

Innledning til temaet «livskraft»?

Hva er livskraft? I oldtidens medisin, filosofi og folketro var livskraft eller livskrefter et uttrykk for en kraft som lå til grunn for alle organiske livsformer – kraften som livet utfolder seg i en organisme med; en legemlig og/eller åndelig kraft og spenstighet. Livskraft kan også brukes synonymt med vitalitet, som betyr å ha kroppslig og åndelig livsoverskudd, livsglede og levedyktighet. Det kan også defineres som å være full av energi og entusiasme (ordet entusiasme er avledet og betyr egentlig «Gud i oss», en = i og theos = gud), ha evne/kapasitet/makt til å leve og vokse, utvikle seg, til å leve et meningsfullt liv.

Vitalitet, eller *vitality* er den engelske oversettelsen av livsstyrke.

Er livskraft og livsstyrke det samme? Her er noen undringer rundt livskraft, men først et dikt av Marianne Williamson: «Livskraft», som ble verdenskjent da Nelson Mandela brukte det i sin tiltredelsestale som president i Sør-Afrika i 1994: «Livskraft»:

Kan livskraft være en indre kraft/energi i oss, som har utgangspunkt i kjærlighet? Som har utgangspunkt i hjertets visdom? Og samtidig noe som er større/mer enn oss selv?

Kan det være at livskraften i form av visdom og kjærlighet viser oss livsstyrken vår og muligheten av å få økt kontakt med den, trene den, styrke den og dermed gjøre oss handlekraftige?

Med tanke på hva som skaper helse (salutogenese), eller opplevelse av sammenheng, som Antonovsky har definert det som: I hvilken grad jeg opplever livet som forståelig, håndterbart og meningsfullt: Kan det være at livskraften er visdommen/forståelsen i oss, som aktiverer livsstyrken, vitaliteten i oss - gjennom vår søken etter kilden til mening - som setter oss i stand til å handle, ut fra hva som gir mening, hva som er viktig for oss? En sammenhengende mening?

Jes Bertelsen beskriver i sin bok «Et essay om indre frihet» de fem inngangene til hjertets visdom; Hjertet, kroppen, bevisstheten, pusten og kreativiteten. Er alle disse veiene inngang til livskraften vår? Kan hjertets visdom og livskraft være samme kilde?

Bertelsen løfter også fram blikket til et nyfødt barn – dette blikket som ser ut til å romme all visdom - og hvordan sosialiseringprosessen og personlighetsdannelsen dekker over den opprinnelige åpenheten inn mot det han kaller «væsenskjernen». Som voksne vil vi kunne kjenne en lengsel etter dette opprinnelige, uskyldige, ukompliserte – og etter en dypere, mer fullstendig kjærlighet. Han siterer Dalai Lama: «Når vi ved begynnelsen og avslutningen av livet er fullstendig avhengig av andres vennlighet, hvordan kan det være at vi, i tilværelsen mellom disse, selv unnlater å vise denne vennligheten?». Da er vi inne på holdningene i oppmerksomt nærvær og medfølelse innover og utover.

Kan oppmerksomt nærvær og livsstyrketrening øke tilgangen til hjertets visdom og livskraften? Er det livskraften som får oss til å blomstre?