

meningen med livet - del 1

MENINGAR OM LIVET

av Mikael Glännström

(MANUS)

INNEHÅLL

INLEDNING.....	1
ORDLISTA.....	9
TEORI "MENINGEN MED LIVET"	80
Utveckling av denna Teori.....	95
DIVERSE TANKAR.....	121
DIKTER.....	147
CITAT.....	156
TILL LÄSAREN.....	184
SLUTORD.....	187

INNEHÅLL

INLEDNING

Kaos i huvudet.

Lilla jag ska skriva en stor bok.

Kan se hela boken framför mig, men får panik när jag inser vilket arbete som kommer krävas för att få den färdig.

Jaja, det finns dom som har det värre.

Och boken kommer förr eller senare bli klar.

Dessutom kommer jag utvecklas allteftersom boken skrivs, och därigenom oroar mig mindre och mindre över boken och andra materiella saker.

Förhoppningsvis ska denna förändring märkas av och uppmuntra läsaren.

Mycket nöje, käre läsare!

MENINGEN MED DENNA BOK

Jag skriver inte den här boken bara för nöjes skull, eller för att fylla ett eget behov.

Jag skriver den i tron om att den ska påverka omvärlden positivt.

Just nu innefattar omvärlden DIG, kära läsare.

DU, som läser, ska förhoppningsvis lära dig något. Du ska få en insikt som du kan använda dig av i ditt liv och i din framtid. En insikt som på sikt kan göra ditt liv bättre och roligare.

Resultatet kanske blir ett helt annat... men det hoppas jag naturligtvis inte på.

DU

Du är en viktig del i den här boken. Det är du som läser den och du som uppfattar den. Jag har bara skrivit boken. Men den är totalt världlös om ingen läser den och skaffar sig sin egen uppfattning om den.

Så jag hoppas att du verkligen anstränger dig att läsa denna bok.

Den här boken är från mig till dig.

JAG

Vem jag är, är egentligen helt ointressant.

Tänk på att detta är en bok och inte en självbiografi.

Det jag skriver behöver inte vara min egen uppfattning. Jag är författare (om ens det) och inget annat. Så döm inte mig efter innehållet i denna bok. För det är just bara innehåll.

Jag delar med mig av mina tankar, känslor och upplevelser för att du i sin tur ska skapa tankar, känslor och upplevelser hos DIG.

Men dessa tankar, känslor och upplevelser behöver inte vara förankrade i mig själv eller verkligheten.

Även om jag är ointressant kommer du ändå lära känna mig genom denna bok.

INLEDNING

Jag kommer försöka förklara min egen relation till innehållet, för att inte luras på något sätt. Det är viktigt att innehållet är äkta. För sådant märker Du som läsare av! För den röda tråd, som är mitt syfte att visa, syns bara om innehållet är helt äkta.

Tomma ord ger ingenting. Precis som tomma löften, tomma handlingar och tomma tankar.

Förhoppningsvis ska vi utplåna tomheten och ersätta den med den naturliga äktheten.

Men då krävs som sagt koncentration och insikt.

NOLLSTÄLL

För att kunna koncentrera sig, så måste man nollställa sig. Bra böcker nollställer automatiskt hjärnan. Men eftersom detta inte är någon roman, så kan det vara svårt att koncentrera sig ibland.

Läs bara boken i koncentrerat tillstånd. Annars är den inte till någon nytta.

En fotbollsspelare som sitter i en solstol och drömmer om semester gör inga mål.

På samma sätt hindrar illusioner Dig, Mig och alla andra att se sanningen.

Så nollställ sinnet...

INNEHÅLL

Den röda tråden i denna bok ska vara "meningen med livet" och hur man på bästa sätt kan uppnå denna mening. Det är ingen totalteori på något sätt, utan endast en enkel handledning i vissa frågor.

Det mesta som står i boken är meningen att stimulera läsaren, så att denne själv kan skapa sin uppfattning om vad som stämmer och inte stämmer överens med innehållet.

Boken är skriven på ett minimalistiskt sätt, dvs så enkelt och fåordigt som möjligt. Detta för att uppmåna läsaren att själv utveckla det som står.

Jag tänker inte beskriva vad tex "en tanke" är genom att förklara olika teorier på ett hundratal sidor.

Istället skriver jag kort min uppfattning, så får läsaren själv bearbeta detta.

INLEDNING

Meningen med detta är att med få ord, förklara så mycket som möjligt.

Vore det inte trevligt att förstå en hel bok genom bara ett enda ord? Så duktigt är inte jag... men jag försöker ändå förklara så mycket som möjligt med så lite text som möjligt.

Ett stycke kan betyda allt eller inget. Det är upp till dig.

För den som vill förstå denna bok med ett enda ord gör jag dock ett försök!

- Medkänsla -

Det här är den första boken i serien "meningen med livet".

Förhoppningsvis är det inte den sista...

ORDLISTA

Ordlistan innehåller ett (eller flera) ord samt en tolkning.

Meningen är att, på ett så enkelt sätt som möjligt, ge läsaren möjlighet att utveckla sin egen insikt och sin egen kunskap.

Som jag skrev förut, så kan dessa ord och förklaringar betyda allt eller inget. Det är upp till läsaren.

SOLEN

Solen skiner och jag inser att solen är viktig. Kanske till och med viktigast. VIKTIGAST. Så lär känna solen på ett bra sätt. Då lär du också känna dagen.

Och lär du känna dagen, så lär du känna dig själv.

UPP OCH NER

Livet är för alla upp och ner. Inga undantag finns.

Hitta balansen mellan upp och ner. Undvik för mycket eller för lite.

HÄRLIGT!

gräs
sol
hav
människor

- fundera ut resten själv...

pizza
tv
soffa

- fundera ut resten själv...

partner
säng

- fundera ut resten själv...

- vad är härligt för dig?

EGOISM

Det värsta som finns i livet är egoism. Tyvärr är det inte bara människor som är egoister nu för tiden, utan även länder och andra sammansatta grupper.

MEDKÄNSLA

Det bästa som finns i livet är medkänslan. Ge medkänsla så försvinner alla frågetecken. Att bry sig ÄR det viktigaste i livet. Både om sig själv och andra.

I längden ger detta äkta lycka. Som den erfarna kan försäkra.

SAKER ATT GÖRA...

...när man har tråkigt:

skriva

måla

ringa en kompis

skriva till en kompis

umgås med familjen

meditera/tänka/fundera

springa

ta en promenad

läsa

studera

lära sig något nytt

syssla med en hobby

komma på en hobby

bry sig om andra

idrotta

UNG

Är man ung så är man ung. Samhället kan inte förvänta sig att unga lär sig själva vad som är rätt och fel. Vi vuxna måste självklart ta detta ansvar.

Gör vi inte det, kan det gå galet.

Ung blir vuxen och lär ut som han/hon kan.

Detta måste vi bry oss om och påverka.

Om vi kallar oss ett modernt samhälle som bryr sig om varandra.

Och vi kan inte bry oss villkorligt.

Det måste vara ovillkorlig kärlek och medkänsla vi ger. Annars bygger vi upp illusioner.

TEKNIK

Bra eller dåligt?

VATTEN

Drick mycket vatten. I Sverige kommer det gratis (i stort sett...) ur kranen. Uppskatta detta och njut av den genomskinliga vätskan ofta.

Glugg. Glugg. Glugg.

Vatten är ingen självklarhet över hela världen...

Jag undrar hur deltagarna i Robinson skulle klara sig utan sina dunkar med vatten...

DITT ANSVAR I EN DEMOKRATI

Du måste bry dig eftersom du hjälper till att styra ett land. Bryr du dig inte, överlåter du detta på andra personer, som kanske inte tycker som dig.

Du kan:

- Påverka politiken, genom att rösta.
- Påverka politiken genom att vara insatt i aktuella frågor och ha synpunkter på dessa.
- Påverka marknaden, genom att köpa eller bojkotta varor och tjänster.
- Informera andra om din kunskap.
- Informera dig själv om andras kunskap.

ENKELHETEN

Boken skulle kunna vara 21.645 sidor lång, med ovanstående kapitel.

Det är den inte eftersom jag tror på enkelheten.

Bejaka också enkelheten i ditt liv.

Ditt liv kan antingen vara enkelt, eller komplicerat.

Du väljer själv!

SOMMAREN

varm...

grön...

blöt...

lättklädd...

- ta vara på sommaren!

HÖSTEN

magisk...
färgglad...
regnig...
mystisk...

- ta vara på hösten!

VINTERN

vit...

snöig...

kall...

Vad händer med vintern? Är den på väg att försvinna? Jag ser mest slask? Frågetecken...

- ta vara på vintern!

VÅREN

kärlek...
knoppar...
glädje...
intensiv...

- ta vara på våren!

MEDIA

Jag hoppas media tar sitt ansvar. Media har blivit en tredje uppväxtfaktor bredvid uppfostran och miljö.

SNÄLLA MEDIA!!! Lär oss på rätt sätt... Ni har alla intellektuella egenskaper som krävs!

Koppla bort jaget då och då och lär ut ren medkänsla och sunt förnuft.

JAN GUILLOU

Vet inte varför han får en egen kategori. Hoppas hans inre djup är lika stort som hans kunskaper. I så fall: Snälla Jan, dela med dig av detta. Jag tror att du har det inre djupet.

Många ogillar Jan, men faktum är att det viktigaste som finns är att folk säger vad dom tycker. Och det gör Jan.

KUNGEN

Bli ännu mer i tiden.

Du är en i mängden.

Precis som oss alla.

Du visar redan detta på ett bra och heder-
värt sätt!

Men det kan bli bättre.

DU kan bli bättre!

TRÅKIGT

Jag vet inte om boken är tråkig och ointressant...

Jag hoppas inte det.

Det blir bättre i så fall! Ge inte upp. Du kanske lär dig nåt nyttigt.

INTERNET

Föräldrar är ansvariga för barn upp till 18 år. Personer över 18 år är ansvariga för sina egna handlingar. Därför gäller det att föräldrar är så pass kunniga inom området Internet att dom kan övervaka sina barn.

Internet är både bra och dåligt. Men det finns inga gränser när det gäller innehåll.

Det gäller både positivt innehåll och negativt innehåll...

Så att skylla på Internet, eller att skylla på barnen, när något går galet, är fel.

För precis som allt annat, är det ett resultat av en lång process...

COCA COLA

Vad är det som gör att man inte kan sluta dricka coca cola?

VILLKORSLÖS KÄRLEK

Livet handlar om att älska sig själv och andra villkorslöst.

Lär dig det, innan du inser att det är för sent.

Lär dig det, innan hela ditt liv är fullt av villkor.

Lär dig det, innan du bygger upp illusioner.

Lär dig det, innan du blir olycklig.

APORNAS PLANET (originalet)

Vad gör oss bättre än djuren? Är människan i längden destruktiv? Intressant...

Innan vi använder vårt "överlägsna" intellekt på rätt sätt, så är det ingenting annat än destruktivt.

Precis som filmen visar...

TV

En TV kan både vara lärorik och förslöande.

Se upp så att du inte går över gränsen med ditt TV-tittande.

Då blir du slö.

BLOMMOR

Vårda dom, ta hand om dom, vattna dom, så växer dom.

Strunta i dom, så förstörs dom.

Människor...

KÄNDISAR

Just nu finns det många kändisar.

Personer som är kända för att dom har gjort något bra är äkta kändisar och förtjänar all uppmärksamhet. De kan oftast göra något bra av kändisskapet.

Personer som är kända för att ha varit med på TV är B-kändisar och förtjänar inte uppmärksamheten. De gör ofta något dåligt av kändisskapet.

Undantag finns naturligtvis, men de är lätt-räknade.

Så om DU är kändis. Gör något positivt och bra av det. Inte bara för din egen del.

Du blir du också en kändis bland själarna, och upplever äkta lycka!

Djupt? hahaha

E-MAIL

Alla borde ha det. Alla borde svara! Varför ha telefon om man inte pratar i den?

Just nu funkar det bara halvbra...

Här är min: **info@glannstromstavlor.se**

Skriv gärna!

Det kommer ju förhoppningsvis komma ut andra delar av meningen med livet.

Då är dina åsikter viktiga!

TAVLOR

Folk borde bry sig mer om vad dom sätter upp på väggarna.

Betyder tavlorna något?

Passar dom i färg?

Sätt upp meningsfulla tavlor som passar i hemmet.

Kosta på Er en snygg ram.

Kosta på Er en meningsfull tavla.

MAT

Mat är det viktigaste som finns.

Utan mat överlever man inte.

Alla som har mat som en självklarhet, borde njuta av den. Laga den, ät den och njut.

Imorgon kanske du är hungrig och inte har någon mat.

Kanske borde vi alla få åka på en "Expedition Robinson"...

UNIVERSUM

Vad finns där ute?

Hur kan vi låta bli att tänka på denna oändliga värld som existerar bortanför vår planet?

Ofta bryr vi oss bara om vår egen hjärna och våra egna behov.

Vi kanske ska börja bry oss om lite mer i fortsättningen...

Tänk om universum bryr sig lika mycket om oss, som vi bryr oss om universum?

VERKLIGHETEN

Ibland får man en chock av verkligheten.

Den säger emot allt man lärt sig, eller allt man funderat på.

Var lycklig.

Verkligheten är sanningen.

TRÄNING

Man bör röra på sig. Gå, springa, idrotta eller något annat.

Men motion är A-Ö...

Andas

Beskåda

Cykla

Dansa

Engagemang

Fira

Gå

Hoppa

Is

Jogga

Känn

Lyssna

Mys

Njut

Oiiiiiiiiiiiiii

Para

Qul

ORDLISTA

Raskt

Spring

Tiger Woods

Undra

Väx

Woods, Tiger

X-perience

Yla

Zoom

Åla

Älska

Önska

Ta hand om din kropp, så tar du också hand om ditt sinne.

HIMLEN

När himlen är blå kan du var ute.

När himlen är grå kan du vara inne.

Ibland åskar det.

Ibland är det moln.

Ta en titt på himlen, då och då...

IQ vs EQ

Det borde finnas något som mäter medkänsla också. Något som mäter hur mycket man hjälper till. Utan hjälp skulle allt falla ihop.

Om alla skulle hjälpa till skulle våra liv förbättras med ca 5000 procent.

Detta inser vi tyvärr inte bakom våra illusioner...

Därför bör vi utveckla vår AQ:

Andlighets Kvoten

ORÄTTVISOR

Orättvisor existerar tyvärr.

Som tur är håller inte orättvisor i längden.

Kanske ett år, kanske hundra år, kanske tusen år.

Men så länge orättvisan ifrågasätts och bekämpas, så dör den sakta ut.

Informera dig därför om världens orättvisor och ifrågasätt och bekämpa dom.

RECENSIONER

Undrar om någon kommer gilla min bok?

Hoppas folk blir vilda i mer än några sekunder.

Och verkligen gillar boken.

Lär man sig något, så borde den väl i alla fall inte vara dålig?

Vi får se...

FOBIER

En person styrs av sina fobier.

Vissa har inga.

Anda har fler.

Vissa har lindriga.

Andra har allvarliga.

Det är upp till var och en att bekämpa fobier.

Men samhället måste ställa upp med stöd om någon beslutar sig för att göra det.

För ibland behöver man hjälp med sina fobier.

GÖRAN PERSSON

Hej Göran (eller annan politiker),

Hoppas att du läser denna bok.

Hoppas att du lär dig något.

Hoppas att du lär dig något värdefullt.

Hoppas att du bryr dig.

Hoppas att du är fri från illusioner.

Hoppas att du mår bra.

Hej då.

Med vänlig hälsning!

SVART ELLER VITT

Allting är egentligen svart eller vitt.

Men människan ska vara envis och skapa flera miljarder sorters grått. Detta gör oss förvirrade.

Vi borde istället se enkelheten i det svarta och det vita. Yin och Yang.

Fast det är klart... ibland skapar vi oss FEL sorters svart eller vitt. Så grått kanske inte är så dumt ändå...

Eller?

Hmmmm... någon behöver skriva en stor bok som förklarar det svarta och det vita på ett korrekt sätt så att alla förstår.

KYRKOR

Man kan tycka vad man vill om kristendomen.

Kyrkor är ändå fridfulla och viktiga.

Kanske är det dags för kyrkor som inte har någon religion?

Fylld med blommor, färger eller annan konst?

Ja! Fler oberoende kyrkor!

Fler oberoende andliga viloplatsar!

Varje person borde skapa sin egen kyrka i sitt hjärta. Sin egen inre frid.

Men sånt skapar man ju inte på en dag... sånt är ett resultat av långvariga ansträngningar.

JOURNALISTER

Snälla.

Var snälla.

Sök rättvisa och inte framgång eller berömmelse.

Då kommer framgången och berömmelsen!

Hyckla inte.

SJUKSKÖTERS KOR

Ni räddar världen.

Eftersom Ni inte får lön som motsvarar denna bragd, så vill jag säga till Er att Ni helt enkelt är bäst.

Hoppas Ni njuter av Ert jobb och får andlig belöning i form av äkta lycka och tillfredställelse.

Alla borde vara sjuksköterskor... till en viss grad!

Att hjälpa andra, är vad livet handlar om.

ÅLDER

Hmmmmmmmmmmmm...

Nej, för svårt...

Naturligt! Oroa Er inte.

GLÄDJE

Så funkar det:

1. Gör dig själv glad
2. Gör andra glada
3. Andra gör dig glada

SORG

Sorg är olika för alla.

Skäms inte för den.

Den är naturlig.

Blunda inte för den.

Den är inte synlig.

Efter sorg kommer lyckan igen!

EN BOK

Kom ihåg att det här är en bok.

Inte en predikan.

Inte en självbiografi.

Lär dig något från boken.

DÖDEN

Döden kan drabba vem som helst, när som helst.

Döden är därför inget direkt ämne. I så fall är LIVET ett bättre ämne.

För det är livet vi lever i och endast nuet som vi upplever.

Därför måste vi koncentrera oss på oss själva (varandra) och nuet.

Däremot ska man inte ignorera döden. Den är ett faktum och inte obetydlig.

Död innebär tyvärr lidande...Precis som liv borde innebära lycka! Därför gäller det att hitta någon sorts "mening med livet" så att man också finner en mening med döden.

Det behöver inte vara en komplicerad mening...

DEPRESSIONER

Alla råkar ut för depressioner i någon form. Det kan antingen vara en lindrig depression som går över snabbt, eller en långvarig depression som går över långsamt och dessutom orsakar massa andra psykiska besvär, eftersom man hamnar i en dålig cirkel.

Tyvärr är det svårt att bryta denna dåliga cirkel när man är deprimerad eftersom man då saknar kraft och motivation.

Det är ändå viktigt att ha en långvarig positiv syn. Depressionen KOMMER att gå över.

Men det krävs vilja. Och insikt.

Ägna livet åt att förebygga lidande. Bygg upp en stadig lycka att luta dig tillbaka emot, vid alla tillfällen.

Det kommer ordna sig. Lugn :)

MÄNNISKANS UTVECKLING

Det började med att människan försökte överleva.

Till slut överlevde alla och ett nytt mål sattes upp.

Det fortsatte med att människan försökte expandera.

Till slut var jorden utforskad och ett nytt mål sattes upp.

Det fortsatte med att människan försökte erövra. Sinnen i form av religion. Mark i form av krig.

Där är vi kvar.

Det fortsatte med att människan försökte förstärka sina egon med pengar.

Där är vi kvar.

ORDLISTA

Det kommer att fortsätta med att världen blir ett laglöst samhälle, där alla försöker uppfylla sina egna behov.

Eller motsatsen! Ett fredligt samhälle, med ett gemensamt mål.

Det målet kan vara att bevara naturen, sköta om varandra, utforska universum eller något annat.

Tyvärr skapas förnyelse av förstörelse och katastrof.

Vi har alltså att vänta oss en katastrof innan förnyelsen.

Om vi inte skärper till oss vill säga.

Men våra egon är i dagsläget för stora för att vi ska kunna skärpa till oss.

Om inte...

STAR WARS

Kan det goda mot det onda beskrivas på ett bättre sätt?

BARN

Barn ska få leka och vara barn.

Annars blir dom aldrig vuxna!

UPPFOSTRAN

Det ultimata ansvaret ligger hos föräldrar.

Men samhället uppfostrar oss vuxna.

Så det ultimata ansvaret ligger hos samhället.

Men samhället styrs av vuxna.

Så det ultimata ansvaret ligger hos DIG, MIG
och alla andra...

Krångligt?

TELEFON

Tänk att vi så enkelt kan prata med varandra.

Ett 4-faldigt leve för Graham Bell. Han leve
ring, ring, ring, ring.

Lokalsamtal borde bli gratis!

Internet borde bli gratis!

MTV

Många ogillar MTV.

MTV erbjuder det som är populärt. Punkt slut.

Det går att ändra på MTV genom att ändra på vad man tycker om.

Precis som med allt annat i en marknadsekonomi.

Klaga inte, utan stå istället på Er med Ert eget tycke!

KOM LOSS!

För dig som sitter fast.

Kom loss!

Ett steg i taget.

Du har allt du behöver.

Nuet.

Inget annat finns.

Så kom loss!

KOMBINATION

Går det inte att kombinera egoism med medkänsla?

I alla fall lite.

Så man med små steg i taget går åt rätt håll.

Om det inte går att kombinera, hoppas jag folk väljer medkänsla istället för egoism.

UPPREPNINGAR

Förlåt om jag upprepar vissa saker.

Det är nog för att dom är lite viktigare än andra saker.

Jag vill ju trots allt bara att du ska lära dig nåt nyttigt som du kan använda dig av i ditt liv för att "må bättre".

Eller komma till någon nyttig insikt.

MP3 LP

Varför inte skapa en CD lika stor som en LP skiva?

Det skulle få plats tusentals timmar med MP3 låtar. Eller ett tiotal DVD filmer.

RÄDDA DIG SJÄLV

Rädda dig själv och du har räddat hela världen.

KÄRNVAPEN

Hur kan ett demokratiskt samhälle ge sitt godtycke åt kärnvapen? Varför säger inte folk ifrån? Är vi inte smartare?

"Jag vet. Det bästa försvaret är om vi hotar att förstöra världen!"

Hoppas att lite mer förnuftiga människor leder sina länder i framtiden.

Om du läser detta George W Bush: Varför inte nedrusta ännu mer?

Ge dig själv ett ärligt svar och lev sedan med det...

UTVECKLING

Det är ingen tvekan om att världen utvecklas rent materialistiskt. Detta innebär högre standard för ett urval människor.

Men om vi ser till den andliga utvecklingen? Lyckan i samhället. Hur ligger det till då?

Ta Sverige som exempel. Sverige är ett av de framgångsrikaste och mest jämställda landet i världen.

Gör det oss lyckliga?

Nej, självmordstatistiken är hög. Depressioner ökar. Stress ökar.

Vi kanske borde börja tänka till lite och börja tänka på oss själva.

Din egen utveckling är ditt eget ansvar.

Undvik behov och utforska istället ditt inre.

ORDLISTA

Det är där lyckan gror. Det är där hoppet finns.

Många missförstår meningen "att tänka på sig själv". I själva verket betyder det "tänka på andra".

UNDVIK FÖR MYCKET OCH FÖR LITE

Detta är taget från Dalai Lamas filosofier. I alla fall från hans tankar och funderingar. Eller från Buddhismen.

Omtolkat av mig.

Undvik de två ytterligheterna, alltså för mycket och för lite.

Lagom kanske inte alltid är bäst. Men passera inte de gränser som finns. Passera inte ytterligheterna.

Sök inte hela tiden mera. Men sök något.

Var inte upprymd. Men inte heller slö.

Balansera ditt sinne så att det undviker ytterligheter så gott det går.

Hoppas Dalai Lama förlåter mig för denna simpla tolkning...

OÄNDLIGHETEN

Om universum är oändligt, måste inte då livet också vara oändligt?

Måste inte varje känsla vara oändlig?

Måste inte varje handling vara oändlig?

Är inte livet tillfälligt endast för oss själva?
Vårt eget sinne?

Det var djupt...

ORD OCH HANDLING

Ord är ord. Handling är handling.

Handling leder till mer än ord.

Men både ord och handling påverkar.

Därför måste vi tänka oss för både vad vi säger, tänker och vad vi gör.

Men särskilt vad vi gör.

MATEMATISK FILOSOFI

Om allt baserar sig på matematik och logiska regler.

Hur kan jag då kasta ut min TV genom fönstret bara för att jag känner för det?

PARTY

Ibland måste man ha lite kul.

Så festa på! Men undvik de två ytterligheterna, som Dalai Lama säger.

För då kan det sluta med alkoholism, oönskad graviditet, könssjukdomar eller andra dåliga saker.

Ditt samvete säger åt dig när du ska ta det lugnt, om du lyssnar på det.

MEN! Lite kul måste man ha. Det är olika hur mycket folk klarar av att festa.

Så party, party...

MATLAGNING

Vi borde njuta av mat och matlagning.

Det gör många. Men många tar det för givet också.

TEORI - "MENINGEN MED LIVET"

Det här är min teori om meningen med livet.

Jag säger mig inte ha rätt eller veta bäst.

Det är inte min teori ursprungligen. Många andra har säkert funderat ut denna teori tidigare än mig. Vad jag menar med "min teori" är min beskrivning av den i denna bok.

Oavsett om du håller med eller inte, så kan du nå viss insikt av att läsa igenom den.

MENINGEN MED LIVET

Meningen med livet är: lycka.

Förklaring: Meningen med livet är individens sökande efter lycka. Varje individ tar alltså sin egen väg och har därför sin egen uppfattning om vad meningen med livet är.

Dock är den universala meningen med livet:

Individens sökande efter lycka.

VAD ÄR LYCKA?

Om meningen med livet är lycka, vad är då lycka?

Det finns två sorters lycka: tillfällig och äkta lycka.

Tillfällig lycka är ett sinnestillstånd, som man kan uppnå genom vilken handling som helst. Alltså genom både positiva och negativa handlingar.

Äkta lycka är också ett sinnestillstånd, men som endast kan uppnås genom positiva handlingar.

Den äkta lyckan är, enligt min uppfattning, meningen med livet.

ÄKTA LYCKA

Låt oss först komma överens om att allt vi har är våra tankar. Dessa tankar leder sedan till handlingar. Och dessa handlingar leder till två resultat: ett för oss själva och ett för omvärlden.

Vi kan bara tänka åt oss själva. Detta innebär att vi bara har full kontroll över våra egna tankar och handlingar. Därför blir vi också ansvariga över det resultat tanken och handlingen ger, både för oss själva och för omvärlden.

Mer om detta senare...

Den äkta lyckan är det egna resultatet av en positiv handling. Men en positiv handling innebär också automatiskt ett positivt resultat för omvärlden. Det är nämligen DET som bestämmer om en handling är positiv eller negativ: Omvärldens resultat.

POSITIV HANDLING

Vad är då en positiv handling???

Låt oss först diskutera om vad som leder till en positiv handling. Eftersom tankar leder till handlingar, så måste positiva tankar leda till positiva handlingar.

Vad är då en positiv tanke???

Tankar och känslor som kärlek, medkänsla, givmildhet, självdisciplin, omtanke, omsorg, glädje osv är positiva eftersom de ger ett positivt resultat till omvärlden.

Om jag tex städar mitt hus, kramar en vän, lyssnar på en kompis mm så blir resultatet positivt och nyttigt. Detta var även exempel på positiva handlingar.

En positiv handling är alltså något som ger ett positivt och nyttigt resultat till omvärlden.

LYCKLIG OCH OLYCKLIG

Bara för att meningen med livet är lycka, så har det inget med att göra om vi just nu är olyckliga eller lyckliga.

Olycka, eller lidande, kan orsakas av två faktorer: egna negativa handlingar (tex om man slår någon, om man hatar osv) eller okontrollerade tillfälligheter, som tex sjukdom, död eller något annat.

Äkta lycka är alltså mer en livsstil, än ett sinnestillstånd. Äkta lycka KOMMER leda till ett lyckligt sinnestillstånd. Men i livet händer fler saker än vi själva kan påverka.

Därför är äkta lycka ingen garanti att vara lycklig, kortsiktigt. Men i längden, är det en självklarhet.

Jag känner många som är deprimerade. Jag har själv varit deprimerad.

Jag förstår nu att jag orsakade mycket av mitt eget lidande själv och att detta var onödigt.

Det handlar om att ta ett beslut: att sätta omvärlden före sig själv. Då kan man inte misslyckas med att uppnå äkta lycka. Är man på rätt väg, kommer man förr eller senare till slutstationen, som i det här fallet är en mening med livet.

Jag menar alltså INTE att olyckliga personer är dåliga personer. Även om de kanske till viss grad orsakat sitt eget lidande. Det är upp till var och en att bestämma över sitt liv.

RÄTT OCH FEL

Det kanske kan tyckas att man moraliserar när man säger vilka handlingar som är positiva och vilka handlingar som är negativa.

Jag håller inte med om detta... Vad som är rätt eller fel, kan ingen av oss bestämma.

Men ett resultat av en handling, bestämmer SJÄLV om handlingen är positiv eller negativ. Ett resultat ljuger aldrig. En kram leder till lycka och ett slag på käften leder till lidande. Det är självklart...

Så detta handlar alltså inte om rätt eller fel, utan om positivt eller negativt.

På samma sanna sätt, påverkar dessa handlingar i slutändan de som utför dem. Därför ökar lidandet för en person som utför negativa handlingar och därför ökar lyckan för en som utför positiva handlingar.

Det är därför jag skriver ner teorin, för att jag tycker den är sann, självklar och universell. Annars skulle den inte vara till någon nytta alls...

Rätt eller fel däremot, säger jag inget om.

MEDKÄNSLA

Kärnan i de positiva handlingarna är medkänslan. Ur medkänslan föds de positiva tankarna som sedan resulterar i positiva handlingar.

Vad är då medkänsla???

Förut sa jag att man måste sätta omvärlden framför sig själv. Gör man detta, får man medkänslan som kärna.

Medkänsla handlar alltså om att bry sig om andra och därigenom bry sig om sig själv.

Medkänslan är också äkta och ljuger aldrig. Man kan inte lura sig själv att bry sig om andra, när man egentligen har själviska motiv med sina handlingar. Detta leder bara till illusioner och är inte hållbart i längden.

Nu förstår jag att världen inte består av helgon. Jag menar inte heller att alla ska vara

totalt osjälviska. Det vore fantastiskt, men omöjligt.

Men väljer man rätt väg... medkänslans väg... så kommer det sakta men säkert gå åt rätt håll. Man bryr sig mer om andra. Man bryr sig därigenom mer om sig själv och sina viktigaste behov (dom känslomässiga). Man mår bättre och känner sig bättre. Man blir lyckligare.

Man behöver inte vara ett helgon för att uppnå medkänsla eller äkta lycka. Det handlar helt och hållet om ett personligt beslut som i längden kommer leda till förbättringar.

GOD MÄNNISKA?

Vad är då en god människa?

Det är en person som har kontroll på sina negativa känslor och inte låter dem påverka ens handlingar.

Handlingar till följd av negativa känslor leder till dåligheter i olika former.

En god människa tar istället vara på de positiva känslorna och handlar av dessa. Då leder handlingen till något bra. Resultatet blir äkta lycka.

Det här är naturligtvis bara min uppfattning av det hela och när jag säger saker som "det enda riktiga" eller "äkta lycka" så menar jag det ur min synvinkel. Att det inte finns några andra klara alternativ. Jag förstår att andra personer har andra alternativ och accepterar självklart detta.

Vägen till äkta lycka är inte enkel. Det finns mängder av illusioner som man hela tiden måste blunda för och inte låta ta över sinnet.

Det absolut första man måste göra om man vill nå äkta lycka är att bestämma sig. Man måste ta ett beslut om sig själv. Det är inte lätt. Man måste övertyga sig själv om att det finns en bättre väg än den man just nu vandrar.

Det finns inga genvägar. Men samtidigt är inte vägen till äkta lycka komplicerad. Man behöver bara visa medkänsla för sig själv och sin omgivning. Då kommer den äkta lyckan automatiskt. Det finns inte heller några mått om "hur" medkänslig man måste vara. Det viktiga är att man försöker så gott man kan och att man utför mer gott än ont här i livet.

Äkta lycka är inte något slutgiltigt mål. Det är en naturlig känsla i kroppen som är mer tillfredställande än någon annan. Det är en naturlig känsla som befinner sig när man gjort

sig förtjänt av den. Och den ljuger aldrig och fungerar på lika villkor för alla.

Man kan lura sig själv och andra. Men inte sin egen själ och sina känslor. Dom (själen) mår som man lever.

Nu menar jag inte att alla som mår dåligt är dåliga människor. Livet är upp och ner och alla mår dåligt ibland. Vissa mår dåligt ofta. Andra mår dåligt sällan. Detta är inte särskilt viktigt. Håller man samma linje, samma mål av medkänsla hela livet, så kommer man med tiden att må bättre. Gör man inte det, beror det på att man inte vågar släppa de illusioner och cirklar som man skapat för att tillfälligt må bra och hitta lycka. Alla människor strävar efter lycka, men inte alla sätt är bra sätt. Det beror på om man söker långvarig eller kortvarig lycka.

Kortvarig lycka får man från allt man gör som man mår bra av. Bra, dåliga saker... enkla, komplicerade... dyra, billiga... alla sådana

saker är kortvarig lycka.

Men det enda som ger långvarig lycka, äkta lycka, är positiva känslor som tex kärlek, medkänsla, glädje, vänskap mm.

Jag är inte religiös, men tror ändå på någon fortsättning efter döden. Att själen, eller karma lever vidare. Inte i form av någon person, utan mer i form av godhet.

Ondska tror jag är tillfällig förvirring och inte en kraft som är drivande eller hållbar.

UTVECKLING AV TEORIN

Ovanstående teori är hållbar. Den är mer eller mindre sann och gäller för alla. I den här utvecklingen tänker jag försöka förklara detta närmare.

Det är bara mina åsikter och dom kanske inte stämmer med andras, eller ens med teorin. Men jag gör ändå ett försök att förklara detta närmare.

Jag ska försöka förklara hur världen idag ser ut. Hur världens andlighet idag ser ut. Hur den äkta lyckan idag ser ut. Vad som krävs för att ändra livsstil för att söka efter den äkta lyckan.

Men det är upp till var och en att ta emot och ta till sig denna information.

SVERIGE

Hur ser Sveriges andlighet ut? Hur lyckliga är vi? Hur ska man mäta välfärd?

Eftersom jag själv bor i Sverige så tycker jag det är mest intressant att börja med detta land.

Sverige måste räknas som ett I-land. Kanske till och med som ett av de främsta länderna i världen vad gäller jämställdhet, välfärd och ekonomiskt trygghet.

Borde inte detta också betyda att vi är det lyckligaste folket i världen? Att vi är det mest balanserade folket i världen?

Det tycker jag det borde, men så är tydligen inte fallet.

Faktum är att depressioner, utbrändhet och andra psykiska besvär ökar i Sverige. Detta leder till att människor blir mindre lyckliga och

kommer längre ifrån sig själva och sin självkänsla.

De flesta av dessa psykiska besvär är stressrelaterade.

Hur uppstår då stress?

Mitt svar är enkelt: Egoism.

Egoism leder till tävlan. Tävlan leder till ökade krav. Ökade krav leder till stress. Stress leder till psykiska besvär. Psykiska besvär leder till minskad livsglädje. Minskad äkta lycka.

Tyvärr förstärks sedan också denna dåliga cirkel, istället för försvagas. Det är få människor som är starka och insiktsfulla nog att kunna bryta sina dåliga cirklar.

Min slutsats av detta är: Desto rikare ett land är, desto större är egoismen.

Glöm inte bort meningen med livet:

Individens sökande efter lycka.

Men i ett land som Sverige ställer man alldeles för höga krav på sig själv. Man blir aldrig nöjd. Avundsjuka föds och med det föds också egoism.

Man söker efter en materiell lycka i första hand och tror att det ska lugna sinnet och bringa äkta lycka. Det kan det i vissa fall göra... men bara tillfälligt.

Är det då dåligt att vara ett utvecklat, jämställt land fullt av möjligheter?

Nej, i så fall vore det tragiskt. Tvärtom så är förutsättningarna goda. Det enda som behövs är bara större individuell insikt om hur livet fungerar och om hur man når äkta lycka.

Man når långvarig lycka enbart genom känslor. Enkla positiva känslor.

Det är otroligt svårt att bryta cirklar när man

är en vuxen person. På gränsen till omöjligt. Men vi borde anstränga oss att bryta denna cirkel till nästa generation, och sedan ännu mer till nästa... så att vi på det sättet bygger upp en god cirkel och en god framtid.

Andlighet behövs. Den behöver inte vara religiös. Men moral och etik och andlighet måste bejakas. I alla fall om man vill uppnå äkta lycka.

Hur ska då Sverige bryta denna dåliga cirkel av egoism och stress?

Sverige består av ca 9 miljoner individer.

Den enda man kan göra är att själv jobba på det. Att själv förbättra sig. Det kommer att vända så småningom, när folk inser detta och gör omvärderingar i sina liv. Men det kanske tar många generationer.

Det behöver inte påverka dig, för du kan vid detta ögonblick, om du vill, bestämma dig för

att omvärdera ditt liv så att medkänsla, kärlek och andra positiva tankar får mer plats. Då kommer lyckan automatiskt framöver.

Sedan kommer också grupper av människor automatiskt förbättra och omvärdera, som tex företag, kommuner och till slut till och med regeringen, även om det kommer att ta tid.

Så allting är egentligen upp till dig, hur du vill ha ditt liv. Du kan bara påverka dig själv för att sedan så goda frön hos andra.

Men just nu är Sverige tyvärr ett egoistisk land. Och tyvärr verkar inte denna negativa trend försvagas ännu... alla stressrelaterade undersökningar pekar på detta.

Men jag förstår känslan av avundsjuka och egoism och inser att det är en stark känsla. Hur kan man vara nöjd av att knappt klara sig ekonomiskt, när grannen har en flott bil, fina kläder?

Jo, genom att gå djupare. Flott bil, flotta kläder. Allt sånt är yta. Vad som verkar vara världens lyckligaste person, kan i själva verket vara en person som tar mycket piller för att orka med att hålla sin fasad uppe. Så strunta i dina avundsjuka känslor och koncentrera dig på dig själv och din egen situation istället.

Jag menar inte att stress alltid föds ur egoism. Men ett stort samband finns, om man tittar till den dåliga cirkeln. I alla fall vad gäller den skadliga negativa stressen.

DEMOKRATI

Demokrati är viktigt. I teorin har varje person då rättigheten att välja hur landet ska styras och vad som ska prioriteras.

En balanserad person kan lättare följa med i politiken och påverka sin situation och omgivning genom att vara insatt i frågor.

Bryr man sig inte själv, gör någon annan det åt en.

FÖRETAG

Företag har en viktig roll i I-länder.

Ett företag fungerar som en jätteperson full med olika individer.

Tyvärr kan också ett företag bli egoistiskt. Det leder till att de anställda mår sämre i längden, och också presterar sämre.

Detta inser inte dom flesta företag, utan ser enbart till kortsiktiga kalkyler och lösningar.

Men precis som individer, så måste företag ha långsiktiga planer. Då är ett etiskt företag och goda personalförhållanden ett måste för att vara ett framgångsrikt företag.

I längden kommer man också att tjäna på detta rent ekonomiskt, eftersom kunskaperna höjs hos allmänheten och individer utvecklas positivt. Arbetskapaciteten ökar.

Egoistiska företag kommer helt enkelt att gå under och må dåligt. Lika bra att inse detta nu och omvärdera företagets riktlinjer.

EN POSITIV KÄNSLA

Jag har pratat mycket om hur positiva känslor är den enda vägen till äkta lycka. Vad menar jag egentligen med detta? Och vad är en positiv känsla?

En positiv känsla är just något positivt. Något som leder till något bra. Tex kärlek, omtanke, medkänsla, hjälpsamhet, glädje, vänskap, förståelse, insikt mm.

Positiva känslor leder till positiva handlingar. Tex en kram, att man lyssnar på någon, att man bryr sig, att man har trevligt med en kompis, att man lär sig något osv.

Resultatet av en positiv handling är en känsla som jag kallar för äkta lycka.

Äkta lycka är alltså den konkreta känslan av en positiv handling. Till slut blir den äkta lyckan konstant (men för det krävs mycket).

Fast man behöver inte ha konstant äkta lycka som mål. Bara en tillfällig äkta lycka är långvarig. Med detta menar jag att äkta lycka alltid ger något, till skillnad från vanlig tillfällig lycka. Äkta lycka "lagras" och bygger på självförtroende och självkänslan.

Ska man träna upp sig i något så är det just förmågan att känna positiva känslor och våga ta till vara på dem. Detta kan man göra genom meditation eller någon annan form av självinsikt.

Man kan också träna upp sig i att inte bry sig om negativa känslor som avundsjuka, hat, vrede osv.

Sedan får man anpassa denna träning efter ens egna förutsättningar.

Det vore tex orimligt att sätta upp en etik och moral som tex Dalai Lama har som mål för en själv. Men det viktiga är att viljan finns och att man tar små steg i taget. Då kommer man

garanterat må bättre framöver. Men livet är lika mycket upp och ner ändå, det måste man komma ihåg, så att man inte är besviken när man mår mindre bra.

Detta är bara ord. Förändringen gör du själv.

ILLUSIONER

Vad jag menar med illusion är en vilseledande lycka. En tillfällig lycka, som inte är varaktig eller äkta.

Exempel på illusioner är pengar, makt, kontroll, negativa handlingar mm.

Nu drar jag inte alla dessa över en kam. En illusion behöver inte vara direkt dålig. Men den leder ingenstans. Att ha pengar är ju inte något negativt. Men det är inte allt.

En negativ handling som tex stöld, grova lögnar, själviskhet osv är inte bara en illusion utan också just en negativ handling som för en längre ifrån den äkta lyckan.

I västvärlden möter vi på hundratals, kanske tusentals illusioner varje dag. Hela tiden matas vi med ideal, drömmar och förväntningar.

Vi kanske inte bryr oss om alla illusioner, men det är svårt att blockera alla.

Därför måste vi acceptera illusioner som en del av oss själva. Det viktiga är istället att andligheten, etiken och moralen, självkänslan är större än illusionerna. Då har man fortfarande en positiv cirkel och en positiv utveckling att se fram emot.

Man kan vara rik och ändå bry sig om sig själv och andra.

Illusioner är alltså ok, om dom inte är direkt dåliga för någon annan person och så länge man bryr sig mer om andligheten och den äkta lyckan.

Man kan alltså vara materialist till viss del om man inte glömmer bort själens behov: behovet av medkänsla och kärlek, både från sig själv och andra.

FÖRBÄTTRINGAR

Jag tänkte här ge några tips på hur man kan göra förbättringar. Förbättringar leder till... just det, bättre. Detta är inga universaltips, men kanske kan något tips hjälpa dig. Att man anstränger sig att förbättra sig, betyder inte att man är en dålig person. ALLA behöver förbättra sig.

Du behöver inte göra stora förändringar. Små steg räcker.

1. VILJA

För att göra en förändring krävs vilja.

Har du inte viljan, vill du inte förändra något.

2. 100 PROCENT INSATS

När du vill något måste du sedan ge 100 procent. Ger du under 100 procent är chansen tyvärr stor att försöket misslyckas.

3. INSIKT

Insikt är nödvändigt för att göra förbättringar. Man måste veta vad man ska förbättra, varför man ska förbättra det och slutligen hur man ska förbättra det.

Livet ger insikt automatiskt, men man kan själv öka intaget av insikt genom att studera ett särskilt ämne eller genom att öppna sina sinnen för sina upplevelser, som man råkar ut för varje dag.

4. KRAFT

Man måste orka igenom hela förändringen. Därför bör man sätta upp mål som man orkar slutföra.

5. OMGIVNING

Ibland hindrar omgivningen personen att utvecklas och förbättras. Då måste man väga fördelarna mot nackdelarna med den omgiv-

ning man befinner sig i.

Är nackdelarna för många, finns ingen anledning att stanna.

Nu behöver man inte flytta till ett annat land för att nå sina mål. Men man kan själv välja vilken omgivning man befinner sig i, var som helst, när som helst.

6. DISTANS

Man måste också ha distans, så att man inte överdriver sina ansträngningar. Livet är som en vågskål och man ska inte tippa över åt något håll. Inte ens det man tror är det rätta.

Så ha distans och överdriv inte ansträngningen att förbättra dig.

7. HJÄLP

Ensam är svag. Hjälpt behövs ofta. Hjälpt till eller bli hjälpt. Det är inget onaturligt.

NEGATIVA TANKAR

Negativa tankar leder till negativa handlingar, som sedan leder till lidande, antingen för sig själv eller för andra.

Därför kan det vara viktigt att definiera en negativ tanke. Vad är en negativ tanke?

Hur dom uppstår är mindre intressant, eftersom dom inte behöver vara avsiktliga. Men man bör i alla fall vara medveten om att negativa tankar leder till lidande.

1. AVUNDSJUKA

Man kan vara avundsjuk på sin tjej. Man kan vara avundsjuk på människor som man tror har det bättre. Man kan vara avundsjuk på någon det går bra för. Man kan vara avundsjuk på en vän.

Hur stark avundsjukan är varierar naturligtvis. Men ofta blir den starkare och starkare när

den väl har börjat.

Så undvik att vara avundsjuk. Det kommer enbart leda till lidande. Först för dig själv och sedan för din omgivning.

2. ILSKA

Vad som helst kan göra en person arg. Detta är naturligt.

Det viktiga är att kunna kontrollera sin ilska, annars leder den definitivt till en negativ handling.

Krig finns på grund av ilskan och oförmågan att lösa konflikter.

Så om du blir arg, bli det för dig själv och avreagera dig på ett sätt som inte skadar dig själv eller andra.

3. HAT

Hat föds ur ilskan och resulterar i olika dåligheter som t ex fördomar, rasism, egoism osv.

Ofta grundar sig hatet i något annat än det man hatar. Med det menar jag att man kanske har behandlats dåligt i sin barndom och sedan agerar ut detta i sitt vuxenliv genom att hata olika saker.

Dessa negativa tankar kanske verkar lika. Det är dom också. En negativ tanke föder oftast flera.

Sedan finns det också massa olika känslor som kanske inte är direkt skadliga, men som i längden leder till lidande:

1. EGOISM

Det är inte fel att vara egoist. Man ska tänka på sig själv först. MEN detta innebär inte att man ENBART ska tänka på sig själv eller alltid sätta sig själv först.

I längden blir det ohållbart och man förlorar snart intresset för sig själv också

2. LIKGILTIGHET

"Det gäller inte mig, så varför ska jag bry mig?"

Om man inte står för något, så håller man indirekt med dom som hörs.

Därför bör man uttrycka sina åsikter och vara med och besluta när man får och kan.

3. BITTERHET

En förenklad form av hat, som snabbt leder till hat.

Bitterhet uppstår när det mesta känns hoppöst. Mest mot samhället eller omgivningen, men också mot enstaka personer.

4. RÄDSLÅ

Rädslan kan uttrycka sig på många sätt som t ex fobier eller hot.

Ibland leder inte rädsla till något, men i värsta fall kan det leda till orättvisor eller en personlig spärr som gör att livskvalitén minskar.

Det är naturligtvis samhällets skyldighet att se till att dessa rädslor går att bota eller förebygga.

5. GIRIGHET

Girighet är en form av avundsjuka och egoism som uttrycker sig i att man snålar, antingen med pengar eller hjälp av olika slag.

Girighet kanske leder till ökad materiell lycka på kort sikt. Men på lång sikt leder girighet enbart till lidande, eftersom man får dåligt rykte hos familj och vänner, som då visar mindre omtanke och omsorg.

6. HÖGMOD

Man är en del av alltihop. Man bor på en jord fylld av andra individer, som är lika mycket värda. Inser eller accepterar man inte detta, så får man förr eller senare problem.

Alla negativa tankar är naturliga och oundvikliga. Vi kommer möta dom hur superbra vi än är.

Det enda vi kan göra är att förstå onyttan och lidandet i dom och därför undvika dom när dom dyker upp.

LIVSANALYS

För att göra en analys av sitt eget liv krävs följande:

1. Man frågar sig själv hur lycklig man är på en skala mellan 1 och 10. Skriv ner den siffran på ett papper.

2. Man frågar sig själv vilka saker det är som drar ner denna siffra. Alltså vilka problem man har, som gör att man inte är helt lycklig. Skriv ner dessa orsaker på ett papper.

Nu har man svart på vitt framför sig på papper det som hindrar en från att vara helt lycklig.

Nu måste man dela upp dessa problem i två kategorier:

1. De problem man själv kan åtgärda.

2. De problem man behöver hjälp med.

För att åtgärda problem själv krävs disciplin, motivation och insikt. Det är upp till dig själv.

Det är också upp till dig själv att söka hjälp för de problem du inte kan åtgärda själv. Samhället SKA ha denna hjälp tillhands. Om inte, så får du stå på dig och helt enkelt tjata och kräva hjälp, på ett hyfsat trevligt sätt så att inte effekten blir den motsatta.

Sedan är det viljan och tiden som avgör hur lång tid det tar för dessa problem att gå bort.

MEN tar du beslutet om att du vill öka din egen lycka, så kommer du också att göra det i framtiden. Garanterat. Fast glöm inte att livet är upp och ner.

Tänker du positivt på saker, så kommer också en positiv cirkel att uppstå.

Tänk på att saker och ting oftast är enklare än dom verkar vara. Låt inte ett problem hindra hela din lycka.

DIVERSE TANKAR

Nedan följer en rad tankar som inte har med varandra att göra.

Nollställ inför varje rubrik och försök nå en insikt av det du läser.

Skapa dig en egen tanke av det du läser, för att nå denna insikt.

Ditt liv handlar om utveckling.

Ditt liv är ditt medvetande.

Du ska alltså utveckla ditt medvetande.

SITUATIONER, LÖSNINGAR OCH RESULTAT

Situation: Du tappar hår.

Lösning 1: Du oroar dig och tänker negativt på dig själv och ditt utseende på grund av denna förändring.

Resultat 1: Du kommer att få sänkt självförtroende.

Lösning 2: Du accepterar förändringen och ditt utseende som en naturlig del av livet.

Resultat 2: Du känner dig bekväm med dig själv.

Lösning 3: Du försöker få håret tillbaka.

Resultat 3: Du oroar dig indirekt och kommer tänka lika många negativa tankar, ÄVEN om du eventuellt får hår tillbaks. Tillfälligt.

Situation: Någon vill bråka med dig.

Lösning 1: Du börjar bråka

Resultat 1: Någon kommer bli skadad och bägge kommer må dåligt av händelsen.

Lösning 2: Du går därifrån.

Resultat 2: Förhoppningsvis händer inget och ingen skada skedd. Du kan fortfarande försvara dig själv om personen skulle attackera dig.

Situation: Du är rastlös

Lösning 1: Du sitter och tänker på hur rastlös du är.

Resultat 1: Rastlösheten ökar.

Lösning 2: Du går ut och går, eller gör något annat aktivt.

Resultat 2: Rastlösheten minskar efter hand.

Situation: Du känner dig deppig.

Lösning 1: Du tänker på hur deppig du är och hur synd det är om dig.

Resultat 1: Du blir ännu deppigare.

Lösning 2: Du tar reda på orsaken till din depression och åtgärdar det.

Resultat 2: Med tiden mår du bättre.

Lösning 3: Du blir bitter på omgivningen.

Resultat 3: Både du själv och omgivningen lider av detta.

Lösning 4: Du byter tanke

Resultat 4: Du mår tillfälligt bättre och orkar med mer.

Situation: Du hatar något, tex McDonalds

Lösning 1: Du blir anti-mcdonalds och har sönder deras glasrutor på natten.

Resultat 1: Både du själv och McDonalds lider av detta.

Lösning 2: Du bojkottar McDonalds

Resultat 2: Du mår bättre och ändå visar du att du tar avstånd från McDonalds.

Situation: En kompis är dum

Lösning 1: Göra något dumt tillbaks

Resultat 1: Detta lider både du själv och kompiserna av.

Lösning 2: Strunta i kompiserna

Resultat 2: Du behöver inte oroa dig för

framtida bekymmer med kompisen.

Lösning 3: Förlåta kompisen.

Resultat 3: Du mår bättre, men utsätter dig för risken att bli sviken igen. Men er vänskap kan också bli starkare och lyckligare.

MATERIALIST?

Är du materialist?

Föreställ dig hur du skulle må om ditt hus brann ner. Om din dator gick sönder. Eller om din bil blev stulen.

Självklart skulle du må dåligt.

Jag menar, skulle det betyda allt? Skulle du hitta tillbaks? Skulle det vara viktigare än ditt eget inre? Din egen balans?

Om det är det, så är du materialist. Du binder din lycka i ytliga saker.

Rätt eller fel??? Inte min sak att avgöra. Men enligt min mening måste man blanda materialism med andlighet för att nå det bästa möjliga resultatet, så att kroppen och lyckan inte kan brinna ner eller bli stulen...

FÖRHÅLLANDEN

Förhållanden bygger på förtroende och kärlek. Detta resulterar i ett lyckligt förhållande.

Om inte ditt förhållande är lyckligt, så är du med andra ord i ett dåligt förhållande och bör ta dig ur det så snabbt som möjligt.

Och försök inte lura dig själv att kärleken är viktigare än din egen lycka. För har du inte den, så försvinner snabbt kärleken också.

Men kärleken är ju inte svart eller vit i verkligheten.

ATT GE

Det är också viktigt att kunna ge.

Om man vill ha medkänsla som livsstil borde man också ge ofta och mycket. Till pålitliga källor som tar hand om resurserna på bra sätt: till trovärdiga välgörenhetsorganisationer.

Om man inte hittar någon som passar det ändamål man söker, så får man starta en egen.

Man ger naturligtvis det man kan. Om inte i pengar, så med kärlek och omtanke.

DISCIPLIN

Allt i livet är inte roligt. Så är det bara. Tyvärr.

Men vissa saker måste man ändå göra. Tex diska, tvätta, städa osv...

Detta är alla positiva handlingar eftersom resultatet blir att kläderna är rena, huset är städat och att det finns disk osv.

Precis likadant är det med andra handlingar.

De handlingar som får ett positivt resultat är värda att utföra. Allt man behöver för att kunna utföra dessa handlingar är alltså disciplin.

Varför ska man då utföra dessa handlingar? Jo, eftersom ett positivt resultat medför lycka hos dig själv och kanske även hos andra.

Disciplin är något som är svårt att träna upp. Ofta är det uppfostran och uppväxten som

avgör hur stor disciplin man har.

Men det GÅR att bli bättre. Allt som krävs är insikt i att ett positivt resultat ger lycka. Och att man har ambitioner att uppnå denna lycka.

Disciplin ingår i nästan alla handlingar: arbete, fritid, intressen, förhållanden, omsorg, hushåll osv.

Första steget är alltså att själv bestämma sig för att höja sin självdisciplin.

Andra steget är att skapa delmål som tex gå upp tidigare, göra en viss sorts arbete mm.

Tredje steget är att njuta av resultatet och inse att ansträngningen gav mer än den tog.

Sedan bygger man sakta men säkert upp sitt självförtroende.

Man ska inte bli för besviken om man miss-

DIVERSE TANKAR

lyckas ibland. Det är inget enkelt uppdrag man tar på sig. Det viktiga är viljan och förbättringarna.

INDIVIDER

Vi är alla individer med olika drömmar, förutsättningar, kunskaper och värderingar. Därför är det omöjligt att säga att en sak gäller för alla.

Mina filosofier menar jag naturligtvis inte att allt gäller alla.

Jag menar att den KAN gälla alla, om man ger det chansen.

Att vi alla i grunden är lika.

Att vi alla föds, lever och dör. Och att vi alla vill något med livet.

Att en positiv livsstil är enda sättet till äkta lycka är bara min uppfattning. Med detta menar jag inte att man behöver vara en "perfekt" människa. Jag menar bara att negativt leder till negativt lidande och att positivt leder till positiv lycka.

Vad som är positivt och negativt bestämmer varken du eller jag. Vi kan ge förslag, men i slutändan är det livet i sig självt som bestämmer detta.

Man kan tillfälligt lura sig själv och dessa regler vad som är positivt och negativt. Men bara tillfälligt. Bara en kort stund, för att sedan upptäcka att man hade fel.

En universell etik existerar.

Inte i form av rätt eller fel. Inte i form av god eller ond. Utan i form av positiv eller negativ. Lycka eller lidande. Utveckling eller destruktivitet.

Vi vore dumma om vi sa att våra liv inte påverkar någon annan än oss själva. Och om det påverkar någon annan än oss själva, påverkar det i slutändan oss ALLA. Så därför kan man inte döma en individ för individuella handlingar, utan man måste istället se helheten och orsaken till dessa handlingar.

Därför påverkar vi hela världen med våra egna handlingar.

Därför är allt som krävs att DU är positiv, lycklig och utvecklande.

Rädda dig själv och du har räddat hela världen.

Men bara för att vi inte kan döma en individ för hans eller hennes handlingar, betyder det inte att dom är meningslösa. Själva handlingen i sig dömer personen. Och det är den sannaste och mest rättvisa dom som man kan tänka sig.

Här kan man slänga in diskussionen om dödsstraffet.

Dom som är för dödsstraff hävdar att personen som är dömd ska lida för sitt agerande genom att berövas på sitt liv.

Dom som är mot dödsstraff hävdar att sam-

samhället utför en lika dum gärning som den dömda personen.

Och ser man på det filosofiskt måste jag hålla med de som är mot dödsstraff, även om jag förstår hur dom övriga resonerar.

Den dömda personen har genom sin gärning dömt sig själv. All lycka som kan tänkas förekomma hos denna person är tillfällig och konstruerad. Har man tagit någon annans liv, kan man aldrig fylla ut det med att tex vara en "bra" människa resten av livet. Personen har genom sin handling, dömt sig själv, sin framtid och sin lycka. Kvar återstår bara lidande.

Ett livstidsstraff kan få den dömda tid på sig att komma till insikt att den han eller hon gjorde var fel och orsakat mycket onödigt lidande.

Ett livstidsstraff istället för dödsstraff låter handlingen vara den dömande kraften, istället för samhället med sin dödsdom.

Om den dömden genomgår sitt lidande i fängelse, så kanske nästa generation slipper de negativa följder som annars skulle uppstå, genom ett dödsstraff.

Ett dödsstraff skulle bara innebära ännu mer onödigt lidande och bara innebära tillfällig lycka för de som vill se personen död.

ERKÄNN...

Eftersom vi lever tillsammans med varandra, på ett eller annat sätt, måste inte målet då vara att vi tillsammans ska ha det bra?

Jo, men ändå envisas vi med att sätta våra egna behov före alla andras. Varför envisas vi med att ha villkor om hur mycket vi ska hjälpa vår omgivning?

Jo, man delar ju bara sitt eget sinne med sig själv.

Därför krävs en förändring och en träning som gör att sinnet istället är delat med omvärlden.

Detta låter krångligt och omöjligt, men handlar egentligen bara om "rätt" sorts uppväxt och uppfostran.

Detta är ingen som sker på en dag, utan kanske tar generationers generationer.

Men om DU bestämmer dig för att det låter bra, och har det som målsättning, då är vi på väg. Allihop. Eftersom vi alla lever ihop på denna jord.

Nu menar jag inte världen kommer att vara en utopi där alla är positiva och lyckliga. Men strävar vi dit, när vi också närmare.

Och världen blir en rak och lycklig linje istället för en lidande zick-zack linje.

Men detta är bara möjligt om vi villkorslöst sätter världen och livet före oss själva.

För en svensk eller västerlänning låter förmodligen detta galet. Att offra "sin egen lycka" på något sådant trams.

Tids nog kommer man till en återvändsgränd om man sätter sina egna behov före världens.

Om ditt liv är ett sandkorn. Skulle du vilja tillbringa ditt liv på en härlig strand med massa

andra sandkorn, eller ensamt fladdrande runt i ingenstans?

Vad överlever längst. Du eller resten av världen?

Svaren är enkla, men ändå gör vi det svårt för oss. Att tillfredställa ett behov är ju så skönt att man bara inte kan motstå det.

Fråga: Om du fick välja mellan hundra miljoner kronor till dig själv, eller en krona till alla andra människor i världen. Vad skulle du välja? Och svara ärligt.

Svaret på den frågan avgör om du sätter dig själv eller världen först.

Dom här sakerna säger jag inte på ett fördomsfullt sätt. Jag förstår att man väljer hundra miljoner själv. Det skulle jag också gjort vid många tillfällen i livet.

Men en krona till resten av världen skulle ge

totalt 4 miljarder kronor.

Och att jämföra nyttan av 100 miljoner kronor och 4 miljarder kronor är inte svårt.

Fastän vi vet om detta, skulle vi förmodligen ändå välja 100 miljoner kronor till oss själva.

Konstigt... eller inte konstigt, men...

Det kan inte vara det bästa alternativet.

Den här frågan kan få dom mest sympatiska omsorgsfulla personerna i djupa funderingar. Och frestelsen måste vara minst sagt besvärande. Det bevisar att vi bara bryr oss med vissa villkor.

HUR?

Hur ska vi då förbättra samhället?

I en demokrati, där folket styr, är det enkelt.

Då är allt som krävs att folket förbättrar sig och bryr sig om vad som händer i samhället.

I en ickedemokrati krävs att dom som styr samhället förbättrar sig och bryr sig om vad som händer i samhället.

Det vore onödigt att lägga till ytterligare regler som säger hur man ska förbättra sig.

Det viktiga är att man själv är medveten om vart man är på väg och att man är nöjd med detta.

BILEN ELLER BÅTEN?

En man skulle köpa en bil eller en båt.

Han visste inte vad han skulle välja och grubblade vecka efter vecka på vad han skulle välja.

Detta grubblande byggde upp en enorm förväntning och mannen var som ett litet barn i en godisbutik när han väl hade beslutat sig för att köpa sig en båt.

Alla tankar kretsade kring båten.

Till slut valde han ut en stor fin dyr båt.

När han skulle visa upp båten för sina vänner, så var det någon som fällde en kommentar:

- Varför köpte du inte den där snygga bilen istället?

Detta förstörde glädjen för mannen som köpt

båten.

Ytterligare några år senare krånglade motorn.

Ytterligare några år senare hade mannen förlorat sitt intresse för båten.

Mannens lycka var enbart tillfälligt och ledde till slut till lidande, eftersom hans tankar var helt uppslukade av denna båt. Han glömde bort sig själv i dessa tankar.

Man kan alltså inte ersätta inre lycka med materiell lycka. Den är bara tillfällig och orsakar i längden lidande.

Har man redan den inre lyckan så kan man självklart njuta av materiella saker. Då blir prylen ett komplement istället för en lösning.

VAD ÄR EN MATERIALIST?

En materialist binder sin endast tillfällig lycka. Hur man än bär sig åt, kan man inte för alltid binda lyckan till materiella saker. De har en livslängd som tar slut förr eller senare.

Man fyller ut ett inre tomhet, inre lidande, med yttre lycka, materiella saker.

Man kan självklart också ha ett harmoniskt inre, men ändå vara intresserad av prylar! Jag menar inte att alla materialister egentligen är olyckliga. Det beror på motivet med inköpet.

Det gäller alltså att hitta en harmonisk balans mellan det yttre och inre. Att bli fördjupad i det inre kan vara lika farligt som att vara materialist. Det beror helt på vad man fördjupar sig i.

Att jag tjarar så mycket om detta beror på att jag tror att det finns många illusioner i dagens samhälle, som handlar om materialism.

OMVÄRLDEN FÖRE EN SJÄLV

Man måste prioritera världen före sig själv.

Om vi tar ordet "överlevnad" till exempel.

Handlar det om att själv ha det så bra som möjligt? Och överleva så länge som möjligt? Dör gör man förr eller senare ändå.

Eller handlar ordet om mänsklighetens överlevnad? Om nästa generation?

För att våra nästa ska ha den möjligheten krävs att vi prioriterar världen först och ger dem de förutsättningar de behöver.

Det kan vara svårt att tänka på det här sättet, om man aldrig gjort det tidigare. För i grund och botten är man egoist, om man inte särskilt blivit uppfostrad till att inte vara det.

Därför är det ett svårt beslut att ta: Att prioritera världen före en själv.

DIKTER

Här finns diverse dikter, med diverse mening. Med tanke på detta finner du dom nog också diverse roliga att läsa. Men alla når nog diverse insikt av dom. Därför finns dom med.

En bra dikt är som en hammare i huvudet, som orsakar insikt istället för ont i huvudet.

"HOPP"

Finns det ett grässtrå så finns det hopp.
Finns det en regndroppe så finns det hopp.
Finns det en planet så finns det hopp.
Finns det en människa så finns det hopp.

Läses denna dikt så finns det hopp.

För hoppet lever hos Dig...

“ÄPPLET”

Ett äpple växer på ett träd.

Antingen faller det till marken och hjälper till att bygga nya äpplen.

Eller så blir det uppätet och hjälper till att bygga nya varelser.

Hur som helst, så kan inte äpplet misslyckas med sin uppgift.

Livet för människan borde vara likadant...

"KAOS"

Lägenhet i kaos.
Jag i kaos.
Allt jag gör i kaos.

Ond cirkel...

Städa lägenhet, bryta cirkeln.

Lägenhet i harmoni.
Jag i harmoni.
Allt jag gör i harmoni.

God cirkel...

Självdisciplin!

TREORDSDIKTER

Tänk ut resten själv...

Sol
Sand
Vatten...

Ösregn
Blött
Härligt...

Säng
Hetta
Vild...

Blind
Döv
Medveten...

Speciell
Vanlig
Speciell?

Dator
Tid
Slöseri...

Höst
Färger
Mörker...

Positiv
Godhet
Lycka...

Handling
Kraft
Resultat...

Guld
Diamanter
Drömmar...

Flyga
Fri
Ensam...

"GUD FADER"

- Gud, min fader, är du där?
- Ja, jag är här, min son...
- Tänker du på mig?
- Ja, jag tänker på dig... jag skrattar med dig...
jag lider med dig... jag tänker på dig...
- Varför hjälper du mig inte?
- Du kan bara hjälpa dig själv... jag kan bara
uppmuntra och motivera...

"Hoppsan... jag pratar visst med mig själv igen..."

"PURRFEKT"

"Jag är purrfekt. Jag är ett skenni."

“INNEHÅLLSLÖST SKAL”

Hej där, du innehållslösa skal!

Vad har du fyllt dig själv med?

Kunskap, illusioner eller bara skit?

Det spelar inte så stor roll, för du är fortfarande ett innehållslöst skal och du kan fylla dig själv med precis vad du vill.

När du dör, dör skalet, och det som är kvar är innehållet...

CITAT

Förmodligen dom klokaste orden i världen.

Lyssna på dom!

BARN

“Innan jag gifte mig hade jag sex teorier om barnuppfostran; nu har jag sex barn men inga teorier.”

Henrik Pontoppidan

“Ungdomen är som vinmust. Den går inte att hejda, den måste jäsa och rinna över.”

Martin Luther

“Hur barn ska fostras vet alla utom föräldrarna.”

Robert Lembke

“Om stenåldersbarnen hade lytt sina föräldrar, hade vi fortfarande levt i stenåldern.”

Red Top

“Vi kan inte skänka barnen framtiden, men vi kan ge dem nuet.”

Kathleen Norris

“En stor människa är den som inte förlorat sitt barnahjärta.”

Meng-Tse

“Var mot dina föräldrar så som du vill att dina barn ska vara mot dig.”

Grekiskt Ordspråk

“Så länge små barn tillåts lida finns ingen äkta kärlek i världen.”

Isadora Duncan

“Om din ovän förargar dig, ge trumpeter till hans barn.”

Kinesiskt Ordspråk

“Det finns inga oäkta barn, bara oäkta föräldrar”

Leon Yankwich

“Påtvinga inte dina barn ditt sätt att leva. De tillhör en annan tid.”

Österländskt Ordspråk

“Barn är människor. Sedan blir de vuxna.”

Gert Udo Jerns

“Den som springer efter sin egen ungdom kommer aldrig hinna ifatt den.”

André Maurois

“Att alltid vara en liten smula barn - det är att vara vuxen.

J.A Jevtusjenko

RELATIONER

“Den som talar illa om andra i din närvaro talar illa om dig i din frånvaro.”

Arabiskt Ordspråk

“Så länge du inte kan förlåta din nästa hans olikheter är du fortfarande långt från vishet.”

Kinesiskt Ordspråk

“Säg mig med vem du umgås och jag ska säga dig vem du är.”

Euripedes

“Låt äktenskapet präglas av humor, inte humor.”

Erik Arbin

“Vänlighet är språk som till och med den stumme kan tala och den döve kan höra.”

G.N Bovée

“Ingen människa är en ö, sig själv tillräcklig; varje människa är en del av världen, en del av det stora hela.”

John Donne

“Den som finner nöje i att tala om andras brister skall en gång med bitterhet få höra talas om sina egna.”

Dandamis

“Så länge en kvinna talar med sin man om en annans man har han ingenting att frukta. När hon tiger är det redan för sent.”

Anatole France

“Dom en person efter sina handlingar och ej efter sitt tal, ty mången lever illa och talar väl.”

Demofilus

“Vad du ser kan du inte hjälpa, men vad du säger beror helt på dig själv.”

Judiskt Ordspråk

“Under himlen tillhör vi alla samma familj.”

Kinesiskt Ordspråk

“Om du vill skaffa dig fiender, försök förändra någonting.”

Woodrow Wilson

“Att en människa fordrar erkännande är ett bevis på att hon ej förstjänar det.”

Erkki Melartin

KUNSKAP

“Det finns bara en fattigdom och det är okunnigheten.”

Thornton Wilder

“Den är utan vett som föraktar sin nästa.”

Bibeln

“Ett ögonblicks insikt är ibland värt ett helt livs erfarenhet.”

Oliver Wendell Holmes

“Att tänka det rätta, men inte göra det, är den feiges lott.”

Kinesiskt Ordspråk

“Vad tjänar vetandet till om vettet saknas?”

Michel De Montaigne

“Fantasi är viktigare än kunskap.”

Albert Einstein

“Även ett högt torn börjar vid marken.”

Japanskt Ordspråk

“Utbildning är nationernas billigaste försvar.”

E. Burke

“Vi är resultatet av det vi tänker.”

Buddha

“Kloka bin suger inte i vissna blommor.”

Kinesiskt Ordspråk

“Råd ber vi om när vi redan vet svaret, fast vi önskar att vi inte gjorde det.”

Erica Jong

“Vi tänker för mycket och känner för litet.”

Charlie Chaplin

“Man kan inte öppna en bok utan att lära sig något.”

Kinesiskt Ordspråk

“Lär av andras misstag, ty du kan inte leva tillräckligt länge för att själv hinna begå dem alla.”

M. Vaubee

“Vanligt sunt förnuft är inte särskilt vanligt.”

Voltaire

“var ödmjuk om du vill lära dig visdom. Var ännu ödmjukare när du funnit den.”

Tibetanskt Ordspråk

PENGAR OCH ARBETE

“Det är bättre att leva i fattigdom än att dö rik.”

Samuel Johnson

“Jag arbetade upp mig från ingenting till gott och väl en halv miljon i skulder.”

Groucho Marx

“En människas verkliga rikedom består av det goda hon gjort sina medmänniskor här i livet.”

Muhammed

“Även om man har tio miljoner säckar ris, kan man inte äta sig mer än mätt.”

Japanskt Ordspråk

“Det har sagts att kärleken till pengar är roten till allt ont. Brist på pengar är det i sanning lika mycket.”

Samuel Butler

“Det är ren galenskap att leva i misär för att kunna dö rik.”

Juvenalis

“Den som samlar skatter på hög, har mycket att förlora.”

Lao-Tse

“Vi lever i ett samhälle där människor som inte tjänar pengar räknas.”

Cathleen Rountree

“Ett gott namn är mer värt än stor rikedom.”

Bibeln

“Folk skulle bli förvånade hur mycket det kostar att se så här billig ut.”

Dolly parton

“Ges inga pengar ut, kommer heller inga in.”

Kinesiskt Ordspråk

“Det finns ingen ondska i pengar. Ondskan ligger i på vilket sätt de används.”

Mahatma Gandhi

“Det enda jag gillar hos rika människor är deras pengar.”

Nancy Astor

“Mannen som fällde trädet tänkte inte på att även dess skugga försvann.”

Kinesiskt Ordspråk

GOTT OCH ONT

“Det är vår fruktan som förstör det ondas makt.”

Sigrid Undset

“Man förlorar en massa tid på att hata människor.”

Marian Anderson

“Den yttersta tragedin är inte de onda människornas brutalitet utan de goda människornas tystnad.”

Martin Luther King

“Den som är grym mot djur kan inte vara en god människa.”

Arthur Schopenhauer

“Det är bättre att lida orätt än att göra orätt.”

Cicero

“Det är mycket nedslående att leva i en tid där det är lättare att spränga en atom än en fördom.”

Albert Einstein

“Om en människa talar eller handlar i ondo, så följer henne smärta, precis som ett hjul följer den människas steg som drar kärran.”

Dhammapada

“Något som uppnås med hjälp av våld kan bara behållas med våld.”

Mahatma Gandhi

“Tänd hellre ett ljus än klaga över mörkret.”

Konfucius

“Den som griper till våld visar att hans argument är slut.”

Kinesiskt Ordspråk

“Girigheten är roten till allt ont.”

G. Villehardouin

“Liksom det behövs lagar för att upprätthålla en hög moral, behövs det hög moral för att upprätthålla lagarna.”

N. Machiavelli

“Den som gör gott gör det mot sig själv. Den som gör ont gör det mot sig själv.”

Koranen

“Den som inte vet vart han seglar, vet inte heller vilken vind som är god eller dålig.”

Indiskt Ordspråk

KÄRLEKEN

“Vänlighet och kärlek är smittsammare än någon sjukdom.”

Toyohiko Kagawa

“I världen är det i alla fall fler som kysser varandra än dödar varandra.”

Erik Lundegård

“Att älska sig själv är början till en livslång kärlekshistoria.”

“Själen kan också vara en erogen zon.”

Raquel Welch

“Varken kärlek eller hosta kan döljas.”

Latinskt Ordspråk

“En svartsjuk man hittar alltid mer än han letar efter.”

Madeleine De Scudéry

“Det är bättre att ha älskat och förlorat än att inte älskat alls.”

Lord Tennyson

“Jag kysste henne inte, jag viskade bara en sak i hennes mun.”

Chico Marx

“Kärlekens dörr är svår att öppna och svår att stänga.”

Kinesiskt Ordspråk

“I litteraturen som i kärleken är vi förvånade över vad andra väljer.”

André Maurois

“När man inte fått det man älskar, så måste man älska det man har.”

Thomas Corneille

“Allt som man betraktar med kärlek är egentligen vackert.”

C. Morgenstern

“Äkta lidelse är inte löjlig i någon ålder.”

Francois Mauriac

“Kärleken är som en duva. Håller man den för hårt kvävs den, håller man den för löst flyger den bort.”

Danskt Ordspråk

“Endast den som älskar är fylld av mod.”

Lao-Tse

LYCKAN

“Den sanna lyckan är att kunna vara lycklig utan lycka.”

Francoise Sagan

“Vi bör glädja oss åt det vi har utan att göra jämförelser. Man blir inte lycklig så länge man plågas av att andra är lyckligare.”

Lucius Annaeus Seneca

“Låt aldrig någon lämna ditt hus mindre glad och lycklig än när han kom.”

“Jag tänker inte på allt elände som har varit utan på allt det underbara som ska komma.”

Anne Frank

“Ingen är lycklig i allt.”

Menandros

“Få vet hur bra de har det; alla vet hur bra de kunde få det.”

Frithiof Brandt

“Lyckan ligger inte i gods och guld. Lyckans källsprång ligger i människans inre.”

Kinesiskt Ordspråk

“Varje dag är en bra dag.”

Yun-Men

“Hela världen är en rad av underverk, men vi är så vana vid dem, att vi kallar dem vardagsting.”

H.C. Andersen

“Världen vimlar av muntra prissar med för-
tvivlan i hjärtat.”

Herbert Tingsten

“Ju mer du gläder andra desto gladare blir du själv.”

T. Klaveness

“Jagandet efter lycka är en av de största orsakerna till olycka.”

Eric Hoffer

“Man kan inte bli lycklig om det vi tror på inte överensstämmer med det vi gör.”

Freya Stark

“Kasta en lycklig man i havet och han kommer upp med en fisk i munnen.”

Arabiskt Ordspråk

“Allt är vackert.”

Andy Warhol

ÅLDER

“Att åldras är som att bestiga ett berg. Man blir lite andfådd men får en mycket bättre utsikt.”

Ingrid Bergman

“Varje ålder har sina fördelar, man upptäcker det bara för sent.”

Joseph Joubert

“Låt åldern, icke avunden, bilda rynkor i ditt ansikte.”

Thomas Browne

“Man kan inte bestämma när och hur man ska dö. Det enda man kan bestämma är hur man ska leva.”

Joan Baez

ÅLDER

“Jag är stolt över mina rynkor. De är livet i mitt ansikte.”

Birgitte Bardot

“Hur gammal skulle du vara om du inte visste hur gammal du är?”

Wayne Dyer

“Varför skulle vi bekymra oss för döden? Livet har ju så många viktiga uppgifter som måste lösas först.”

Konfucius

“Den jobbigaste tiden i livet är när man är mellan tio och sjuttio.”

Helen Hayes

“Frågan gäller inte hur gammal man är utan hur man är gammal.”

Anker Aggebo

“Låt de döda sörja för de döda, och de levande för de levande.”

Kinesiskt Ordspråk

“De människor som fått ut mest av livet är inte de som har levt ett sekel utan de som har levt varje minut.”

Gabrielle Colette

“Det är aldrig för sent att ändra sig.”

Nancy Thayer

“Ålderdom är inte så illa om man tänker på alternativet.”

Maurice Chevalier

“Jag åldras men lär mig ständigt nytt.”

Solon

“Vi föds som original men de flesta av oss dör som kopior.”

Edward Young

“Den som fruktar döden har ingen glädje av livet.”

Mateo Aleman

“Vi lever i hundra år, men plågar oss med tusen års bekymmer.”

Kinesiskt Ordspråk

“De unga idag borde emellanåt tänka på att de blir morgondagens gamlingar.”

Evelyn Waygh

EGNA CITAT

Här följer några egna citat (förutom det som redan står på andra ställen i boken). Jag har ingen aning om dom redan existerar... I så fall lyfter jag på hatten för dessa personer.

"Älska det du tror på, istället för att hata det du inte tror på"

"Vi kan inte lura vår egen själ"

"Varför tänka, när man kan handla?"

"Sanningen är bara tillfälligt förvrängd"

"Din lycka talar om hur du lever ditt liv"

"Livet är en enda stor tillfällighet. Men att leva det är äkta"

"Allt du känner får ett resultat inom dig själv"

"Lyckan finns inom dig själv och ingen annanstans"

"Vi bär ansvar för våra egna handlingar, oavsett vem som ger ordern"

"Det går inte att vara perfekt. Så oro dig inte över det"

"Allt är inte som det verkar. Hur långt ser du när du blundar?"

"Gör det du ska göra, istället för att tänka på det"

"Ondska varar tillfälligt, Godhet för evigt"

"Sanningen ljuger aldrig"

TILL LÄSAREN

Jag förstår att du som läsare inte har något skäl att bry dig om vad du just läst, även om jag naturligtvis hoppas att du gjort det!

Jag vill ändå säga några saker från mig, till dig:

Har du kommit så här långt i boken så tycker du i alla fall inte att den har varit tråkig och meningslös! Jag hoppas du kommer gå ännu ett steg längre och fortsätta öka insikterna om ditt eget och andras liv och villkor.

Vare sig du bryr dig eller inte, så är det ett faktum att allt du gör påverkar världen. Så med detta kan man säga "hjälp dig själv, så hjälper du hela världen". Med detta menar jag inre andlig utveckling. Det behöver inte innebära en tro på någon religion eller annat "hokus pokus"! Det kan helt enkelt innebära korta stunder av reflekterande och analyserande av sitt eget liv, sina mål, sin framtid och sin egen roll i det vi kallar "livet på jorden". En sådan ansträngning innebär nästan alltid posi-

tiva förändringar, eftersom förnuftet är vår bästa vän och lärare. Det finns naturligtvis undantag (som saknar förnuft), men de är fåräknade, även om de verkar oändligt många när vi läser dåliga nyheter osv.

Genom en inställning kommer också med tiden förändringen. Hur förändringen blir, beror på inställningen. Är man positiv, kommer en positiv förändring att komma. Är man negativ, kommer en negativ förändring att komma.

Den enda framtid du kan påverka, är din egen. Och med detta påverkar du alltså hela världen och din omgivning.

Jag önskar dig lycka till och hoppas att du får allt du söker, förr eller senare.

Vad du än söker, så är jag ganska säker på att nyckeln till detta mål är medkänsla och kärlek.

Och det du söker, är äkta lycka...

Äkta lycka är ingenting du kan se eller ta på. Därför går det heller inte att uppnå äkta lycka av saker man kan se eller ta på.

Genom dina ansträngningar har du bara lycka att vinna och lidande att förlora. Och ha tålamod!

På ett eller annat sätt ska vi lösa den gåta vi kallar livet. Detta är förhoppningsvis den första boken i en serie. Skriv gärna ett email med förslag eller kommentarer om framtida eller nuvarande innehåll.

info@glannstromstavlor.se

Om du lärde dig något, så får du mer än gärna rekommendera boken till någon bekant!

Hoppas vi stöter på varandra i framtiden igen!

Ha det bra och tack för läsningen! KRAM

SLUTORD

Det här var alltså den första boken i serien "meningen med livet".

Böckerna är självständiga, men har en röd tråd: Inre lycka och utveckling. Insikt.

Jag hoppas att detta initiativ ska bli mer än bara böcker. Jag håller även på med ett projekt som heter "Livsstil: Medkänsla" som finns på internet:

<http://www.glannstromstavlor.se/medkansla>

Denna bokserie kan Ni också följa på internet:

<http://www.glannstromstavlor.se/bocker>

Jag vill tacka alla som påverkat mig att skriva denna bok, dvs hela världen.

Men särskilt vill jag tacka min mamma för att hon alltid ställer upp för mig. Jag vill också särskilt tacka alla vänner som stöder det jag tror på.

SLUTORD

Jag vill naturligtvis också tacka Dig, läsare.

Låt oss tillsammans skapa Äkta Godhet och Äkta Lycka, på ett äkta sätt utan hyckleri.

Sköt om Er allihopa!

På återseende...