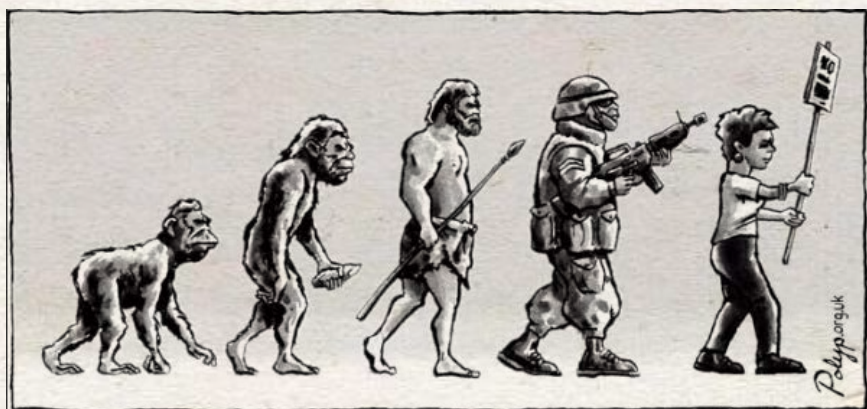


Gemensamma värderingar

*för att rädda
civilisationen*



'HOMO ETHICUS'

*och hur du själv blir
lyckligare på köpet*

Agne Svanberg



Utgiven av Recito Förlag år 2016

ISBN tryckt utgåva: 978-91-7517-902-5

ISBN e-bok: 978-91-7517-909-4

Elböcker.se

www.elböcker.se

Recito Förlag

info@recito.se

www.recito.se

Första upplagan

Omslag: Sara Berntsson

Grafisk form och sättning: Sara Berntsson

© Agne Svanberg

*Gemensamma värderingar
för att rädda civilisationen*

Innehåll

Inledning	5
1. Sträva efter att bemöta andra så som du själv vill bli bemött	10
2. Tänk globalt	25
3. Arbeta för en hållbar utveckling	37
4. Tänk inför varje handling Vad skulle villkorslös kärlek ha gjort?	73
5. Sträva mot en värld som inte tillåter våld för att lösa konflikter.	91
6. Arbeta för att utplåna hunger, fattigdom och analfabetism för alla människor.....	99
7. Livet är musik. Spela det.	119
Slutord	147

Inledning

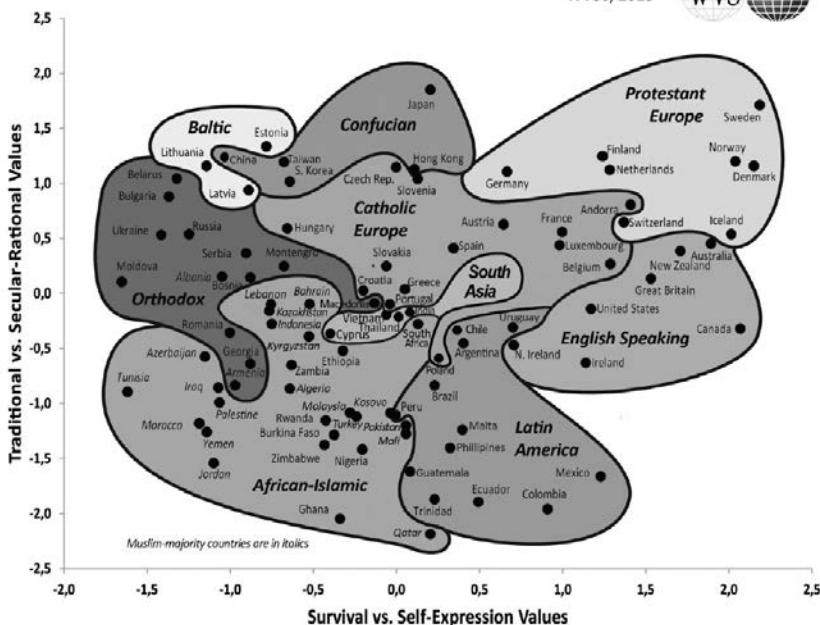
Det som triggade mig att börja skriva denna bok, var när jag läste boken «Plan B 3.0. Uppdrag: rädda jorden!» av Lester R. Brown. Där finns en budget för global hållbar utveckling, som ligger på 190 (77 för grundläggande sociala mål och 113 för återställande av jorden) miljarder USD. Samtidigt uppgår världens militärutgifter till 1.235 miljarder USD. Det skulle alltså behövas 15% av militärutgifterna för att finansiera en hållbar utveckling. Siffrorna är från 2006 och 2008 har procentsiffran minskat till 13% enligt boken «Plan B 4.0. Uppdrag: rädda civilisationen» pga ökade militärutgifter.

Aha, tänkte jag då. Då är det alltså «endast» våra värderingar, som vi behöver ändra.

Min vän Göran Dahlberg och jag började föra en dialog om vilka värderingar, som behöver genomsyra mänskligheten för att rädda civilisationen. Vi kom ganska snabbt fram till sju värderingar. Därefter har jag, med benäget bistånd av Göran, skrivit den text, som presenteras i denna bok. I varje kapitel finns en inledning och därefter ett avsnitt «Hur kan jag tänka? Vad kan jag göra?». Min tanke är, att du som läsare, skall fundera över dessa frågor och komma fram till de slutsatser, som är relevanta med utgångspunkt från dina erfarenheter och ditt sätt att vara.

Värderingarna skall ses som en vägledning till långsiktiga inriktningar. Jag har t.ex. valt texten «sträva efter att bemöta andra så som du själv vill bli bemött» i första kapitlet. En mer direkt formulering hade varit «bemöt andra så som du själv vill bli bemött», som min vän Mike Brown föreslog. Jag vill dock ha med «sträva efter», eftersom detta handlar om en livslång resa, där man behöver ha värderingen som sådan i bakhuvudet hela tiden.

Jag känner stor respekt för att vi är olika, när jag tittar på nedanstående kulturella bild från «World values survey» och inser givetvis att det är svårt att ta till sig värderingarna i denna boken, om överlevnadsfrågor är en stor del av vardagen (mera om detta i samband med Maslows behovstrappa i kapitel 2, som min sonson Oscar Svanberg på ett förtjänstfullt sätt har snickrat till för mig tillsammans med de andra hemgjorda bilderna). Som synes ligger mitt hemland Sverige längst upp till höger i bild och är därför inte representativt för något slags «kulturellt medelvärde». Ett land som ligger i mitten på bilden är Indien. Jag har under skrivandet av boken haft en maildialog med min vän Preamsagar Chhabra från Indien och tagit in synpunkter från honom i texten. Han håller med om att värderingarna som sådana känns rätt ur ett globalt perspektiv. Hans tyngsta synpunkter har varit kring hur vi bör expandera vårt tänkande också till djur. Jag håller med honom. Dagens lågkostnadsdrivna fabriksbetingade behandling av levande djur måste förändras, för att vi skall gå i en riktning av medkänsla med Moder Jord och hennes invånare. Det finns lyckligtvis en klar tendens till ökad hänsyn till djuren bland oss människor. För 500 år sedan skulle det i t.ex Västereuropa, ha betraktats som löjeväckande om någon hävdade att också djur har rättigheter. Jag har en förhoppning om att det någon gång i framtiden skall komma en FN-deklaration som omfattar djurens rättigheter.



Denna bok är ett ideellt projekt. Jag vill sprida budskapet och hoppas speciellt på att ungdomar skall ha nytta av värderingarna för sin egen del och för planetens framtid. Boken får därför fritt kopieras och spridas via nätet. Den finns tillgänglig på www.savcivilization.se. Där kommer den så småningom också att finnas på engelska. Mina vänner Keith Surtees och David Cameron (nej, inte premiärministern) har lovat att justera min översättning till god engelska.

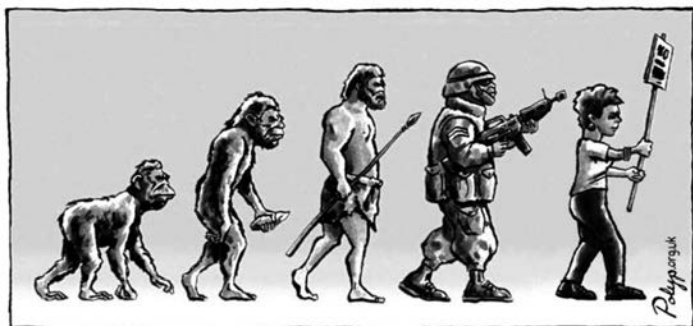
Det finns ingen logisk ordning mellan de sju kapitlen och mycket av innehållet skulle lika gärna kunna stå på något annat ställe i boken. Som läsare kan du därför börja med det kapitel, som du känner mest för. Kapitel 3 är till största delen ett faktakapitel beträffande hållbar utveckling. Kapitel 7 beskriver vår evolution, och vilka «frihetsgrader» den har gett oss. Här behandlas också lyckoforskningen, inklusive kon-

kreta råd om hur du kan uppleva större lycka. Övriga kapitel är till stor del filosofiska och andliga (jag går inte in på olika religioner eller politiska inriktningar) och ger dig exempel angående hur du kan tänka och handla.

Inom oss finns både en skeptiker, som förlitar sig på det sunda förnuftet, och en andligt sinnad varelse, som gärna vill tro. Om någon ber oss att välja mellan dessa skenbart motsatta aspekter, så gör vi klokt i att hålla fast vid båda, och inse att de är omistliga delar av en helhet. Denna bok är till för både troende och tvivlande. Det är så mycket vi inte kan greppa med vår hjärna. Hur gripbart är ljuset? Eller kärleken? Vår hjärna klarar av fyra dimensioner (tre i rummet och en i tiden). Samtidigt bygger den s.k. M-teorin, som är en vidareutveckling av strängteorin, på att det finns elva dimensioner. Det finns alltså skäl att inta en ödmjuk attityd relativt trosfrågor. Tro på det du vill, men påtvinga inte din tro på andra. Det är här värderingarna i denna bok kommer in.

Den röda tråden i boken är att vi står inför det paradigmskifte, som illustreras av bilden nedan, förutsatt att vi hinner ändra vårt tänkande i den riktning, som beskrivs i boken.

Klimatmötet i Paris i december 2015 är ett tecken på att paradigmskiftet är på väg.



'HOMO ETHICUS'

Källa: www.polyp.org.uk

Jag har läst många böcker med olika aspekter på de sju värderingarna i samband med skrivandet av denna bok, och hänvisar till ett flertal av dessa i texten. Detta för att du, om så önskas, skall kunna fördjupa dig i ämnet ifråga.

Det finns många citat i boken. Den mest citerade personen är Omraam Mikhaël Aïvanhov. Om du tycker att hans citat är bra, så kan du kostnadsfritt prenumerera på dessa på <http://www.prosveta.com/thought-of-the-day.phtml>

I de fall jag känner till källan för uppgifter och förslag i boken, så har jag angivit den. I många fall vet jag inte ens själv om det är något jag har hört, läst, sett på kunskapskanalen eller själv kommit på. Om du har några uppgifter beträffande källor, eller om det är något annat i boken, som du har synpunkter på, så är du välkommen att höra av dig till agne@svanberg.net.

Varför är då våra värderingar så viktiga? Jo, vi ser alla på tillvaron genom ett filter av våra värderingar. En uppgift, som vår hjärna har, är att ständigt producera tankar (annars hade vi evolutionsmässigt inte överlevt som art). Detta flöde av tankar påverkas av våra värderingar. Genom att ändra värderingarna i mer kärleksfull riktning kan du därför successivt ändra ditt tankemönster och därmed uppleva större harmoni och frid.

1. Sträva efter att bemöta andra så som du själv vill bli bemött

I detta kapitel behandlas:

Döm inte andra

Sanning

Visdom

Intellekt och Intelligens

Jämlikhet

Androgyn personlighet

Inre utveckling

Snällhet och tacksamhet

«Handla endast efter den maxim om vilken du samtidigt skulle vilja att den upphöjdes till allmän lag».

Immanuel Kant

Ja, detta fungerar som ett bra tankesätt för nästan alla människor (med största sannolikhet också för dig, eftersom du väljer att läsa denna bok). Kants ord fungerar dock inte för mänskligheten när det är religiösa fundamentalister eller enskilda mentalt störda människor, som tillämpar tankesättet.

Det kan också vara så, att en annan människa av kulturella eller andra orsaker inte vill bli bemött, så som du själv vill bli bemött. Vi är olika och det behöver vi respektera. Det gäller alltså att komplettera denna värdering med en stor portion sunt förnuft och empati. Om du vid något tillfälle är tveksam, så kan du fråga. «Hur vill du bli bemött?»

Värdering nummer 1 är i sig ett livsprojekt. Gå till dig själv och tänk efter hur du skulle vilja bli behandlad eller bemött om det gällt dig själv. Var nöjd och notera i ditt inre när du lyckats, och gläd dig för varje gång du ser att detta tankesätt förändrar ditt handlingssätt eller ditt ordval i kärleksfull riktning.

Tänk på vad du säger! Tala positivt och om konstruktiva saker och undvik sladder. Ord är som frö och frö gror. De kan producera blommor och frukter eller taggiga giftiga växter.

Att leva tillsammans borde vara ett skolämne. Ärlighet, vänlighet, generositet, tålmod, fridfullhet och harmoni är värden för framtiden, men får vi betyg eller diplom för dessa? Nej! Möjligen en liten utmärkelse som «klassens bästa kamrat».

Jag undviker i denna bok att gå in på enskilda politiska ideologier eller religioner (endast med undantaget med citaten nedan, som visar hur de stora religionerna stöder värdering nummer 1, under värdering nummer 6, där demokratins dilemma tas upp samt vid återgivning av några citat, anekdoter och satirteckningar). Jag strävar i stället efter att beskriva värderingar, som successivt bör omfattas av alla människor och därmed integreras i politiken och religionen. Därmed anser jag att boken har ett andligt budskap.

*«Andlig och religiös: Det andliga är en personlig
upplevelse av det som är större än oss själva.
Religioner är mänskliga tolkningar av det andliga,
som gjorts till kollektiva normer».*

*Jackie Bergman i boken
«Rädsla eller Kärlek? Ditt vägoal.»*

Religionernas stöd för Värdering nr. 1:

*«Betrakta din nästas vinst som din egen vinst och din nästas
förlust som din egen förlust».*

Taoismen

*«Gör icke mot andra vad du inte vill
att dom skall göra mot dig».*

Konfucianismen

*«Ingen av er är troende förrän han önskar för
sin broder det han önskar för sig själv».*

Islam

*«Allt vad ni vill att människor skall göra för er
det skall ni också göra för dem».*

Kristendomen

*«Det du inte vill att människor skall göra mot dig
det skall du heller inte göra mot dem».*

Judendomen

«Skada inte andra med sådant som skulle skada dig själv».

Buddismen

*«Om man ser sig själv i alla och alla i sig själv
kan man inte skada någon ty det skulle betyda
att man skadar sig själv».*

Hinduismen

En tankemodell, som jag själv använder beträffande religioner, är att Gud (själv föredrar jag att säga «det kosmiska medvetandet», eftersom alla har en personlig bild av vad Gud är och inte är, och därmed begränsar sin flexibilitet i tänkandet) är navet i ett hjul. De olika religionerna är ekrarna i hjulet. Alla ekrar i hjulet leder till navet. För att nå navet, behöver man tolka religionen på de sätt som anges ovan, och det är alltså här som värderingarna i denna bok kommer in.

Hur kan jag tänka? Vad kan jag göra?

Döm inte andra

Nedanstående är ett bra exempel på att man skall undvika att döma andra.

Sexualorganen hos människan utvecklas hos fostret vid ca två månaders ålder. Hjärnan utvecklas senare. Vetenskapliga studier har visat att transsexuella kan ha ett kön i könsorganet, medan de identifierar sig med det motsatta könet i hjärnan.

Transsexuella behöver alltså hjälp för att komma fram till den sexualitet, som de kan identifiera sig bäst med. Inte pekpinnar, stryk eller glåpord!!!

I detta fall var det möjligt med vetenskaplig bevisföring. Hur ofta är det fallet? Vetenskapsmännen mordhotades efter publiceringen av religiösa fundamentalister! Vi har alltså en lång väg att gå.

De gamla indianerna hade ett talesätt om att man inte skall yttra sig om någon annan innan man har gått i deras mockasiner. Någoting att tänka på!

Sanning

*«En lögnare tror man inte,
inte ens när han talar sanning».*

Cicero

«Lögnare måste ha gott minne».

Algernon Sidney

*«Det vill till en klok man för att hantera en lögn.
En fårska bör hellre hålla sig till sanningen».*

Norman Douglas

Ja Douglas, som var en känd författare, var säkert intelligent, men han var definitivt inte vis. Då hade man nämligen insett att sanningen har ett egenvärde.

Om man gör en dygd av att hålla sig till sanningen, så har man lagt en grundplåt till ett lyckligt liv.

Douglas hade knappast själv ett lyckligt liv. Han bytte land på grund av skandaler och anklagades för att vara pedofil.

Om han hade insett att sanningen har ett egenvärde och tillämpat självdisciplin för att hålla sig till sanningen, så hade hans liv säkerligen sett annorlunda ut.

Man skall alltid hålla sig till sanningen. Enda undantaget är i de fall, då kärleken säger något annat (om man t.ex. sårar någon). Då bör man välja att tåla och att ljuga endast om det bedöms som absolut nödvändigt. Små vita lögner har jag personligen för länge sedan eliminerat, och jag upplever att jag mår bra av det.

När ljugar du? Varför?

Visdom

*«Den lärde är stolt över att han kan så mycket.
Den vise ödmjuk för att han inte kan mer».*

William Cowper

*«Vad mig själv beträffar, så är allt jag vet
att jag ingenting vet».*

Sokrates

«Kunskap talar, men visdom lyssnar».

Jimi Hendrix

*«En vis man talar för att han har någonting att säga.
En dåre för att han måste säga någonting».*

Platon

Stefan Einhorn's bok «Vägar till visdom» ger en god bild av vad visdom är, och han sammanfattar det i följande kriterier:

- Människointresse
- Bred kunskap och erfarenhet.

- Förmåga att skilja mellan det vi vet och det vi inte vet.
- Öppet sinne.
- Godhet och tolerans.
- Förmåga att formulera de rätta frågorna och finna de bästa svaren.
- Ödmjukhet
- Självinsikt.
- Förmåga att ge goda råd.
- Förmåga att agera.

Analysera dig själv. Vilka av de ovan nämnda punkterna kan du förbättra?

Överskattar du din egen förmåga? Undersökningar visar att människor har en generell tendens till det. Ett exempel, som Einhorn nämner, är att 82% av de tillfrågade sa sig tillhöra de 30% säkraste bilförarna. Samtidigt skall vi inte nedvärdera oss själva. Det gäller att ha en bra balans.

Lås inte fast dig vid dina åsikter. Välkomna diskussioner och se det som möjligheter till nytänkande. En fanatiker ser i svart eller vitt och låter sig inte påverkas. Vi har alla våra områden, där vi är mer eller mindre fanatiska.

Inom vilka områden är du fanatiker? Försök analysera. Vad kan du göra för att förändra detta?

Personer, som utvecklat sin visdom, kännetecknas av att de kan vara vänliga, flexibla och öppna för andras åsikter, samtidigt som de är insiktsfulla och uppvisar en hög grad av personlig integritet. För att uppnå detta behöver man utveckla en god balans mellan sinnet/tankarna och hjärtat/känslorna. Om känslorna tenderar att dra iväg, så behöver tankarna in och påverka och vice versa.

Följande lilla anekdot belyser vishet ur ett lite udda perspektiv:

En 57-årig kvinna drabbades av en hjärtattack och kördes till ett sjukhus. Medan hon låg på operationsbordet hade hon en »nära döden upplevelse». När är det min tur frågade hon, när hon såg Gud, och fick till svar att hon hade 42 år, 7 månader och 13 dagar kvar att leva. Kvinnan bestämde sig då för att göra ett bröstimplantat och en ansiktslyftning, samt

att färga håret och bleka tänderna. När hon lämnade hårfri-sörskan blev hon ihjälkörd av en taxi. När hon mötte Gud frågade hon upprört, varför han inte hade räddat henne och fick svaret. «Jag kände inte igen dig».

Sens moral: Gud älskar dig, så som du ser ut.

«Hela problemet med världen är att dårar och fanatiker alltid är så säkra på sig själva, medan visa personer är så fulla av tvivel».

Bertrand Russell

Ja, det har han ju rätt i, den gode Bertrand Russell. När någon är tvärsäker på sin sak, bör man vara på sin vakt. Den vise ser ju frågorna ur olika perspektiv, och då är det sällan, som något är alldeles självklart.

«Du är inte alltid fri att välja omständigheterna i ditt liv, men du kan alltid välja vad du vill göra av omständigheterna».

Viktor Frankl

«När jag vandrade ut genom dörren mot min frihet, så visste jag, att om jag inte lämnade all ilska, hat och bitterhet bakom mig, så skulle jag fortfarande sitta i fängelse».

Nelson Mandela

Kan man hitta bättre exempel på vishet än ovanstående citat av Nelson Mandela?

Intellekt och intelligens

Intellekt är att fungera oberoende av känslor. Intelligens är kapaciteten att både känna och resonera i en harmonisk balans, vilket innebär att sinnet/ tankarna och hjärtat/ känslorna fungerar som en enhet.

I dagens utbildning är det intellektet som prioriteras. Intellektet nöjer sig med alla vetenskapliga förklaringar medan intelligensen inte gör det.

Jag hade en gång en arbetskamrat, som var extremt intellektuell. Denne visste att han tekniskt, logiskt och analytiskt hade rätt och drev sin linje hårt, vilket medförde en brist på ödmjukhet och empati. Han månade om sin egen personal och behandlade dem väl, men kunde samtidigt idiotförklara personalen på andra avdelningar, vilket ledde till onödiga konflikter. Han är därför ett typexempel på en person med ett högt intellekt, men med brister beträffande intelligensen.

Utvecklingen av intelligensen går hand i hand med utvecklingen av visdom.

Hur kan du själv få ditt intellekt och dina känslor att fungera i en bättre harmoni?

Jämlikhet

Richard Wilkinson och Kate Pickett har sammanställt akademiska rapporter beträffande sociala klyftor i rika länder i boken «Jämlikhetsanden».

Det visar sig då, att ju mindre sociala klyftor ett samhälle har, desto bättre mår dess invånare. Detta gäller också de rikaste. Det är egentligen inte så konstigt om man tänker efter. Att t.ex. omgärda sitt hus med mur och taggtråd och att behöva ängslas för att barnen skall bli kidnappade måste vara fruktansvärt. Starka positiva samband med ökad jämlikhet noteras bl.a. för livslängd och mental hälsa. Dessutom minskar spädbarnsdödlighet, kriminalitet, droganvändning, våld och tonårsgraviditeter.

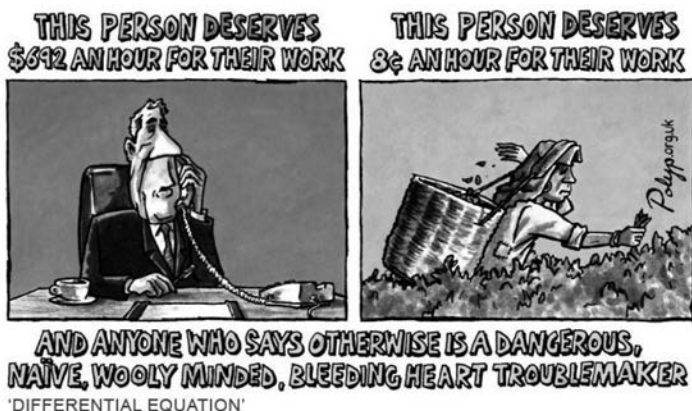
Varför är det så? Jo, genom vår evolution, då vi levde som jägare och samlare, har vi människor varit inriktade på rättvisa och samarbete (för detta redogörs mera under Värdering nummer 7). Det är endast de senaste 10.000 åren, i samband med jordbrukssamhället och senare industrisamhället, som ojämlikhet förekommit. Vi har alltså «jämlikhet i våra gener», och vi känner därför att ojämlikhet är splittrande och socialt skadlig. Det gäller alltså «bara» att få människor att agera utifrån sina grundläggande värderingar.

Forskning visar att frekvensen för depression ökar då jämlikheten minskar. Det beror på ökad aktivitet i amygdala (den del av hjärnan, som signalerar fara för rovdjur mm, och som evolutionsmässigt har varit en nödvändighet för vår arts överlevnad). Ökad aktivitet i amygdala ökar stressnivån, vilket i sin tur ökar depressionsrisken. Undersökningar av ursprungsbefolkning i Tanzania, vilka lever i jämställda grupper, visar en mycket låg stress- och depressionsnivå.

Ett problem med ojämlikheten är att den underblåser statusjäktandet, vilket gör oss mer materialistiska. Över en viss nivå blir vi inte lyckligare av fler prylar, utan då handlar det mest om att försöka påverka andra människors bild av oss. Det är inte prylar som är viktigast utan familj, vänner och sociala relationer.

Wilkinson och Pickett konstaterar att det finns två vägar till ökad ekonomisk jämlikhet och att båda fungerar. Den ena är skattevägen, som i de nordiska länderna, och den andra är mindre löneskillnader, som i Japan. Beträffande löner så sa Platon för 2400 år sedan att den maximala skillnaden bör vara 6:1. Bankiren J.P. Morgan sträckte sig till 20:1. I dagsläget kan förhållandet gå upp till 500:1, och i extremfall 1000:1, vilket givetvis leder till destruktiva sociala klyftor.

Och globalt kan det se ut så här.....



Källa www.polyp.org.uk

En annan viktig aspekt beträffande jämlikhet är den mellan könen. Det är en stor fråga, som handlar om så skilda saker som lika lön för samma arbete som allas rättighet att få gå i skolan, dvs grundläggande mänskliga rättigheter. Personligen tror jag att jämlikhet för kvinnor i utvecklingsländer, diktaturer och unga demokratier är en av de saker, som är helt avgörande för en hållbar utveckling på vår jord.

Jämlikhet innebär inte att män och kvinnor är lika i allt, utan att de är lika mycket värda. Vi som uppfostrat barn, ser t.ex. att flickor och pojkar föredrar olika leksaker. Hjärnforskning visar att kvinnor har fler förbindelser mellan hjärnhalvorna medan mäns hjärnor väger mera, och att detta i sin tur resulterar i att kvinnor är bättre på vissa saker medan män är bättre på andra saker. Eftersom skillnaderna är små, så bör det betonas att detta gäller medelvärden. Personligen tycker jag att ett bra betraktelsesätt är att se på kvinnor och män, som på en anod och en katod. Båda är lika mycket värda, de är olika och de attraherar och behöver varandra.

Vi talar och diskuterar mycket om jämlikhet, vilket barnen plockar upp ur flera perspektiv. Här kommer tre citat från en bok där Mark Levengood intervjuar barn:

«Det är väldigt typiskt för föräldrarna att skylla på sina barn om det t.ex. inträffar en katastrof i lägenheten».

Oliver, 6 år

«Jämställdhet betyder att mamman och pappan producerar barnen tillsammans. Förr i tiden var det bara mamman som födde upp barnet, medan pappan gick fram och tillbaka till banken».

Anette, 7 år.

Och min personliga favorit:

«Att vara ängel är ett typiskt kvinnoyrke».

Louise, 7 år.

Jag undrar just vad änglarna Gabriel och Mikael tycker om det citatet.

Androgyn personlighet

Maria Modig tar i sin bok «Etik i vardagen – Tankar kring de svåra frågorna i vårt dagliga liv» upp den androgyna personligheten och forskning av Mona Eliasson och Sandra L Bem relaterat till detta.

Myten om androgynen (mankvinnan) återges i Platons «Gästabudet» där Aristophanes berättar om vår ursprungliga natur. Gudarna oroades över androgynernas förmågor och därför bestämde de, med Zeus i spetsen, att de skulle göra dem svagare genom att klyva dem mitt itu. Allt sedan dess har mannen och kvinnan sökt varandra för att återförenas och åter bli en helhet.

Det finns långtidsstudier, som visar att androgyna pojkar och flickor var mer kreativa och nådde större yrkesframgångar i vuxen ålder. Andra studier visar att människor med ett androgynt förhållningssätt oftare visar en större mognad i moraliska beslutsstudier.

Som man finns det alltså anledning att bejaka sin femininitet och som kvinna finns det anledning att bejaka sin maskulinitet. Vad kan du själv göra för att utveckla dig själv i detta sammanhang?

«Själén har inget kön».

Drottning Kristina

Inre utveckling

Inre utveckling är en livslång resa. Jag väljer därför att återge några citat, som jag tycker väcker tankar på hur man kan genomföra denna resa.

«Allt vi kan se i den yttre världen är bara en reflektion av vår inre värld. Så förvänta dig inte att mötas av kärlek, visdom, renhet och sanning om du inte först har ansträngt dig för att finna och utveckla dessa sidor inom dig själv».

Omraam Mikhaël Aïvanhov

«All vår kunskap består i att känna oss själva».

Alexander Pope

«Om du går djupare och djupare in i ditt eget hjärta, så kommer du att leva i en värld med mindre rädsla, isolering och ensamhet».

Sharon Salzberg

«Var först mild mot dig själv, om du vill vara mild mot andra».

Lama Yeshe

«En enda händelse kan inom oss väcka en främling vi tidigare inte haft en aning om».

Antoine de Saint Exupéry

«Låt inte andras uppträdande förstöra din inre frid».

Dalai Lama

«Din vision klarnar först, när du kan se in i ditt eget hjärta. Den som ser utåt drömmer. Den som ser inåt vaknar».

CG Jung

«Två sanningar närmar sig varandra, en kommer inifrån och en kommer utifrån och där de möts har man en chans att få se sig själv».

Tomas Tranströmer

*«Så många av oss investerar en förmögenhet för att vi skall se bra ut för världen, men inuti faller vi sönder.
Det är dags att investera på insidan».*

Iyanla Vanzant

«Den inre resan är den längsta resan».

Dag Hammarsköld

Snällhet och tacksamhet

«Om man är väldigt stark måste man vara väldigt snäll».

Pippi Långstrump

Jag saxar följande ur min gamla kurskamrat Håkan Meyers veckobrev «givande är givande»:

När du läser detta veckobrev är jag på väg till Peru. Där bedriver jag sedan två år humanitär hjälpverksamhet riktat mot fattiga barn och kvinnor i en by högt uppe i Anderna (besök gärna www.perusvanner.se). Det är en lång resa, men jag gör den med stor glädje och lyckokänsla. Det handlar om givande och tacksamhet.

Den moraliska dimensionen av att vara snäll, generös och givmild kan ingen ifrågasätta. Vi vet också att snällhet kommer de vi hjälper till glädje. Men det är inte bara dem vi hjälper som tjänar på snällheten. Det gör även den som hjälper. Snällhet och godhet kan innebära uppoffringar. Att vara snäll och god behöver inte vara kopplat till en förväntan att få något i utbyte. Men forskningen visar att generösa och givmilda personer också blir lyckliga. Forskarna kom fram

till att ett ökat antal goda gärningar är ett effektivt sätt att bli lyckligare på. «*Utan vänlighet finns ingen äkta glädje*», uttryckte Thomas Carlyle det.

Genom att vara snäll och generös blir man mer positivt och välvilligt inställd till andra människor. Snällhet förändrar vår självuppfattning. När man gör något snällt, börjar man ofta tänka på sig själv som en medkännande person. Denna nya identitet kan främja självförtroendet och göra att vi känner oss mera optimistiska och mindre odugliga. Vissa forskare hävdar till och med att goda gärningar kan få livet att kännas mer meningsfullt och värdefullt. När man tänker efter, inser man att det ibland räcker med att själv bevittna en god gärning, eller höra talas om en, för att bli varm inombords, rörd eller imponerad.

Goda gärningar utlöser en störtflod av positiva sociala följdverkningar. Att hjälpa andra tillfredsställer ett grundläggande mänskligt behov av att knyta an till andra samtidigt som man i gengäld får tillbaka fler leenden, mer tacksamhet och mer vänskap. Forskarna visar att man blir lyckligare av att hjälpa andra utifrån insikten om hur mycket mottagarna uppskattar dessa goda gärningar.

Mitt Peruprojekt bygger också på tacksamhet – tacksamhet för att ha fått leva en bra liv. Denna tacksamhet används genom att ge tillbaka till andra som inte haft samma möjligheter att skapa ett bra liv. Tacksamhet skapar lycka visar lyckoforskarna. Man blir lyckligare om man förstår att odla en inställning som präglas av tacksamhet. Tacksamhet hjälper oss att njuta av det goda livet. Självkänslan förbättras. Tacksamhet är ett bra motgift mot stress och traumatiska upplevelser. Tacksamhet kan bidra till att bygga upp sociala band, stärka existerande relationer och hjälpa nya på traven. Tacksamhet fungerar bra som motmedel mot negativa jämförelser med andra.

Nästa vecka kommer inget veckobrev beroende på min Peruresa. Därför föreslår jag att du istället använder tiden till att skriva en tacksamhetsbok. Prova att en dag i veckan skriva ner fem saker som gjort dig tacksam under veckan och gör

detta i tio veckor. Forskarna har visat att skriva tacksamhetsbok gör att man blir mer tacksam, uppskattande och framförallt lyckligare. Jag har själv provat att skriva tacksamhetsbok. Min erfarenhet är att effekten kommer långt före att tio veckors perioden har gått ut. Och jag kan också lova att vara snäll och generös också är ett bra sätt att skapa ett lyckligt liv.

Så långt Håkan Meyer och hans veckobrev.

I kapitel sju behandlas vad lyckoforskningen kommit fram till. Där får du fler tips om hur du kan bli en lyckligare människa.

2. Tänk globalt

I detta kapitel behandlas:

Enhet

Celler

Ego

Fundamentalism

Framtidshopp för civilisationen

Maslows behovstrappa

Samvete och psykopater

*«Det finns hopp för vem som helst var som helst den dag då vi har
förstått att det bara finns en jord och att den är till för oss alla.
Tag hand om vårt hopp».*

Beata Tornesel, klass 5B Björkhagens skola.

*«Livet är så vist inrättat att ingen på allvar kan försöka hjälpa en
annan utan att hjälpa sig själv».*

Ralph Waldo Emerson

Som små barn är vi egocentriska. Allt eftersom vi växer upp identifierar vi oss med olika grupper och gör stora ansträngningar för att tillhöra och accepteras av gruppen. Tonårsårens kompisgäng är ett tydligt exempel på detta.

Detta är en helt naturlig utveckling och det viktiga är vilka grupper vi identifierar oss med, eftersom många grupper är goda/konstruktiva medan andra är onda/destruktiva.

I verkligheten är de vanligaste grupperna, så som t.ex. lokala idrottsföreningar varken onda eller goda till sin natur. Dom blir vad man gör dem till. Tillämpar man värderingarna i denna bok, så blir de som en följd av detta goda. Tillåter man

däremot att t.ex. mobbning i någon form får förekomma, eller att man utmålar någon annan grupp som fiender, så ger detta gruppen en ond karaktär.

Soran Ismail hade ett intressant exempel, när han sommarpratade i radion. Han bodde i Knivsta och hade kompisar, som var infödda svenskar. Dom slogs mot ett gäng invandrarkillar från Märsta. När han försynt påpekade för sina kompisar att han ju också var invandrare, så fick han svaret. «Ja, men du är ju en av oss». Detta visar hur urbota korkad uppdelningen i vi och dom kan vara.

En av de viktigaste uppgifterna som en förälder har, är att arbeta för att försöka hjälpa sina barn att komma med i goda grupper samt att påverka grupperna i god riktning, eftersom detta leder till att barnen kommer in i goda cirklar i sin utveckling.

Om man som förälder ej lyckas med detta är risken överhängande för att barnen, när de blir lite äldre, glider in i grupper med utpräglat ond karaktär, så som t.ex. kriminella MC-gäng, fotbollshuliganer eller religiösa sekter med en karismatisk egocentrisk ledare. Dessa onda grupper är dessvärre ofta duktiga på att fånga upp unga människor genom att utnyttja behovet av tillhörighet. Sedan är de fast och har mycket svårt att komma loss.

Ett skrämmande exempel beträffande onda cirklar är den destruktiva utvecklingen av inbördeskriget i Rwanda mellan i första hand tutsier och hutuer. Här hände det att föräldrarna var från olika grupper, och att modern mördade sina barn för att fadern var från den andra gruppen. Hur stort är grupptrycket och behovet av gruppsamhörighet om en mor dödar sina barn??? Underskatta aldrig behovet av gruppsamhörighet! Mer om detta under Värdering 7 och evolutionen för homo sapiens.

När forna Jugoslavien kollapsade var det inte ovanligt att serber och kroater, som var gamla vänner och bodde i andra länder, plötsligt blev djupa fiender trots att de bara stod på «åskådarplats».

Allt eftersom vi växer upp identifierar vi oss med fler och större grupper. Carl Bildts bok «Hallänning, Svensk, Europe» är ett exempel på detta. Värdering nummer 2 tar ett steg längre och skulle kunna tituleras «Svensk, Europe, Världsmedborgare». Det innebär att vi identifierar oss med alla människor, naturen och andra levande varelser, kort sagt med Moder Jord. Upplysta «kollektiva egon» kommer att ha en avgörande roll för om vi skall klara av att rädda civilisationen eller ej.

Den gällande uppfattningen i dag hos psykologer och sociologer är att de flesta konflikterna i människans historia beror på uppdelningen i världen av «vi» och «de».

På ett gammalt födelsedagskort till mig, har min mamma limmat fast en lapp med följande citat:

«Kom ihåg att du omedvetet och ofrivilligt utövar inflytande på alla dem du kommer i beröring med, genom dina ord, ditt uppförande, ditt leende, ja till och med din tystnad, hela din personlighet».

P Benoist-Hanapier

Att använda yttre hot som nationellt sammanhållande kraft, är något som makthavare genom tiderna har utnyttjat. Nu har vi en chans att «vända på steken». Har vi tillräcklig energi och skicklighet, så kan klimathotet bli en sammanhållande kraft, som enar mänskligheten. Undervisning, information, demonstrationer m.m. om klimathotet är därför mycket viktigt, för åstadkommande av att tillräckligt många engagerar sig aktivt i denna fråga. Som framgår av nästa kapitel, så är det bråttom!

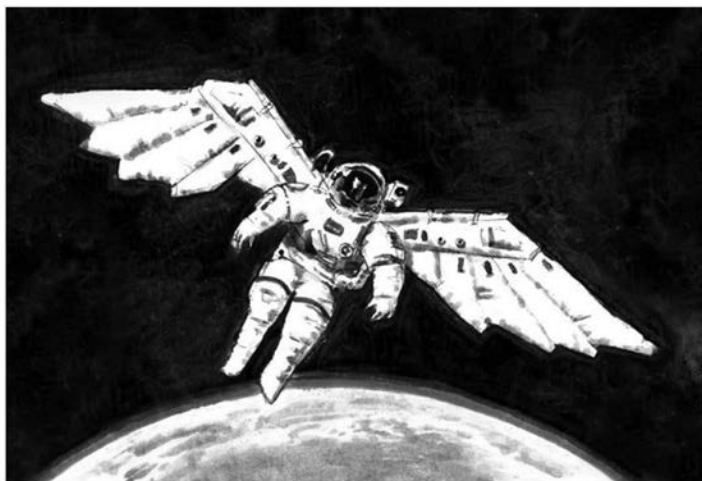
«Sann kraft är inte baserad på tvång utan på enighet, på harmoni.

Förlora aldrig denna sanning ur sikte. Tänk på familjen, som vi alla kommer att tillhöra, trots allt som håller oss isär. Alla detaljer, så som vår karaktär, ras, religion, sociala bakgrund eller yrke skall läggas åt sidan, när vi kommer samman. De är endast av sekundär betydelse. I alla händelser har de ingen roll att spela i det andliga livet. Bara stärk övertygelsen i ditt hjärta att trots

alla skillnader är vi bröder och systrar, som kommer samman för att utföra arbete – att be, meditera och sjunga med målet att väcka medvetandet över hela jorden. Då kommer du i sanning att bli en kraft i det godas tjänst».

Omraam Mikhaël Aïvanhov

Rymdfarare, som kunnat betrakta moder jord från sin farkost, har beskrivit en känsla av enhet och kärlek till vår planet. Till exempel talade astronauten Edgar Mitchell om att han upplevde en mystisk känsla av enhet med allt i skapelsen, när han reste tillbaka till jorden, efter att ha vandrat på månen. Han kände att han var ansluten till en omfattande verklighet bortom rationella förklaringar.



'ANGELNAUT'

Källa www.polyp.org.uk

«Du är universum, som uttrycker sig själv som en människa en liten stund».

Eckhart Tolle

Hur kan jag tänka? Vad kan jag göra?

Enhet

Världen är så stor och det kan kännas hopplöst, när man hör talas om alla problem. Då kan det vara bra att ha två bilder i sitt sinne. Den första är att se sig själv som en droppe i havet – det ger en känsla av ödmjukhet inför hur liten man är och samtidigt en känsla av enhet. Den andra bilden är att se jorden som en enda «individ», som du håller i handen och sänder kärlek till. När miljontals människor mentalt betraktar jorden på detta sätt, så kommer det att få effekt, och ungdomen är på väg i denna riktning, så hoppet finns.

«Ingen kan bli helt fri förrän alla är fria».

Herbert Spencer

*«Var människa en halvvöppen dörr
som leder till ett rum för alla».*

Tomas Tranströmer

Celler

När jag var en liten parvel, upplevde jag en gång att varje cell i min kropp var som en egen levande varelse. Min kropp var som ett eget litet universum, och det var alltså jag själv som utgjorde enheten för detta universum. Om man betänker att jag sedan har fått höra att vi har ca 100 000 miljarder celler i kroppen och att det sker ca 10 000 kemiska reaktioner per sekund i varje cell, så var kanske denna upplevelse inte så verklighetsfrämmande.

Det lilla finns i det stora och det stora i det lilla.

«Ni känner alla till budet som Jesus gav. «Älska din nästa så som dig själv». Även om detta är svårt att praktisera är det generellt sett lätt att förstå. Men jag frågar dig detta: Hur älskar människor sig själva? Dom hänger sig åt överdrifter på många sätt. Missbrukar sin mage, sina lungor, sitt hjärta, sin hjärna....Om du skulle fråga alla

dessas organ vad de tycker om mänsklig kärlek, så skulle de berätta om sitt lidande och missnöje. Människor glömmer för ofta att deras fysiska kropp representerar en hel population. Miljoner med celler med väldefinierade funktioner: det finns soldater, läkare, statsråd, arkitekter, biskopar, kemister bland dem precis som i samhället, och människor som regerar över dessa populationer ger dem inte många tankar. Och så klagar deras celler i oändlighet över hur orättvis, ignorant och lat deras härskare är, som föder dem dåligt och lämnar dem utan ljus, värme och frisk luft. Så hur mycket kärlek kan människor ha för andra, när dom är så dåliga på att älska sig själva?»?

Omraam Mikhaël Aïvanhov

Ego

Egots främsta mönster är att själv ha rätt och att finna fel hos andra. För egot är ägande lika med varande. Jag har därför finns jag. Ju mer jag har desto mer är jag.

Det finns olika nivåer på egots behov av att ha rätt. Dessa är :

- Okvädningsord, som ej går att argumentera mot, t.ex. dumskalle.
- Skrikande och rytande.
- Fysiskt våld.

Tänk efter vad som driver dig. Om det t.ex. är att bli omtyckt, så är det egot som styr. Det behöver dock inte vara fel, om du vill bli omtyckt för en god sak.

Egot känns igen på att det vill ha mer och mer. Ett sätt att dämpa egot är därför att inte tillfredsställa dessa önskningar. Försök att iaktta ditt ego, för det försvagas varje gång du uppmärksammar det. När man lyckas med att gå bortom egot, så upplever man en känsla av harmoni och lugn.

I väst finns en stor identifikation med kroppen. Detta leder förr eller senare till lidande , när vi åldras. Lösningen är att acceptera kroppen som den är och ge den god näring och omvårdnad. Man kan jämföra det med en bil som ett transportmedel för kroppen. Den bör man underhålla bra, men

det är funktionellt inte så noga om lacken är putsad och fin. På samma sätt är kroppen ett «transportmedel» för själen.

Den metod du bör tillämpa gentemot andra är att ej reagera, när du ser att deras beteende kommer från egot. Försök att se igenom egot till människans kärna.

En motkraft till egot utgör alla de nationella och internationella organisationer, som nu växer upp som svampar ur jorden, och som kämpar för globala frågor så som klimatet, skyddandet av utrotningshotade arter, eliminering av hunger och fattigdom, etablering av mänskliga rättigheter o.s.v. Detta bådär gott för framtiden och personligen uppfattar jag det som något av «hjärtats paradigmskifte».

«Mänsklighetens hjärta kommer nu till liv».

Alice Bailey

Fundamentalism

En fundamentalist likställer sanningen med tankarnas värld och identifierar sig med sina tankar. De gör då anspråk på att sitta inne med sanningen och blir avskuren från den andliga dimensionen av sitt eget inre.

Många religiösa människor sitter fast på denna nivå. Om man inte tror/tänker som de, så har man fel. Det kan i extremfall gå så långt att de känner sig berättigade till att döda en människa.

Fundamentalisterna saknar kontakt med samhällets normer. De hittar sin identitet inom en grupp, som präglas av värderingar, som i deras föreställningsvärld är gudomligt sanktionerade.

*«Ingenting är förskräckligare än
handlingskraftig okunnighet».*

Johann Wolfgang von Goethe

Ja, fundamentalisterna är handlingskraftiga, men saknar vishet, ödmjukhet och flexibelt tänkande.

En utpräglad fundamentalist ser på världen i svart eller vitt och har inget sinne för humor. Har du något område där du har en fundamentalistisk attityd? Rannsaka dig själv.



Källa: www.polyp.org.uk

Framtidshopp för civilisationen

När FN:s vice generalsekreterare Jan Eliasson sommarpratade den 4.8.2013. anförde han följande fyra framtidshopp för civilisationen:

- Ungdomar
- Kvinnor
- Vetenskap/utveckling
- Internationellt samarbete

Jag håller med honom och har följande kommentarer:

Dagens ungdomar är mer upplysta och har bättre helhetskänsla än vad vi hade i min generation. Dessutom har dom tillgång till verktygen internet och mobiltelefoner. Den arabiska våren är ett exempel på detta. I detta fall behöver vi

dock ha en mycket stor portion tålmod. Brist på respekt för mänskliga rättigheter gör att det är en lång väg att gå. Vi får vänja oss vid en långsiktig process karakteriserad av två steg framåt och ett steg tillbaka och klara av att tålmodigt acceptera detta.

Kvinnor startar inte krig och koncentrerar sig mer på att hemmet skall fungera än män. Mikrolån till kvinnor som hjälp till uppstart av små entreprenöriella affärer har varit framgångsrika. Männen visar sig ha sämre självdisciplin beträffande återbetalningsplan och genomförandet av åtagandet som sådant. Att allt fler kvinnor världen över får en bättre och bättre utbildning är en avgörande fråga för civilisationens överlevnad.

Vetenskap/utveckling beträffande ekologi, förnyelsebar energi, vattenförsörjning o.s.v. behöver mycket framtida stöd. Jag är definitivt optimistiskt vad beträffar framtida innovationer inom t.ex. energiområdet.

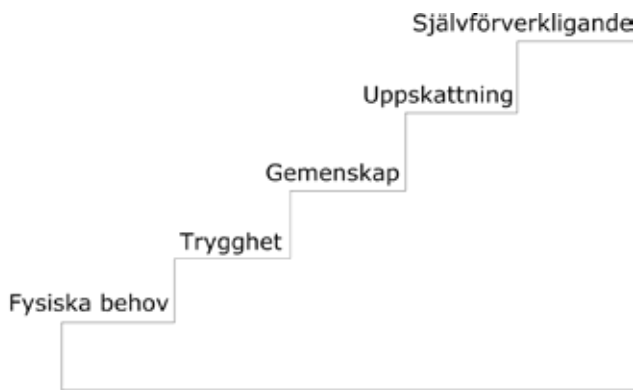
Detta kapitel handlar om att identifiera sig med vår planet och det kan givetvis inte uppnås utan ett internationellt samarbete. FN och dess deklaration om mänskliga rättigheter är övergripande, men så länge som säkerhetsrådet kan sitta och blockera behövliga åtgärder (Syrien är ett bedrägligt exempel på detta), så tror jag tyvärr att vi får nöja oss med goda exempel med bi- och multilaterala avtal.

Maslows behovstrappa

För att det över huvud taget skall vara möjligt för en person att identifiera sig med helheten och sträva efter enhet, så behöver personen i fråga ha klättrat upp för denna trappa. Om man inte har mat för dagen eller lider brist på någon annan grundläggande trygghet, så är det detta som upptar alla tankar och all energi. Det som tas upp under denna värdering kan därför endast uppfyllas om hunger, fattigdom och analfabetism elimineras (detta behandlas under Värdering nummer 6).

Abraham Maslow (amerikansk psykolog 1908-1970), utarbetade denna hypotes, vilken är tänkt som en trappa, där varje

trappsteg kan nås först när trappstegen under är tillfredsställda. Teorin är inte vetenskapligt verifierad, vilket medfört att psykologer och psykiatriker ej använt den i någon större omfattning. Däremot har marknadsförare använt den för att skapa behov, som styr konsumtionen.



Steg 1. Fysiska behov.

Primära behov, så som mat, dryck, sömn samt att hålla sig varm och torr. Även skapade behov, så som alkohol ligger här.

Steg2. Trygghet.

Skydd, ekonomisk trygghet och säkerhet i de miljöer man befinner sig.

Steg 3. Gemenskap.

Att träffa och kommunicera med andra människor (även djur). Kärlek och vänskap. Känna att man betyder något för någon.

Steg 4. Uppskattning.

Här ligger prestationsbehov, respekt, status samt även själv-respekt och självförtroende. Att känna att man betyder något för att man är den man är, samt att man tillför något.

Steg 5. Självförverkligande.

Det högsta steget innebär att man kan börja ge sig på sina drömmar och visioner och syssla med sådant, som man upplever meningsfullt. Utbildning för utbildningens egen skull och ett friare användande av sina inneboende möjligheter av exempelvis konst eller musik ligger här.

Vad kan man då ha för nytta av denna teori? Jo, den kan vara ett hjälpmedel för att känna och förstå var man själv och andra befinner sig för tillfället. Om man t.ex. upplever att man befinner sig högt upp på trappan och angrips av ångest, depression eller någon fobi, så är det bra att inse att man har halkat ner till trappsteg 2, och att det är trygghet och säkerhet som man just då behöver. När detta väl gått över kan man klättra upp för trappan igen.

Man skall givetvis betrakta denna modell med en nypa salt. Man kan t.ex. uppleva att man befinner sig på översta trappsteget, men samtidigt kan steg 1 vara trasigt (t.ex. matbrist under barnaåren) eller steg 2 vara sargat (t.ex. en misshandel). Om man kan identifiera och acceptera sådana «reparationsbehov» av de lägre trappstegen, så kan man eliminera eller åtminstone decimera dessa med hjälp av lämplig terapeutisk hjälp.

Samvete och psykopater

Samvete, dvs samma vetande, är något som vi alla har gemensamt och som talar om för oss vad som är rätt och vad som är fel. Samvetets röst är tydlig förutsatt att vi tar oss tid att lyssna inåt.

Psykopater är en generell beteckning på en person med stort känsloliv och vilja att följa sociala normer. Hjärnforskaren och professorn i psykiatri James Fallon hävdar att man kan se på en person redan som barn om dom har psykopatiska drag, genom att dom «ser igenom» dig i stället för på dig. En utpräglad psykopat lyssnar inte till samvetets röst, saknar empati, vet vad som är rätt eller fel, men sätter sig

över dessa regler till förmån för sin egen vilja. Psykopaten är dessutom ofta charmig och social och ger därför ett positivt första omdöme. Eftersom många psykopater har entreprenöriella egenskaper och dessutom ofta en intelligenskvot, som är medel eller hög, så är psykopater överrepresenterade på höga chefspositioner. Jag har personligen under min karriär definierat fem mycket högt uppsatta chefer på mina arbetsplatser med psykopatiska drag. Jag har intuitivt, på ett sätt som jag inte själv kan förklara, från första början minimerat kontakten med dessa och tackar min intuition, för att den gett mig denna insikt.

Om du har en psykopatisk chef, så är mitt råd att om möjligt byta arbetsplats. Om du vill fördjupa dina kunskaper om detta, så rekommenderar jag boken «Psykopater i arbetslivet» av Lisbet Duvringe & Mike Florette. Där finns ett flertal exempel på hur en psykopatisk chef kan bete sig och vilka konsekvenser det får för arbetsmiljön.

Vilka personer med psykopatiska drag har du i din närhet? Vad kan du göra för att minimera kontakten med dem?

3. Arbeta för en hållbar utveckling

I detta kapitel behandlas de områden som är viktiga för en hållbar utveckling, dvs befolkning, tillväxt, planetens gränsvillkor, haven, skogarna, spannmål och hunger, köttkonsumtion, växthusgaser, sannolikhet och klimatet, ekonomi, ekologiskt fotavtryck och energi.

Här behandlas också

Aktiviteter

Kvalitet och kvantitet

Förändring och motstånd mot förändring

Bekvämlighet

Självdisciplin

Tipping point (brytpunkt)

Resiliens

Konsumentmakt

Jevons paradox

Gå med i nätverk, som du sympatiserar med.

Vad brinner jag mest för?

Motivation

Lester R. Brown definierade «hållbar utveckling» 1981 på följande sätt:

Arbeta för en utveckling som tillfredsställer dagens behov utan att äventyra förutsättningarna för kommande generationer.

Detta begrepp användes lyckligtvis senare av Brundtland-kommissionen 1987 och blev därmed känt och använt på ett brett sätt.

Från första början använde jag denna långa text för värdering 3, men ändrade det till hållbar utveckling, på förslag av min vän Johanna Brinck.

Lester R. Brown sätter upp följande övergripande målsättningar för en hållbar utveckling:

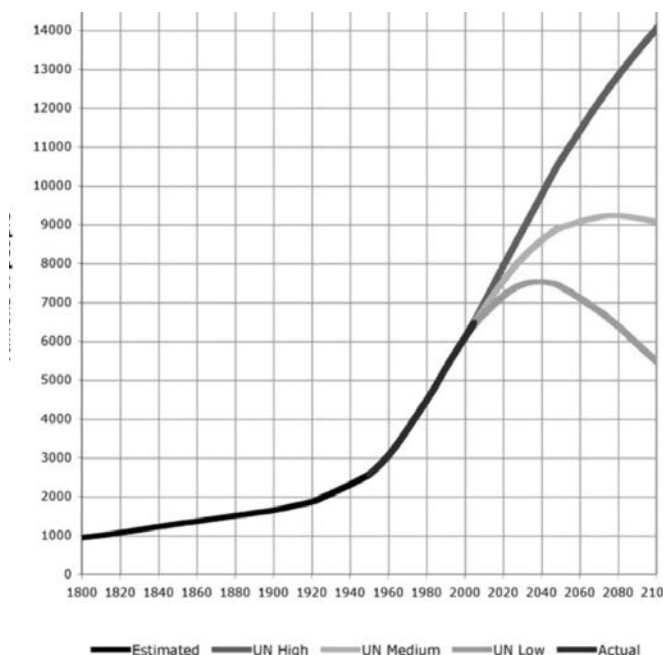
- Stoppa befolkningstillväxten.
- Återställ jordens ekologiska system.
- Utrota fattigdomen.
- Stabilisera klimatet.

Personligen vill jag lägga till en femte målsättning om mänskliga rättigheter (MR). FN:s deklaration om MR behöver genomsyra mänskligheten för en hållbar utveckling. Jag engagerar mig personligen i Amnesty och ser MR-frågor som «hjärtat» i hållbar utveckling.

En hållbar utveckling innebär således att komplexa system behöver optimeras, eftersom såväl miljö som ekonomi och sociala system måste beaktas. Det innebär att relationer eller beroenden mellan olika system är viktiga forskningssegment.

Befolkning

Jordens befolkning har enligt FN vuxit i enlighet med kurvan nedan. De tre prognoserna visar olika framtidsscenarier, varav det mellersta planar ut på nivån 9 miljarder.



«Formeln» för att stoppa tillväxten är egentligen ganska enkel, nämligen: SÄKERSTÄLL TILLGÅNG TILL MAT, HÄLSOVÅRD OCH UTBILDNING.

I land efter land visar sig detta stämma.

På www.gapminder.org visar Hans Rosling på ett kreativt sätt hur man över tiden kan följa utvecklingen i olika länder och jämföra länderna sinsemellan. Där kan man få en bild av hur antalet barn följer inkomstutvecklingen mm mm.

Numera drivs befolkningstillväxten i första hand av att vi blir äldre och äldre. År 2050 beräknas andelen som är över 60 år till två miljarder. Större krav kommer att ställas på vård och omsorg. Som ett exempel kan nämnas att Melbournes sjukhus i Australien endast beräknas klara sig fram till 2015 utan arbetskraftsinvandring av sjukvårdspersonal. Det är endast på begränsade områden i världen, och då främst i Afrika, där nativiteten ligger klart över två barn per kvinna. Ett exempel på hög nativitet i Mellersta Östern är Yemen, där antalet barn per kvinna är drygt fem stycken, och där 51% av kvinnorna

har ett ouppnått behov av familjeplanering, samtidigt som 1/3 av Yemens flickor ej går i grundskola.

Andelen av befolkningen, som bor i städer är sedan 2009 större än andelen, som bor på landsbygden. Eftersom HELA den framtida befolkningstillväxten beräknas ske i städerna ställer detta stora krav på en hållbar stadsutveckling, vilket sålunda är ett viktigt forskningsområde. Ett bra exempel på hur transporter och bostäder har hållbarhetsanpassats är Seoul i Sydkorea.

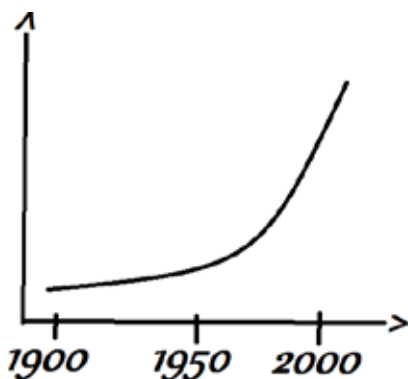
Förutsatt att vi klarar av energi- och livsmedelsförsörjningen och sätter in kraftfulla åtgärder beträffande utbildning och hälsovård i de kvarvarande länderna med hög nativitet, så bör vi kunna klara av att försörja en jord med 9-10 miljarder innevånare.

«Hej Gud! Har inte du skapat för många människor».

*Eric (ur boken «Hej Gud –
brev från barn i alla åldrar»)*

Tillväxt

Det är dessvärre många kurvor, som har följande bandyklubbsliktande utseende (skalan för y-axeln varierar givetvis kraftigt för de exempel som ges nedan, men den skenande utvecklingen sedan 1950 är densamma för alla).



Här kommer några av dessa:

Utfiskning av haven (här har dock kurvan redan toppat, eftersom bestånden har minskat kraftigt)

Utrotning av arter

Bruttonationalprodukt (BNP) per capita

Mängden syntetiska organiska kemiska föreningar

Köttproduktionen

Koldioxidhalten (och totala mängden växthusgaser) i luften

Global medeltemperatur

Minskningen av den arktiska havsisens yta

Antalet internationella miljöavtal!

Antalet naturkatastrofer

Intensiteten i naturkatastroferna

Är det någon som tror att denna tillväxt kan fortsätta hur länge som helst!?

Är det någon som tror på oändlig tillväxt på en ändlig planet?

När skall politiker i gemen förstå detta? Egentligen tror jag att många politiker inser detta, men om dom för fram detta budskap, så blir dom inte omvalda! Vi får alltså de politiker, som vi förtjänar. Här ligger demokratins dilemma. Det är först när tillräckligt många människor förstår dessa samband, som vi kan få till stånd en hållbar utveckling. Det vill alltså till något av en revolution i människors medvetande, för att denna kritiska kunskapsmassa skall uppnås. Hinner vi? Hur lång tid har vi på oss?

Det är svårt att ta till sig och förstå hur snabbt en exponentialfunktion (så som «bandyklubban» ovan) skjuter i höjden. En tumregel är att använda siffran 70 för att räkna ut en ungefärlig fördubbling. Om exempelvis ett land som Indien har en genomsnittlig ekonomisk tillväxt på 7% under ett antal år, så fördubblas ekonomin på 70:7, d.v.s. ca 10år.

I boken «Tillväxt till döds» beskriver Stellan Tengroth, med utgångspunkt från biologiskt naturliga processer, tre tänkbara scenarier som en följd av «bandyklubbskurvorna». Dessa är:

- Mördarsnigeln.

Först en kraftig ökning. Därefter en minskning och slutligen en relativt balanserad nivå (pendling från år till år beroende på hur hård vintern varit).

- Utrotning.

En tumör där cancercellerna dödar individen.

- Kroppens längdtillväxt

Snabb tillväxt under ungdomen och därefter en stabilisering på en konstant nivå.

Jag hoppas innerligt att det blir scenario 3, som vi väljer. För befolkningstillväxten finns det tydliga tecken som indikerar detta. Beträffande t.ex utfiskningen, så klarar vi också scenario 3 om politikerna skärper sig. Oljan, som är en begränsad geologisk resurs, kommer däremot förr eller senare att följa scenario 2, så vi kommer inte undan att satsa på förnyelsebara energikällor. För att scenario 3 skall bli verklighet krävs det att internationella nätverk, som befrämjar ett enhetstänkande beträffande Moder Jord, skall expandera på ett sådant sätt att befolkningen pressar på politikerna för globala lösningar. Antalet sådana nätverk ökar kraftigt numera. Bra exempel är Avaaz och HeartMath.

Det största hotet för att scenarie 2 blir verklighet för mänskligheten, är enligt min uppfattning, om vi inte lyckas med en global nedrustning och överföring av resurser till en hållbar utveckling. Då kommer vi att positionera oss nationsvis på alla upptänkliga sätt och slå ihjäl varandra. Det är därför det är så viktigt att ge FN makt och myndighet att verkligen följa FN:s deklaration om de mänskliga rättigheterna.

Det finns militära tankesmedjor i USA, som bedömer att scenarie 1 är det mest sannolika och som lägger upp strategier för hur USA i detta läge skall «bygga en mur» runt nationen och isolera sig och överleva i största möjliga omfattning.

*«Mänskligheten måste få slut på krig eller krig
kommer att sätta stopp för mänskligheten».*

John F Kennedy

Vilket av dessa tre scenarier kommer vi människor att ha följt om 100 år? Vad tror du? Valet är vårt gemensamma.

Planetens gränsvillkor

Hösten 2009 publicerades en artikel om ett ramverk/spelplan för global hållbar utveckling i den vetenskapliga tidskriften Nature. Här anges gränser för att vi skall vara på den säkra sidan beträffande tröskeffekter och andra oönskade konsekvenser.

I detta ramverk definieras tio olika riskområden. Inom tre av dessa områden har vi redan passerat den säkra gränsen. Dessa är:

- Hur snabbt vi förlorar biologisk mångfald (här är y-axeln på bandyklubbskurvan ovan logaritmisk!).
- Överutnyttjande av kvävecykeln.
- Klimatförändring.

Utöver dessa tre, så är havsförsurningen och färskvattentillgången de riskområden, som ser mest kritiska ut.

Vill du läsa mera om detta, så rekommenderas boken «Den stora förnekelsen» av Anders Wijkman och Johan Rockström.

Haven

Situationen för haven visar såväl hur komplex som allvarlig situationen är.

Utan haven hade koldioxidhalten i atmosfären varit mycket högre. Koldioxid absorberas i vattnet, vilket i sin tur sänker pH-värdet. Hittills har pH-värdet sänkts med 0,1 enheter. Detta låter inte så mycket, men är något fullständigt unikt i jordens historia. Under tidigare perioder med koldioxidökning har pH-värdet ej reducerats på samma sätt, eftersom

dess ökning skett i mycket långsammare takt, så att havens buffertkapacitet (det finns stora kalkreserver i djuphaven) hunnit med att justera för förändringarna. Enligt professor Ken Caldeira vid avdelningen för global ekologi på Carnegie Institution är den nuvarande takten på koldioxidupptaget nästan 50 gånger högre än normalt, vilket innebär att pH i världshaven på knappt 100 år kan sjunka från 8,2 till 7,7. Effekten av pH-sänkningen är att faunan i haven kommer att genomgå väsentliga förändringar och att korallreven försvinner. Skaldjuren kommer inte att kunna ta upp kalk.

I takt med att temperaturen stiger kommer haven att bli varmare, vilket i sin tur reducerar upptaget av koldioxid. Vi kommer alltså successivt att få mindre «draghjälp» av haven för att hålla tillbaka koldioxidökningen i atmosfären.

Beträffande livsmedelsförsörjningen, så är mer än 75% av världshaven överfiskade eller på gränsen till överfiskning (FAO, The state of World Fisheries and Aquaculture 2006 – Rom 2007 s.29) och vi har på 50 år reducerat antalet fiskar större än en halv meter med ca 90% (rapport från kanadensiskt-tyskt forskarlag publicerad i Nature 2003). Enligt FAO (UN Food and Drug organization) har fångsten av vild fisk minskat från toppåret 1988, med 17 kg fisk per capita till 13 kg per capita 2012. Samtidigt har produktionen av odlad fisk ökat. Summan av all fisk toppade år 1996 med nästan 94 miljoner ton och låg 2012 på 90 miljoner ton. När torsktillgången utanför Newfoundland (hade varit ett av världens rikaste torskområden i mer än 400 år) kollapsade, så protesterade fiskarna högljutt mot restriktioner av fiskekvoterna. Detta är naturligt, eftersom det var deras levebröd. Alla blev på detta sätt förlorare. På andra ställen, så som på Island och Nya Zeeland, har man i stället haft en konstruktiv dialog mellan fiskare, forskare och myndigheter, och på detta sätt lyckats införa fungerande restriktioner i tid. Ett allvarligt problem i detta sammanhang är när länder köper upp andra länders fiskerättigheter. Så har t.ex. EU köpt fiskerättigheterna för flera Afrikanska länder. Detta har medfört att den lokala fiskenäringen dött ut, med fattigdom och kriminalitet som

följd, samtidigt som främst spanska fartyg, med sin stora understödsfinansierade fiskeflotta, har länsat havet på fisk. Homo sapiens – den «visa» människan – är ca 200.000 år. Ålen är som art ca 200.000.000 år, dvs 1.000 gånger äldre än oss. Det är därför den fortfarande vandrar till Sargasso. Den har helt enkelt mm för mm följt med kontinenternas förflyttning sedan superkontinenten Pangea började delas upp. Denna uråldriga art har vi, den «visa» människan, nästan lyckats utrota på 50 år!

Åtgärden, som Lester Brown föreslår i boken «Plan B 3.0 – Uppdrag: Rädda Jorden», är att avsätta 30% av världshaven som marina reservat. Erfarenheten av marina reservat är att de lokala fiskarna först protesterar, men att de efter några år vanligen ändrar sig, eftersom fångsterna vid gränserna till reservaten blir rika. Kenya är ett bra exempel på detta. Övriga nödvändiga åtgärder är restriktioner beträffande fiskenäten och maximal tillåten fångst. Om detta genomförs finns det gott hopp. Australien annonserade t.ex. i juni 2012 att antalet fiskereservat av alla slag skall ökas från 27 till 60 stycken, vilket innebär att 30% av Australiens vatten blir skyddat.

Havsnivån har höjts med 10-20 cm under 1900-talet och trenden f.n. är 5 mm/år. En nedsmältning av Grönlandsisen motsvarar drygt 6 m landhöjning. Detta dröjer givetvis, men det är i sammanhanget viktigt att beakta att när man talar om temperaturökningen på jorden, så är det normalt medelvärden som avses. Ökningen är emellertid ej den samma överallt. Vid t.ex. en global temperaturökning på 1,5 grader C, så blir ökningen 0,5 grader C vid ekvatorn och 6 grader C i Arktis (Al Gore – En obekväm sanning). Även Västantarktis (vilar på land och har därför inte trängit undan vatten, så som Östantarktis – jämför med ett isberg, som har 90 % av volymen under vattenytan) motsvarar 6 m landhöjning. Till detta kommer avsmältning av glaciärerna runt om på jorden. Av dessa är Himalaya (100 gånger mer is än på Alperna), som ibland kallas den tredje polen, den viktigaste, eftersom den förutom effekterna på havsvattenhöjningen, står för mer än 50% av dricksvattnet för 40% av världens befolkning.



'NO REGRETS'

Källa: www.polyp.org.uk

En tragisk effekt av vårt engångssamhälle är soporna av plast i Stilla Havet. Dessa flyter en bit under vattenytan, vilket gör att problemet ej fått den uppmärksamhet, som det förtjänar. Soporna täcker en yta som motvarar hela USA (upp till dubbla USA enligt andra källor) och ställer till stora problem för det marina djurlivet. Sjöfarten har känt till detta länge och många båtar undviker området. Hur fort hade vi reagerat om något motsvarande skett på land?

Ett stort problem i detta sammanhang är att nationella intressen direkt motverkar en global optimering. Dessvärre är Sverige ett exempel på detta.

Så här skriver Greenpeace:

*Allt för många och stora fiskefartyg jagar allt färre fiskar i våra hav. Det är **ett av de största hoten mot både havsmiljön och yrkesfiskarnas överlevnad**. Men den medicin som Sveriges regering ordinerar mot detta visar sig nu ha svåra biverkningar. Istället för att lösa problemet flyttas det till Afrika. Där förörrar svenska fiskefartyg nu problemet med överfiske och fiskar dessutom i strid med folkrätten.*

*Greenpeace nya granskning Exporting Exploitation visar hur svenska fartyg exporteras till Västsahara, ett område som ockuperas av Marocko. Där bidrar de till överfisket av redan överexploaterade fiskbestånd. Samtidigt bryter fisket mot internationell lag, eftersom västsaharierna varken godkännt det eller får någon nämnvärd del av vinsten. Vi har också sett bevis på hur fisket ibland spårat ur fullständigt och att hundratals ton fisk dumpas i havet, död, till ingen nytta. Det här är möjligt och lagligt på grund av ett regelverk som regeringen infört. Reglerna innebär att **yrkesfiskare kan tjäna miljontals kronor på att sälja sina fiskekvoter i Sverige och sedan fortsätta fiska i fiskevatten i länder utanför EU.***

*Vi har spårat fartygen som tagits ur den svenska fiskeflottan. Av 39 fartyg som officiellt tagits bort fiskar över hälften - 21 stycken - fortfarande, men i andra vatten. Endast 4 fartyg har skrotats. Totalt **8 båtar har börjat fiska i det ockuperade Västsahara istället.** Arbetet där leds av svenska yrkesfiskare och sker delvis med svensk besättning, men formellt utförs fisket av marockanska företag. Det finns exempel på fiskare som tjänat cirka 60 miljoner kronor på att sälja sin fiskekvot i Sverige och som sedan flyttat sitt fiske till Västsahara.*

Med andra ord exporterar Sverige idag överfiske och exploatering till det ockuperade Västsahara. Detta trots att Sverige i andra sammanhang kraftigt motsätter sig EU-fiske i Västsahara.

Denna problematik ur global synpunkt sammanfattas i boken » Plan B 3.0 – Uppdrag: Rädda Jorden» av Lester R. Brown enligt följande:

Sist och slutligen krävs det att regeringarna upphör med subventionering till fisket. Det finns nu så många trålare att deras fångstpotential är nästan dubbelt så stor som den hållbara fångsten i havet. Att sköta ett nätverk av marina reservat som omfattade 30% av världshaven, skulle kosta endast 12-14 miljarder USD – mindre än de 22 miljarder USD i skadliga subventioner, som världens regeringar delar ut idag till fiskerinäringen.

Skogarna

Enligt Earth Policy Institute har vi 2014 en skogsareal på 4 miljarder hektar, vilket motsvarar 31% av den totala landytan. Sedan år 2000 har vi årligen förlorat 12,8 miljoner hektar, medan återväxten står för 7,6 miljoner hektar, vilket innebär att skogsarealen minskat med 5,2 miljoner hektar per år. Före industrialismens era fanns knappt 6 miljarder hektar skog, så i detta perspektiv har alltså nästan 1/3 av skogsarealen försvunnit.

Skogsminskningen på ett år motsvarar 1,5 miljarder ton koldioxid, vilket är ungefär 25% av utsläppen från fossila bränslen. Det är alltså en mycket viktig klimatfråga.

Sydamerika är den region där den största skogsförlusten har ägt rum under perioden 2000-2010. Även Afrika visar en dystert utveckling. Som kontrast till detta står Asien där utvecklingen vänt. Kina genomförde t. ex. kraftfulla åtgärder efter översvämningarna 1998 beträffande skogsplantering. Samtidigt är Kina världens största producent av träbearbetade produkter och driver på såväl laglig som olaglig avverkning i andra länder. Indonesien har t.ex. drabbats speciellt hårt av detta. Där har skogsarealen minskat från drygt 80% 1960 till knappt 50% 2014. Där har dessutom stora arealer ursprunglig skog trängts bort av palmoljeproduktionen, där Indonesien står för knappt 50% av världsproduktionen. Samtidigt visar just palmoljeproduktionen hur komplex situationen är, och att man därför behöver ta ställning till flera variabler. Palmoljan har nämligen en hög produktivitet per ytenhet och fyller genom sin kostnadseffektivitet matoljebehovet för ca två miljarder människor, varav merparten är fattiga. Den är dessutom en viktig ingrediens i rengöringsmedel, som behövs av hygieniska skäl. De ansträngningar som nu görs i samarbete mellan odlare, producenter m.fl. för att certifiera så stor andel av palmoljevolymen som möjligt, tycker jag personligen är den bästa vägen att gå, när jag försöker titta på detta ur ett helhetsperspektiv.

Den årliga avskogningen av Brasilianska Amazonas har den senaste 10-årsperioden successivt minskat från knappt

30.000 kvadratkilometer 2004 till drygt 5.000 kvadratkilometer 2013. En orsak till denna positiva utveckling är att en överenskommelse gjorts mellan stora uppköpare och miljöorganisationer. Framtiden är dessvärre oviss, eftersom det är oklart om uppköparna kommer att förlänga uppgörelsen. Avskogningen drivs av sojaproduktion för nötboskap. Det vi som enskilda konsumenterna kan göra är därför att minska förbrukningen av nötkött.

Det är alltså mycket angeläget att minska avverkningen och att öka återplanteringen. Många goda initiativ har tagits de senaste åren och detta ger ett visst hopp för framtiden, eftersom FAO:s rapport 2013 visar att skogsminskningen nu är lägre än tidigare.

Behövliga åtgärder varierar i världen. För industriländerna är det viktigast att reducera pappersmängden och öka recirkulationen. Sydkorea är ett föredömligt exempel. Här har kraftfull återplantering ägt rum och recirkulationen är hela 91 %. För utvecklingsländerna är det viktigast att reducera ved som bränsle (globalt sett står ved som bränsle för drygt hälften av världens skogsförbrukning). Effektivare spisar, solvärmda kokare och utbyggnad av elförsörjningen baserad på förnyelsebar energi behövs här. Mycket lämpliga projekt för u-hjälp. En annan åtgärd är plantering av träd, där tropiska områden bör prioriteras beroende på den högre tillväxttakten.

Personligen känner jag mig lite mer hoppfull då det gäller skogarna än då det gäller haven. Vi människor är nog lite försiktigare med skogarna för där ser vi vad som händer till skillnad från vad som sker under havsytan. The solution to pollution is dilution (lösningen på förorening är utspädning), sa en kemistkollega till mig för si så där 30 år sedan.

«Hej Gud. Han som uppfann hängmattan var väl smart. Men du är bra du också. Det var ju du som hittade på träden att binda dem i».

Patrik (ur boken «Hej Gud – brev från barn i alla åldrar»).

Spannmål och hunger

Majs, vete och ris är de tre största grödorna i världen och av dessa är majsproduktionen nästan dubbelt så stor som ris. Majsplantan är mycket produktiv, men samtidigt känslig för såväl hög värme som torka. Det stora beroendet av dessa tre grödor gör att missväxt av en eller flera av dessa grödor får omfattande globala konsekvenser. Detta såg vi ett exempel på 2008, då spannmålspriserna kraftigt höjdes med upplopp och social oro som följd i ett flertal fattiga länder. Det hela förvärrades dessutom av att en så stor del av USA:s majsproduktion gick till framställning av etanol för fordonsbränsle, att en koppling uppstod mellan marknadspriserna för mat och drivmedel.

I detta läge reducerade exporterande länder sin export för att hålla nere de inhemska priserna, medan panik uppstod i importerande länder. De importländer som hade råd började då köpa upp eller hyra mark i andra länder för att producera mat åt den egna befolkningen. Hos exempelvis Kina är detta en mycket påtaglig och långsiktig strategi. Det har också uppstått en mängd företag, som köper upp odlingsbara landarealer och spekulatören på spannmålspriser har ökat på världens börser. Vi går alltså mot en era där nationalism och spekulatören kommer att ha en allt större inverkan på antalet hungrande i världen.

FN:s första millenniemål är att «extrem svält och fattigdom ska utrotas». Mera konkret formuleras detta så att «andelen människor som går hungriga skall halveras från 1990 till 2015». Utvecklingen såg positiv ut till att börja med, men de sista åren pekade kurvan dessvärre i fel riktning. Nya globala grepp är därför nödvändiga mht den stora påverkan som monokulturer, nationalism och spekulatören har. Enligt FN lider (uppgift oktober 2012) 868 miljoner människor av kronisk undernäring. Antalet familjer som infört minst en veckodag utan mat har ökat. En för år 2012 aktuell studie av organisationen Save the Children visar att 24% av familjerna i Indien har gjort detta, medan siffran för Nigeria är 27% och för Peru 14%. Samtidigt beräknas ca 1.300 miljoner människor i värl-

den vara överviktiga. I Sverige förbrukar vi 287 kcal mer per person och dygn än vi gjorde 1980. I USA är ökningen över 500 kcal per person och dygn sedan 1970.

I september 2015 spikades FN:s 17 mål för en hållbar utveckling av en bred majoritet av jordens länder. Det har framförts kritik beträffande att målen är för många och för svåröverskådliga. Jag håller inte med. Alla 17 målen behövs ur ett helhetsperspektiv.

Mer än 50% av den internationella handeln av sädesslag gick 2014 till djurfoder och biobränsle. Denna trend behöver brytas för att svälten skall utrotas.

År 2011 gick 32% av USA:s spannmålsskörd till etanol. Detta hade kunnat föda ca 400 miljoner människor. En tankning i en SUV, som rymmer 95 liter, räcker för mat till en person i Indien i ett år. Detta är det etiska dilemma i ett nötskal.

Fram till 1950 ökades spannmålsskördarna huvudsakligen genom att nya arealer togs i anspråk. För perioden därefter är det höjningen av utbytet, som har stått för ökningen (från 1,1 kg/hektar 1950 till imponerande 3,3 kg/hektar 2011). För perioden 1950 – 1990 ökade utbytet med 2,2 % per år. För perioden 1990 – 2011 reducerades ökningen till 1,3% per år.

Den höga utnyttjandegraden av konstgödning, pesticider, genmodifiering mm gör alltså att vi inte kan räkna med samma höga procentuella utbyteshöjningar som tidigare.

En annan viktig faktor är vattentillgången. År 2013 levde ca 175 miljoner människor i Indien och ca 130 miljoner i Kina på spannmål från överutnyttjande (allt djupare brunnar borrar) av vatten. Globalt sett är det vattenbrist i 18 länder med en befolkning på sammanlagt 3,6 miljarder människor.

«Utarmning av vattentillgångar hotar nu skördarna i Kina, Indien och USA. Dessa tre stora spannmålsproducenter levererar tillsammans hälften av världens spannmålsskörd. Frågan är inte OM brist på vatten kommer att påverka skördar i dessa länder, utan snarare

NÄR det kommer att göra det».

Lester R Brown, juli 2013

Beträffande klimatförändringen, så beräknas den globala skörden av sädesslag minska med ca 10% för en grads höjning av den globala medeltemperaturen.

Om du vill fördjupa dig i den globala livsmedelssituationen och hur den påverkas av olika faktorer, så rekommenderar jag boken «Hungerns planet» av Lester R. Brown.

En viktig aspekt är att matsvinnet behöver minskas. Här tas många bra initiativ för att minska slöseriet. Branschorganisationen Svensk Handel publicerade i december 2015 en undersökning, som konstaterar att 63% av handlarna arbetar aktivt med hållbarhetsfrågor och anser att hållbar och lönsam handel går hand i hand.

Köttkonsumtion

År 1950 var den globala köttkonsumtionen 44 miljoner ton och 2009 hade den stigit till 284 miljoner ton. Detta är mer än en fördubbling per capita. Ökningen av mjölk och äggkonsumtionen är lika dramatisk. Detta följer inkomstökningarna. Som nämnts ovan hotar den ökade köttkonsumtionen tillgången på spannmål. Det är dock stor skillnad på behovet av spannmål för djuruppfödning enligt följande:

För 1 kg nöt åtgår 7 kg spannmål.

För 1 kg gris åtgår 3 kg spannmål

För 1 kg fågel åtgår 2 kg spannmål

För 1 kg fisk åtgår 2 kg spannmål

Hur många människor kan då jorden föda. Svaret är att det beror på hur vi lever. En amerikan konsumerar mer än dubbelt så mycket spannmål som en italienare och nästan fyra gånger så mycket som en indier.

Ett av vår tids stora gissel är att antalet antibiotikaresistenta bakterier hotar mänskligheten. Genom att tillsätta små mängder antibiotika i djurfoder kan man uppnå en extra tillväxt i storleksordningen 5%. Med hjälp av t.ex. «kryddblandningar» kan en liknande effekt uppnås, men detta är något dyrare.

I EU är numera antibiotikatillsatser i djurfoder förbjudet, men i USA användes 13.000 ton 2014 för detta ändamål.

Vi lär dessvärre få se uppföljare av rubriken enligt nedan:

Antibiotikaresistens allvarligt hot mot livsmedelssäkerheten i USA

Cirka 73 procent av all antibiotika som säljs i USA går till köttproduktionen. Samtidigt insjuknar fler än två miljoner människor varje år på grund av antibiotikaresistenta bakterier. Cirka 23 000 dör av sviterna. Det skriver amerikanska smittskyddsinstitutet CDC i en rapport i september 2014.

Trots förbudet inom EU, så klassas danska grisbönder som en hälsorisk beträffande MRSA (*Meticillinresistent Staphylococcus aureus*), beroende på den höga medicinska användningen av antibiotika vid grisuppfödningen (tre gånger så hög som i Sverige). Det är dock glädjande att kunna konstatera att länder som Danmark och Nederländerna nu tar krafttag beträffande dessa frågor. I Sydeuropa är det tyvärr vanligt att dålig djurhållning upprätthålls genom antibiotikatillsats. Dessutom tjänar veterinärerna här pengar på att skriva ut antibiotika, vilket givetvis driver på en överanvändning. Lyckligtvis arbetar EU med skärpta regelverk beträffande dessa frågor.

Sydasien är det geografiska område där problemen med antibiotikaresistenta bakterier är störst i världen. I t.ex. Pakistan är det fritt fram att köpa antibiotika utan recept. Överanvändning och felanvändning är dessutom stor på grund av dåliga instruktioner och lågt kunnande.

Professor Price i USA har visat hur MRSA har uppstått bland grisar på grund av antibiotikatillsats i fodret, varefter det har spridit sig till människor. EU införde förbud mot antibiotikatillsats i foder 2006. När skall USA vakna upp?

Om antibiotika till djur är ett moraliskt dilemma, så är den liten i jämförelse med den extrema morala likgiltighet, som gäller inom stora delar av djuruppfödningen. Djuren ses som en proteinkälla och ej som levande varelser, vilket driver fram djupt oetiska uppfödnings- och slaktningsmetoder.

*«Det är svårt att få en man (eller kvinna: min anmärkning) att
förstå något, när hans lön hänger på
att han inte förstår det».*

Upton Sinclair

Växthusgaser

Redan år 1824 beskrev Joseph Fourier växthuseffekten. Denna innebär att gaser i atmosfären absorberar en del av solljusets energi och därigenom värmer upp planeten. Det finns många gaser, som har denna effekt, så som vattenånga, koldioxid, metan, nitrösa gaser (kväveoxider) osv. Effekten av vattenånga är speciellt svår att beräkna, eftersom molnens höjd ovanför markytan har stor betydelse. Utan växthusgaserna skulle jordens medeltemperatur vara ca - 18 grader C.

År 1896 (!) beräknade Svante Arrhenius att en fördubblad koldioxidhalt i atmosfären skulle höja jordens medeltemperatur med 5-6 grader C.

Under perioden 1750-2005 har koldioxidhalten i luften ökat från 280 ppm (miljondelar) till 380 ppm.

Sannolikhet och klimatet

Laszlo Szombatfalvy lyfter i boken «Vår tids största utmaningar» upp bristen på riskvärderingar för ett antal globala problem. De risker som vi accepterar beträffande klimathotet är t.ex. mångfalt större än vad vi skulle acceptera inom andra områden.

Under perioden 2001-2008 skedde i snitt 30 flygolyckor per år med passagerarplan. Antalet flygningar var knappt 30 miljoner. En olycka på en miljon flygningar är en siffra som imponerar på mig. Detta är en nivå som i allmänhet inte hindrar gemene man från att flyga. Betänk om vi i stället hade haft 300 flygolyckor per år, dvs en på 100.000 flygningar. Det hade inneburit att vi i media nästan varje dag hade fått höra om en olycka. Detta hade medfört att vår benägenhet för att flyga hade reducerats rejält. Detta exempel ger vid handen att

en grov siffra på en acceptabel riskbedömning i «bästa» fall ligger någonstans på nivån en på hundra tusen. Även i biltrafiken ligger risken för en allvarlig olycka i storleksordningen en på 100.000 eller lägre.

Det är «intressant» att överföra ovanstående resonemang till klimatområdet. Trots alla miljöavtal, så ökar utsläppen av växthusgaser (efter finanskrisen med ca 3% per år jämfört med 1,7% per år för perioden 1970-1995). Anders Wijkman och Johan Rockström anger i boken «Den stora förnekelsen» att risken för en temperaturhöjning på 2 grader eller mer är 50% eller mer med de åtgärdsprogram som diskuteras. Personligen fruktar jag en högre temperaturökning, beroende på ökade metanutsläpp från främst Sibirien (som nämnts ovan är temperaturökningen högre ju närmare Arktis vi kommer och dessutom är metan ungefär 20 gånger så kraftfull som koldioxid beträffande växthuseffekten). År 2014 inger dock hopp. Då ökade inte koldioxidutsläppen, trots att ekonomin växte (första gången detta har hänt!). Den främsta orsaken är Kinas minskade kolproduktion, till förmån för sol-, vatten- och vindkraft. Förhoppningsvis är 2014 starten på ett trendbrott. Klimatförhandlingarna i Paris under december 2015 tyder lyckligtvis på att så är fallet.

Varför tar vi då inte detta på större allvar? En anledning är att oljelobbyn och andra intressentgrupper använder sig av samma taktik som tobaksbolagen tidigare så framgångsrikt gjorde för att dölja sambandet mellan rökning och cancer. Detta ledde till att kraftfull information om rökningens cancerrisker sköts upp flera årtionden. Denna taktik kan sammanfattas med orden «tvivel är vår produkt». En annan anledning är osäkerheten i siffrorna, vilket vi dessvärre måste leva med, eftersom sambanden är så komplexa. Även om siffrornas osäkerhet är stor, så är trenden mycket tydlig och det är detta som vi bör rätta oss efter. En tredje anledning är att vi talar om medelvärden, vilket inte är direkt överförbart till de olika lokala situationerna. I boken «Sex grader – vår framtid på en varmare jord» beskriver Mark Lynas med många ex-

empel vad som händer i olika delar av världen vid en temperaturhöjning på 1,2,3,4,5 och 6 grader. Om man betänker att medeltemperaturen på jorden under den senaste istiden var ca 6 grader lägre än nu, så inser man att en temperaturhöjning på 6 grader kommer att få mycket dramatiska effekter.

NASA:s rymdinstitut har följt jordens temperatur sedan 1880. Analysen från 2012 visar en långtgående trend av temperaturökningar. De nio varmaste åren har inträffat sedan år 2000.

Ett annat argument, som jag har mött, är att «det spelar ingen roll, vi får ju ändå en ny istid i framtiden». Ja, det är riktigt, men vi talar om olika tidsskalor. Den tid jag talar om här berör våra barnbarn, medan nästa istid ligger minst 300 generationer framåt i tiden. Istiderna hänger samman med de s.k. Milankovichcyklerna, som bl.a. beror på att jordens bana runt solen är mer eller mindre ellipsformad. De senaste 600.000 åren har vi i grova drag haft cykler med 80.000 års istid och 20.000 år av icke istid. Om detta mönster upprepas, så skulle nästa istid inträffa om ca 10.000 år. Människans klimatpåverkan ökar emellertid sannolikheten för att nästa istid kommer senare. Forskarna kommer i sina beräkningsmodeller fram till olika resultat beträffande hur lång denna fördröjning kommer att bli. Osäkerheterna är många. Hur kommer t.ex. golfströmmen att påverkas?

Nästan alla forskare är överens om att människan har påverkat klimatet, och det är «intressant» att se hur mycket uppmärksamhet de forskare som hävdar motsatsen får i media. Därför känns det skönt när man stöter på ärliga forskare, som medger att de haft fel och ändrar sig. Den kände amerikanske klimatskeptikern Richard Muller, professor i geologi vid Berkley, anger nu att jorden enligt hans egen forskning har blivit 1,5 grader varmare sedan 1750-talet. Heder åt en sådan person.

«Det krävs ofta mer mod för att ändra sin mening än för att förbli den trogen».

Willy Brandt

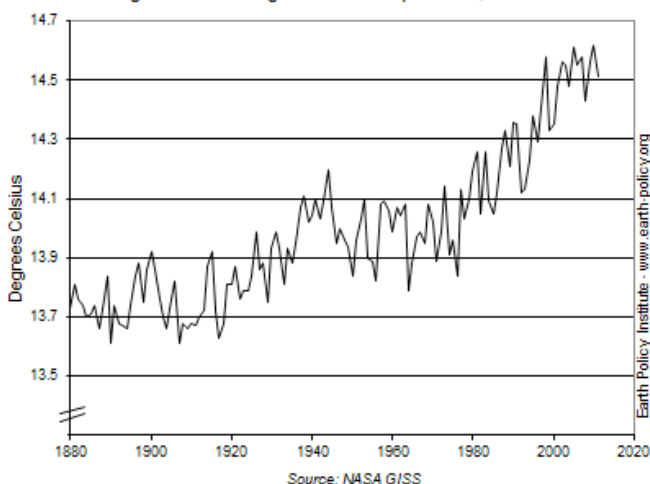
I november 2012 samlades representanter för nästan 200 stater i Doha, Qatar på uppföljningsmötet av FN:s klimatavtal. Någon vecka innan kom Världsbankens rapport, som varnade för en 4-gradig ökning av jordens medeltemperatur. Resultatet av Quatarmötet blev magert. Detta visar på behovet av ett större tryck på politikerna från miljöorganisationer mm. Det är nödvändigt med en påverkansutveckling som är både top-down, med politiska initiativ, och bottom-up med folkrörelser. Förhoppningsvis blev 2015 det år, som ett trendbrott kan noteras beträffande medvetenheten hos politikerna. Då hölls nämligen tre klimatomten (Addis Abeba i juni, fastställande av FN:s 17 globala hållbarhetsmål i september samt Paris i december) under ett och samma år, vilket är unikt.

Organisationen Jordens Vänner uppskattar att 400 000 människor dör varje år till följd av klimatförändringarna och att den årliga kostnaden är 700 miljarder USD.

Antalet klimatflyktingar år 2050, beroende på översvämningar, jordförstöring, naturkatastrofer, avskogning, dammutbyggnader eller industriella olyckor beräknas uppgå till mellan 50 och 500 miljoner människor (den stora spridningen visar hur stor osäkerheten är). Det finns ännu ingen internationell lag för dessa människor och det finns inga invandringsländer, som är villiga att ta emot dem, så som förhållandena var under tidigare århundraden.

Jag hörde i en debatt en svensk politiker, som menade att risken för ett anfall mot Sverige är mycket låg, och att vi därför skall se försvarsutgifterna som en slags försäkringspremie. Om vi skulle överföra detta resonemang till risker kopplade till en hållbar utveckling, så är jag emellertid övertygad om att alla försäkringspengar skulle gå åt till detta, så att det inte blev något över till försvaret. Vår riskanalys är med andra ord föråldrad.

Figure 8-1. Average Global Temperature, 1880-2011



På <http://www.poodwaddle.com/worldclock/env1/> kan man följa hur hög exempelvis koldioxidhalten i luften är. Just nu (23.1.2016) är den drygt 402 ppm.

Ekonomi

*«Socialismen kollapsade för att den inte
tillät marknaden att tala ekonomisk sanning.
Kapitalismen kan bryta samman för att den inte
tillåter marknaden att tala ekologisk sanning».*

Öystein Dahle

*«Vi måste göra rätt saker.
Ekonomin får väl bli vad den blir».*

Johan Rockström

Ovanstående två citat sätter fingret på att vi inte mäter rätt saker. Bruttonationalprodukten (BNP) ökar t.ex. i Brasilien när Amazonas skogar avverkas. Någon kostnad för avskogningen bokförs ej. Tillverkning av kärnvapen och tillverkning

av energislukande stridsplan ökar BNP. Listan på att BNP styr fel kan göras lång.

Bensinpriset i USA låg 2007 på storleksordningen 1 USD per liter. I priset tas ingen som helst hänsyn till klimatförsämringen, kostnader för sjukdomar i andningsvägarna, militärutgifter för att säkerställa oljetillgången eller kostnader för skattesubventioner till oljeindustrin. En undersökning gjord av The International Center for Technology Assessment beräknade dessa kostnader till 3,17 USD per liter. Konsumentpriset borde alltså ha legat på 4 USD per liter. Vad hade ett sådant pris fått för effekter?

I bolagssammanhang är vi noga med att titta på balansräkningen, men för jorden som helhet, så har vi ingen balansräkning! Behovet av ekonomer som även är kunniga i ekologi är en kritisk faktor för jordens framtid.

Ovanstående visar att skattesystemen behöver förändras och globaliseras inom vissa områden. Flyget måste någon gång betala sin beskärda del av koldioxidutsläppen (jag blir mörkrädd, när jag ser slogans som «the more you travel the more you save» eller «earn and burn cash points from day one»). Skatteväxlingar från löner för arbete till råvaror och konsumtion är andra exempel på åtgärder i behövlig riktning.

Ekologiska ekonomer använder begreppet steady state economy, som har följande tre kriterier:

- Vi kan inte använda resurser snabbare än de förnyar sig.
- Vi får inte tillföra avfall snabbare än det kan absorberas.
- Vi måste hitta ersättningar för icke förnybara resurser.

Detta är ju helt enkelt sunt förnuft, men ändå är vi så långt ifrån dessa tre punkter i verkligheten.

Eftersom kriterierna är självklara på lång sikt, så bör de kunnas användas, då det gäller att övertyga politiker om ekologiska målsättningar.

Framsteg/ «tillväxt» bör i stället ske inom t.ex. konst, vetenskap och medicin.

Sträva mot kvalitet i.st.f. kvantitet.

Ekonomi kan vara ett kraftfullt verktyg i kampen mot klimatförändringarna. Skatteväxling är en metod för att styra i rätt riktning, och ett bra exempel på detta finns på www.klimatsvaret.se. Så här ser upplägget på deras hemsida ut:

Bakgrunden

Klimatförändringen orsakas främst av en kraftigt förhöjd halt av koldioxid i atmosfären. Denna halt beror i sin tur huvudsakligen på utsläpp av koldioxid som uppkommit vid förbränningen av fossila bränslen.

Om klimatförändringen ska kunna hejdas måste vi människor stoppa användningen av fossila bränslen. Det finns en enkel metod, som räcker mycket långt.

Det som behövs är att göra fossila bränslen dyrare och dyrare och dyrare...

Utan att öka skattetrycket.

Går det? - Javisst, för minst hälften av befolkningen är det till och med ekonomiskt lönsamt.

Förslaget

Vi förespråkar en ny typ av skatteväxling, där en **stadigt stigande** koldioxidavgift kompenseras genom att **hela intäkten** omedelbart **delas ut** till allmänheten, i **lika stora delar** till varje vuxen medborgare.

Förslaget har många fördelar. Det är kostnadseffektivt, lätt att genomföra och opolitiskt - det borde kunna accepteras av alla partier som vill bidra till att lösa vår tids största problem.

(Obs! Det finns ju också en redan införd koldioxidskatt i Sverige. Men den berörs inte av vårt förslag - den får ligga kvar, utan att delas ut.)

*«Jag ska bli ekonomiskt oberoende
om jag så ska behöva låna varenda cent».*

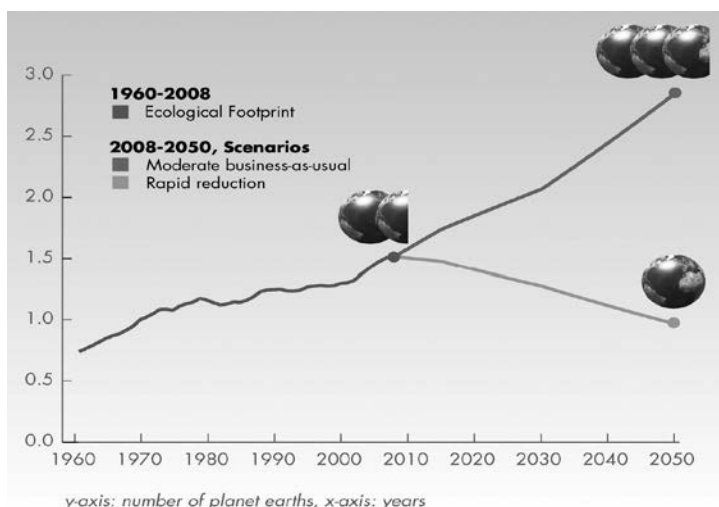
Max Eastman



Källa www.polyp.org.uk

Overshoot day/Ekologiskt fotavtryck

Overshoot day kan översättas till «den ekologiska skuldens dag» och är en uträkning av vilket datum vi har överskridit naturens budget för året, dvs hur mycket vi knaprar på våra barn och barnbarns framtid. Kurvan nedan är från www.footprintnetwork.org och visar att vi nu skulle behöva 1½ jordklot för vår konsumtion.



Skillnaden mellan olika länder är förstås stor. Exempelvis behövs 4,2 planeter om alla skulle leva som i USA. Motsvarande siffra för Ryssland är 2,7, för Kina 1,2 och för Indien 0,5.

När jag tittar på detta, så får jag känslan av att vårt samhälle av i dag närmast kan beskrivas som ett ADHD-samhälle. ADHD står för Attention Deficit Hyperactivity Disorder, dvs uppmärksamhetsbrist och hyperaktivitet.

Ekologiskt fotavtryck är att mäta den yta, som behövs för att hämta naturresurser och för att handskas med utsläpp. Den globalt tillgängliga biokapaciteten var 1,8 hektar per capita 2007 enligt Världsnaturfonden. Det globala snittet var 2,7 ha per capita (det är därför vi behöver 1½ jordklot enligt kurvan ovan). I Sverige är fotavtrycket 5,9 ha per capita. Eftersom Sverige har jämförelsevis stora naturresurser (9,8 ha/person enligt Ewing et. Al. 2010), så är vi ett av få industrialiserade länder som kan täcka in fotavtrycket. Det är dock endast av akademiskt intresse att tala om nationella nivåer, eftersom effekterna är globala.

När vi växer, när vi är fullvuxna, så är det antingen cancer eller fetma. Om vi överför denna analogi till ett globalt perspektiv, så behöver vi alltså genomgå en cancerbehandling eller en bantningskur.

Energi

Man hör ofta i debatten att kol och olja är nödvändiga för vår energiförsörjning. Detta stämmer på kort sikt, men på lång sikt (hinner vi?) kan vi med rätt satsningar eliminera detta beroende.

I USA ökade vindkraftskapaciteten med nästan 50% per år 2007 och 2008. Om vi ökar globalt med 40% per år, så skulle kapaciteten på 0,24 miljoner MW 2011 öka till nästan 5 miljoner MW 2020. Detta skulle tillsammans med en ambitiös ökning av solkraft, geotermisk energi samt vatten- och vågkraft kunna ge 7,5 miljoner MW av förnyelsebar energi, vilket medför att vi kan eliminera den olja och kol samt merparten av naturgasen, som nu används för generering av elektricitet.

I tillägg till detta behöver vi öka besparingarna i byggnader, industrier och ljussystem samt rekonstruera transportsektorn. Som exempel kan nämnas att visioner för detta har tagits fram av Algeriet, ABB, Siemens m.fl., som visar hur infrastrukturen för Europas del kan byggas upp med solkraft från Sahara (en yta på 70x70 km i Sahara kan ge solkraft för hela Europas energibehov; den globala instrålningen från solen under en timma motsvarar hela jordens energibehov under ett år), vattenkraft från Nordeuropa och vindkraft längs kusterna. Denna form av infrastrukturuppbyggnad kan också göras på lokal nivå. I Tyskland har en «röra» av små producenter av vind- och solkraft kopplats ihop och gjort elnätet smartare. Tillsammans bildar detta ett virtuellt kraftverk.

Beträffande kärnkraft är den globala prioriteringen viktig. Första prioritet är av klimatskäl att eliminera beroendet av olja och kol. Andra prioritet är att göra oss oberoende av kärnkraft. Kina är ett intressant exempel beträffande kärnkraft. Här har vindkraften byggts ut kraftigt (drygt 100TWh 2012) och därmed gått om kärnkraften i landets energiförsörjning.

Omställningen till ett hållbart energisamhälle är dessutom jobbskapande. I rapporten «Gröna jobb – Sysselsättningseffekter av omställningen till ett hållbart energisystem» beräknar Greenpeace att antalet jobb till 2020 skulle öka med drygt 60.000 från 2012 (från 37.000 till 100.000) i Sverige.

Världens energikonsumtion beräknas öka med 56 procent från 2010 till 2040. Ökningen kommer i första hand från länder som inte är medlemmar av OECD, utvecklingsländer där efterfrågan drivs av en stark ekonomisk tillväxt. Det framgår av det amerikanska oberoende statistikorganet EIA:s rapport, International Energy Outlook 2013.

Totalt fanns i slutet av 2012 vindkraftverk runt om i världen som kan generera 278 gigawatt och solkraftverk med den totala installerade effekten 104 gigawatt.

År 2030 räknar Bloomberg New Energy Finance med att vindkraften kommer att stå för 17 procent av världens elkapacitet och solcellerna för 16 procent.

Reserverna av olja uppgick 2012 till 1.526 miljarder fat, varav drygt hälften i Mellanöstern. Med en förbrukning av 89 miljoner fat per dag motsvarar detta 47 års förbrukning.

Internationella energirådet har slagit fast att Peak Oil (oljeproduktionstoppen) inträffade år 2006.

Den amerikanske fysikern Amory Lovins har i sina böcker visat hur USA till år 2050 kan gå över till förnyelsebara energikällor på ett lönsamt sätt (vinstdrivande företag). Detta inkluderar också lönsamma energibesparingar (han talar om negawatt revolution) och smarta lagar, där man betalar för koldioxidutsläppen.

Not all the fossiles are in the fuel!

Vad kan jag göra? Hur kan jag tänka?

«Du måste vara förändringen som du önskar se i världen».

Mahatma Gandhi

«Så underbart det är att ingen behöver vänta ett enda ögonblick innan dom börjar med att förbättra världen».

Anne Frank

Aktiviteter

Försök välja aktiviteter som medverkar till moralisk och andlig utveckling. En bra möjlighet är att göra det när du firar någonting. Då känns det också bra att fira vid framgångar, små som stora.

En önskan jag har är att TV-programmen kommer att ha mer och mer av detta som en utgångspunkt. För att inte tala om reklamen!

Kvalitet och kvantitet

Sök kvalitet inte kvantitet. Kvalitet är andligt. Kvantitet är materiellt.



Källa: www.polyp.org.uk

Förändring

Håll hjärtat öppet. Acceptera ärlig feedback från alla håll. Den bästa feedbacken kan komma från främlingar. Se det som en möjlighet med stor potential.

Bekvämlighet

Många människor anser att ett liv med bekvämlighet och nöjen är idealet. Detta är emellertid onaturligt och destruktivt. Sträva i stället efter meningsfull sysselsättning, med bekvämlighet i form av korta och njutningsfulla avbrott.

Självdisciplin

Detta ord klingar tråkigt. I verkligheten är det precis tvärtom. Ju mer man övar upp sin självdisciplin till att följa det goda och det sanna, desto bättre mår man och desto lyckligare känner man sig. Detta gör man genom att steg för steg bli herre över sina tankar och genom att kontrollera sina instinkter och passioner. Det är ett biologiskt faktum att man bara kan ha en tanke åt gången. Försök själv, så får du se. Denna tanke i nuet kan man välja att förändra eller ej. Ett gott samvete är den bästa huvudkudden.

Beträffande onda tankar, så ligger det i vår djuriska natur att reagera direkt. Som människor har vi emellertid möjligheten och valet att i stället stanna upp och tänka till. Ett bra knep är att ta ett djupt andetag, röra ett ben och fylla sig med ljus. Då skapar man sig i stället en förutsättning för att reagera på ett kärleksfullt sätt.

Då det gäller yttre fiender (jag menar då ord, skvaller, attityder o.dyl.) bör man vinnlägga sig om att använda kärlek, vänlighet och tålamod. Beträffande inre fiender, så som destruktiva instinkter och omoraliska passioner, bör man i stället använda fasthet och auktoritet. De flesta människor gör precis tvärtom!!!

Man kan uttrycka det så här:

Handling = Tanke X Känsla

Eftersom tanken är lättare att påverka än känslan, så bör man ändra sitt handlingsmönster, genom att träna på att ändra sina tankebanor mot mer och mer goda tankar. Detta är en process och man får vara nöjd över, och gärna på något sätt fira, när man märker att man har tagit ett steg i rätt riktning.

«Känslorna vinner alltid över förnuftet».

Albert Einstein

Barn och barnbarn

Förslag på brev till Sveriges riksdag, Tvärpolitiska barngruppen, 10012 Stockholm.

I barnkonventionen artikel 6 står det att barn har rätt till liv och överlevnad, men inget om själva förutsättningarna, dvs att de har rätt till en framtid med en hållbar utveckling, ekologiskt såväl som klimatmässigt. Därför uppmanar jag er att driva en tydligare skrivning av FN:s barnkonvention.

Ett bra exempel på vad man som senior kan ta för initiativ är Grand Panthers, som har följande agenda:

Välkommen till Grand Panthers

Vi älskar våra barn och barnbarn. Klimatförändringen hotar deras framtid. Klimatavtalet i Paris i december 2015 gav nödvändiga förutsättningar. Nu gäller det att gå vidare. Vi vill att våra högsta politiska beslutsfattare ska lyfta klimatfrågan över partipolitiken. De måste utforma en gemensam politik som stoppar klimatförändringen och tryggar alla barns och barnbarns framtid. Till varje pris!

Detta är vår gemensamma plattform. I andra sakfrågor kan vi ha olika åsikter.

Vi ser oss som en «massrörelse» utan ledare och vi träffas den sista onsdagen i varje månad – utom i juni och juli. Vi möts numera på Bagdad Cafe vid Medelhavsmuseet, 1 tr. upp på Fredsgatan 2, kl. 14 och diskuterar upplägget för dagen. Sedan «strömmar» vi två och två, med våra plakater, utanför Riksdagshuset i ca en timme. Så blir det fika igen på Cafe Bagdad innan vi går ut en stund till mellan ca 16.15 och 17. Vi försöker också få till stånd möten med politiker. Gå in på vår hemsida så ser du vilka vi redan har träffat.

Vi har «plakat» där vi kräver ett stopp för klimatförändringen med en bild på egna eller andras barn och någon text. På hemsidan kan du se olika exempel på sådana plakater och där finns också tips om hur man kan tillverka dem själv.

www.grandpanthers.se

Tipping point (brytpunkt)

När kollapsar ett system? Vilket halmstrå knäcker kamelens rygg? När övergår floden i ett vattenfall, som knäcker kano-ten?

För att säkerställa en hållbar utveckling behöver vi ändra våra perspektiv och beteenden. Detta håller på att ske, men går det tillräckligt fort? Kommer vi att nå en «mental tipping point» i tid? Kraften behöver komma underifrån, för att politikerna skall agera. Det behövs något av en «ekologisk andlig väckelse» och därför är engagerade ungdomar och internet

av avgörande betydelse för hur människans nuvarande balansakt på en vass knivsegg skall sluta.

I boken «Tillsammans – en filosofisk debattbok om hur vi kan rädda vårt klimat» tar Folke Tersman upp problematiken «allmänningens dilemma». Detta begrepp åskådliggör situationer där det handlingssätt, som på kort sikt är bäst ur ett individuellt perspektiv är dåligt ur det gemensamma långsiktiga perspektivet. Biologiprofessorn Garrett Hardin beskrev detta i en uppmärksamrad artikel 1968 i Science. Exemplet han använde var ett antal boskapsägare, som gemensamt nyttjade ett betesområde. I praktiken finns det många exempel på detta dilemma. Ett negativt är avskogningen av Påskön, som ledde till svält och kannibalism. Ett positivt är Islands överenskommelser om fiskekvoter, där myndigheter, fiskare och forskare enats.

Det är svårt att skapa motivation för enskilda individer att ändra sina vanor, eftersom den egna insatsen är som en droppe i havet. Om man däremot betänker att man som en god förebild sprider ringar på vattnet, och att just dessa ringar kan vara det halmstrå, som gör att kamelens rygg ej knäcks, så kan det vara till motivationshjälp.



Resiliens

Resiliens är ett mått på ett systems förmåga att klara av en förändring och gå vidare. Hur många arter till kan vi utrota utan att det får allvarliga konsekvenser? Hur långt kan vi driva monokulturer inom jordbruket innan parasiter kan åstadkomma hungersnöd? Hur långt kan vi reducera ett fiskbestånd innan det kollapsar?

Detta är mycket komplexa frågor och vi behöver därför en god säkerhetsmarginal. I exemplen ovan har vi inte det!

Konsumentmakt

Här finns många goda exempel. Jag väljer de franska kärnvapenprovningarna, i den från Frankrike avlägsna övärlden, som ägde rum 41 gånger under 60- och 70-talen. President Chiracs ideer i mitten av 90-talet, om att återuppta proven, möttes av massiva protester. Det räckte dock inte med protester! Det som bet var att konsumenter världen över bojkottade franska viner. Givetvist orättvist mot vinodlarna, men synnerligen effektivt för att få med de militanta odlarna på antikärnvapenvagnen.

Svenska räkor skalas i Afrika, norsk lax rensas i Kina och fläskkött från Skåne styckas i Polen. För vår mat finns inte längre några gränser, men det är givetvis inte hållbart att transportera livsmedel fram och tillbaka över vår planet. Här bör vi konsumenter bli bättre på att visa vår makt, när vi handlar mat!

Jevons paradox

«Stenåldern tog inte slut pga brist på sten» brukar man höra. Nej, vi lämnade stenåldern för att vi hittade något annat bättre. Slutade vi använda sten för det? Idag är den årliga förbrukningen av stenmaterial ca 10 ton / capita i hela i-världen. Det mesta används till att bygga och underhålla vägar. Fenomenet kallas Jevons paradox: ökar vi effektiviteten för en viss energianvändning, så ökar efterfrågan på den tekniken.

Konstruerar vi en effektivare bilmotor, så köper vi en större bil, eller kör mer.

Hela den tillväxt-epok som vi sett under de senaste 150 åren, har varit helt och hållet driven av ett ständigt ökande uttag av lagrad fossil.

En studie av hur mycket en löneökning ökar energiförbrukningen gav ett resultat, som låg helt i linje med Jevons paradox, eftersom 10% löneökning gav 9% ökad energiförbrukning i medelvärde. När man tittar på individnivå visar det sig emellertid att spridningen är mycket stor. Vissa personer minskade t.o.m. sin energiförbrukning. Du har alltså själv valet att bidra till en hållbar utveckling eller att inte göra det genom att låta dina pengar gå till energibesparande respektive energiförbrukande åtgärder.

Gå med i nätverk som du sympatiserar med

Det finns många föreningar, organisationer och nätverk, som man kan gå med i och agera genom. Gör dina egna prioriteringar och välj.

Några som jag rekommenderar är följande:

www.radikaliseraklimatpolitiken.nu

www.mjv.se

www.snf.se

www.greenpeace.se

www.wwf.se

www.detnaturligasteget.se

www.hsr.se

www.avaaz.org

www.framtidsjorden.se

Min rekommendation är att du tittar på dessa hemsidor och några fler, som du känner för och sedan svarar på nedanstående fråga.

Vad brinner jag mest för?

Tänk noga igenom denna fråga och bestäm dig sedan. När du arbetar för något som är viktigt för vår planet, så kommer du att finna en glädje i detta, vilket i sin tur gör att du känner dig lycklig.

«Det är viktigt att föda vår fysiska kropp med underbar färsk mat. Inte högprocessad utan levande organisk mat, där så är möjligt. Det är viktigt att föda vår emotionella kropp (energikroppen) med goda, stödjande och positiva känslor och att vara medveten om dessas välsignelser varje dag. Det är viktigt att föda vår mentala kropp med upplyftande och kraftfulla andliga tankar, för på detta sätt blir den mentala kroppen sammanlänkad med vår ande och själ, och vid en viss punkt blir alla dessa «kroppar» eller energifält till ett enda, och vi blir den kosmiska fjärilen, full av färger och redo att flyga».

Keith Surtees

Motstånd mot förändring

Inte så att människor inte vet vad de ska göra. De vill helt enkelt inte göra det.

Det är en allmänt vedertagen sanning att vi människor är rädda för förändring. Men handlar det verkligen om rädsla? A.J. Schuler, Psy.D., har identifierat de tio viktigaste skälen varför människor motsätter sig förändringar.

Tio-i-topp: Orsaker till varför människor motsätter sig förändringar:

1. Risken med förändringen ses som större än risken med att fortsätta som det är
2. Människor känner sig llerade med andra som identifieras med det gamla
3. Människor har inga förebilder inom den nya verksamheten
4. Människor är rädda för att de inte har tillräcklig kompetens att förändra sig
5. Människor upplever det betungande och stressande att förändra

6. Människor har en sund skepsis och vill vara säkra på att nya idéer är sunda
7. Människor är rädda för att reformivrarna har dolda agendor
8. Människor upplever att den föreslagna förändringen hotar deras självbild
9. Människor förväntar sig förlust av status eller livskvalitet
10. Människor tycker att den föreslagna förändringen är en genuint dålig idé

Orsakerna nummer åtta och nio ovan kan vara mycket betydelsefulla, och ändå förbises de ofta.

Analysera vilka motstånd av dessa 10 du kan förvänta dig, om du vill genomföra en förändring, och tänk till på hur du bör bemöta detta.

Motivation

Jag gör ingenting förrän jag är tillräckligt motiverad. Vare sig det gäller att titta på TV eller gå på miljömöte. Motivation kan beskrivas som en känslostyrd process. Antingen försöker jag undvika det jag inte vill ha eller strävar efter det jag vill ha mer av. Och det är känslorna som styr.

Tankarna är givetvis viktiga! De tar fram strategiska vägar till målet. När jag har funnit den väg som synes ge det största utbytet relativt uppoffringen, är jag motiverad att agera. Antingen sätter jag nu på TV:n eller också går jag på miljömötet. Valet har tydliggjort motivationen.

Klimatfrågan är i grunden inte en logistikfråga utan en psykologisk utmaning! Den handlar om att känslomässigt stå ut med det som krävs för att nå hållbarhet.

4. Tänk inför varje handling. Vad skulle villkorslös kärlek ha gjort?

I detta kapitel behandlas:

Älska dig själv

Kärlek och sanning

Kärlek och rädsla

Känslor

Bön

Uppfostran

Relationer till andra

Etik och moral

Hämnd, hat, straff och rättvisa

Dödsstraff

Mobbning

Frid

Ge och ta

I grekiskan och latinet skiljer man på olika sorters kärlek:

Eros (grekiska) är den romantiska och lidelsefulla kärleken.

Agape (grekiska) är den förutsättningslösa , självutgivande kärleken och har ingen sexuell underton.

Caritas (latin) är den oegennyttiga kärleken uttryckt i handling (omhändertagande kärlek).

Philia (grekiska) är kärleken till släktingar.

Libido (latin) är den sexuella och fysiska kärleken.

Detta kapitel handlar om agape och caritas.

*«Den som handlar av kärlek har rätt,
även om han inte får rätt».*

Peter Egge

«Den viktigaste drivkraften för demokrati är kärlek».

Henri Bergson

«Älska och gör vad du vill».

Augustinus

*«När kärlekens makt överträffar kärleken till makt,
så kommer världen att vara fredlig».*

Jimi Hendrix

*«Gör det som ditt hjärta känner är rätt, för du
kommer att bli kritiserad oavsett vad du gör».*

Eleanor Roosevelt

*«Det är din kärlek, som kommer att rädda dig, och kärlek kan
uttryckas i alla de små, till synes oundvikliga gester, som du gör
varje dag. Så ansträng dig för att alltid hitta något nytt att göra, med
kunskapen att varje liten gest du gör med flit, ärlighet och kärlek,
är som en varelse av ljus,
som alltid är med dig».*

Omraam Mikhaël Aïvanhov

«Livet är blomman för vilken kärlek är honungen».

Victor Hugo

Här gäller det att man kan stanna upp, ta några djupa andetag eller räkna till tjugo innan man handlar.

Personligen har jag funnit att barnbarnen är utmärkta att praktisera värdering nummer 4 på. Med barnen var det för mig betydligt svårare, eftersom jag hade ett krävande arbete och framför allt mindre livserfarenhet. Dessutom är det abso-

lut nödvändigt för barnen att man sätter upp gränser. Detta behöver man inte göra på samma sätt med barnbarnen. Dom kan man ju skicka hem till sina föräldrar, när dom blir odrägliga ☺, vilket i och för sig är en bra gränssättning.

Tanken bakom handlingen är avgörande. Är tanken ond eller god? Välj goda tankar, för du har ALLTID ett val. En paradox i detta sammanhang är att en och samma handling kan utgå från en god tanke från en människa och en ond tanke från en annan människa. En viss bestraffning kan t.ex. från en persons sida vara kärleksfull, för att den ansågs nödvändig för individens utveckling, men den kan också vara direkt ondskefull från en annans persons sida. Var därför ödmjuk och försiktig, när du bedömer andra människors agerande. Du vet ofta inte vilka deras motiv är, och vad som är bakgrunden till deras handlande.

När valet står mellan «pest» och «kolera» kan en persons handlande ofta uppfattas som ondskefullt av omgivningen. Ytterligare ett skäl att inte döma för snabbt.

När du praktiserar, utvecklar och sprider villkorslös kärlek och denna styrka, kommer du också att möta svårigheter och lidanden. Du måste välkomna detta, för utan dessa bekymmer kan inte det bästa lockas fram ur dig.

Sann ödmjukhet är inte att säga «jag är ingenting» eller «jag är värdelös». Det är att agera utifrån ljusa tankar och villkorslös kärlek. Det är att agera i enlighet med de dygder och rikedomar som detta medför och att sätta sig själv i andra hand.

«Allt kan man ta ifrån människan utom en sak – den yttersta friheten att välja förhållningssätt till det som livet för med sig».

Viktor Frankl

«De som har arbetat för andra och på ett eller annat sätt varit till hjälp för dem tycker bara att det är rättvist att få något i gengäld. Ja, det är rättvist, men kärlek, den typ som uppmuntrar oss att ge utan att förvänta sig något, är bortom rättvisa. Rättvisa bor redan naturligt inom människor, men ännu inte kärlek. Även brottslingar

kan ha en känsla för rättvisa i någon form - även djur. Och hur många brott begås för att återställa så kallad rättvisa!

Du har hjälpt någon, och i rättvisans namn tycker du att personen är skyldig dig något. Men om du envisas med att förvänta dig något som inte händer, blir du missnöjd, irriterad, och du kan t.o.m. känna en liten önskan om hämnd. Och vad är orsaken nu för att du funderar över fientliga känslor? Det är på grund av det goda du har gjort! Är det intelligent? Varför inte försöka bevåra den glädje du kände i att göra gott».

Omraam Mikhael Aivanhov

«Kärlek består inte av att titta på varandra, utan av att titta tillsammans i samma riktning».

Antoine de Saint-Exupery

En av de mest kraftfulla saker du kan göra, är att förändra det sätt på vilket du ser på andra människor. Du kan öva upp din inlevelse genom att inte fokusera på hur livet skall vara med utgångspunkt från dina önskemål. Försök släppa dina önskemål och försök öppna upp för ett bredare och generösare perspektiv. Från inlevelse blommar medkänsla, och från medkänsla blommar kärlek.

Att lära sig att gå från det egna perspektivet till ett annat är en nyckel för att finna lycka. Genom att öppna din världsbild för att ta in en annan erfarenhet, så tar du bort dina egna blindade fläckar och expanderar ditt perspektiv. Detta leder i sin tur till mer kärleksfulla och öppnare relationer med alla människor i ditt liv.

Grunden för sanning och samhörighet är kärleken som tydliggörs av samvetet. När rädslan är större än kärleken är vi fega. När kärleken är större är vi modiga. Och när kärleken är mycket större är vi passionerade. Kommer modet i dig och mig att vara tillräckligt för att välja kärlekens kompasskurs?

Ovillkorlig kärlek är att acceptera någon som den är, utan att döma. Det är som ett berg att bestiga. Vem behöver din kärlek i dag?

Sann kärlek är när du har slutat att tänka på det som en känsla. Känslor utsätts med nödvändighet för variationer, men genuin kärlek är ett medvetenhetstillstånd, oberoende av personer och omständigheter. Att älska är att göra allt med kärlek. Att tala, gå, äta, andas, studera osv. Kärlek uppstår när våra organ och celler uppnår ett stadie av harmoni, så att de vibrerar gemensamt med ljus och frid. Allt är då en melodi. Några ord från barn mellan 4 och 7 år om kärlek:

«När någon älskar dig, så säger hon ditt namn på ett annorlunda sätt. Du bara vet att ditt namn är säkert och skyddat i hennes mun».

Billy 4 år

«Kärlek är vad som finns hos dig på jul om du stoppar upp med att öppna presenter och lyssnar».

Bobby 7 år

(en framtida filosof?)

«Om du vill lära känna kärlek bättre, så skall du starta med en vän, som du hatar».

Nikka 6 år

(med några miljoner Nikka på planeten, så kommer de goda cirkelarna att rädda civilisationen).

Vid en tävling om det mest omtänksamma barnet vann en 4-årig pojke. Hans granne var en gammal man, vars fru nyli-gen dött. När han såg den gamle mannen gråta, gick han till honom och kröp upp i hans knä. När hans mamma frågade honom vad han hade sagt till grannen svarade han. «Ingenting. Jag hjälpte honom bara att gråta».

Vetenskapsmannen och mystikern Emanuel Swedenborg menade att utan kärlek är vi ingenting. I det långa loppet är det enligt honom endast barmhärtiga gärningar som betyder något.

Hur kan jag tänka? Vad kan jag göra?

Älska dig själv

«Att älska sig själv har ingenting att göra med att vara självisk, självcentrerad eller självupptagen.

Det betyder att du kan acceptera dig själv som den du är. Att älska sig själv betyder att du accepterar ansvar för din egen utveckling, tillväxt och lycka».

Iyanla Vanzant

När man älskar sig själv, så följer man sitt samvete och litar på sin integritet och på sitt omdöme. Inre utveckling blir mer betydelsefull medan yttre ting får mindre och mindre betydelse

För den som vill läsa mer om detta rekommenderar jag boken «Älska dig själv» av Wayne Dyer.

«Vad är det för mening med att predika kärlek för våra medmänniskor, om vi inte får reda på vad det är, som vi skall älska hos andra? När vi ser hur många människor betar sig i det dagliga livet, så kan vi möjligen undvika att avsky dem, men vi kan inte älska dem; det är meningslöst att ens försöka. När någon är självisk, elak eller fruktansvärd, och du blir tillsagd att älska honom, så är det omöjligt! Så omöjligt att du i själva verket kommer att uppleva honom som ännu mera outhärdlig, om du försöker älska honom. För att kunna älska honom, så behöver du projicera dig själv bortom hans uppträdande och fokusera på den gudomliga lågan, som bor hos alla människor. I nuvarande stund är denna låga begravd under lager av sot, men den finns där. Problemet är att vi kan endast se gudomlighet hos andra om vi har lärt oss att vårda den inom oss själva».

Omraam Mikhaël Aïvanhov

Kärlek och sanning

Den enda situationen där sanningen bör undvikas är när den kommer i direkt konflikt med kärlek. Det kan t.ex vara att den enda effekten av sanningen är att en person blir sårad. Här

kan det handla om svåra etiska dilemman. I sådana situationer får du vägledning genom att ställa dig frågan «vad skulle villkorslös kärlek ha gjort»?

Jag skrev en gång en sång med titeln «SANNING, KÄRLEK OCH GLÄDJE». Så här ser den ut:

*Om du gjort något dumt, och du tänker som så.
Det var fånigt, en nödlögn jag får hitta på.
Ta och bjud på dig själv, säg precis som det är.
Varje sanning mot ljuset dig bär.*

*Refräng:
Lev i sanning, kärlek och glädje.
Så ditt sinne får känna ro.
Blott med sanning kärlek och glädje.
Jordens framtid kan grönska och gro.*

*Om du känner dig hämndlysten, elak och arg.
Och din vardag tycks olustig, tråkig och karg.
Tänd ett ljus i ditt hjärta och kärlekens röst.
Kommer gradvis att fylla ditt bröst.*

Lev i sanning, kärlek och glädje

*Om du känner dig nedstämd och dyster och grå.
Och du undrar vad ska jag härnäst hitta på.
Se på glädjen hos barnen som leker och lär.
Och i nuet förankrade är.*

Lev i sanning, kärlek och glädje

Kärlek och rädsla

Kay Pollak hävdar i boken «Att växa genom möten» att vi i möte med andra människor endast har två saker att välja på – kärlek och rädsla, och att dessa aldrig kan existera samtidigt. Jackie Bergman hävdar samma sak och anger i boken «Rädsla

eller Kärlek? Ditt vägval!», att vi har två grundkänslor – kärlek och rädsla – och att dessa styr allt vi gör, samt att vi själva har möjlighet att välja vilken av dessa två grundkänslor vi vill utgå ifrån.

Jag har testat deras påstående på mig själv och kommit fram till att det stämmer för mig. Dels har jag funnit att det är omöjligt att ha två tankar samtidigt och dels har jag funnit att jag successivt kan lära mig att välja mer och mer av kärleksfulla tankar. Detta är ingen lätt process! Hjärnans uppgift är att producera tankar (mer om detta i kapitel 7) och rätt som det är så dyker de mest märkliga och destruktiva tankar upp. Det finns dock knep att förändra tankemönstret, och man behöver vara inställd på att detta är en långsam process, som kräver tålamod. Ett sådant knep är att öva sig i att känna tacksamhet. Genom att slå sig till ro och i tankarna upprepa för sig själv att jag är tacksam för det och det och det och det och det, så fyller man sig själv med kärlek. Ett annat sätt är att fokusera på andningen och fylla sig med ljus.

Känslor

Länken tanke-handling är lätt att förstå. Länken är dock inte stark. Det är t.ex. lätt att tänka att jag skall sluta att skriva och samtidigt fortsätta med skrivandet. Man kan alltid välja om man låter tanken övergå till handling.

Länken känsla-handling är starkare. T.ex. kärlek.

Känslor leder till gester. Gester leder till känslor. Gesterna kan alltså användas för att uppnå vissa känslor och vice versa.

Att trycka tillbaka sina känslor skapar långsiktig stress. Försök att komma i kontakt med dina känslor. Vad håller du inne? Tillåt dig att känna efter. Att på ett medvetet sätt begränsa destruktiva känslor skapar momentant kamp, men kort därefter lugn och klarhet.

Att ha goda tankar räcker inte. De goda tankarna behöver stiga ner till hjärtat, där de med hjälp av viljan manifesteras som känslor och därefter i goda gärningar.

Bön

Be om ljus, kärlek och vishet.

Be om att kunna hjälpa till med att rädda civilisationen.

Be inte om personliga ägodelar. Se upp så att egot inte styr din bön.

En mycket intressant studie om effekten av bön finns i de s.k. Spindriftextperimenten. Där bad man för groende frön (!) på olika sätt och kunde visa att bönen hade effekt. Speciellt stor var effekten, när man inte var specifik om vad som skulle uppnås utan lämnade detta till kosmos och «ske din vilja».

Det gäller att ha tålamod också, vilket denna historia belyser:

En kvinnlig journalist hörde talas om en mycket gammal judisk man, som under en lång tid hade gått två gånger om dagen till klagomuren för att be.

Hon åkte dit för att kontrollera detta. Hon gick till klagomuren och fann honom komma långsamt gående till den heliga platsen.

Hon såg honom be och efter 45 minuter, när han stödjande sig på sin käpp, vände sig om för att gå, gick hon fram till honom.

Ursäkta mig min herre, hur länge har ni kommit till klagomuren för att be?

Ungefär 60 år.

60 år. Det är fantastiskt och vad ber ni om?

Jag ber om fred mellan kristna, judar och muslimer.

Jag ber att alla krig och allt hat skall försvinna.

Jag ber att våra barn skall få växa upp tryggt och bli ansvarfulla vuxna, som älskar sin nästa.

Jag ber att våra politiker skall tala sanning och sätta folkets intressen framför sina egna intressen.

Och hur känner ni efter att ha gjort detta i 60 år?

Som om jag pratar med en vägg.

Dessvärre har de goda krafterna inte rått på situationen mellan palestinier och israeler. Varför?

*«Hej Gud. I går blev jag redd då bedde jag
till dig annars klarar jag mig bra ändå».*

*Jonas (ur boken «Hej Gud –
brev från barn i alla åldrar»)*

*«Hej Gud. Varför är det julbön i kyrkan mitt
under Kalle anka-filmen. Kan inte du och
Kalle anka koma överens om tiderna?
PS. Jag vill bli rallyförare».*

*Hans (ur boken «Hej Gud –
brev från barn i alla åldrar»)*

Ibland känns det både sorgligt och patetiskt, när man hör ego- eller gruppegostyrda böner.

Vad tycks t.ex. om denna gamla bön, som på sin tid lästes i Torekovs kyrka:

*«Gode Herre hör vår bön,
släck ner fyren uppå Väderön
så att skepp från fjärran länder
stranda må på våra stränder
men skona våra egna män»*

Ett liknande budskap, om än mer sofistikerat, tyckte jag att jag fick, när jag i ett tal hörde Ronald Reagan med skådespelarmässig inlevelse förkunna «Good save America», på andra länders bekostnad.

Uppfostran

«Barn behöver förebilder och inte kritiker»

Joseph Joubert

*«En sönderriven jacka är snart lagad,
men hårda ord sargar ett barns hjärta»*

Henry Wadsworth Longfellow

«Innan jag gifte mig hade jag sex olika teorier om barnuppfostran.
Nu har jag sex barn och inga teorier»

Johan Wilmot

«En test av en utbildningsprocedur är att bedöma hur bra den är
med utgångspunkt från hur lyckligt barnet blir»

Maria Montessori

Relationer till andra

Denna visa lärde sig min mamma av sin mamma i början av 1920-talet.

*Var kärleksfull, var vänlig
Mot dina syskon små;
Och äro de ej snälla,
Var snäll mot dem ändå!
Om de ej giva efter,
Giv efter du för dem;
Blott så du sprider solsken
Och glädje i ditt hem.*

*Och sker dig någon orätt,
Gör ej stor sak därav.
Dränk små förtretligheter
Med ens i glömskans hav!
Var villig att förlåta,
Som Gud förlåter dig,
Att agg och groll i hjärtat
Ej hemligt gömma sig!*

När jag betänker hur många syskon som blir ovänner för livet, när dom skall dela arvet efter sina föräldrar, så är texten minst sagt tänkvärd.

Om man har ett syskon, som mobbar, alltid skall ha rätt, försöker smita från ansvar eller har psykopatiska drag, så gäller det emellertid att sätta tydliga gränser.

Beträffande relationer till andra människor än syskon och den närmaste släkten, så är det lättare att välja vilka man skall umgås med eller ej, så tänk aktivt på vilka val du gör. Tänk på att alla människor har sin egen agenda och sina egna blockeringar. Det kan t.o.m. vara så att någon instinktivt tycker illa om dig även om du är uppriktigt snäll, vänlig och hjälpsam mot honom eller henne. Det beror i så fall på att han/hon, utifrån sina egna perspektiv, läser in suspekta motiv från din sida. För dig gäller det att kunna identifiera situationer som denna, så att du inte tar illa upp, utan i stället väljer att i möjligaste mån distansera dig från personen i fråga. Och framför allt – låt inte erfarenheter som dessa medföra att du slutar att göra goda saker, utan se det som en läxa, som hjälper dig att bättre studera andras uppträdande.

*«Om en man lurar mig en gång – skam över honom.
Om han lurar mig två gånger – skam över mig»*

Engelskt ordspråk

Etik och moral

Ursprungligen betyder både etik och moral läran om vad som är rätt och fel, gott och ont.

I praktiken är det många som uppfattar det så att etik beskriver teorin och läran om sederna och vad som är rätt och fel, medan moral beskriver hur en människa betar sig.

Vishet innebär insikter som ger medvetenhet beträffande etiska frågor. Filosofi betyder kärlek till vishet (av grekiskans *filos*=vän och *sofia*=vishet).

SAMHÄLLET'S ETIK sammanfattas i FN:s deklaration om de mänskliga rättigheterna 1948. Denna mellanmänskliga etik kan varje demokratiskt sinnad människa följa och stödja. Många länder har valt att skriva under denna deklaration, vilket innebär ett åtagande att följa den, men ej ett lagligt krav. För att den skall vara juridiskt bindande krävs en konvention. Detta har gjorts inom EU, vilket innebär att alla EU-länder har integrerat denna deklaration i den nationella lagstiftningen.

I en framtida FN-deklaration hoppas och tror jag, att det tas ett globalt helhetsperspektiv, där även djur och natur omfattas.

Etiska dilemman förekommer ofta. Då är det viktigt att diskutera och värdera olika aspekter med ett så öppet sinne som möjligt. Ett exempel på ett sådant dilemma är om aktiv dödshjälp för en svårt sjuk person skall vara tillåtet eller ej. I Sverige är mer än 50% av befolkningen för aktiv dödshjälp, medan en majoritet av läkare och sjuksköterskor är emot. Lagstiftarna har hittills gått på sjukvårdspersonalens linje. Är det demokratiskt? Nederländerna och Schweiz är exempel på länder där aktiv dödshjälp (olika kriterier) är tillåten. Ett annat exempel på ett etiskt dilemma är abortfrågan, där lagstiftningen varierar mycket från land till land.

Hämnd, hat, straff och rättvisa

«Öga för öga och världen skulle bli blind»

Mahatma Gandhi

Den naturliga mänskliga reaktionen är att man vill straffa någon som uppträtt på ett dåligt sätt av något slag. Detta beror på att människosläktet genom evolutionen överlevt genom att samarbeta och sätta gränser. Denna reaktion har alltså varit evolutionärt nödvändig för den lilla gruppen. I dagens samhälle finns det anledning att ompröva denna vår genetiska reaktion.

Jag har själv erfarenhet av tankar på hämnd. När jag var 12 år mobbades jag och fem andra i klassen av en lärare (han idiotförklarade alla som kom från fyra olika skolor). Jag fantiserade om att hämnas genom att t.ex. kasta in en sten genom ett fönster i hans lägenhet. Lyckligtvis är det ett stort steg mellan tanke och handling. När jag så småningom förmådde mig att förlåta honom och släppa alla tankar på hämnd, så kändes det väldigt befriande. Som om en börda hade lyfts bort från min rygg.

Många tror att en person, som gjort något fel, får sig en läxa av att sättas i fängelse och att risken minskas för att dessa fel skall upprepas. Erfarenheten visar emellertid att de flesta bara blir värre. Att straffa någon som gjort fel, utan att ge dem möjligheter till förbättring är hämnd – inte rättvisa. Vi skall ägna oss åt rättvisa, men inte åt hämnd!!! Fängelsestraff utan rehabiliteringsprogram är alltså destruktiva. I vissa extrema fall behöver dessvärre samhället skyddas från en brottsling och då måste förövaren förvaras bakom lås och bom. Det är t.ex. inte rimligt att en person som förgripit sig sexuellt på andra släpps ut, om risken till upprepade sexualbrott bedöms som trolig.

Offren till förbrytare behöver ha en hög prioritet i samhället för att få hjälp att gå vidare och i möjligaste mån eliminera känslor av skräck, hat o.s.v., som uppstått i samband med brottet. Enligt Magnus Lindgren, generalsekreterare i stiftelsen Tryggare Sverige, är det viktigare för brottsoffer att bli sedda och tas på allvar, än att gärningsmannen grips och döms.

I media intervjuas ofta nära anhöriga till brottsoffer. Dessa är av naturliga skäl fyllda av smärta, hat och hämndkänslor och kräver ofta långa fängelsestraff. I sådana fall gör tyvärr media samhället en björntjänst genom att elda på hat och hämnd.

Ett bra mått på hur civiliserat ett samhälle är kan ses på hur barn och gamla behandlas. Även hjälpen till brottsoffer och rehabiliteringen av kriminella är bra mått på civilisationsnivån.

Ett tydligt exempel på när kraven på hämnd och rättvisa driver hela mänsklighetens värderingar i fel riktning är Guantanamo. Många länder ser USA som en demokratisk referens och gränssättare. När USA då på ett manipulerande och flagrant sätt bryter mot FN:s deklaration om mänskliga rättigheter får det allvarliga globala följder. Utvecklingen efter

de fruktansvärda terrordåden mot USA 11.9.2001, visar dessvärre att Guantanamo och andra handlingsinriktade åtgärder utan eftertanke har resulterat i att rekryteringsunderlaget för terrorister har förstärkts. Eftersom sökandet efter nya terrorister har störst möjlighet att lyckas hos fattiga och utbildade unga män, så är givetvis berättelser om Guantanamo o.dyl. en utmärkt källa för rekrytering. En ännu bättre rekryteringsmöjlighet är om människor i den geografiska närheten har drabbats, t.ex. av attacker från drönare.

Gerhard Andersson, professor i klinisk fysiologi, menar att man kan förklara vårt behov av hämnd utifrån tre biologiska områden. Det första är det biopsykologiska, vilket handlar om att det finns områden i hjärnan, som är kopplade till skadeglädje, som vi inte kan styra över. Det andra är det psykologiska, som medför att vi tar illa vid oss om vi förlorar något. Det tredje är det sociala, som handlar om vad som är acceptabelt i relationer till andra människor.

Det ligger alltså i vår evolution att vilja hämnas, men i den svenska kulturen har vi lyckligtvis fört in faktorer, som dämpar hämndbegäret. Ett tidigt exempel är att vi lär små barn att inte slå en kompis, som tar en leksak. Vi uppmuntrar i stället till andra lösningar, vilket inte är naturligt från första början. Den allra viktigaste orsaken till den minskade hämndkulturen i vårt samhälle är att vi byggt upp ett rättssamhälle. Det innebär att ansvaret för att skipa rättvisa successivt har förskjutits från den enskilde individen och familjen till samhället. I exempelvis USA har denna ansvarsförskjutning varit betydligt svagare, vilket är en viktig förklaring till de liberala vapenlagarna och det stora antalet dödsskjutningar.

Även om man ruvar på hämnd krävs det mycket för de allra flesta människor att faktiskt skada en annan människa. Här har vi lyckligtvis en hög tröskel. Ett målande exempel på detta är israelen Ben Kfir. Hans dotter dödades av palestinier, vilket medförde att han fylldes av sorg och hat. Hans ilska vände sig mot politiker och Gud, och han tänkte på hämnd. Han hade två pistoler och började planera att döda fem pales-

tinier, som arbetade på ett bygge i närheten. Efter hand växte hans insikt om att hämnd leder till hämnd och att hämnd inte är någon lösning. Hopplösheten inom honom gjorde att han i stället tänkte ta sitt liv. Ett telefonsamtal förändrade situationen. Han blev kallad till ett möte med ca 70 palestinier och israeler, där samtliga hade förlorat ett eller flera barn. Detta möte gav honom mening att leva vidare, och han åker nu tillsammans med andra i gruppen runt till skolor mm och berättar sin historia.

Det är sådana exempel som på sikt kan lösa situationen beträffande Israel/Palestina. Även om vi sällan hör talas om det, så finns det flera andra goda exempel. Ett är orten Neve Shalom (fredens oas), där judiska och arabiska barn går i samma skola sedan 40 år, och där försoning praktiseras genom att barnen lär känna varandra. Marken räcker inte till för alla som vill flytta dit. Skolorna «hand i hand», varav den största finns i Jerusalem med mer än 600 elever, bygger på samma princip.



'UNWISE WALL'

Källa: www.polyp.org.uk

Dödsstraffet

Omänskligt

Onödigt

Oåterkalleligt

«Varför dödar vi människor som dödar människor för att visa att det är fel att döda människor?»

Holly Near

«Både min make och min svärmor föll offer för mördare, men jag står fast vid min övertygelse om att dödsstraffet är fel. En ond akt kan inte göras ogjord med en hämndaktion. Rättsvisa främjas inte genom att ytterligare ett mänskligt liv tas. Moral kan inte upprätthållas genom lagliga mord»

Coretta Scott King, änka efter Martin Luther King

«Det sägs vara avskräckande. Jag kan inte instämma i det. Alla de män och kvinnor jag mött ansikte mot ansikte i deras sista ögonblick övertygar mig om att jag inte förebyggt ett enda mord»

Albert Pierrepoint,
Storbritanniens sista bödel,
som hängde omkring 500 fångar

Avskräckande effekt anges som anledning till att ha kvar dödsstraffet. FN gjorde 1988 (uppdatering 2002) en översikt av kopplingen mellan dödsstraffet och antalet mord. Slutsatsen är att det inte är någon större avskräckande effekt på dödsstraff jämfört med livstids fängelse.

Antalet brott har generellt sett inte ökat i länder, som avskaffat dödsstraffet. I USA har antalet mord de senaste 20 åren varit 48-101 % högre i stater, som har dödsstraffet kvar jämfört med stater utan dödsstraff (New York Times, 22 september, 2000).

*«Those who have the capital don't get
capital punishment (rika får inte dödsstraff)»*

Kirk Bloodsworth

Mobbning

Nästan vart femte barn (17%) svarar att de har blivit kränkta av en annan elev det senaste året. Kränkningarna är vanligast i årskurs 3-6 där vart fjärde barn (23%) har blivit utsatt. Sju procent har blivit kränkta av någon i personalen, och bara varannan elev på högstadiet eller gymnasiet upplever att vuxna säger till om de får veta att någon behandlats illa.

«Det viktigaste är att vuxna som får kännedom om kränkningar agerar och tar tag i problemet. För att kunna göra det krävs kunskap i dessa frågor samt att skolorna får rätt förutsättningar för att jobba långsiktigt mot mobbning. Trygghet i skolan är en förutsättning för att barn ska kunna lära sig, säger Lars Arrhenius, generalsekreterare Friends.»

Anm.: Friends är en icke vinstdrivande organisation, som arbetar mot mobbning. Se www.friends.se.

Frid

Frid är ett inre tillstånd. Detta tillstånd är en seger över alla fysiska konflikter, som drar oss åt olika håll. För att uppnå frid behöver vi etablera förbindelsen mellan vårt medvetande och våra andliga centra i hjärnan, hjärtat och solar plexus. Yttre förändringar kan inte ge frid.

Ge och ta

Försök vara som en källa. Ge. Vid en källa släcker djur törsten, plantor växer och människor slår sig ner. Du blir rik om du ger.

5. Sträva mot en värld som inte tillåter våld för att lösa konflikter.

I detta kapitel behandlas:

Krig

Omdefiniera säkerhet

Mod

Karma, eller det du sår får du skörda

Föredöme

Eftersom 15% av militärutgifterna skulle räcka för att finansiera en hållbar utveckling (Lester R. Brown i boken «Plan B 3.0. Uppdrag: Rädda jorden»), var det som triggade mig till att börja skriva den här boken, så känner jag det som om denna värdering är kritisk för om civilisationen skall kunna bevaras på en rimligt hög nivå.

Jag är en stor beundrare av Mahatma Gandhi och hans sätt att hantera ickevåldsprincipen. Jag konstaterar samtidigt att människans moraliska och etiska nivå ännu inte nått ett läge där detta är möjligt att tillämpa i alla situationer.

Man kan fråga sig varför Tjeckien och Slovakien lyckades med att dela upp Tjeckoslovakien utan våld, medan uppdelningen av forna Jugoslavien bröt mot alla de moralprinciper, som vi vill att mänskligheten skall omfatta.

Händelserna i Nordafrika och Mellersta Östern visar liknande mönster. I Tunisien har våldet kunnat begränsas och vägen framåt ser hoppfull ut. I Egypten har våldet varit större, men dock begränsat, medan den framtida utvecklingen känns osäker. I Libyen och Syrien ser vi ännu ingen väg, som kan leda till ett slut på eländet.

Världssamfundet måste ha beredskap att gripa in på alla sätt, dvs även militärt, när diktaturer våldför sig på befolkningen. Endast om fasthet i betonandet att mänskliga rättigheter gäller kan världen gå mot en utveckling, där våld inte tillåts för att lösa konflikter.

Om man tittar på enskilda länder, så är Costa Rica ett föredöme, i så motto att armen lades ner redan 1948 och pengarna användes i stället för utbildning, hälsovård och kultur.

Pakistan är dessvärre ett exempel på motsatsen till Costa Rica. Pengarna har satsats på militären, medan utbildning och hälsovård har fått stå tillbaka. Resultatet är att landet har placerat sig på listan över sönderfallande stater. Eftersom landet dessutom har tillgång till kärnvapen är utvecklingen speciellt oroande.

FN måste bli effektivare på att begränsa världens vapenarsenaler. Jag saxar nedanstående från Amnestys tidning *Insats* augusti 2012, vilket klart belyser hur oacceptabel situationen är:

Vapen som vara.

Som ni kanske har hört i media har världens länder varit samlade i FN-byggnaden för att förhandla fram ett vapenhandelsavtal. Amnesty har varit på plats med en delegation i New York. Rapporterna från förhandlingarna har varit optimistiska och vi har haft stora förhoppningar att världens länder skulle enas om ett vapenhandelsavtal som kunde förhindra grova människorättskränkningar. Amnesty har, i snart 20 år tillsammans med andra organisationer drivit en kampanj för ett vapenhandelsfördrag. Det som drivit oss alla år är nödvändigheten av att stoppa och reglera oansvarig vapenhandel därför att miljoner civila dör, såras, utsätts för våldtäkter och tvingas fly från sina hem som ett direkt resultat av staters överföringar av vapen till regeringar som använder dem mot civila. Det blev inget avtal. Stormakterna Kina, Ryssland och USA krävde mer tid för förhandlingar och andra länder var inte alls intresserade som exempelvis

Nordkorea, Algeriet, Egypten och Iran. Alla som kämpat för ett avtal är dock fortsatt optimistiska om att det till slut ska bli verklighet eftersom en stor majoritet av FN:s medlemsländer har uttalat sitt stöd för ett starkt fördrag som skyddar mänskliga rättigheter. Drygt 90 länder gjorde ett gemensamt uttalande där de sa sig vilja fortsätta processen för att, så snart som möjligt, få ett avtal till stånd.

Skam den som ger sig. Den 3.6.2013 undertecknades det internationella vapenhandelsavtalet Arms Trade Treaty (ATT) vid FN:s högkvarter i New York. Det är ett historiskt steg mot en bättre global vapenkontroll. Varje år dör 750 000 människor på grund av väpnat våld.

«FN har inte skapats för att föra mänskligheten till himlen utan för att rädda den från helvetet».

Dag Hammarskjöld

FN i allmänhet och säkerhetsrådet i synnerhet har dessvärre visat sin oförmåga att lösa kritiska situationer, så som den i Syrien. Allt fler, men ännu alltför få, röster hörs nu för upprättandet av ett världsparlament inom FN, för en globalisering av demokratin. Ett sådant förslag stöds 2014 av över 1.300 parlamentariker från mer än 100 länder. Information om detta finns på www.unpacampaign.org.

Oavsett om ett sådant världsparlament blir verklighet inom överskådlig tid eller ej, så behöver vi prioritera följande två övergripande frågor ur ett globalt perspektiv:

Garantera fred och tillhandahålla ett internationellt rättsväsende.

Etablera ett långsiktigt hållbart förhållningssätt beträffande miljön och naturresurser.

Forskning visar att t.o.m. fientlighet mellan grupper kan förbytas till samarbete om man förmår grupperna att inse att en gemensam uppgift kan leda till att de uppfyller ett gemensamt mål eller kollektivt öde. Detta kan också underlättas av att vi i regel har många överlappande gruppidentiteter. Klimatfrågan är ett tydligt exempel på ett gemensamt kollektivt

öde. Samma sak var det med freonproblemet. Det lyckades vi lösa. Givetvis var detta problem betydligt enklare att lösa än klimatfrågan. Attityderna vid klimatmötet i Paris december 2015 gör att jag hyser hopp inför framtiden.

«Hej Gud. En del som du har skrivit om i bibeln är ju om krig och mord och sånt. Är inte det värre än vidijovåld?»

Johan 11 år (ur boken «Hej Gud – brev från barn i alla åldrar»)

*«Fred kan inte uppnås genom våld.
Det kan bara uppnås genom förståelse».*

Ralph Waldo Emerson

Hur kan jag tänka? Vad kan jag göra?

Krig

*«Mänskligheten måste göra slut på kriget,
eljest gör kriget slut på mänskligheten».*

John F Kennedy

*«När det gäller krig frågar mänskligheten
efter resultatet, inte efter orsakerna».*

Seneca



Källa: www.polyp.org.uk

USA har successivt utökat antalet drönarattacker. Fyra tidigare försvarsanställda med 20 års samlad erfarenhet skriver i november 2015 att de deltagit i dödandet av oskyldiga civila, och att de drabbats av posttraumatisk stress. Syftet är givetvis att döda misstänkta jihadisterna, men effekten blir också den motsatta. Drönarattacker underlättar för rekryteringen av speciellt unga pojkar. Om en vän eller släkting orättfärdigt dödas av en drönare, så är fattigdom i kombination med hämndbegär rena mumman för rekrytering av terrorister.

Omdefiniera säkerhet

Vi är vana att tänka på nationell säkerhet i militära termer. Nu är det hög tid att ändra detta till att, beroende på i vilket land man bor, i stället prioritera klimat, vattenbrist, ökad hunger, kollapsande stater m.m.

Efter eskalerande ryska provokationer mot Sverige de senaste åren, har det varit en debatt där en majoritet av politikerna krävt mer pengar till försvaret. Det är en mycket olycklig utveckling. Ryssland har en mängd mer närliggande

problem än Sverige. Min övertygelse är, att om vi kommer till en situation där Ryssland anfaller Sverige, så har vi globalt sett nått en så låg nivå, att det i alla händelser är kört för civilisationen.

Mod

«Om du verkligen vill leva ditt liv fullt ut och göra verklighet av dina högsta ideal, så måste du ta risken att göra vissa människor arga».

Iyanla Vanzant

Stanley Milgram utförde redan på 1960-talet en numera klassisk studie. Försökspersonerna instruerades att ställa frågor till frivilliga offer. I verkligheten var dessa offer skådespelare som endast simulerade smärta. Om offren svarade fel gav försökspersonerna dem allt starkare elchocker (i verkligheten fanns ingen el inkopplad). Då försöksledaren på ett auktoritärt sätt påpekade att det var han som var ansvarig och att det bara var att fortsätta med allt högre elstötar, så var 65% av försökspersonerna beredda att gå upp till mycket smärtsamma eller dödliga doser. I detta fall var försökspersonerna inte utsatta för hot för egen del, men lydde ändå förhållsledaren. Varför är det så få som har modet att säga NEJ? Hur skulle du själv ha agerat?

Philip Zimbardo gjorde på 1970-talet ett experiment med fångar och vakter med frivilliga på ett artificiellt fängelse. Nästan direkt började vakterna begå övergrepp. Experimentet fick avbrytas i förtid, sedan flera av fångarna brutit ihop. Denna studie låg helt i linje med de sadistiska övergrepp som irakiska fångar utsattes för av amerikanska soldater 2003-2004 i Abu Ghraib-fängelset. Bilderna som kablades ut över världen väckte stor uppståndelse och fasa. Detta visar att vanliga människor under speciella förhållanden kan bli mycket aggressiva och sadistiska. Vi behöver därför förstå att denna aggressiva sida finns inom oss, så att vi ska kunna kontrollera den.

«Jag lärde mig att mod inte var frånvaro av rädsla, utan triumfen över den. Den modiga mannen är inte den som inte är rädd, utan den som övervinner rädslan».

Nelson Mandela

Tänk på Nelson Mandelas ord och var uppmärksam på när någon försöker hindra ditt hjärtas röst genom att spela på rädslans strängar. Religiösa fanatiker och terrorister försöker göra just detta. Global genomslagskraft får t.ex. talibanernas försök att stoppa utbildning för flickor genom att spränga bussar, men även svavelosande predikanter hot om ett brinnande helvete är exempel på att styra genom rädsla.

Rädsla är också vapenlobbys verktyg, på samma sätt som tvivel i dag är verktyget för klimatförändringförnekare, oljebolby och tidigare för tobaksindustrin.

*«Människor kanske inte gillar vad du gör eller hur du gör det,
men dessa människor lever inte ditt liv.
Det är du som gör det»!*

Iyanla Vanzant

Ett bra sätt för konflikträdda personer, så som jag själv, är följande för att stärka modet:

Ta reda på vad du vill.

Träna på att säga nej.

Utgå från dig själv.

Lyssna.

Karma eller det du sår får du skörda

Om du sänder ut negativ energi i form av tankar (ditt kroppsspråk avslöjar dig oftast), ord eller gärningar, så kommer denna negativa energi förr eller senare att på något sätt slå tillbaka på dig själv. Även positiv energi kommer tillbaka, så det ligger alltså i ditt eget intresse att vara god och empatisk.

Föredöme

Om du ärligt vill hjälpa andra, så undvik att kritisera och moralisera. Arbeta med att förbättra dig själv. Genom ditt exempel kan du visa dem.

Föregå med gott exempel.

6. Arbeta för att utplåna hunger, fattigdom och analfabetism för alla människor.

I detta kapitel behandlas:

Fokusera på ett högt ideal

Pengar

Reklam

Mat och måltider

Hälsa och livslängd

Ledarskap och chefsskap

Medkänsla

*«Om du inte visste hur du skulle födas,
rik eller fattig, kvinna eller man, svart eller vit.
Hur ville du då att världen skulle se ut?»*

Martin Lönnebo

*«Liksom slaveri och apartheid är fattigdom inte något naturligt.
Den är skapad av människor och kan bekämpas och utrotas genom
människors handlande. Att bekämpa fattigdom är inte en fråga
om välgörenhet.*

*Det handlar om att försvara en grundläggande mänsklig
rättighet, rätten till värdighet och ett anständigt liv».*

Nelson Mandela

Slaveriet, som Mandela nämner ovan, är ett bra exempel på hur moraliskt och etiskt tänkande till slut kan besegra förtryck, maktbehov och penningbegär. Detta tar Folke Tersman upp i boken «Tillsammans – en filosofisk debattbok om hur vi kan rädda vårt klimat». Han visar på hur en stor opinionsrörelse, där t.ex. mer än hälften av Manchesters manliga befolkning undertecknade ett upprop mot slaveriet, och där hundratusentals märken med ett afrikanskt ansikte med texten «He is your brother too» bars över hela landet. Opinionsbildning av detta slag fick till slut till resultat att engelsmännen införde förbud mot slavhandel år 1807. Tersman gör en jämförelse med hur vi i dag behandlar djur, där rationella fabriker i många sammanhang optimerar lönsamheten i hanteringen utan hänsyn till att det handlar om levande varelser.

Även Christian Azar tar i boken «Makten över klimatet» upp kampen mot slaveriet. Han påpekar att det finns likheter i dagens debatt om fossila bränslen och slaveridebatten. Inte i moraliskt avseende, men däremot ur ett ekonomiskt perspektiv. Plantageägarna satt i Englands parlament och oljelobbyn i USA är mycket stark.

Jag upprepar det jag tidigare skrivit, nämligen att FN:s deklaration om mänskliga rättigheter behöver expanderas till att täcka in djur och natur.

De stora europeiska «civilisationerna» skeppade 10 miljoner slavar över Atlanten. Slavhandlare, plantageägare och kolonialherrar gjorde sig förmögenheter. Verksamheten var integrerad i ekonomin (jämför med dagens fossila bränslen) i form av skeppsbyggnad, tillverkning av fot- och handbojor, tumskravar mm. En etiskt sett närmast ofattbar tillverkning, var ett kirurgiskt instrument vid namn speculum oris, som användes för att bända upp munnen på slavar som försökte begå självmord på slavskeppen genom att vägra att äta.

Den goda «nyheten» är att utplånande av hunger, fattigdom och analfabetism går fort, när väl utvecklingen är på rätt väg.

I t.ex. Japan gick det i stort sett på en generation.

Att stoppa befolkningstillväxten är en av de fyra hörn-
pelarna för en hållbar utveckling (se värdering nummer 3).
Det visar sig i land efter land att detta sker, när människorna
har

☐ mat för dagen

☐ fungerande hälso- och sjukvård

☐ adekvat utbildning

Detta gäller även delar av befolkningen inom ett land. I t.ex.
Brasilien har mödrar med utbildning i genomsnitt två barn,
medan mödrar, som är analfabeter, i genomsnitt har sex barn.

De länder, som behöver internationell hjälp för att klara av
värdering nummer sex, är i första hand de som ligger på listan
över «kollapsande stater». Här måste internationell solidaritet
och medkänsla till för att vända trenden, eftersom de flesta
av dessa länder dessvärre också uppvisar en negativ trend.

De 10 värst drabbade söndertfallande/kollapsande staterna
2010:

Somalia 114,3

Tchad 113,3

Sudan 111,8

Zimbabwe 110,2

Dem. Rep. Kongo 109,9

Afghanistan 109,3

Irak 107,3

Centralafrikanska Rep. 106,4

Guinea 105,0

Pakistan 102,5

Därefter följer Haiti, Elfenbenskusten, Kenya, Nigeria, Jemen, Burma/Myanmar, Etiopien, Östtimor, Nordkorea och Niger.

I 19 av dessa 20 länder är mer än 60% av befolkningen under 30 år. Arbetslösheten är hög och 12 av dessa 20 har på senare tid varit offer för väpnade konflikter.

Listan över kollapsande stater kan detaljstuderas på www.foreignpolicy.com/failedstates. Indexet är baserat på 12 indikatorer utifrån 130.000 officiella källor. Varje indikator kan maximalt få 10 poäng. Ett land, som har kollapsat ur samtliga synvinklar får alltså 120 poäng. Som jämförelse kan nämnas att Sverige har 21 poäng och USA 31 poäng.

Konsekvenserna av en kollapsande stat är att landets problem, som vågor förs vidare till angränsande stater och successivt till hela världen. Korruption och kriminell verksamhet sprider sig som cancertumörer och flyktingströmmarna ökar. Smittosamma sjukdomar kan ej effektivt bekämpas och narkotika kan spridas. Det ligger alltså i alla länders egenintresse att hjälpa dessa stater.

Inget enskilt land kan klara av något av dessa problemområden. Här skulle behövas «en upplyst despot» med oinskränkt makt. Vi behöver därför ett FN, som kan agera med en sådan «upplyst despotauktoritet» baserad på deklarationen om mänskliga rättigheter. Hur får vi till stånd en sådan förändring? Hur länge skall säkerhetsrådet tillåtas att blockera nödvändiga beslut för att rädda civilisationen?

Låt oss ta Somalia som exempel, eftersom det landet står högst upp på listan. Att landet har kollapsat är i dag uppenbart, eftersom påverkan på angränsande stater och i vissa avseenden på hela världen är vardagsmat. Havspirater tar fartyg och gisslan, och detta är i dag så vanligt att företag försäkrar sig mot sjöröveri. De stora lösensummor, som piraterna lyckas få ut påverkar i sin tur prissättningen på den lokala marknaden, vilket underlättar rekryteringen av nya pirater (tala om ond cirkel!). Flyktingströmmarna eskalerar. Hungersnöden breder ut sig. Centralregering saknas i prak-

tiken och är i många fall ersatt av lokala klaner. Religiösa fundamentalister styr och ställer inom stora regioner. De insatser, som nu görs för att lindra hungersnöden är naturligtvis behjärtansvärda, men de får knappast alls någon långsiktig effekt. Det är som att kissa i sängen – det värmer en liten stund.

Jag har svårt att se någon annan lösning på denna samlade problematik än att jordens länder tillsammans upprättar och verkställer en «strategisk plan» för hur Somalia skall räddas. Denna plan behöver innehålla följande komponenter:

- Säkerställande av att lag och ordning upprätthålls.
- Etablering av livsmedelsförsörjning.
- Uppbyggnad av grundläggande skolutbildning.
- Uppbyggnad av hälsovården.
- Militära insatser för att eliminera piratverksamheten till sjöss.

Situationen i Somalia är ett exempel där världssamfundet måste lägga sig i «ett lands inre angelägenheter». Utvecklingen visar ju klart och tydligt på att uttrycket «inre angelägenheter» blir absurt när en viss nivå av kollaps har nåtts eftersom problemen «exporteras».

Demokrati innebär att folket har makten och också ansvaret. Vi känner i dag inte till något bättre fungerande system, vilket bl.a. belyses av att en demokrati aldrig (avser 1816-1991) har startat ett väpnat krig med en annan demokrati. Jack Levy har undersökt krig mellan nationer under denna tidsperiod, varvid 70 krig ägde rum. Enligt gängse definitioner av krig och demokrati hände det inte någon gång att två demokratier var inblandade i ett regelrätt krig (två undantag med skärm-ytlingar finns).

Samtidigt har vi ett stort antal länder där demokratin av olika orsaker är mer eller mindre beskuren. Exempel på lindrigt beskuren demokrati är Grekland med sitt klientsystem och

Italien med sin mediamogul. Betydligt allvarligare beskuren demokrati har vi i länder, där den religiösa majoriteten i till synes demokratiska val förtrycker den religiösa minoriteten.

Att folket har makten och ansvaret innebär att vi får den regering vi förtjänar, vilket i praktiken kan innebära att de politiker som utlovar enkla och kortsiktigt plånboksvänliga lösningar ofta belönas med våra röster. Ett kännetecken på dessa politiker är att de ofta skyller de egna problemen på andra. Detta syns t.ex. i dag i Grekland, där politiker ofta skyller landets problem på Tyskland. Det är dock inte rimligt att driva en stor del av befolkningen in i fattigdom, som en följd av att en grupp politiker agerat oärligt, så som nu sker i Grekland. Nu tycker jag att det är hög tid att hjälpa till med att få landet på fötter, på samma sätt som Marshallhjälpen fick Tyskland på fötter efter andra världskriget.

Utvecklingen vid valet i början av 2013 i Italien visar detta dilemma och är ett exempel på en potentiell demokratisk kris. Statsskulden i Italien är 123 % av BNP. Då röstar 29 % på Silvio Berlusconis löftespolitik, trots att han har ett dokumenterat vanstyre bakom sig. Utvecklingen i Italien är allvarlig för hela världen, eftersom Italien är Europas 3:e största och världens 10:e största ekonomi.

I början av 1900-talet fanns det bara 55 suveräna stater. Ingen av dem var fullvärdiga demokratier och rösträtten var ofta begränsad till män med en viss inkomst. Idag är ca två tredjedelar av världens länder demokratier, så visst ser utvecklingen hoppfull ut. Det är just denna hoppfulla utveckling som gör demokratins dilemma enligt ovan så oerhört viktigt.

Demokrati är ett levande begrepp, som har utvecklats över tid. Från början innebar det ett majoritetsstyre. I dag krävs att landet ifråga lever upp till mänskliga rättigheter, t.ex. yttrandefrihet, för att kallas demokratiskt.

Tidningen «The economist», har definierat ett demokratiindex, där jordens länder klassas i fyra grupper utifrån nedanstående fyra kriterier.

- Huruvida nationella val är fria och rättvisa.
 - Rättssäkerheten för väljarna.
 - Influenser från främmande makter på regeringen.
 - Möjligheten för medborgare att påverka politiken.
- Demokratiindexet, avrundat till en decimal, bestämmer klassificeringen av landet, enligt följande:

Funktionella demokratier (25 stycken) – 8 till 10 poäng.

Demokratier med anmärkningar (53 stycken) – 6 till 7,9 poäng.

Hybridregimer (36 stycken) – 4 till 5,9 poäng.

Auktoritära regimer (53 stycken) – Under 4 poäng.

På första plats 2010 ligger Norge med 9,80 poäng och på 167:e och sista plats ligger Nordkorea med 1,08 poäng.

De ovan nämnda länderna Grekland och Italien ligger på 32:a respektive 31:a plats och är alltså båda demokratier med anmärkning.

Sambandet mellan korruption och indexet för såväl «kollapsande stater» som demokratiindex är starkt. Korruptionsbekämpning är således ett mycket kraftfullt verktyg beträffande värdering nummer 6.

Transparency International (TI) publicerar årligen en lista med ett korruptionsindex mellan 0 och 100. På listan för år 2014 ligger Danmark på första plats med 92 poäng, medan Nordkorea och Somalia ligger sist med 8 poäng vardera.

Vad kan jag göra? Hur kan jag tänka?

Fokusera på ett högt ideal

Använd din fantasi och din kreativitet om hur just du vill hjälpa till att minska hunger eller fattigdom eller bidra med utbildningsinsatser. Givetvis kan ditt högre ideal i stället vara

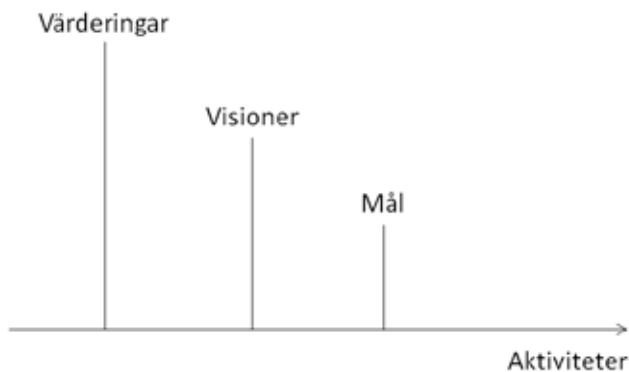
inriktat på något annat segment t.ex. någonting beträffande hållbar utveckling.

Tänk noga efter vad du anser vara ett högt ideal. När du väl har bestämt dig så placera detta ideal i ditt hjärta. Se det som en vision, om du inte tror att det är nåbart, och ge det näring.

När du väl har bestämt dig, så var konsekvent och fokuserad på detta ideal. Var nöjd med att du drar ett litet strå till stacken. Här handlar det om att fler och fler och fler människor drar åt samma håll.

Det är en fördel om du kan sätta upp mål på vägen, som du kan sträva efter, men att visionen som sådan inte är nåbar. Det ger en riktning i ditt liv, och att arbeta för ett högt ideal gör dig lyckligare (detaljer om detta finns under lyckoforskningen i kapitel 7). Du hjälper alltså dig själv genom att hjälpa andra.

ANMÄRKNING: Det ovanstående stycket är det viktigaste i hela boken. Läs och begrunda det gärna en gång till!



«Så länge som människor inte förstår att de måste ha ett högre ideal, en Gudomlig ide, för att tillföra ljus och renhet till sin inre atmosfär, så kommer de alltid att vara otillfredsställda med vad de gör».

Omraam Mikhaël Aïvanhov

«Den som har ett Varför att leva för

uthärdar nästan varje Hur».

Friedrich Wilhelm Nietzsche

«När du placerar dig själv i en position där du tjänar himlen, så förvänta dig inte att människor skall komma och visa dig respekt och tacksamhet. Dom är inte ens medvetna om vad som händer inom dig. Var nöjd med att arbeta.

När du känner att detta arbete fyller dig med nytt liv, tror du då att du har behov av att andra applåderar och gratulerar dig».

Omraam Mikhaël Aïvanhov

Pengar

Pengar i sig är ej av ondo eller godo. Det handlar om vad du gör med pengarna.

Relationen till pengar är avgörande för din andliga utveckling. Om du är mästare över pengarna kommer de att lyda dig och göra nytta.

Om pengarna är mästare över dig, blir du dess slav och du kommer att behandla andra illa för att få mer.



'THE SAME BOAT'

Källa www.polyp.org.uk

Reklam

Jag blir bedrövad, när jag ser all dålig och ytlig reklam i TV och försöker att undvika den så mycket som möjligt. Den driver på materialism och onödig konsumtion, men värst av allt är nog att den skapar en varumärkeshysteri hos unga människor. Detta är farligt, speciellt för personer med dåligt självförtroende, eftersom behovet av grupptillhörighet är så stark, att dom kan göra «vad som helst» för att platsa i gänget. Jag inser naturligtvis samtidigt att reklam behövs för att sälja nya nyttiga produkter, så frågan blir:

Hur får vi en högre etik i reklambranschen? Reklamen får mig osökt att upprepa följande citat.

«Det är svårt att få en man (eller kvinna: min anmärkning) att förstå något, när hans lön hänger på att han inte förstår det?»

Upton Sinclair

Fredrik Linde tar upp denna problematik i boken «Des-information», dvs avsiktligt vilseledande information. Han menar att reklamen är en form av mentalt våld, som allmänheten utsätts för. Den manipulerar och stör oss. Reklamen och PR sammantaget omsätter mer än 6 miljarder årligen i Sverige. Detta ökar givetvis konsumtionen, vilket i sin tur förvärrar klimatsituationen.

Linde önskar sig minskningar av reklam mängden genom t.ex. beskattningar eller förbud, samt ett systemskifte präglad av större frihet där konsumenten själv söker upp information.

Det destruktiva med reklam är att människor som arbetar i branschen vet att för att kunna sälja saker, som människor inte behöver, så anstränger de sig för att övertyga dem om att det kommer att vara positivt för hur de ser på sig själva och framför allt för hur andra ser på dem. Det gör att fokus flyttas till saker i stället för hur man är som person. Man vädjar till egot och eftersom egots tillfredsställelse är kortvarig fortsätter man med att köpa och konsumera. Var vaksam om du t.ex. ser en annons med rubriken «Grönare gräs än grannen». Det är nyttigt att undersöka sitt förhållande till prylar. Iaktta dig själv. Identifierar du dig med några av dina föremål? Gör vissa saker att du känner dig överlägsen eller betydelsefull? Är ditt upplevda egenvärde knutet till saker?



Källa www.polyp.org.uk

Mat/måltider

Var tacksam över att du har mat för dagen. Ät och njut och känn hur kroppen blir harmonisk. Tag god tid på dig och ät gärna under tystnad, så att måltiderna upplevs som avslappning. Föreställ dig en värld där alla har mat för dagen. Sänd ljus över denna bild.

Detta utesluter givetvis inte en glad måltid med prat och sång i goda vänners lag. Var flexibel, njut och var glad.

Hälsa och livslängd

10 forskartips för bättre och längre liv

1. «Gör allt din mamma sa till dig. Använd halsduk, ät upp grönsakerna, rök inte, kör inte bil fort.»

*James Vaupel, professor
vid Max-Planck-Institut i Rostock.*

2. «Ät dig bara 80 procent mätt.»

*Craig Wilcox, professor
vid Okinawa International University.*

3. «Påverka politiker så att de anslår pengar till forskning kring själva åldrandet så att alla sjukdomar skjuts upp samtidigt.»

Aubrey de Grey, gerontolog, stiftelsen SENS, Kalifornien.

4. «Äldre: Ät hälsosam mat, träna, håll vikten, håll dig socialt engagerad. Yngre: Häng med i forskningen. De som snabbt tar till sig av alla de nya kunskaper som kommer inom de närmaste åren har stora möjligheter att förlänga livet med fem till tio år eller mer.»

David Gems, chef vid Institute of Healthy Ageing vid University College, London.

5. «Kortvarig fasta.»

Mark Mattson, chef för laboratoriet för neurovetenskap vid National Institute of Ageing, Baltimore.

6. «Lämna blod och använd tandtråd. För män och äldre kvinnor kan järnhalten (prooxidant som triggar fria syreradikaler) hållas nere.»

Thomas Perls, New England Centenarian Study, Boston University Medical Center.

7. «Skit sockret.»

Cynthia Kenyon, genforskare vid University of California, San Francisco.

8. «Välj rätt föräldrar. En sund livsstil kan hjälpa dig förbi 80 men aldrig över 100.»

Nir Barzilai, professor i medicin och genetik vid Albert Einstein College of Medicine, New York.

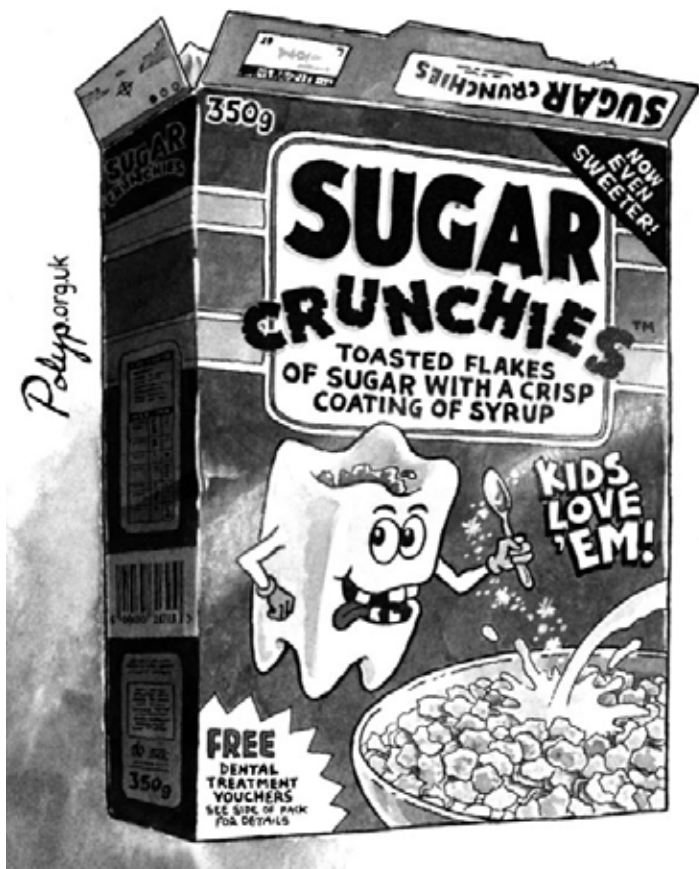
9. «Gå till doktorn. Många drabbas hårdare för att de söker hjälp för sent.»

Steven Austad, professor, University of Texas, San Antonio.

10. «Ät mindre kött. Begränsa kraftigt kaloriintaget, ät bra näringstät mat och motionera.»

Luigi Fontana, professor, Università di Salerno, Italien, och Boston University, St Louis, USA.

Källa: Henrik Ennarts bok «Åldrandets gåta».



'SUGAR CRUNCHIES'

Källa www.polyp.org.uk

Sockerindustrin har precis som tobaksindustrin på ett framgångsrikt sätt använt «tvivel är vår produkt» och har därigenom lyckats fördröja reduktion av sockertillsatser i våra livsmedel.

Ledarskap och chefsskap

Dåligt ledarskap kan bl.a. kännas igen på en atmosfär där fiender är viktiga. Motståndarna kan t.ex. beskrivas som hundar, råttor, utlänningar eller terrorister. En mildare form av dåligt ledarskap är att framställa den egna gruppen som överlägsen utan att specifikt utmåla andra grupper som fiender. Vidare är det vanligt att någon form av utskällning förekommer, för att markera vem som står överst och vem som är underordnad.

Ett gott ledarskap utmärker sig av kärlekens kraft. Kärlek är sol – den strålar ut. Den delar med sig. Denna generositet är inte hotad av andras styrkor och kvaliteer. Den har i stället förmågan att stärka andra. Detta ledarskap har en balans av feminina och maskulina egenskaper och har förmågan att se och använda den sanna potentialen hos andra.

«En ledare är bäst, när man knappt vet att han finns. Mindre bra när man lyder och hyllar honom. Sämst när man föraktar honom. Hedrar du inte folket, så hedrar det inte dig. Om en god ledare, som pratar lite, säger alla när arbetet är gjort och målet uppfyllt. Vi gjorde det själva».

Lao Tse för 2600 år sedan.

«Vishet och makt är oförenliga. Den som är vis befäller inte. Han undervisar, men han tvingar ingen att höra på eller att ändra sig, för han vet att allt verkligt lyssnande och all verklig förändring kommer från människornas innersta vilja».

Tora Dahl (om växande och förtryck)

«Det finns två slags ledarskap – för beroende och för självständighet. Historiskt sett är det enda slags ledarskap som är lätt igenkännligt och allmänt synligt, ledarskapet för beroende av auktoriteten. När ett sådant ledarskap är framgångsrikt resulterar det i rekrytering av

trogna efterföljare, som i uttalanden och uppträdande bekräftar «den store ledarens» storhet och visdom. I motsats härtill är ledarskapet för självständighet svårare att urskilja och därför besvärligt att känna igen. När ett sådant ledarskap är framgångsrikt resulterar det inte i trogna efterföljare utan i självständiga individer, som i uttalanden och uppträdande bara bekräftar sin egen autenticitet».

Thomas Szasz (Det andra syndafallet)

«Du kan uppnå vad som helst i livet, förutsatt att du struntar i vem som får äran».

Harry S. Truman

Det är skillnad på chefskap och ledarskap. Som chef har man blivit tillsatt för att styra en verksamhet och därmed de personer, som ingår i verksamheten. Ledarskap handlar mer om relationer och kan utövas av personer, som inte är chefer.

Som chef tvingas man ibland att välja mellan «pest eller kolera». En bra chef utmärks i dessa lägen av att ha «en kall hjärna, ett varmt hjärta och en ren hand».

De viktigaste chefsfrågorna är följande:

□ Motivation hos personalen

- # påverka den egna arbetssituationen.
- # kommunikation mer än information.
- # information för förståelse av helheten.

□ Vi-anda.

□ Positiv attityd (öppen, samarbetsvillig, vänlig).

□ Våga ställa krav!

□ Flerspråkig (teknik, ekonomi, personal).

□ Förmåga att hantera balansen mellan att decentralisera så långt att kontrollen ej går förlorad och att endast centralisera till en nivå där initiativet hålls vid liv.

En bra grundattityd är:

Anta att människan är unik och i grunden aktiv och skapande. Att hon kan och vill ta ansvar för sina handlingar. Att hon är en resurs för verksamheten.

En viktig del av chefskapet är att tillsammans med medarbetarna ta fram vilka värderingar som skall genomsyra organisationen.

Jag satt själv som ordförande i en grupp, som arbetade fram förslag till värderingar. Vi diskuterade och diskuterade och resultatet blev 37 ledord, som vi ville följa. Dessa lyckades vi så småningom prioritera in i tre grupper. Resultatet blev följande:

Arbeta tillsammans

Det är vår övertygelse att vi ständigt måste förnya oss, samt att det är värdefullt att arbeta i lag och bilda nätverk för att tillsammans bygga global styrka.

Agera ansvarsfullt

Vi behandlar varandra med respekt. Vi bryr oss om miljön och samhället. Vi är lyhörda för våra kunders behov.

Förbättringar hela tiden

Vi bemödar oss om att ständigt bli bättre och är villiga till förändring i ett stödjande arbetsklimat.

Hela organisationen fick en utbildningsdag av värderingarna och vilket tänkande som låg bakom. Därefter fick varje avdelning diskutera och bestämma (och lägga till en avdelningsspecifik värdering om så önskades) hur detta skulle översättas till konkreta mätbara målsättningar för avdelningen i fråga.

En bra metod är att ta fram mål relaterade till fyra intressentgrupper.

- Kunder (t.ex. produktutveckling).
- Anställda (t.ex. arbetsmiljö).
- Samhället (t.ex. utsläpp).
- Ägare (t.ex. lönsamhet).

Medkänsla

«Syftet med mänskligt liv är att tjäna, samt att visa medkänsla och viljan att hjälpa andra».

Albert Schweitzer

Medkänsla definieras som «en djup medvetenhet om en annan persons lidande kopplat med viljan att lätta på lidandet». Delade erfarenheter är en grundbult för mänskligheten. Om du vet hur det känns att bli sårad, så kan du föreställa dig en annan persons pina. Om du har förmågan att blockera ditt eget lidande, så är det troligt att du också snabbare kan blockera andras lidande.

När vi gick igenom min mammas lådor, efter det att hon hade gått bort, så hittade vi en liten gulnad lapp där hon hade skrivit

«Glädjens med dem som är glada. Gråten med dem som gråta»

Den lappen hänger nu på min anslagstavla.

I boken «Compassionfokuserad terapi» behandlar Christina Andersson och Sofia Viotti en metodik för att uppmärksamma sitt eget och andras lidande förenat med en motivation att försöka minska det och öka välmående.

Man behöver förstå att vi har tre medfödda motivationssystem:

Utforskandesystemet, som väcker vår nyfikenhet, lust och prestationsförmåga. Belöningshormonet dopamin.

Hotsystemet, som bestämmer hur vi hanterar fara. Evolutionen har gjort att detta är det snabbaste systemet. Flykt eller kamp. Stresshormonet kortisol.

Trygghetssystemet, som gör oss lugna och inriktade på att ta hand om oss själva och våra medmänniskor. Lugn och ro hormonet oxytocin.

Det gäller alltså att aktivera trygghetssystemet, som ger oss tillgång till frontalloberna. Genom att öva på detta uppnås bestående effekter.

*«Om du inte kan mätta hundra människor,
så mätta bara en».*

Moder Theresa

*«Det sanna måttet av en man (eller kvinna: min anmärkning) är
hur han behandlar någon, som han över huvud taget inte kan ha
någon nytta av».*

Samuel Johnson

Att utveckla en attityd av medkänsla är som att träna en muskel. Ju mer du använder den desto starkare blir den. Vid en hjärnforskningsstudie där man visade en film om flyktingar, vilka utsattes för hårda omständigheter, så reagerade de flesta människor genom att må dåligt eller genom att fly/stänga av. Hos munkar, som under decennier övat på kärleksfull meditation, kunde man konstatera att andra delar av hjärnan aktiverats. Dessa munkar sände värme och omtanke till flyktingarna i stället för att må dåligt.

I tidningen Forskning & Framsteg finns en artikel (2014/3), som redogör för hjärnforskningen, som utförs av professor Tania Singer vid Max Planckinstitutet i Leipzig. Beroende på

vilka delar av hjärnan som aktiveras, så arbetar hon i dag med en modell, som bygger på tre olika sätt att känna med andra människor, nämligen:

- Det automatiska, reflexmässiga, som gör att t.ex. gäspningar smittar. Här ingår ingen medvetenhet, ingen oro över att den andre är trött. Två kroppar härmar bara varandra, och det finns hos människan från födelsen.

- Det som Tania Singer kallar empatin. Detta kräver en medvetenhet. Jag ser att den andra lider, och jag känner det också.

- Ett slags förfinad empati, som Tania Singer kallar för compassion (på svenska närmast medkänsla). Detta innebär inte något medlidande utan bara omsorg (se munkarnas reaktion enligt ovan).

Det bör i sammanhanget påpekas att det i den allmänna debatten råder en språkförbistring beträffande orden medkänsla och empati. Detta framgår med tydlighet av boken «Empati. Teoretiska och praktiska perspektiv» med Henrik Bohlin och Jakob Edlund som redaktörer. Boken är på 303 sidor och kommer fram till att det inte finns någon konsensus om en allmänt vedertagen definition för empati.

När jag läser det, så slås jag av hur lätt missförstånd kan uppnås, vid översättningar från ett språk till ett annat. Jag kan tycka riktigt synd om fundamentalister, som vikt sitt liv för några ord i en för dem helig skrift, som kanske bara är en dålig översättning.

Om du vill läsa mera om medkänsla, så rekommenderar jag boken «12 steg till ett liv i medkänsla» av Karen Armstrong.

7. Livet är musik. Spela det.

I detta kapitel behandlas:

Avslappning.

Balans i livet.

Kosmisk intelligens.

Döden.

Stress, oro, tänkande och vår hjärna.

Rädsla.

Ställ öppna neutrala frågor.

Om att leva i nuet/medveten närvaro/mindfulness.

Kommunikation och konspiration.

Sömn.

Skapande.

Enkelhet.

Glädje.

Harmoni.

Lycka.

Tro.

«Hej Gud. Varför gjorde du så att alla tårna pekar framåt? Det hade varit bättre om några gått bakåt också för då kan man klättra mycket bättre».

*Stefan (citater ur boken «Hej Gud –
brev från barn i alla åldrar»)*

*«Hej Gud. Va bra du har ordnat alting på Jorden.
I går kom Jag försent till skolan det gjorde fröken också».*

*Olle (citat ur boken «Hej Gud – brev
från barn i alla åldrar»)*

Homo habilis (den händigade människan), som levde mellan 2,5 och 1,7 miljoner år sedan, är den första representanten för släktet människa. Den första tydligt mänskliga arten är Homo erectus (den upprätta människan), som levde mellan 1,7 och 0,3 miljoner år sedan. Homo erectus var ca 150 cm lång och hade en större hjärna än Homo habilis. Fynd visar att redan Homo erectus kunde visa empati genom att t.ex. ta hand om sina äldre. Neandertalmänniskan, som levde för 500.000 till 40.000 år sedan härstammar, precis som vi själva, från Homo erectus.

Vi, dvs Homo sapiens (den visa människan), har funnits i 200.000 år. Vår hjärna är 20% större än den för Homo erectus. Det är pannloben och hjärnbarken, som har ökat mest. De första 190.000 åren levde vi som jägare och samlare. Vi levde i grupper och delade på den mat vi kom över. Kollektivt tänkande och ett gott samarbete inom gruppen var avgörande för överlevnad. Vår vagga är i den nordöstra delen av Afrika. De senaste 600.000 åren har 80.000 år av istid följts av en värmeperiod på 20.000 år. Just nu befinner vi oss mitt i en sådan värmeperiod. Det beror på de s.k. Milankoviccyklerna på ca 100.000 år, som innebär att jordens bana runt solen är mer eller mindre ellipsformad. Just nu är banan nästan cirkelformad. Som art har alltså vi människor gått igenom två istider. Vi har överlevt detta, medan t.ex. Neandertalarna dog ut under den senaste istiden. Orsaken till att vi överlevde, men inte dom, tror man beror på att vi var bättre på att samarbeta och att bilda kommunikativa nätverk. Klimatvariationerna har varit helt avgörande för hur vi spridit oss över jorden. Detta beror på att vi följt efter våra bytesdjur samt på landhöjningen i samband med att istäcket växte. Landhöjningen vid kulmen på en istid jämfört med kulmen på en varmperiod var ca 140 meter, vilket innebar att stora landmassor knöts ihop.

Som samlare och jägare hade vi normalt sett en angenäm tillvaro, så länge som tillgången på föda var tillräcklig. Vi hade mycket tid för prat, sång, musik och dans och grupp-tillhörigheten stärktes av detta. Man kan därför säga att den positiva känslan och behovet av musik är inbyggt i våra gener. Viljan att tillhöra gruppen har alltså selekterats fram, vilket stärkte ett altruistiskt samarbete. Detta har påverkat våra hjärnor. Empati och belöningssystem har utvecklats och även signaler för att straffa smitare. Det är till och med så att vi får lustkänslor, när en otrevlig person råkar illa ut på något sätt.

Fynd av kroppar från våra första 190.000 år visar mycket sällan spår av våld. Man har dock hittat kroppar, som utsatts för våld, exempelvis i nuvarande Sudan, men detta är snarast ett undantag från regeln. Från denna tidsperiod har man inte hittat någon stor samling människor, som dödats samtidigt. Ej heller har man hittat vapensamlingar, befästningsvallar eller inhägnade byar. Människorna visar heller normalt inte några allvarliga skelettskador eller spår av karies. Vi var välväxta och hade inte någon påtagbar mineralbrist.

*«Hej Gud. Jag skulle gärna vilja träffa en
kannibal i fall han hade munkorg».*

*Gjord av magnus (ur boken «Hej Gud – brev
från barn i alla åldrar»)*

Vid undersökningar av skallar av olika ålder, har forskare kunnat påvisa att Homo sapiens har undergått vissa förändringar. För ca 50.000 år sedan blev kranierna och ansiktena rundare. Orsaken var sannolikt en minskad produktion av testosteron (individer med höga testosteronnivåer tenderar att ha längre ansikten och mer uttalade ögonbrynsbågar). Vi blev mer sociala och samarbetsvilliga.

För drygt 10.000 år sedan tog utvecklingen en annan vändning. Vi hade nu spridit oss till alla världsdelar (till Europa kom vi för lite drygt 40.000 år sedan – grottmålningar i Spanien har med en uranbaserad metod nyligen daterats till

40.800 år). För att vara ur ett evolutionärt perspektiv, började vi ganska så simultant att odla grödor och att successivt skaffa oss husdjur i olika delar av världen. Under en tidsperiod på några få 1.000 år tämjde vi hundar, katter, hästar, kor, får, getter, höns och grisar och lyckades få dom att tjäna våra behov. Jordbrukssamhället innebar att vi blev bofasta, och att vi skaffade oss egendomar. Vi delade inte längre med oss på samma sätt som tidigare. Hierarkier byggdes upp och makt-kamper utkämpades. De nödvändiga lagren av sädesslagen behövde vaktas. Samhällena växte och lag och ordning behövde upprätthållas. Poliser och vakter blev yrken. Vissa blev rika och andra blev fattiga. Fynd av kroppar från de senaste 10.000 åren visar att våld blev allt vanligare och att krig, dvs organiserat våld för att uppnå fördelar åt den egna gruppen, började uppträda. Det blev «lönsamt» för en bosättning att angripa en annan och döda dess medlemmar.

För ca 3.000 år sedan togs de första stapplande stegen för upprättande av demokrati baserat på rösträtt. Det blev lönsamt att uppträda på ett anständigt sätt för att bli vald och omvald. Ett nytt vi bortom familjen och klanen uppstod.

Tvärtemot vad man kan tro, när man ser på TV, hör på radio eller läser tidningar, så har vi på senare tid blivit alltmer fredliga. På romartiden lät man lejon slita slavar i stycken under massans jubel. Så sent som på 1400-talet var det ett folknöje att under hurrarop sänka ner en katt i en sprakande eld och att skratta åt djurets förtvivlade skrik, när det stektes till döds. För Europas del finns det någorlunda tillförlitlig statistik på antalet mord (krig ej inräknade). Detta visar att antalet mord per 10.000 innevånare och år var 41 stycken på 1400-talet medan det var 1,4 stycken på 1900-talet, dvs en minskning med nästan 97%! Antalet krig har dessutom kraftigt reducerats och de krig som återstår är idag nästan uteslutande inbördeskrig.

Det mesta tyder alltså på att pendeln håller på att svänga tillbaka och att vi kan se fram emot en allt mer fredlig samvaro på vår jord. Detta förutsätter dock att vi lyckas klara av att etablera en hållbar utveckling, så som bekrivits under värdering nummer tre.

Genetiskt sett har vi alltså anlag för såväl krigföring som kärlek och empati. Vi behöver därför begränsa kollektiva egon, så som nationalism, och «gödsla» värderingarna om enhet och kärlek, samt att «tänka med hjärtat», för att en fredlig samvaro skall bli vår framtida verklighet.

«Man vill bli älskad, i brist därpå beundrad, i brist därpå fruktad, i brist därpå avskydd och föraktad. Man vill ingiva människor någon slags känsla. Själen ryser för tomrummet och vill kontakt till vad pris som helst».

Hjalmar Söderberg

Hur kan jag tänka? Vad kan jag göra?

Avslappning

En god vana är att slappna av flera gånger dagligen. Försök att hitta den avslappningsmetod, som passar dig bra.

Om du inte tycker att du har tid, så kan du välja att göra det när du går på toaletten! En minut räcker för att ge ny energi. Det ger enligt min erfarenhet större effekt än en kopp kaffe. Blunda och föreställ dig att du är på en plats du tycker om. Min enminutsvariant ser ut så här. Jag blundar och tänker mig in i att jag sitter på altanen med en kopp kaffe och en tidning och tittar ut över havet medan barnbarnen leker på gräsmattan. Jag tar sedan några djupa andetag och slappnar successivt av kroppens muskler vid varje utandning. Sedan fyller jag mig med ljus uppiifrån och ner och sitter så några sekunder.

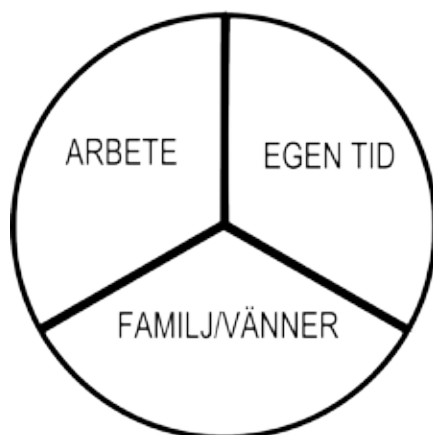
Nedanstående historia, som jag fick berättad för mig, är ett bra exempel på avslappningsknep:

Jag bokade en rörmokare för att hjälpa mig med avloppssystemet. När han just skulle avsluta dagens arbete havererade hans elektriska bormaskin och därefter vägrade hans bil att starta. Han satt tyst, medan jag körde hem honom. När vi kom fram till hans hus bjöd han in mig. När vi gick mot ytterdörren stannade han vid ett träd och rörde några grenar med båda händerna. När han öppnade dörren hade han ge-

nomgått en remarkabel förändring. Han log med hela ansiktet, kramade om sina barn och kysste sin fru. När vi efter en trevlig pratstund gick tillbaka till min bil, kunde jag inte hålla tillbaka min nyfikenhet. När vi passerade trädet, frågade jag varför han hade rört grenarna, innan vi gick in. Jo, det är mitt problemträd svarade han. Jag vet att jag inte kan undvika att få problem på jobbet. Det måste jag acceptera, men jag vet också att dessa problem inte har något att göra med min fru och mina barn. Därför hänger jag upp dem på trädet varje dag, när jag kommer hem och ber Gud att ta hand om dem. Sedan plockar jag upp dem nästa morgon igen. Det märkliga är att när jag hämtar upp dem igen nästa morgon, så är det för det mesta inte så många, som jag hängde upp dagen innan.

Balans i livet

Sträva efter att uppleva balans i livet. Analysera de tre benen/tårtbitarna i denna cirkel:

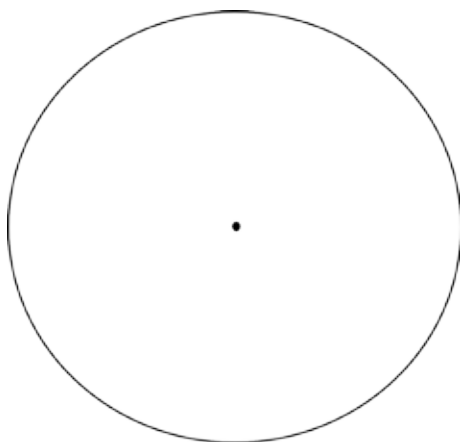


Upplever du att dessa tre ben är i balans relativt varandra? Om inte, så är det dags att göra något åt det!

Man klarar av att stå på två ben under en begränsad period, men att stå på ett ben blir snart direkt ohälsosamt.

Personligen var mitt ben för arbete alldeles för energikrävande, eftersom jag hade ett ansvarsfullt och intressant jobb, vilket i kombination med stor plikt känsla och «bror duktig komplex» ledde till utbrändhetssyndrom. Det var först vid 55 års ålder, som jag ändrade på denna situation.

Kosmisk intelligens



Figuren beskriver kosmisk intelligens.

Exempel på detta är en frukt, en atom eller solsystemet, där en central punkt ger liv till universum.

Sök denna punkt i dig själv. Tag god tid på dig. Slappna av och känn efter. Så länge vi är en cirkel utan mittpunkt är vi förvirrade, i vacuum, i kaos. När vi väl finner mittpunkten upplever vi fullkomlighet och skaparglädje.

Dags att återknyta till texten i kapitel 6 om att fokusera på ett högre ideal. Har du kommit fram till vilket högre ideal, som du vill välja och som harmonierar med din mittpunkt?

Döden

«Den som fruktar döden har ingen glädje av livet».

Mateo Aleman

*«Han bekymrade sig aldrig för det som verkligen var
bekymmersamt och brydde sig inte ens om att gå till
eftervärlden».*

Tove Jansson

Raymond Moody har i boken «I dödens gränsland» intervjuat personer, som på sjukhus varit dödsförklarade, men som genom ett under återvänt till livet. I många stycken har dessa personer gemensamma erfarenheter, så som att livet passerar revy, att man färdas genom en tunnel och att man möts av ljus och kärlek på andra sidan. Majoriteten av de intervjuade upplever en minskad dödsrädsla, vilket känns befriande att tänka på.

Den svenske mystikern Emanuel Swedenborg var en framstående vetenskapsman under första delen av sitt liv. Han gjorde t.ex. ritningar på u-båtar och flygplan. Efter en andlig upplevelse övergick han till att utforska det inre livet i stället för det yttre. Vid en stor middag i Göteborg den 17.7.1759 mådde han dåligt och angav som orsak till detta, att en stor brand utbrutit i Stockholm. Inför många vittnen berättade han var branden startade och ett antal andra detaljer. Två dagar senare kom information om branden, som bekräftade exakt vad han sagt. En liknande händelse inträffade även när tsar Peter den tredje ströps i Ryssland.

Swedenborg förutsatte år, dag och tidpunkt för sin egen död. Hans husjungfru berättade att han med förväntan såg fram emot sin död, som om han skulle ge sig av på en nöjesresa.

Stress, oro, tänkandet och vår hjärna

Att oroa sig för olyckor mm och att vara omtyckt av gruppen har varit överlevnadsfaktorer för människan. De som prioriterade att skratta och ha roligt och inte bekymra sig för morgondagen överlevde inte. Det mesta av denna oro är inte relevant i dagens samhälle och det finns därför möjligheter att fundera ut förhållningssätt till hur man kan minska sin oro och stressnivå.

Skilj på inre och yttre problem. Yttre problem är hjärnan utmärkt bra på att lösa. Av denna anledning tror vi att hjärnan också är bra på att lösa inre problem, men det är den bara på kort sikt. Om du t.ex. är orolig för att gå ut bland folk, så ger dig hjärnan förslag på kortsiktigt fungerande lösningar, som t.ex. att ta en drink, så att du slappnar av. Långsiktigt förstärker detta i stället din rädsla.

Ett sätt att hantera detta är att betrakta hjärnan som en «tankemaskin», som har till uppdrag att producera tankar hela tiden. Om inte hjärnan hade fungerat på detta sätt och varnat oss för olyckor, så hade vi inte överlevt som art. Det gäller alltså att acceptera att hjärnan producerar både bra, dåliga, dumma och konstruktiva tankar och att sedan välja vilka tankar man vill gå vidare med. Kopplingen mellan tanke och handling är svagare än man kanske tror. Tänk t.ex. att du skall lyfta vänster fot och lyft vänster arm i stället. Det är hur enkelt som helst. När man lärt sig att ACCEPTERA hjärnan som den är, så är det lättare att avlägsna sig från obehagliga tankar, känslor och kroppsörnimmelser. Det gör man genom att skilja på t.ex. «jag klarar inte av det här» och «jag har tanken att jag inte klarar av det här». Testa detta på några exempel där du själv kan vara orolig eller ängslig och känn hur det lättar av att du talar om för dig själv att det bara är en tanke. Unna dig att vara närvarande i nuet och att låta tankarna passera revy utan att döma eller jämföra. När vi ändå inte kan ta bort obehagliga tankar känslor och kroppsörnimmelser, så är det lättare att acceptera att dom finns, och att inte hänga upp oss på dem.

Ta fram några aktiviteter som hjälper dig att minska stress eller oro. Det kan vara en promenad, musik, bön, fysisk träning, ett varmt bad, en god bok eller något annat. Vad passar just dig?

För den som vill lära sig mera om att hantera oro och stress rekommenderar jag Kerstin Jedings «En CD om oro» och «En CD om stress».

Boken «Min stroke» av Jill Bolte Taylor ger intressanta aspekter på hjärnan och tänkandet. Under åtta års tillfrisknande efter en stroke övade hon sig att «tänka på tänkandet». Det finns alltid ett alternativt sätt att se på vad som händer – är glaset halvfyllt eller halvtomt? Oftast väljer hon att betrakta omgivningen med den högra hjärnhalvans icke fördömande ögon. Hon lärde sig «kopplingar», t.ex. att tänka på sin hund (tankekoppling) och att då känna glädje (tankemässig koppling) och oftast stor förtjusning (fysiologisk koppling) samt att börja bete sig barnsligt, som en liten hundvalp (flerdimensionell koppling).

Själv har jag en personlig erfarenhet av att kunskapen om hjärnhalvorna förbättrar självkännedom. Jag var på en kurs, där vi fick analysera hur våra hjärnkvartiler (vänster och höger hjärnhalva delades upp i övre och undre, dvs i totalt fyra delar). Själv trodde jag att jag dominerades av min övre vänstra (logik och analytisk förmåga) del, speciellt med hänsyn till min utbildning till högskoleingenjör i kemi och mitt intresse för matematik. Det visade sig emellertid att min övre högra del var störst, och jag förstod då att min förmåga till visionärt tänkande och kreativ produktutveckling, var mina starkaste sidor. Detta hade jag kanske känt rent intuitivt, men förnekat med mitt logiska tänkande. Denna erfarenhet förändrade mitt sätt att se på vilken framtida jobbinriktning jag skulle föredra. Ett mycket intressant resultat av denna kurs, var att två av mina kollegor fick insikt i hur olika dom var. Den ene dominerades starkt av övre högra och den andre lika starkt av nedre vänstra («revisorskvartilen»). Dom hade haft samarbetsproblem, men när dom båda insåg hur dom kom-

pletterade varandra, så förbättrades det framtida samarbetet högst anmärkningsvärt.

En annan bok, som jag i detta sammanhang vill nämna, är «Munken som sålde sin Ferrari» av Robin Sharma. Av alla goda råd i denna bok saxar jag följande:

□ Välj ut böcker, som du bedömer som viktiga för din utveckling och ta till vana att läsa minst en halv timma varje dag ur dessa. Biografier över personer, som du beundrar, är ett bra alternativ.

□ Ta dig tid för reflektion varje kväll. Vad blev bra och vad blev dåligt? Vad vill jag ändra på? Vilka tankar var positiva? Hur kan jag ägna mer tid åt dessa? Vilka tankar var negativa? Vad kan jag göra för att eliminera dessa?

□ Försök att låta flit, medkänsla, ödmjukhet, tålamod, ärlighet och mod bli ledstjärnor i ditt liv. När dina handlingar överensstämmer med dessa känner du harmoni och frid. Detta är vägen mot livslång upplysning.

□ Gör små saker varje dag för att bygga upp din karaktär. Prioritera det som är verkligt viktigt. Dra ner på dina vardagsbehov. Fokusera på enkelhet. Lev inte i stormens öga.

Det gäller att hushålla med sin energi. Ett bra sätt är att ställa sig frågan. «Är detta något, som jag kan påverka». Om ej, så försök att låta frågan passera, utan att du fastnar i den. Tips om hur du kan göra det kommer i boken om bara några sidor under stycket med medveten närvaro.

«Det finns många tillfällen varje dag, då du kan bli irriterad över hur människor i din närhet uppträder. Det är då du skall fråga dig själv om det är värt att fundera på eller bli förargad över. Om du är ärlig, så blir svaret oftast nej och då kan du eliminera det svarta, som hotade att förstöra för dig. Analysera dig själv och se vad som vanligtvis händer, när du ger efter för irritation över vad någon sagt eller gjort. Detta stadium attraherar normalt minnen av andra

negativa händelser. Du börjar tänka på andra situationer då du tyckt att denna persons uppträdande var oacceptabelt. Och ofta slutar det inte med det, utan du börjar tänka på alla andra personer, som är otrevliga, ovänliga eller hatiska, och det slutar med en känsla där du upplever att du håller på att drunkna och inte kan andas längre.

Säg mig: Vad är det för mening med detta?»

Omraam Mikhaël Aïvanhov

«Ändra En Tanke per Dag: Om vi ändrar en tanke från sorgsenhet, ilska, hämnd, klander, hat, rädsla eller dyligt, så ökar vi vårt eget välbefinnande och välbefinnandet på jorden. En ändrad tanke skapar ett nytt emotionellt flöde, förstärker vårt liv, omskapar vårt humör, och pumpar till världen ut invitationen att överraska oss med mera glädje, vänskap, kärlek, hälsa och välmående, men framför allt förstärker det den generella rörelsen av optimism, som världen verkligen behöver just nu».

Keith Surtees

Rädsla

Instinkter är normala och kan vara mycket bra att ha i vissa situationer. Under evolutionen har rädsla varit nödvändigt för vår överlevnad som art, men numera kan det i stället förstöra för oss. Nu behöver vi på ett intelligent sätt bedöma orsak och verkan. Detta gäller t.ex. för att övervinna rädslan för döden. Hur? Jo, med kunskap och kärlek.

Rädsla driver mot feghet, oärlighet och egoism. Sök hjälp hos någon du litar på om du känner rädsla. Skäms inte för att be om hjälp.

«Att våga är att förlora frotfästet en liten stund.

Att inte våga är att förlora sig själv».

Sören Kierkegaard

Om något skrämmer dig, så börja med att vara helt stilla några sekunder. Tag sedan några djupa andetag, tills du känner att du återfår kontrollen över hjärtat och nervsystemet. På detta sätt får du åter en inre frid. Öva dig i dag på att gå rakt igenom det som skrämmer och känn att du klarar av det. Detta är en kraftfull potential för tillväxt. På engelska heter rädsla fear, som kan åskådliggöras så här:

False

Evidence

Appear

Real

Ställ öppna neutrala frågor

Jag gick på en säljkurs en gång och den stora behållningen av detta var, till min egen stora förvåning, att jag lärde mig att ställa öppna neutrala frågor. Detta har jag sedan haft nytta av i hela livet. Det innebär att man inleder frågan med något av orden Vad, Varför, Hur, Vem, När eller Var. På så sätt vidgar man svararens horisont och undviker att få ett ja eller nej till svar. Beroende på svaret blir också ofta följdfrågor naturliga att ställa.

*«Sex trogna tjänare jag har (av dem jag allting lär).
De heter Vad och Vem och Var och Hur, Varför och När».*

Rudyard Kipling

Om att leva i nuet/medveten närvaro/mindfulness

*«Vi befinner oss själva mellan två tjuvar.
Ånger för gårdagen och fruktan för morgondagen».*

Fulton Oursler

Hjärnforskaren Katarina Gospic jämför hur muskler blir starkare med fysisk träning med hur hjärnan blir kraftfullare med meditation.

Mindfulness bygger på att det är omöjligt att stoppa tankar (det är ju hjärnans jobb!). Det man kan göra är att inte fastna i dem. Verktyget man använder för denna successiva process är meditation. Den vanligaste meditationsformen är att använda sig av andningen, eftersom vi alltid har med oss den. Meditation kan beskrivas som en träning som gradvis gör att man får en mer öppen, nyfiken och tillåtande attityd till omgivningen. För att lära mig mera om mindfulness och som komplement till det jag hade läst, så gick jag på en givande kurs hos Tina Bjerkås i Stenungsund. Mer än hälften av tiden ägnades åt olika former av meditation, som kan utföras liggande, sittande, stående eller gående. Min egen favorit är gående meditation. Då tar jag en promenad utan mål och bara försöker vara ett med naturen. Tankar kommer, men dom får passera utan att jag fastnar i dom. Det blir både meditation och motion på en gång! Jag tillämpar såväl meditations- som vardagsträning. Med meditationsträning menar jag en specifik träning så som t.ex. promenaden enligt ovan. Med vardagsträning menar jag att vara medvetet närvarande under dagen, som t.ex. när jag lyssnar på musik eller äter. Då försöker jag att helt gå in i musiken respektive att äta långsamt och njuta av varje tugga.

Följande attityder till träningen och livet påverkas genom mindfulness:

- Inte döma
- Tålmod
- En nybörjares sinne
- Tillit
- Inte strävande
- Att släppa taget

Det finns numera många forskningsarbeten, som utförts beträffande mindfulness och det tillämpas på ett flertal rehabiliteringsområden. Några exempel är hjärt-kärlsjukdomar, stress, social fobi och alkoholberoende.

Pionjären Jon Kabat-Zinn startade 1979 en stressreduktionsklinik baserat på den s.k. MBSR-metoden (mindfulness-baserad stressreduktion). Den har visat sig kunna ge resultat beträffande blodtryck, stressnivå, smärta, kronisk huvudvärk, irriterad tarm mm.

Vill du läsa mer om mindfulness, så rekommenderar jag Ola Schenströms bok «Mindfulness i vardagen – vägar till medveten närvaro». I boken finns också en CD-skiva med övningar.

Vill du ha en naturnära känsla, så rekommenderar jag Stefan Edmans bok «Förundran – tankar om vår stund på jorden».

Kommunikation och konspiration

«Jag fruktar den dag då teknologi kommer att överträffa vår mänskliga interaktion. Då kommer världen att få en generation idioter».

Albert Einstein

Smarta mobiltelefoner öppnar en värld av möjligheter till sociala kontakter. Men i stället tycks ständiga uppdateringar på Facebook, twittrande och sms:ande förvandla oss till egoister som bryr oss mindre om andra.

Effekten är inte kopplad till sociala medier i sig utan till chansen mobiltelefonerna ger oss att ständigt vara uppkopplade. Vår relation till mobilerna blir till slut viktigare än relationen till andra.

– De som nyligen använt sin mobiltelefon bryr sig generellt mindre om andra. Vi har därför särskilt undersökt hur denna

minskade omtanke om andra påverkar det samhällsnyttiga beteendet. Slutsatsen är att de blir mindre benägna att ge stöd åt en hjälporganisation, vilket skulle ha gagnat samhället i sin helhet, säger Rosellina Ferraro, assisterande professor vid universitetet i Maryland.

Experimentet i Maryland påminner om det arbete kring värderingar, som Världsnaturfonden i Storbritannien driver sedan några år tillbaka. På den workshop som arrangerades kring rapporten Common Cause i Stockholm berättade rapportförfattaren Richard Hawkins om den senaste forskningen om hur våra värderingar och attityder är väldigt lättmanipulerade. Det räcker i princip med att vi påminns om mer egoistiska värderingar som status, pengar och makt för att vi också ska bli mer egoistiska. I ett experiment fick två grupper av studenter sortera ord. Ena gruppen sorterade neutrala ord, den andra gruppen sorterade ord som hade med status och pengar att göra. När sorterandet var klart frågade testledaren vilka studenter som kunde hjälpa honom med enklare uppgift. De som sorterat de neutrala orden visade sig vara betydligt mer hjälpbenägna än de andra.

Stressforskaren Torbjörn Åkerstedt menar i en intervju i Svenska Dagbladet att Maryland-studien borde vara en varningsklocka för hur vi använder den nya tekniken:

– Jag tycker att det finns likheter med andra typer av missbruk, som spelberoende, där man måste få belöning hela tiden. Det skulle behövas en samhällsdebatt om hur den nya tekniken påverkar oss som människor och hur det är rimligt att använda tekniken i framtiden. Det handlar inte om att komma med pekpinnar, det här gäller de flesta av oss. Det händer att jag själv sitter med telefonen, säger Torbjörn Åkerstedt.

Facebook gör dig olycklig. Det visar en amerikansk studie vid Universitetet i Michigan.

Studien konstaterar att ju mer tid du spenderar med Facebook desto olyckligare blir du. Forskarna hittade dock en en ljuspunkt i studien, så fort deltagarna umgåtts med verkliga vänner mådde de bättre igen!

För att studera beteendet hos de 82 deltagarna i studien fick de svara på ett antal frågor. Frågorna som forskarna ställde under två veckor fick deltagarna via sms.

Det forskarna ville veta var hur personerna mådde, om de var oroliga och ensamma, hur mycket de hade umgåtts med sin familj och sina vänner samt även hur mycket de använt sig av den sociala nätverkssajten Facebook.

När man sammanställde de svar som kom in under perioden som studien pågick var resultatet entydigt. Välbefinnandet undergrävs av att använda Facebook.

Resultatet kan tyckas överraskande eftersom forskarna till den amerikanska nyhetsbyrån AP säger att man kan tro att Facebook är «en ovärderlig resurs för att tillfredsställa grundläggande mänskliga behov för sociala interaktioner».

Forskarna anser att resultatet är viktigt för att man ska förstå vilken inverkan sociala nätverk kan ha på människors liv.

Källa: Amerikanska nyhetsbyrån AP

Mobilen är naturligtvis effektiv, men konversation mellan människor är ett betydligt bättre sätt att bygga relationer. Den romerske filosofen, författaren och talaren Cicero formulerade redan under seklet f. Kr. några regler för en god konversation, som än idag fungerar bra:

Tala tydligt

Tala enkelt och lagom mycket, speciellt när andra också vill prata

Avbryt inte andra

Var hövlig

Tala allvarligt om allvarliga saker och taktfullt om lättsamma frågor

Kritisera aldrig andra bakom deras rygg

Prata om ämnen som är av allmänt intresse

Prata inte om dig själv

Tappa aldrig fattningen

Konversation är ett medel att sätta ord på våra åsikter och testa dem på andra. Konversation är en dörröppnare till djupare diskussioner och nya bekantskaper. Konversation är ett sätt att visa och bekräfta vår sociala tillhörighet.

En sak, som jag inte riktigt kan förstå mig på, är behovet att komma upp med konspirationsteorier av allehanda slag. Den för mig mest absurda är dokumentärfilmen om att VM i fotboll 1958 i Sverige inte har ägt rum. Det blir lite konstigt, när jag själv var på Ullevi och bevittnade detsamma. Vad är syftet med att lägga tid och energi på sådana saker?



'MAKING MOUNTAINS OUT OF MOLEHILLS'

Källa: www.polyp.org.uk

Sömn

För många är sömn en rent fysiologisk funktion, ungefär som att man äter för att man är hungrig. Sömn kan emellertid upplevas på en högre nivå (det kan ätandet också) än den rent fysiologiska. Undvik att göra något otäckt, som t.ex. att se på en skräckfilm, innan du går och lägger dig. Själv har jag märkt att jag kan komma på lösningen på ett problem under sömnen, om jag slappnar av innan jag somnar och ber att lösningen skall komma till mig. En klassisk berättelse om detta är när Kekule i en dröm såg ormen Ourobous bita sig själv i svansen och därigenom kom på bensenringens struktur. Ett annat sätt att somna in, som fungerar bra för mig, är att slappna av och be «gode Gud hjälp mig att under natten

på något sätt bli visare och mer kärleksfull» och att därefter somna in. Ett annat sätt, som jag använder mig av, är att tänka mig att jag är i kontakt med hela planeten och dess invånare och att be «gode Gud beskydda och vägled oss, gode Gud ge oss rätt förståelse, lugnt beslutande och styrka, må kärlek och enighet råda bland oss»

Drömmar kan lära oss mycket, om man tar för vana att tänka igenom drömmarnas innehåll. Varför drömde jag detta? Vad var det drömmen ville säga mig?

Skapande

Vilken form av skapande skänker dig lycka? Musik? Målning? Produktutveckling? Något annat? Skapande kan ta sig många former. Sök upp det skapande där du känner glädje och lycka samt en upplevelse av att tiden inte existerar.

Om du kan koppla ditt skapande till ditt högre ideal på något sätt, så kommer du efter hand att uppleva att du blir lyckligare.

Enkelhet

Lär dig att säga saker enkelt, klart och tydligt. Innehållet är det viktiga. Ej formen.

«Den yttersta förfiningen är enkelhet».

Leonardo da Vinci

Tålamod och hopp

«Tålamod är en kvalitet av ålderdom, och hopp en kvalitet av ungdom. Ja, ungdomar är fulla av hopp, och om de inte ser att deras förhoppningar snabbt bli verklighet så blir de otåliga. Ålderdom har inte längre stora förhoppningar för något, men har lärt sig tålamod.

Egentligen måste tålamod och hopp mötas. Där det finns hopp, måste tålamod få stöd. Och där det är tålamod, kan hoppet inte vara långt borta: om vi inte hoppas på någonting, om det inte finns något

*att se fram emot, hur kan vi ha tålamod, och varför skulle vi ha det?
Men när tålamod och hopp promenerar sida vid sida år efter år, är
framtiden vidöppen».*

Omraam Mikhael Aïvanhov

*«Tålamod arbetar med tiden. Med tiden kan allt du har upplevt,
även de svåraste stunderna, bli en källa till berikande och glädje. I
själva verket händer ingenting utan anledning, det finns mening i
allt, men det är upp till dig att hitta den.*

*Medan du upplever lidande av något slag, så tillåt dig inte att vara
fokuserad på det och bunden till det! Projicera det in i framtiden,
och intala dig att snart kommer du att ha glömt det som nu skadar
dig så illa, eller om det är omöjligt att glömma det, så kommer du
att se det i ett annat ljus.*

*När vi vet hur mycket våra inre tillstånd kan ändras med tiden, så
kan vi bära mycket mer!*

*För att utveckla tålamod finns det också praktiska övningar du kan
göra. Till exempel tvätta händerna och rör sedan öronen. Sträck
försiktigt loberna nedåt. Och här är en annan: massera din solar
plexus då och då i en rörelse medsols».*

Omraam Mikhael Aïvanhov

Glädje

Om du har en halvfull temugg. Fokuserar du då på det som är kvar eller på det som du har druckit ur? Attityden att fokusera på det som är kvar ger glädje.

Detta tänkande gäller även din kropp. Fokusera på det som fungerar även om du förlorar syn, hörsel eller en lem (jag vet av egen erfarenhet att detta är svårt och kräver träning, eftersom jag delvis har förlorat en lem i form av postpolio i höger arm), och utveckla de färdigheter du har. Använd dina känslor och tankar för detta.

Den högsta glädjen är att uppleva enhet.

Harmoni

Harmoni uppstår när tanke, känsla och handling står i samklang med varandra.

En väg för att finna harmoni är att tänka igenom en besvärlig relation och undersöka vad/hur du kan lägga till lite extra medkänsla och förståelse.

Ett sätt att långsiktigt uppnå harmoni är att plantera en Gudomlig ide i huvudet och att arbeta med och för den. Du blir lycklig och motiverad. Du stärker din självkänsla, och när du väl är övertygad av hela ditt väsen om att du gör det rätta, så bryr du dig inte längre om vad andra tycker.

Harmoni är bas för skapelsen. Försök alltid att skapa harmoni.

Betrakta din fysiska kropp, hjärtat, intellektet, viljan, själen och anden, som strängar på ett instrument. Spela på alla strängarna, så skapar du harmoni. Musik och sång har betytt mycket för vår evolution. Sedan urminnes tider har vi samlats runt lägerelden för att sjunga och spela, och på detta sätt befäst vår gemenskap.



Anledningen till att disciplin är en av hörnstenarna för harmoni kanske förvånar. Anledningen är att hjärnans belöningssystem gynnar kortsiktighet och därför krävs det självdisciplin för att man skall handla i enlighet med sina

värderingar och därmed uppleva harmoni. Alkoholister och narkomaner vet av erfarenhet vad detta handlar om.

Hjärnforskaren Katarina Gospic anger att de som kan vänta på de långsiktiga belöningarna ofta lyckas bättre i livet. Ett knep för att lyckas med detta är att hitta småbelöningar på vägen och att påminna sig om varför man gör något. Anledningen till våra svårigheter är att vår primitiva reptilhjärna styrs av impulser och känslor och därför vill ha belöning direkt. Vår evolutionsmässigt senare utvecklade pannlob kan dock dominera över reptilhjärnan och göra långsiktiga värderingar. För att hjälpa pannloben att vinna så ofta som möjligt gäller det att vi sköter oss beträffande mat, träning och sömn.

Lycka

*«Leta inte efter lycka utanför dig själv.
Den upplyste söker lyckan inom sig själv».*

Peter Deunov

*«Jag kände mig så lycklig att jag inte ens
var rädd att det skulle gå över».*

Tove Jansson

Sissela Bok ger i boken «Om lycka – från Aristoteles till vår tids hjärnforskning», en historisk resume om lyckobegreppet. Att lycka är ett komplext begrepp framgår bl.a. av att välkända tänkare som Sigmund Freud och Bertrand Russell argumenterar för diametralt motsatta ståndpunkter beträffande människors möjligheter att uppnå lycka. Över huvud taget finns det en väldigt massa tyckande då det gäller lycka och dessutom har såväl sekulära som religiösa visionärer i alla tider förkunnat att lyckan ligger inom räckhåll för var och en som omfattar deras doktriner eller trosföreställningar. Den lyckoforskning, som ägt rum under de senaste årtionerna har därför varit mycket betydelsefull för klargörande av vad som är tro respektive vetande i detta sammanhang.

«Om någon säger: «Jag är lycklig för att....». Bara det faktum att dom ger en anledning till att dom är lyckliga, visar att dom inte äger sann lycka, för sann lycka är lycka utan någon anledning. Ja, du är lycklig, men du vet inte varför. Du finner det underbart att leva, andas, äta, tala....Ingenting har hänt dig – ingen framgång, inga gåvor, inget arv, ingen ny kärlek...Det som gör dig lycklig är – för det finns trots allt en orsak – en känsla av att något från ovan har kommit som ett tillägg till allt du gör. Ett andligt inslag, som inte ens beror på dig – precis som om vatten flyter ner genom dig från himlen. För de flesta är lycka hänförlig till ägodelar: hus, pengar, dekorationer, ära... eller annars till en make, en fru, barn. Nej, sann lycka är inte hänförlig till något föremål, ägodel eller person. Det kommer från ovan, och du blir förvånad över att befinna dig i ett högre tillstånd av medvetenhet. Du känner dig upplyft och glad, och du vet inte varför.

Det är sann lycka».

Omraam Mikhael Aïvanhov

«Den som inte är nöjd med vad han har, kommer inte heller att bli nöjd med vad han skulle vilja ha».

Albert Einstein

Litteratur om lycka som rekommenderas om du vill studera detta noggrannare:

Sonja Lyubomirsky. Lyckans verktyg. En vetenskaplig guide till lycka.

Denna bok rekommenderar jag i första hand, eftersom den ger konkreta råd och verktyg anpassad till vilken personlighet du har. Forskaren Sonja Lyubomirsky har systematiskt iakttagit, jämfört och experimenterat med lyckliga och olyckliga människor (boken innehåller 35 sidor med referenser och omfattar studier på mer än 275.000 människor). Följande tanke- och handlingsmönster är typiska för de lyckligaste människorna i hennes studier:

De ägnar mycket tid åt familj och vänner – och vårdar dessa relationer

De har lätt att uttrycka tacksamhet för det de har

De är ofta först att hjälpa kollegor eller förbipasserande

De har en optimistisk syn på framtiden

De njuter av livets glädjeämnen och försöker leva i nuet

De motionerar varje vecka, ibland varje dag

De är djupt engagerade i sina livslånga mål och ambitioner (som exempelvis att bekämpa fusk, lära ut värderingar eller odla en hobby)

Lyubomirsky konstaterar också att även dessa lyckliga människor drabbas av påfrestningar och kriser, precis som alla andra. De kan bli precis lika förtvivlade eller upprörda i dessa situationer som du eller jag, men deras hemliga vapen är en balans och styrka som de ger prov på när de hamnar i knipa.

Många lägger ner mycket tid och engagemang på fysisk träning för att må bättre. Lyubomirsky menar att den som vill bli lyckligare bör gå tillväga på liknande sätt. För att bli varaktigt lycklig måste man med andra ord genomföra vissa permanenta förändringar som kräver ansträngningar och engagemang livet ut. Det krävs ansträngning för att bli lycklig, men man kan betrakta detta «lyckoarbete» som det mest givande arbete man någonsin kommer att utföra.

Varför ska man anstränga sig så mycket för att bli lycklig? Forskarna har visat att ökad lycka inte bara innebär att vi mår bättre. Lyckan har många andra positiva sidoeffekter, som man oftast inte begrundar. Att bli lyckligare är detsamma som att få uppleva mer glädje, förnöjsamhet, kärlek, stolthet och vördnad.

Lyckoforskningen har visat att 50% av skillnaderna mellan människor beror på den genetiskt bestämda grundnivån. Detta är baserat på tvillingforskning. Detta kan vi inte påverka och vi återvänder till denna nivå efter hand efter

såväl bakslag som triumfer. Omständigheter står för 10%. Det förvånade mig mycket, när jag läste att faktorer så som rik eller fattig, vacker eller alldaglig, frisk eller sjuk osv, endast står för 10%. Det finns dock mycket forskning, som stöder detta. Anledningen är att vi människor har en mycket stor anpassningsförmåga. Det bör dock påpekas att 10% gäller på sikt (ett år och mera). På kort sikt blir man lyckligare av t.ex. en lotterivinst och olyckligare av en sjukdom, men efter ett år kvarstår inte mycket av denna effekt. Återstående 40% är den lyckonivå, som vi själva kan påverka.

För att du skall kunna identifiera, hur du kan prioritera arbetet med dessa 40%, så har Lyubomirski identifierat 12 lyckostrategier, samt ett test (efter Sheldon) för att räkna fram vilka strategier du som person bör starta med.

De 12 lyckostrategierna är följande:

Att utveckla tacksamhet.

Att tänka positivt och vara mer optimistisk.

Att undvika grubblerier och sluta jämföra sig med andra.

Att göra snälla saker.

Att vårda relationer.

Att lära sig hårda ut.

Att lära sig förlåta.

Att sträva efter flow.

Att njuta av livet.

Att sätta upp nya mål.

Att utöva religion och andlighet.

Att sköta om kroppen.

När jag poängsatte dessa 12, så fick jag i här nämnd ordning högst poäng på 11, 10 och 4, samt med 12 och 8 på fjärde plats. Sedan var det «bara» att börja arbeta med de konkreta råd, som redovisas i boken.

Per Bjelkebring har intervjuat 800 personer mellan 19 och 87 år och frågat dem hur de ser på lycka i dag och i framtiden.

Resultatet är att äldre och yngre i stort sett är lika lyckliga, men att de har olika syn på vad lyckan är för något. Unga förknippar lycka med tillfälliga och hänförande upplevelser, så som fester, resor osv. Äldre relaterar lycka till helhetsmässiga och långsiktiga sammanhang, så som familj och vänner.

Det är intressant att knyta Bjelkebrings rön till forskningen av Lybomirski med flera. Det visar nämligen att det unga tror gör dom lyckliga i stort sett endast utgör de 10%, som forskningen visar att omständigheterna står för. Det handlar snarare om välbefinnande för stunden än om långsiktig lycka. Vi tycks instinktivt veta vad välbefinnande är, medan vi inte har samma förmåga beträffande lycka. Inte att undra på att det finns många olika åsikter i diskussioner om vad som gör en lycklig.

Andra bra böcker om lycka om du vill fördjupa dig mera:

Bengt Brölde. Hur viktigt är det att vara lycklig?: om lycka, mening och moral.

Dalai Lama och Howard C. Cutler. Lycka. En handbok i konsten att leva.

Sissela Bok. Om lycka – från Aristoteles till vår tids hjärnforskning (om du är historiskt intresserad).

Tal Ben-Shahar. Lyckligare: den största belöningen i ditt liv (en fin liten bok med goda råd, om du tycker att Lybomirskis vetenskapliga bok känns för tung).

Bengt Brölde. Lycka och lidande: Begrepp, metod och förklaring.

I den sistnämnda boken anger Brölde följande sex huvudkriterier för ökning av lycka i betydelsen att må bra och att vara nöjd med sitt liv:

Nära vänner.

Kärleksrelationer.

Arbete

Socialt och fysiskt aktiv.

Strävan efter meningsfulla mål.

Ideellt arbete och goda gärningar.

Ej bestående ökningar fås av pengar, shopping, framgång, skönhet, se på TV och passiva semestrar. Hans resonemang gäller rika länder och fungerande samhällen.



Källa: www.polyp.org.uk

En liten lyckoformel på tre rader:

Något att göra.

Någon att älska.

Något att se fram emot.

Avslutningsvis en anekdot om en lycklig mans skjorta, som jag hörde en gång:

Det var en gång en kung, som var mycket olycklig. Han hade allt. Ett vackert slott, alla ägodelar man kan önska sig, vänner, en vacker hustru och snälla barn, som älskade honom.

Ändå var han inte nöjd. Hovets grupp av vise män var mycket oroliga för honom och samlades för att ta fram en plan, för att göra kungen lycklig. En medlem sade: Jag har hört talas om en man, som är mycket lycklig. Om vi letar upp honom och ger kungen hans skjorta, så kommer säkert kungen också att bli lycklig. De övriga vise männen tyckte att detta var en bra ide, och man sände iväg en styrka, för att leta reda på den lycklige mannen. Efter mycket sökande fann man honom. Men..... han hade ingen skjorta.

En stilla tanke: Det hade kanske gått bättre om hovet hade haft en blandning av vise män och kvinnor.

Tro

Vi har behov av att tro på något. Utveckla din tro. Lås dig inte. Reflektera, studera, verifiera och vandra fram och tillbaka mellan tro och vetande. När vi har öknar i vårt liv behöver vi vatten. Detta vatten är tro och kärlek. Det är rätt att ha en tro och att försvara den, men om du försöker tvinga den på andra är det inte tro utan fanatism.

Slutord

Efter en tids tänkande fattade jag pennan den 30 maj 2011 och började skriva på den här boken. Märkligt nog kom motivationen att starta skrivandet vid det som jag trodde var min mammas dödsbädd. Hon hade då fyllt 99 år och hade de senaste åren många gånger frågat «hur länge skall jag behöva gå här». Hon kände att hon hade levt färdigt och var inte rädd för att dö. Allt är lugnt och stilla. Fåglarna kvittrar ute och tycks inte ha märkt att klockan är 21:40, när jag börjar skriva.

Mot alla odds så överlevde hon. Hon var pigg så länge hon kunde hålla igång hjärnan med korsord, men de sista åren blev synen så dålig, att hon inte längre klarade det. Detta hade som effekt att minnet blev sämre och sämre och flera gånger kunde hon fråga mig om samma sak. När jag berättade för henne om mitt bokprojekt blev hon nyfiken och ville att jag skulle berätta vilka böcker jag läst med anledning av detta projekt. I samband med att jag skrev om att fokusera på ett högt ideal (se kapitel 6), så frågade jag henne vad hon ville ha för eftermäle. Hur menar du då, frågade hon. Ja, vad vill du att det skall stå på din gravsten, blev mitt svar. Hon funderade en god stund och sa sedan. Jag har alltid velat alla människor väl – det har jag verkligen. Tycker du då att det skall stå «hon ville alla väl» på din gravsten? Ja, det blir bra svarade hon. Påföljande gång, när jag hälsade på henne, så frågade jag om hon kom ihåg vad det skulle stå på hennes gravsten. Trots att hennes minne hade blivit så dåligt, så kom hon ihåg detta!

Hon avled den 19 maj 2013 vid en ålder av 101 år. På hennes gravsten står det:

SONJA SVANBERG

1912 – 2013

HON VILLE ALLA VÄL

På min gravsten skall det stå:

AGNE SVANBERG

1943 – 20XX

HAN VILLE RÄDDA CIVILISATIONEN

Vad vill du att det skall stå på din gravsten?