

Om corona-liv og fællesskab

I denne tid er vi mere alene, end vi plejer. Vi ser kun få af vores nærmeste. Måske slet ingen. Det kan være svært og er det for mange. Vi prøver at finde fællesskab på afstand, gennem fællessang, morgenbevægelse etc. Og det er godt - det er langt bedre end ingenting. Hvis man har overskud til det, kan man vælge at gøre det til en øvelse at føle fællesskabet på afstand.

Det er egentlig også det, religion handler om: at forbinde sig med helhed, med skabelsen. Med noget større end en selv. Det har vi brug for som mennesker. Vi har brug for fællesskabet, for at føle, at vi er en del af noget. Det er i kraft af vores relationer til andre, at vi bliver til.

Jeg tror, det er godt at øve sig i at opleve sig i samvær, selvom vi ikke kan være sammen fysisk. Det er en måde at træne vores opmærksomhed til at være vågen overfor noget, vi måske ikke plejer at tænke så meget over. :-)

Prøv f.eks. når du har været med til et træningsprogram eller en fællessangsudsendelse at dvæle lidt ved, hvad det er, du har været med til.

Hvordan var det? Følte du rent faktisk et fællesskab? Kan du stadig mærke det i krop og sjæl? Gjorde det dig glad eller ked af det, eller noget andet? etc.

Det samme kan du gøre, når du har været på sociale medier.

Det styrker opmærksomheden på, hvad der er godt for dig. Og vi har brug for det, der er godt for os. Godt helt ind i sjælen, godt på en måde, der holder lidt længere. Som solens lys, aftenens stjerner, et kærligt kram, en barnehånd i din, den forunderlige natur.

Hav en dejlig dag!

Annette Ikast