

# Liv och lycka

*Genom mina ögon*

Björn Ceder

# Innehåll

Förord .....	7
Egna handlingar .....	11
Var dig själv .....	39
Tidslinje 1 .....	54
Tidslinje 2 .....	57
Visdom .....	61
Kunskap .....	69
Attityd .....	77
Nuet .....	93
Kärlek .....	99
Lycka .....	111
Relationer .....	133
Personligt ledarskap .....	155
Personlig utveckling .....	169
Framgång och motgång .....	173
Sinnesro .....	193
Meditation och stillhet .....	199
Ilska .....	217
Dömande .....	221
Livsresan .....	227
Åldrande .....	257
Liv och död .....	265
Livsmening .....	273
Referenser .....	287

# Förord

Filosof, tänkare, författare och vishetslärare har talat och skrivit om livet och människans villkor på jorden i tusentals år. De har skrivit om meditation, bön, religion, yoga, mindfulness och på senare år personlig utveckling. Tankar och insikter har formulerats på olika sätt vid olika tidpunkter, politiska och sociala förhållanden. Men det är slående att många tankar och idéer är ungefär desamma nu som för hundratals och tusentals år sedan. De formuleras på lite annorlunda sätt men är i grunden likartade. Det har jag försökt att illustrera i en figur under avsnittet Tidslinje 1 i boken. Människans psykologiska levnadsvillkor och tankar kring livet och hur det ska levas tycks alltså vara ganska så oförändrade sedan tusentals år, medan mänsklighetens yttre levnadsvillkor och materiella miljö har förändrats extremt mycket.

Människans genomsnittliga levnadsålder har ökat med mer än 50 % under de senaste 70 åren. En sådan utveckling har aldrig tidigare skett i mänsklighetens historia. Att det medför både aldrig tidigare upplevda möjligheter och svårigheter är under sådana förhållanden naturligt.

Som individer har vi alltså mycket att hämta från filo-

sofer och vishetslärare från alla tider, medan vi får gå till internet och moderna skolor av alla de slag för att lära oss den senaste tekniken inom IT, medicin, nanovetenskap eller transportteknik. Är det så konstigt då om nutidsmänniskan ofta känner sig splittrad, när hon med sin flertusenåriga medvetandestruktur möter och ska anpassa sig till den senaste tekniken och den allt snabbare teknikförändringstakten? Nej, det är inte konstigt. Det skulle snarare vara konstigt om människan hela tiden hängde med och hennes utveckling som människa höll jämna steg med och gick i takt med teknikutvecklingen.

Betyder det att vi människor har misslyckats med att utveckla oss själva medan vi har lyckats extremt bra med att utveckla vår levnadsmiljö med alla tekniska förändringar under de senaste tvåtusen åren? Nej, knappast. Men det betyder att varje individ, från vaggan till graven genomgår en utveckling i sitt växande och vuxenblivande på ungefär samma sätt nu som för tusen år sedan. Vi kan inte börja vår resa där våra föräldrar slutade sina resor eller där visa och kloka män och kvinnor slutade sina. Vi kan inte som individer börja med den kunskap och de insikter som filosofer, författare och andra tänkare kommit fram till under sina liv. Var och en av oss måste göra livsresan själv och där kanske komma fram till ungefär samma saker som de lärde kom fram till för både hundra, ettusen och tvåtusen år sedan.

Vad skall man göra åt det då? Det både enkla och svåra

svaret på det är väl att försöka hålla balansen mellan den inre utvecklingen som människa och den yttre snabbt föränderliga världen så gott det går.

I den här boken har jag samlat citat om liv och lycka som jag fastnat för, valda stycken från några författare och böcker som jag tycker innehåller mycket tankvärt och giltigt och mina egna tankar och erfarenheter. Jag har också tagit med några dikter och sånger, som speglar människors eviga levnadsvillkor med både lycka, glädje, sorg, några på ett välgörande vardagsfilosofiskt sätt.

De olika delarna är varvade i boken för att ge omväxling och förhoppningsvis även utrymme och inspiration till egna tankar och reflektioner om vad som gäller och som känns mest sant för just dig. Kapitelrubrikerna kanske till och med kan tjäna som uppslagsord om du söker stöd och vägledning på ett särskilt område. Inslagens placering under kapitelrubriker är gjord efter bästa förmåga, men många inlag skulle kunna finnas även under andra rubriker. Som läsare får du ha överseende med det.

Utan någon som helst ambition att välja ut de bästa, mest sanna eller allmängiltiga, citaten, dikterna och sångerna har jag valt ett antal. Jag har valt sådana som jag tycker har haft giltighet och varit sanna och överensstämt med mina egna livserfarenheter under drygt sjuttio år. De har jag alltså sett *Genom mina ögon* och vill dela med mig av. Jag hoppas att de kan vara till glädje och stöd även för dig på din fortsatta resa genom livet.

I delar av texten har jag valt att behålla engelskan och inte översätta till eller försöka hitta en text på svenska. Därmed faller jag in i och följer det som är en verklighet i dagens Sverige, att vi på arbetsplatser, i skolor, i det dagliga livet och nöjeslivet friskt blandar svenska och engelska.

*Stockholm i september 2022*