



Skönheten i allt

”Av Oscarbelönade regissören David Frankel kommer ett drama om hur stor sorg kan innehålla vackra ögonblick och hur kärlek, tid och död tillsammans utgör ett liv värt att leva”

Jag var och såg filmen för några veckor sedan och vilken underbar film. Will Smith gjorde som vanligt en strålande insats som gjorde att tårarna rullade ner för mina kinder. Filmen gick verkligen ner på djupet ett nytt djup kanske många skulle säga. Men det här var ett varmt kärleksfullt och omtänksamt djup som vi alla behöver få kliva in i för att förstå värdet av våra liv.

Livet som vi ofta tar så för givet och livet som vi så lätt kastar bort. Det är ofta att vi inte inser och förstår förrän något dramatiskt händer. Eller när livet är på väg att ta slut hur otroligt viktigt det är och vilken skönhet det erbjuder även när livet är svårt.

Vad krävs då för att vi ska vakna upp och både inse och förstå att livet mest består av vår vardag?

Livet är en gåva till oss alla som vi får i vår hand och meningen med livet är det liv vi lever. Så hur lever vi våra liv, som om vi tar hand om en gåva av guld eller en gåva av skräp? Livet är inte lätt jag vet och livet kastar omkull oss ibland alldeles för ofta, men ändå mitt i allt se skönheten som finns här mitt framför våra näsor. Det är så självklart och så naturligt att det lätt tappar sitt värde och kanske tom ställer till massa besvär.

Kärlek, Tid och Död

Tre oerhört starka ord, men gestaltades så bra i filmen när tre personer klev in och konfronterade Will Smiths karaktär. Kärlek som alltid finns här i överflöd för oss, men något som också sårar oss minst lika mycket. Jag vill inte ha dig i mitt liv gå din väg, men den går inte sin väg utan den finns alltid där på något sätt.

Kärlek vad är kärlek för dig?

Varför är kärlek till oss själva så oerhört svår att ta emot? Varför hatar vi oss själva så lätt? Varför ska det vara så? Vem har sagt att det är så? Att våga älska mig själv för den jag var och hur jag

såg ut har nog varit det största beslut jag vågade ta i mitt liv och ett beslut jag aldrig ångrat. Vågar du?

Vart tog tiden vägen? Vem har snott min tid, ge mig den tillbaka!

Tid som vi anser oss ha för lite av även om vi alla har 24 timmar om dygnet. Tid som finns där för oss att använda, men hur använder jag min tid? Jag kan själv känna att jag slarvar bort vissa timmar i mitt liv speciellt när jag inte är på humör och jag tjuvar ihop. Vissa dagar som jag skulle ha kunnat använda på ett bättre sätt, men där allt bara blir fel.

Tid är inget vi kan stoppa så även om jag sitter på min rumpa och säger till tiden att stå still så lyssnar den inte utan går enbart vidare. Stopp stanna jag vill inte bli äldre, men tiden lyssnar inte utan den tickar på och jag blir äldre för var dag som går.

Så livet rullar på, men det jag tror den vill är att vi ska förvalta den på bästa sätt och att vara mera medvetna i våra liv. Tänk dig att vara medveten en hel minut och verkligen känna in livet och se dess skönhet under en enda minut. Att verkligen vara precis här och nu precis här och nu. Hur ofta gör du det? En minut som i vanliga fall försvinner så snabbt skulle kunna bli en unik upptäcktsresa enbart för dig och ditt liv.

En skönhet i allt eller hur? Så vart finns skönheten i döden?

Det är något som vi helst inte vill prata om och vad är det för skönhet i det? Men tänkt om vi med kärlek och tacksamhet kunde prata om döden som en naturlig del av livet. Att den tid varje person får och ger oss är en kärleksgåva till oss alla och att när livet tar slut så ska vi fokusera på tacksamhet och kärlek för just denna tid som vi fick. Det är många som fastnar i saknaden och missar alla som faktiskt finns kvar och allt det sköna mitt i allt som även Will Smith upptäckte till slut.

Så finns skönheten i allt? Jo, skönheten finns i allt som livet ger oss, men för att inse och förstå detta beror vår inställning till kärleken, tiden och döden.

Hälsoinspiratören Tina Persson
halsoinspiratoren@norbotten.se