



Vad är lycka?

Av Tomas Stacewicz

2008, 2025 © Tomas Stacewicz. Alla rättigheter förbehållna.

Jag tror att det är lönlöst att söka efter lyckan i sig självt ty den kommer alltid att undgå att fångas. Lycka ser jag snarare som en bieffekt av andra faktorer i livet som man strävar efter. Det är ungefär som att tvinga sig själv att sova. Det är först när man slappnar av och börjar tänka på annat som man kan somna.

En viktig sådan faktor är att finna en *mening* i sitt liv, att finna sin "plats" på jorden. Att uppleva sig självförverkligad eller åtminstone känna sig trygg på en väg till självförverkligande; ett liv i andlighet. Ett annan viktig faktor kan vara att bygga trygga relationer, att skaffa barn och familj, att ha ett vettigt och meningsfyllt jobb, att utöva en inspirerande fritidssyssla, etc.

Så att jaga efter lyckan för att man är i avsaknad av den är dömt att misslyckas; det är för vagt och abstrakt. Det är bättre att konkretisera med tydliga livsmål. När dessa väl har uppnåtts kan resultatet bli en mer eller mindre varaktig känsla av tillfredsställelse, av lycka. Men kruxet är att man inte heller får vara fixerad vid den eventuella bieffekten "lycka". *Lusten för resultat* är kungsvägen till ett misslyckande. Så mitt råd är att skapa sig konkreta mål (och delmål) i sitt liv, tydliga saker som man vill uppnå och som känns meningsfulla, samt att slappna av och ha förtrostan över att de så småningom kommer att bli uppfyllda. Och då kommer lyckan som ett brev på posten.

Buddismen anser att det är fåfängligt att sträva efter att hitta lyckan i saker som till sin natur är förgängligt. Allt sammansatt anses vara offer för upplösning. Men bara för att den fysiska tillvaron är förgänglig innebär det inte att den är *maya*, en ren illusion. Vad som är illusion är vårt förhållningssätt till den. Vi finns inkarnerade på denna jord av en viss anledning. Syftet är inte enbart att nå en kontakt med det gudomliga, med sin Sanna Vilja, utan även nå kunskap om vilken uppgift man har i jordelivet. Detta är en stor skilljelinje mellan västerländsk och österländsk mystik.

Den "mästare" som först gjorde mig uppmärksam på denna sanning var psykiatrikern Viktor Frankl, vilket utvecklade en egen form av psykoterapi, den s.k. "logoterapin". Logoterapins huvudsakliga mål är att finna en mening i patientens liv. Senare har mina egna livserfarenheter och den "initiatoriska processen" bekräftat Frankls teser.

Utan att gå in på detaljer vet jag ganska väl vilket som är min uppgift här i livet. Några gånger har jag avvikit från denna raka och smala väg, pga brist på motivation. Allt ifrån några få år upp till ett helt decennium som allra längst. Samtidigt har jag känt en längtan någonstans innuti mig, en vag förhoppning om att kunna vandra min sanna väg igen. Därav har jag upplevt en sorg och tidvis känt mig ganska deprimerad (själens mörka natt). När jag väl till slut har hittat min motivation igen att vandra längs min utstakade ödesväg så har jag upplevt mitt liv åter fyllas med mening och känt betydligt mer lycka i alla aspekter av det.

"I didn't know how empty was my soul... until it was filled." – Kung Arthur Pendragon efter han har druckit ur Den heliga Graal, från John Boormans Excalibur (1981), vilket också pryder försättsbladet.