



Guide til glæde

Jeg vil i denne e-bog reflektere over glæde. Hvad er glæde egentlig? Hvad skal der til for at være glad?

I Corona-tiden er vi blevet udfordret på vores eksistens og måde at leve på. Der har været dage, hvor jeg har overvejet, om man overhovedet kunne tillade sig at være glad? Men ligeså snart jeg slipper den tanke, mærker jeg, at glæden er hende jeg er. Uden glæde mister vi det allervæsentligste og

visner indvendigt.

I glæden ligger vores kraft indfoldet. Vi bliver svækkede uden denne adgang. At føle glæde i en dyster tid er ikke afstumpethed eller ligegyldighed, men at være forbundet med livets mirakel. At livet giver mening i sig selv. Ellers var der slet ingen grund til at tage vare på livet. Glæde er i sig selv en helbredende kraft.

Det er ikke nødvendigt at rejse, men det er

nødvendigt at have kontakt med glædens kilde. Livets nærvær og værdi er lige her. Så uanset at man lukker et land ned, kan livet aldrig aflyses.

I et materialistisk orienteret samfund er der meget fokus på hvad vi har og på vores status. Men det er ting, der kan mistes igen. Det er foranderligt af natur. Derfor er glæden ved at have det af flygtig karakter. Samt det ikke i sig selv nødvendigvis er nok til at være glad.

Den glæde, som jeg i denne guide fortæller om, er af primær karakter – glæden ved at være til. En glæde som mange i høj grad bliver opmærksom på, hvis de har været eller er alvorligt syge og derfor får sat livet i perspektiv. I virkeligheden er glæde den vi er. Glæde hører til vores sande natur og oprindelse. Glæden er altid tilstede inde bagved hvert et

levende sekund vi er til. Alligevel kan vi i vores stressede liv glemme denne livskvalitet.

Vi er født glade.

Se på barnet, der løber ud på broen og begejstret ser ned i vandet og ser efterårsbladene flyde på søens overflade. Barnet har den umiddelbare glæde ved de helt små ting. At se barnets glæde vækker glæde.



Min meget syge veninde lærte mig i sin tid meget om glæde og taknemmelighed. Hendes glæde ved at drikke en kop te, som var tillavet efter

hendes ønske, gjorde for hende livet værd at leve på trods af, at hun var blind og fysisk svækket.

Glæde er at hengive sig til livets mirakel. Sanser verden.

Glæde er at høre fuglenes sang, mærke blæst og sol.

Glæde er livets indre boblende kilde. Indre fred.

Glæde er som solskin og er ikke privateje.

Glæde er smitsom på den livgivende måde.

Glæde kan ikke vibrere på samme tid i kroppen som frygt, og glæden giver os overskud til at engagere os i verden.

Glæde løfter os ud af afhængigheder, tvivl og savn.

Hvis vi lukker helt af for glæden er den indre klimakatastrofe indtruffet.

Glæde er til for glædens egen skyld uden anden nytteværdi end at være glæde.

Glæde er bæredygtig, da den ikke er umættelig, men har nok i at være glæde.

Glæde sætter os i kontakt med hvem vi er og giver selvværd. Når vi mærker den indre glæde, er vi ikke så afhængige af andres anerkendelse og føler os gode nok, som de glade mennesker vi er.

Glæde er autentisk.

Glæde giver styrke til at leve ud fra hjertet og egne værdier.

Ud fra glæde kan vi hjælpe andre.

Glæde er ikke ude på at gøre indtryk på nogen, men skaber smilets fællesskab.

Glæde er hengivelse til nuet.

Glæde, kærlighed og fred er søskende.

Hvordan finder vi glæden, hvis vi ikke kan mærke den?

Egentlig handler det om at finde tilbage til en tilstand

fra før sindet tog magten over os. Glæde er ikke en tanke. Når vi har for travlt og måske fylder livet med for meget støj og stress, hører vi ofte slet ikke fuglenes sang og ser ikke de vilde blomster på vores vej. Glæden overhøres. Vi må give plads og tid til glæden.

Sorg kan også skygge for glæde. Men den er altid tilstede bagved sorgen, og ligeså snart vi giver plads igen, er glæden nærværende i træernes brusen i vinden, solstrålen i vindueskarmen, et egerens elegante spring og barnets pludren etc. Eller i hverdagsgøremål som med nærvær får sin egen glæde. Hvorfor ikke rydde op med glæde?



Jeg fandt min egen vej til mere ro i sindet bla. gennem meditation og nærværsvandringer i naturen og gennem min kunstneriske praksis. Det gav mig indsigten i, at jeg ikke er mine tanker. Tanker er ikke i sig selv virkelighed. Ofte har de karakter af støj. Men fokuserer vi på nuet, åbner der sig en verden af nærvær. Når tankernes støj stilnes, mærker vi fred og glæde. Tænk at være i live i dette nu og sanse det. Se en mariehøne, skrælle en gulerod, høre katten spinde.....

Glæde er altid tilstede som en baggrundstone. Vi kan blive bedre til at høre den, uanset om vi er alene eller sammen med andre.

Glæden har mange udtryk – at synge og danse, det stille smil, latter, kreative udtryk, strålende øjne, hjælpsomhed..... Når man mærker glæden er man ikke i tvivl.

Når vi bidrager til verden

ud fra vores glæde, hjælper vi både os selv og andre.

Måske lyder det indlysende. Alligevel plager tristheden mange. Måske fordi glæden er blevet fremmedgjort i en tid, der er så fokuseret på nytte. Der deles samtidig meget frygt, der fører til afmagtsfølelse, adskillelse ml. mennesker og i yderste konsekvens til had. Der er mange tilstande i tiden, som er bekymrende. Men uden glæde falmer oplevelsen af verden. Glædens vinger løfter os og letter livets byrder.



For mange fylder tankerne meget. Sikke en befrielse når glæden tager over. Ofte kommer løsningerne på vores problemer faktisk

til os, når vi giver slip på tankerne.

Jeg er født Glad. Det er mit familienavn. Men meget af mit ungdoms- og voksenliv kom til at handle om at søge usynligheden, da jeg ikke passede ind i samfundets rammer. Jeg malede mine billeder i det skjulte og overlevede ved at male. Jeg gemte mig for andre mennesker, da det var for sårbart at vise min sande natur.

Jeg voksede op på landet. Min barndoms have var kæmpestor og eventyrlig. En natur-have med snoede stier og mulighed for en lille pige for at gå på eventyr. Jeg havde en hule oppe i piletræet, hvor jeg kunne sidde og høre biernes summen og føle mig fri og lykkelig på trods af, at jeg var udsat for mobning i skolen.

I naturen følte jeg mig hjemme. Om foråret var jeg henrykt, når solens første varme stråler kaldte insekterne frem i græsset.

Min glæde for naturen har jeg taget med ind i voksenlivet, og den kan med rette kaldes kærlighed. I naturen sanser jeg de små ting detaljeret med min følsomhed.



I livet fik jeg mange knubs og grimme oplevelser.

Men jeg definerer mig ikke ud fra dem længere. Det har givet mig frihed til at følge mit hjerte og flytte til Silkeborg. Her tog jeg navnet Miriam til mig, som passer bedre til mig.

Som Miriam Kirsten Glad bor jeg på den ene side af søen og har galleri på den anden side af søen.

Nu lever jeg i høj grad i og med glæde. Selvfølgelig er jeg ikke evigglad og har også sorger og

bekymringer. Men som et meget sensitivt og sansende menneske, fylder glæden ved at være til meget i mit liv.

Glæde er hende jeg er. Og hende/ham du er, uanset hvordan dit liv ser ud lige nu.

I min kunst finder min glæde udtryk i eventyrlige, farverige tuschmalerier fra naturens og fantasiens verden. Jeg maler ud fra mit nærvær. Unikke og autentiske kunstværker. I penselstrøgene og strengen vibrerer livet.

Mine humoristiske alternative skulpturer kalder smil frem. De appellerer både til børn og voksne. Når jeg arbejder med dem, kommer jeg ofte til at grine. Det er befriende og gør dagen lys, uanset vejrets ydre karakter.

Jeg byder indenfor i Gladkunst Vestergade 81 C Silkeborg



www.gladkunst.dk

Huset var oprindeligt et hospital i koleraens tid, nu hjemsted for glæde og mental sundhed.

Personligt har jeg transformeret meget frygt i mit liv, så jeg kender denne side af livet. Derfor jeg nu kan stå frem og formidle glædens forvandlende budskab.

Galleri Gladkunst er som et eventyr. Prinsessens navn er Glæde, prinsens navn er Tillid Tro og dragen, som måtte overvindes, hed Frygt.

Mit galleri er ikke blot et galleri men også ønsket om at formidle ud fra glædens kilde og bidrage med det smukkeste jeg har på hjerte.

For glæde er ikke privat.

**Når man deler glæde,
bliver der mere af den.**

**Verden bliver et lysere
sted at være. Vi løfter
hinanden med vores
glæde.**

Velkommen glæde.

Med kærlig glæde

Miriam Kirsten Glad

