

Lykkens sti

Af Verner Bekker.

Det er sjælens natur at være lykkelig, det er en ægte og vedvarende lykke. Derfor er der mulighed for, at vi alle kan opnå sand lykke. Lykkefølelsen er en individuel tilstand af skønhed, der varer ved uanset livets op- og nedture, det vil gøre vores liv fredfyldt og lykkeligt.

Hvad er det der skal til, for at finde lykkens sti og føre os til de dybeste hjørner af sjælen, så vi kan lukke den sande lykke ind i vort liv?

De ydre forhold, såsom materielle goder, magt, status og succes o.s.v., kan kun skabe en midlertidig lykkefølelse og lykken er ikke så dyb som den ægte lykkefølelse. Mange undersøgelser har vist, at vindere af store gevinster ikke kan bevare lykken på grund af gevinsten og de der rammes af uheld vender også tilbage til et normalt grundlæggende lykkeniveau.

Hvis vi har en intens negativ følelse, en mental uro dybt i os, på grund af f.eks. frustration, bekymringer, grådighed, had, jalousi eller vrede, så bliver vi ikke lykkelige, selv om vi har et godt helbred og materielle goder.

Lykkens magiske natur er ikke simpel. Sand lykke er afhængig af vores sindstilstand, de følelser vi har dybt i os har stor betydning for lykken. Derfor må vi opøve sindet og opbygge den positivt, Således at vi kan skabe fundamentet, som kan være befordrende for et grundlæggende livssyn med kærlighed, hengivenhed, nærhed og medfølelse, som er kilde til at skabe et roligt, afbalanceret og fredfyldt sind.

Det er selvfølgelig ikke muligt at ændre på vores grundlæggende lykkeniveau fra den ene dag til den næste, men over tid kan de positive ændringer udvikles med en koncentreret indsats. Når vi skal træffe vore valg i livets skole, er det et godt værktøj at stille spørgsmålet "Hvad gør mig lykkelig?" Supplerende kan vi søge efter omstændigheder, der gør det muligt at skabe glæde og vi kan forsøge at være vores egen bedste ven.

Lad os vandre på lykkens sti og passe på hvad vi tænker samtidig med, at vi dyrker de faktorer som leder til lykke. Når vi fremelsker og udvikler de positive tanker og følelser, opnår vi en ægte indre forvandling med en gavnlig udvikling til følge både for os selv og vore omgivelser.

Det kræver stor opmærksomhed og det er vigtigt, at vi accepterer vores konkrete virkelighed samtidig med at vi fastholder målet om, at finde ud af hvad der bringer glæde og tilfredshed og er fast besluttet på at søge lykken.

