

HUR LYCKLIGA ÄR VI EGENTLIGEN

”Att veta alltför mycket kan skapa ångest”. Detta synsätt konkretiseras alltmer för varje år som går. Sämst mår vi människor när vi upplever att vi alltid måste vara tillgängliga och att allt som händer måste följas upp i realtid. Därför är det bra att emellanåt omvärdera tillvaron, så att vi inte drunknar i världens virrvarr och vimmel. Å andra sidan kan det vara både intressant och roligt att befinna sig mitt i dagens pulserande nerv.

En stadig gummibåt klarar sig bättre i en skummande fors än en roddbåt av trä. Också vi människor behöver samma typ av seghet som gummibåten. Och detta elastiska skyddande skal bygger man upp inifrån. Det går inte att köpa i en affär eller äta ur en burk. Många sjukdomar vittnar om att vårt inre inte är i skick.

Allt levande pulserar av energi. Enligt läkarvetenskapen som forskar i energifrågor insjuknar kroppen när energiströmningarna blockeras. Dessa störningar ger upphov till felaktig kemi – gifter. När energikroppen är full av hål kan bakterier och virus lättare slinka in. Enligt indiansk tradition beror fysisk sjukdom på att den inre andekraften och styrkan har försvagats eller saknas helt.

Många av de senaste årens uppfinningar har haft som mål att spara tid, se till att vi är i gott skick och underlätta våra liv. Men är det så? Vi översvämmas av prylar i alla lägen, på nätet kan vi slå upp information om alla slags problem. Läkarvetenskapen har utvecklats enormt, men har sjukdomarna blivit färre? Det finns en uppsjö av böcker, seminarier och coacher för att hjälpa oss att kontrollera våra liv. Trots det är vi inte riktigt lyckliga. Någonting är fel.

Vårt fysiska och andliga liv har i alltför hög grad separerats från varandra, resultatet av ett alltför materialistiskt sätt att tänka. Därför försöker vi finna lycka genom pengar och förnöjelse. Lotto-vinnaren får en miljon och ropar ”nu skall vi njuta av livet!” Efter några månader mår han dåligt.

En undersökning visar att 60 % av människorna önskar att livet skulle erbjuda allt möjligt trevligt. De förväntar sig att lyckan knacker på. När det inte händer blir man besviken. Därför lever många i en omedveten rädsla för morgondagen. Ungefär 30 % drömmer om någonting. Deras drömmar har en riktning. Beroende på omständigheterna kan dessa drömmar ibland uppfyllas. Endast 10 % har en målsättning i sitt liv och vet vart de är på väg. De slutar upp med att skylla på omständigheter och annat. De tar ansvar för sitt liv, sätter upp mål och strävar mot dem.

Julen ger mera tid för oss själva och våra närmaste. Många värdefulla traditioner påminner oss om vad livet egentligen går ut på. Men inte alla. Vi behöver nya synvinklar. Vad betyder lycka för dig? Du fattar hela tiden medvetna och omedvetna val. Vilka tankar och handlingar leder till verklig inre lycka, vilka gör det inte?

Att möta medmänniskor hemma och på arbetsplatsen ger energi och inre kraft, något som behövs i livets stormar. Ett Desideratcitat: ”Världen är full av svek, exploatering och krossade drömmar. Men fortfarande är det en vacker värld.” - Skönheten finns i betraktarens öga. Skönheten med julen finns i våra sinnen och skönheten hos våra närmaste i våra hjärtan.

God jul

Karl-Magnus Spiik