

De stora frågornas lilla bok



Richard Gavette

**De stora frågornas
lilla bok**

Richard Gavette

Illustrationer, fram- och baksida: Arngrim Larsen

De stora frågornas lilla bok

Copyright © 2019 Richard Gavette
Ansvarig utgivare: Richard Gavette
Framställd av Vulkan.se, tryckt i Riga

ISBN 978-91-89013-29-2

Utforska Richards övriga böcker såväl som hans
musik och poesi på:

www.richardgavette.se

För varje tryckt exemplar av den här boken
planteras ett träd genom:

www.viskogen.se

Förord

Frågornas kraft bör ej underskattas. Likt nycklar låser de upp dörrarna till våra inre rum.

Sedan urminnes tider har människan blickat upp mot stjärnorna och drömt sig bort till livets stora frågor. Det verkar ligga i människans innersta natur att söka efter svar. Men det verkar samtidigt ligga i vår natur att fly ifrån svaren. Detta eftersom svaren kan förändra vilka vi är. På djupet. Det skapar ett mentalt och emotionellt motstånd inom oss. Detta är helt naturligt.

I dagens samhälle lär vi oss tyvärr inte hur vi kan öva oss i att ställa frågor till oss själva och hur vi kan utforska svaren. Att öva sig i att utforska svaren på för oss viktiga frågor är också att öva sig i att bli mer nyfiken. Det får oss att växa och expandera som människor. Det utvecklar oss.

I en fullspäckad vardag kan det vara svårt, snudd på omöjligt, att få tid över till reflektion och eftertanke. Syftet med den här boken är att hjälpa dig som läsare att göra det till en vana att utforska svaren på livets stora frågor. Skapa en fast tidpunkt, förslagsvis på kvällen, då du tar dig tid för den här boken. Om du har svårt att skapa det utrymmet i vardagen, läs då och besvara frågorna när du sitter på toaletten. Alla måste vi bajsas emellanåt... :)

Genom att besvara frågorna i den här boken kommer du att lära känna dig själv, och den du är just i dag, ännu lite bättre. Unna dig att verkligen landa i ett svar innan du går vidare till nästa fråga. Undvik samtidigt att försöka tvinga eller forcera fram ett svar. Ofta är våra spontana svar de mest ärliga. Skriv ner frågan samt svaret i ett anteckningsblock eller i ett dokument i mobilen. Det gör svaret mer ”på riktigt” och det blir även möjligt för dig att gå tillbaka och läsa svaret igen vid ett senare tillfälle. Om du väljer att använda

mobilen som verktyg för den här boken, se då till att vara nedkopplad när du skriver. Mobilen tenderar annars lätt att bli en distraktion, eftersom den ofta drar vårt fokus bort från oss själva, vilket gör det svårare för oss att finna våra svar.

För att komma i rätt sinnesstämning kan du innan du läser en fråga blunda och ta ett par djupa andetag. Följ andetagen och känn in hur det känns i kroppen. Det hjälper dig att bli mer jordad och närvarande. När du har läst en fråga kan du även då blunda, samt föreställa dig att du lyssnar och blickar inåt. Våra tankar är som bubblor på vattenytan. Svaren finner vi djupare inom oss själva. Dyk fritt, min vän. Dyk djupt. Frågorna och svaren väntar på dig.

Jag önskar dig en trevlig resa!

Med kärlek,
Richard Gavette

Fråga 1

Hur kan jag bäst beskriva hur
det känns att vara älskad?

Fråga 2

Vilka var mina största
drömmar som barn?

Fråga 3

Vad ser jag som min mening och
som mitt syfte i detta liv?

Fråga 4

Vad är lycka för mig?

Fråga 5

Hur kan jag, utifrån mina kompetenser och den jag är i dag, hjälpa den här världen att bli ännu lite bättre och vackrare?

Fråga 6

Hur vill jag njuta av livet?

Fråga 7

Vad ser jag som meningen
med mänskligheten?

Fråga 8

Vad innebär det för mig att
vara ”en god människa”?

Fråga 9

Hur kan jag leva mitt liv
mer miljövänligt?

Fråga 10

Vad viskar tystnaden till mig i detta nu?

(Slut ögonen och lyssna...)

Fråga 11

Hur skapar jag inre frid?

Fråga 12

Vilka negativa vanor och mönster i
mitt liv vill jag göra mig fri från?

Fråga 13

Vilka positiva vanor och mönster vill jag etablera eller ge mer näring åt i mitt liv?

Fråga 14

Vad innebär sann kärlek för mig?

Fråga 15

Hur är en bra förälder, enligt mig?

Fråga 16

Om jag fick välja att vara ett annat djur,
vilket djur skulle jag vara då och varför?

Fråga 17

Hur vill jag bli ihågkommen
efter min död?

Fråga 18

Hur skapar vi fred på jorden?

Fråga 19

Vad kännetecknar en god vän?

Fråga 20

När känner jag mig som mest levande?

Fråga 21

Hur skulle jag beskriva mina
drömmars livspartner?

Fråga 22

Vad i mitt liv är jag stolt över?

Fråga 23

Hur och på vilka sätt vill jag
utvecklas och växa som människa?

Fråga 24

Om jag hade haft ett år kvar att
leva, hur skulle jag då leva mitt liv
och använda tiden jag har kvar?

Fråga 25

Vilka egenskaper beundrar
jag hos mig själv?

Fråga 26

Om jag skulle välja tre ledord att leva och verka utifrån, vilka skulle dessa vara?

Fråga 27

Vilka är mina största
förebilder och varför?

Fråga 28

Vilka människor i mitt liv betyder mest för mig och hur vill jag säga det till dem?

Fråga 29

Vad i mitt liv är jag tacksam över?

Fråga 30

Vilken fråga vill jag ställa
till mig själv i dag?

Fråga 31

Hur kan jag leva mitt liv mer djurvänligt?

Fråga 32

Vad drömmer jag om att
förverkliga i detta liv?

Fråga 33

Vad är frihet för mig?

Fråga 34

När känner jag mig som mest avkopplad?

Fråga 35

Vad gör mig glad på djupet?

Fråga 36

Hur brukade jag leka som barn?

Fråga 37

Vad är orättvisa för mig?

Fråga 38

Vad tror jag händer när vi dör?

Fråga 39

Om jag vore allsmäktig, hur skulle jag då förändra världen?

Fråga 40

Vad känner jag när jag ser mig
själv djupt i ögonen?
(Gå till en spegel.)

Fråga 41

Vilken betydelse har pengar för mig?

Fråga 42

Om jag skulle testamentera en fjärdedel
av mina pengar till välgörande ändamål,
hur skulle jag fördela gåvan?

Fråga 43

Om Gud finns, hur skulle
jag beskriva hen?

Fråga 44

Om jag skulle låta barnet i mitt hjärta få bestämma över hur jag lever i dag, hur skulle jag då behöva förändra mitt liv?

Fråga 45

Varför är det bra att ställa
frågor till sig själv?

Fråga 46

Hur vet jag vad som är dröm
och vad som är verklighet?

Fråga 47

Vem/vad vill jag förlåta?

Fråga 48

Vad innebär det för mig att leva i
ärlighet gentemot mig själv?

Fråga 49

För vem och varför arbetar jag?

Fråga 50

Hur kan jag bli bättre på att leva i nuet?

Fråga 51

Vem är jag bortom mina
tankar och känslor?

Fråga 52

Om jag fick en sista önskan i
mitt liv, som gick i uppfyllelse,
vad skulle den då vara?

Slutord

Om du läser detta så borde det betyda att du har tagit dig igenom frågorna i den här boken. För det vill jag tacka dig. Du är en nyfiken och modig människa.

Ett innerligt råd är att fortsätta sätta av tid i din vardag för reflektion och eftertanke. Fortsätt ställa frågor till dig själv. Bjud gärna in vänner och gör det tillsammans med dem. Det blir garanterat en intressant upplevelse och ni kommer att lära känna varandra ännu bättre.

Förslagsvis kan du läsa den här boken igen om ungefär ett år och se ifall dina svar är desamma då. Vi är varelser i ständig utveckling och troligen kommer även dina svar att utvecklas och förändras över tiden.

Hitta gärna på egna frågor som du vill ställa till dig själv och till andra i din omgivning. Låt din nyfikenhet leda dig framåt. Frågorna och svaren bor djupt inom oss alla.

Allt gott till dig min vän,
Richard Gavette

Om du har uppskattat denna bok och känner att du vill hedra den på något vis, får du gärna göra en donation och plantera träd genom:

www.viskogen.se

Tillsammans hjälper vi naturen
och människor i nöd.

Om författaren

Richard Gavette är entreprenör, låtskrivare och författare. Som en konsekvens av svår sjukdom har han levt i stort sett isolerad från omvärlden sedan 2013. Sjukdomen tvingar honom att tillbringa 22 av dygnets timmar i fullständig tystnad och vila.

Till en början höll han på att bli galen. En människa är helt enkelt inte gjord för att leva på det viset. Med så lite stimuli. Med så mycket tystnad. Det var ett liv utan mänskligt liv.

Men efter en tid hände något. Tystnaden började viska till honom! Och Richard, nyfiken som alltid, började lyssna. Han hörde ord. Han hörde musik. Sedan dess är tystnadens symfoni hans sällskap genom de långa timmarna av vila. Han är aldrig ensam. Musiken och poesin flödar fritt inom honom. Han känner sig levande trots sin situation.

Då Richards sjukdom anses vara obotlig, tog Richard ett för honom livsavgörande beslut. Han bestämde sig för att börja leva varje dag som om det vore den sista och skapa vackra saker från sitt hjärta med den lilla energi som han har att spela ut om dagarna. Richard bestämde sig för att, sin svåra sjukdom till trots, försöka förverkliga sina drömmars böcker och musik. Det kräver hans fullständiga dedikation och han är tvungen att vara väldigt försiktig så att han inte går över sin sköra kropps fysiska gränser.

Den här boken skrevs i samverkan med tystnaden. Det enda Richard gjorde var att lyssna inåt och att skriva.

Richards personliga berättelse kan fungera som en inspiration för oss alla. Den påminner oss om att det aldrig är för sent att förverkliga våra innersta drömmar. Kan Richard, så kan du.

Utforska Richards övriga böcker på:

www.richardgavette.se

För att lyssna på hans musik, besök:

www.youtube.com/@richardgavette

Upptäck hans poesi på:

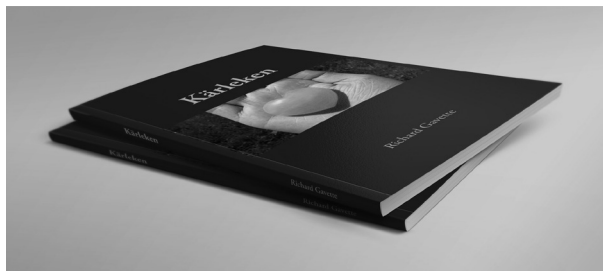
www.soundcloud.com/richardgavette



Ord från grottan är Richards debutbok.

Med poesin som verktyg skildrar han sin resa med den sjukdom som har berövat honom stora delar av hans vuxna liv. Det är en bok om glädje och sorg. Hopp blandas med förtvivlan. Längtan dansar med saken.

Richard öppnar upp sitt hjärta för läsaren och lämnar ingen oberörd.



Kärleken är Richards andra bok. Den är en ödmjuk hyllning till Kärleken och dess storslagna kraft.

Det spelar ingen roll hur mycket oro, stress och rädsla vi må uppleva med våra mänskliga kroppar. Kärleken finns där för oss hela tiden. Större än allt det andra.

Boken påminner läsaren om det ljus och den värme som bor inom oss alla.

Femtio två frågor. Födda ur tystnaden.

Frågornas kraft bör ej underskattas. Likt nycklar låser de upp dörrarna till våra inre rum.

I en fullspäckad vardag kan det vara svårt, snudd på omöjligt, att få tid över till reflektion och eftertanke. Som tur är måste vi alla gå på toa ibland, vilket ger oss ett utmärkt tillfälle att lyssna inåt och utforska svaren på livets stora frågor.

Ett innerligt råd: Låt toalettbesöken få ta sin tid... :)



ISBN 978-91-89013-29-2



9 789189 013292