

Meningen med livet

av Serge Kahili King

(översättning av Alexandra Telluselle)

I en av mina artiklar berättar jag om historien där en man ägnar hela sitt liv åt att hitta någon som kan ge honom svaret på vad meningen med livet är. Till slut efter en lång kamp, hittar han en guru på toppen av ett berg som säger: ”Livet är bara som en skål med körsbär.” När mannen blir förtvivlad, säger gurun: ”Ok, livet är inte bara som en skål med körsbär.”

Syftet med historien var att illustrera Hunas första punkt: Världen är vad du tänker att den är. Logiskt blir då meningen med livet vad du tänker att det är. Men det är förstas inte ett vidare tillfredsställande eller upplysande svar. Finns det inget bättre, eller i alla fall tydligare, sätt att upptäcka meningen med livet? Så klart finns det, för det finns alltid ett andra sätt att göra saker på (en kombination av den andra och den sjunde punkten för Huna). Jag ska föreslå två sätt nu.

Det första sättet kräver dock att du ger upp föreställningen om att meningen med livet kan förklaras med ord. Meningen med livet uttrycks genom upplevelsen av det levda livet, inte genom en uppsjö av ord om det.

Det behövs bara en liten observation för att märka att livet är en process av förändring och växande, anpassning och förnyelse, healing och lärande, kreativitet och transformation. När livets process uttrycks fritt, är den subjektiva upplevelsen antingen fysisk, känslomässig, mental eller andlig nöjelse i olika grader. Om du känner ett starkt motstånd mot någon del av livets process, kommer du att uppleva olika grader av fysisk, känslomässig, mental och/eller andlig smärta.

Det finns ett slags naturligt motstånd i livet som spelar rollen som förändringsagent, eller katalysator, för att förstärka processen. Det är naturligt, till exempel att uppleva ett litet motstånd i början när något förändras, oavsett om det är en bra eller dålig förändring. Oavsett vilken typ av förändring det är fråga om, eller t o m hur stor förändringen än är, spelar det störst roll hur du bemöter situationen. 1967 publicerade två US Navy forskare vid namn Holmes och Rahe, en skala av positiva och negativa händelser från att mista en närstående till att ta semester eller att spendera julen ensam. Sedan satte man dessa i förhållande till varandra inom ramen för ett års tid för en

persons hälsa och såg till dess effekter på nästkommande år. I en uppföljande studie noterade forskaren Suzanne Kobassa från Universitet av Chicago, att en del människor med höga stressfaktorer inte blev sjuka, medan andra med ett lågt antal faktorer blev sjuka. Hon noterade också att de som hade höga antal och förblev friska delade några gemensamma karakteristika: de hade en livsplan med fastställd prioriteringsordning (3:e Hunapunkten), en bra självförtroende (5:e punkten), en inre känsla av kontroll (6:e punkten) och en handlingsorienterad inställning (7:e punkten).

För att göra det här konceptet lite tydligare – negativa effekter av stress uppkommer endast när det första motståndet är akut (våldigt starkt) eller kroniskt (bibehålls över en längre period). Om man drar denna slutsats av forskningsresultatet ovan, skulle detta hända om en person

- a) inte har en livsplan eller en prioriteringsordning
- b) har ett dåligt självförtroende
- c) har en känsla av att inte ha kontroll
- d) fastnar i reaktioner istället för att vara proaktiv

Förändring är en del av livets process och att känna motstånd likaså. Det är vad som skapar en våg. Förändring är bara ett problem och orsakar bara smärta, när reaktionen är onaturlig snarare än naturlig. En onaturlig reaktion, som kanske hellre bör kallas en inlärd reaktion, som motsätter sig livet mer än att omfamna det, innehåller en kombination av, eller variationer av, Rädsla, Ilska och Tvivel. Ju mer rädsla, ilska eller tvivel du ger en situation, desto mer fysisk, känslomässig, mental eller andlig smärta kommer du att uppleva. I korthet, när du lever mer till fullo i livets process, kommer ditt liv verka ha mer mening och närhelst du motsätter dig processen, kommer livet att kännas meningslöst.

Det andra sättet att upptäcka meningen med livet har ett annat perspektiv. I det här fallet tar det hänsyn till att när människor undrar över meningen med livet, frågar de sig egentligen: ”Vad är syftet med livet?” Och bakom eller under denna fråga finns: ”Hur kan jag göra mitt liv mer meningsfullt (viktigt, värdefullt)?”

Tyvärr är det bästa svaret jag kan ge till den frågan att börja göra något som du tror är viktigt eller värdefullt. Du behöver inte någon annans tillåtelse och du behöver inte leva det i enlighet med någon annans definition av ett meningsfullt liv, fast ibland har andra människor bra förslag. Det blir mycket svårare att börja göra någonting om du:

- a) inte har en livsplan eller en prioritetsordning
- b) har ett dåligt självförtroende
- c) har en känsla av att inte ha kontroll
- d) fastnar i reaktioner istället för att vara proaktiv

Å andra sidan, om så är fallet, kan du ge dig själv en bra skjuts framåt genom att börja ta itu med dessa punkter först.

Om du är en av de få människor som är födda med ett tydligt syfte, eller en av de lika få människor som Gud, eller änglar eller andar, har berättat vad ditt kall är (och du tror att det är rätt), så grattis. Du läser förmodligen bara den här artikeln av intellektuellt intresse. Men om du är som de flesta av oss, är de dåliga nyheterna att även om det inte är omöjligt att någon extern källa en dag ger dig ditt syfte som du kan acceptera, är det större chans att det inte händer. De bra nyheterna är att du inte behöver vänta på ett kall. Du kan närhelst du önskar, skruva upp ditt mod, ta ett djupt andetag, hoppa av tillit och välja ditt eget syfte.

Så min vän, hur behandlar du livet idag?