »Vi tror på én Herre, Jesus Kristus, Guds enbårne Søn ... ved hvem alt er skabt.« Mødet med naturens skønhed og kraft er derfor dybest set et møde med Kristus. Der er en særlig intimitet mellem Gud og naturen, for Gud er konkret og synligt til stede med sin herlighed og visdom i skaberværket. Hvordan? Jo, gennem Kristus, ved hvem alt er skabt. Gud kommunikerer derfor til os gennem hele skabningen. Det er det store venskab mellem Gud, mennesket og naturen, som altså rummer meget mere teologi end det, der oftest kommer til udtryk i den aktuelle, moralistiske debat om klimabevidsthed, grøn kirke og forvaltningsansvar. Jeg vil derfor forsøge at tegne konturerne af en bibelsk og holistisk naturforståelse, der sammentænker skabelse, inkarnation og forløsning i et kristent natursyn. I mit fokus på skaberværket og Guds berøring i naturen vil jeg således kredse om den dybde og mystik, der ligger i ordene fra Det Nye Testamente:

I Kristus blev alting skabt i himlene og på jorden, det synlige og det usynlige, troner og herskere, magter og myndigheder. Ved Kristus og til Kristus er alting skabt. Han er forud for alt, og alt består ved ham (Kol 1,16-17).

Videre vil jeg prøve at udfolde det, jeg kalder et sakramentalt livssyn. At se hele livet som Guds gave og at se, hvordan Guds hellige og gode gaver hver dag møder os som en glædens symfoni. Vi vil fordybe os i rigdommen og smage på Guds gaver, når han berører vores liv og sanser med sin Helligånd. Det kan ske gennem musikken, kunsten og skønheden, i glæden over kroppen og fysisk udfoldelse, i erfaringen af hvile og livsrytme. Fokus er altså her primært på tredje trosartikel om Helligånden og Åndens nærvær i vores konkrete daglige liv. Men samtidig er troen på, at Gud er treenig en grundlæggende præmis for alt, hvad jeg skriver. Og uanset om fokus er på første, anden eller tredje trosartikel, er det samme liv og samme åndelighed, der beskrives. Vi kigger bare ind ad forskellige vinduer for at se på den ene og sande virkelighed. I denne tro på Gud vil jeg prøve at pege på, hvordan glæden som livsholdning nu



og håbet om den fuldkomne glæde engang kan væve sig ind i hver fiber i vores krop og hvert sekund af vores liv her og nu. Kristen tro og bekendelse er jo så uendeligt meget mere end en søndagsforestilling i kirken en gang om ugen. Det er langt større: »Nåden er din dagligdag, hverdagen, det nære. Mennesker at leve med, nåden er: at være.«<sup>3</sup> »Nåden« er her i salmen ikke brugt om frelsen ved tro på Kristus, men betegner Guds godhed og ufortjente kærlighed, der også på skabelsesplanet favner vores dagligdag og ufortjent strømmer os i møde. For vi er skabt til glæde, og det er Skaberen, der vil hjælpe os til at slippe bekymringerne. Ved hjælp af de rigtige trædesten, tror jeg, det er muligt at minimere de ufrugtbare bekymringer på vores livsvandring – at lade dem fylde mindre. De rigtige trædesten, bekymringsløshedens fundamenter, som tilsammen komponerer en glædens symfoni, kan hjælpe os til at komme nogenlunde tørskoet over på den anden side.

### DE VÅDE FØDDERS EVANGELIUM

Men jeg vil også pege på andre sten i tungsindets mudrede sump. De ligger lidt anderledes og dybere i terrænet. Vi har alle forskellige livsfortællinger, og den enes fortælling er ikke mere ægte og helstøbt end den andens. Men livets modgang og slag eller vores psykiske disponering kan tvinge nogle af os til at træde ud på de dybest liggende sten. Her undgår vi ikke at få våde fødder. Men det er netop pointen. Det er ikke farligt at blive våd. Man drukner ikke af at få våde fødder. At vedkende sig og erfare sin egen sårbarhed får ikke livet til at gå i stå. Det kan faktisk tværtimod give livet og sanserne et langt større følelsesmæssigt register. De våde fødder kan give erfaring og dybde. Tungsindighed kan blive en ressource. Melankoli og bekymring kan normaliseres og bydes velkommen i vores liv. På paradoksal vis er den anden hovedkilde til glæde og bekymringsløshed netop at afvæbne bekymringen. Denne kilde hænger sammen med min tro på Jesus, troen på nåden. Guds nåde. Lige så bekymret jeg er, lige så elsket er jeg. For jeg er en del af nådens historie, hvor jeg er elsket, fra jeg står op om morgenen, til jeg går i seng

---

3 Johannes Møllehave i *Den Danske Salmebog* 522,1.

om aftenen. Jeg er lykkedes, ikke i kraft af hvad jeg præsterer, men i kraft af Guds nåde. Bliver tungsindet eller bekymringen større, bliver nåden og glæden desto større! Vi kan derfor lære at byde bekymringen velkommen i vores liv uden at lade den tage styringen.

### DEN TONEANGIVENDE MELODI

Man kan også indvende: Hører tungsindet og de personlige bekymringer ikke bare med til et reflekteret liv? Er det ikke overfladisk at være ubekymret? Er det ikke netop i kontrasterne, at vores liv udfoldes og bliver tydeligt? I kirken synger vi med Kingo:

Sorrig og glæde de vandre til hobe,  
lykke, ulykke de gange på rad,  
medgang og modgang hinanden tilråbe,  
solskin og skyer de følges og ad.<sup>4</sup>

Sorg og glæde følges ad lige så sikkert som lys og mørke, som solskin og skyer. Ikke som en fastlåst og deterministisk livsanskuelse, men som udtryk for en livsnær poesi, der rummer levet liv og erfaring. Med ungdommelig optimisme har jeg tidligere frimodigt sunget med på salmen og tolket teksten sådan, at uanset hvad der kommer til at ske i mit liv, så skal det jo nok gå alt sammen. Senere har jeg tænkt over, at salmen kan synges på to meget forskellige melodier. Begge melodier i nodebogen til Den Danske Salmebog er i sørgmodig mol toneart, men med vidt forskellig karakter. Thomas Laub-melodien i F mol giver en musikalsk tolkning, hvor sorgen, modgangen, skyerne og det tunge liv bliver det gennemgående og dominerende tema. Den gamle vise- og dansemelodi fra 1670 i H mol har derimod en saft og kraft, der giver teksten en fortolkning, hvor glæden, lykken, medgangen og solen skinner klart. Men på trods! Med realismen, hverdagslivet og modgangen som dansepartner. Det er først på Himmerigs dejlige ø, at sorrig skal dø og definitivt forsvinde. Men på vejen dertil kan det at synge og leve i en dansende

---

4 Thomas Kingo i *Den Danske Salmebog* 46,1.

moltoneart rumme en livsfylde, realisme, glæde og skønhed, som langt overgår de lyse og lette dur-tonearter.

Denne sorrig og glæde-salme og lille melodifortolkning har en vigtig pointe i forhold til de følgende sider. Jeg har ikke skrevet en selvhjælpsbog med enkle redskaber til at slippe bekymringerne og et løfte om glæde og succes. Men jeg har forsøgt at skrive en erfaringsnær vejviser, der indbyder til at drikke af glædens kilder ved at sammenholde en teologisk og psykologisk refleksion. For vi har altid et valg! Hvilke kilder drikker vi af? Hvilken melodi synger vi livet på? Hvilke begivenheder i vores liv giver vi forrang? Hvilken grundstemning gør vi til hovedfortællingen om vores livsvandring. Ja, det er helt afhængigt af, hvilke tuer og trædesten vi vælger at springe ud på. Derfor er vi aldrig neutrale, og vi kan ikke stå stille i tungsindets sump. Vi må altid træffe et valg!

Lad os derfor forsøge at omfavne livets skønhed som sårede, men også oprejste mennesker. Jo, sorrig og glæde de vandre til hobe. Men det er muligt at tage livet på sig, at leve det liv, som Gud har givet, og med fynd og klem tage det kors op, som vores sind, mentale disponering eller livets tunge begivenheder kan være.

Det er det sårede og oprejste menneske, der lever i tilgivelsens lys under syndefaldets virkelighed. Denne livsrealisme er stærk og ægte, vidunderlig og vanskelig:

Så er sorg til glæde lænket,  
 så er drikken mig iskænket  
 besk og sød i livets skål,  
 sådan er mit levnedts mål.<sup>5</sup>

– for nu igen at citere den store salmeforfatter og menneskekender, Kingo. Det beske og det søde hører sammen i livets skål. Sorrig og glæde vandrer til hobe. Men lad os sammen prøve at vælge og søge glæden!

---

5 Thomas Kingo i *Den Danske Salmebog* 644,4.