

Rädsla eller **Kärlek?** *Ditt vägval!*

*Du har två grundkänslor
De styr allt du gör
Du väljer vilken!*

Jackie Bergman

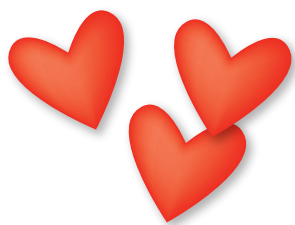


INNEHÅLL

FÖRORD	15
1. DU VÄLJER FRAMTIDEN	
Vart är du på väg?	17
En universell kompass	19
Hålla sams och hitta sanning	21
Största gemensamma nämnare	22
Absolut sanning finns inte	24
Allt som är, är sanning	26
Du vet vad som är sant	29
2. DIN KÄNSLOMOTOR	
Känslorna styr	33
Många känslor	36
Händer det i hjärnan eller i hjärtat?	37
3. RÄDSLÅ	
Från enhet till samhörighet	41
Från enhet till separation	42
I separationens förlängning	44
Livets hela spektrum	45
Från separation till osanning	46
Rädslans natur	47
Rädsla är lätt att genomskåda	48
Rädsla är brist på kärlek	49
Tanken räknas	50
Funktionell och neurotisk rädsla	50
Egots strukturerade rädsla	51
Rädslans makt	52
4. KÄRLEK	
Kärlekens riktning	59
Kärleksgudarna	60
Privat, social och andlig	61
Andlig och religiös	63
Feminin och maskulin	65
Immanent och transcendent	69

5. DIN INRE UTVECKLING	
Du växer för att kunna ge	73
Utvecklingens riktning	75
Fyra sätt att växa	78
Du kan faktiskt inte älska	80
Bli ett med dig själv	81
En enda fråga	85
Balans	86
6. DINA YTTRE UTTRYCK	
Gåva	89
Vilja att ge	90
Uttrycka sin självbild	92
Vara framme hela tiden	93
Mänskliga möten avgör	94
Gemensamt upptäckande	98
Intuition och timing	99
Begränsat ansvar	100
Följa känslorna	102
Generell typ och unik väg	104
7. EN NY TID	
Visionens innehåll	107
Stegvis utveckling	108
Accelererande utveckling	109
Global uppkoppling	110
Individuell och kollektiv	111
Absolut och objektiv	112
Relativ och objektiv	112
Subjektiv och objektiv	113
Mot samhörighet och sanning?	114
NÅGRA NYCKELBEGREPP	117
LÄSTIPS	121
INBJUDAN	122
TACK	125

*Vi lever för att lära oss älska,
vi älskar för att lära oss leva.
Det är allt vi behöver lära oss!*



FÖRORD

Med den här boken vill jag bidra till vår gemensamma strävan efter det goda livet. Det jag vill beskriva är oändligt mycket större än det jag själv förmår se och möjligen kan förmedla. Det är min förhoppning att du blir stärkt i ditt mod att uttrycka kärlek, så som bara du kan. För din egen och för världens skull.

*Varma hälsningar
Jackie Bergman*

1. DU VÄLJER FRAMTIDEN



VART ÄR DU PÅ VÄG?

Vi vill ha det goda livet. Framtidens goda liv kommer med nödvändighet att vara annorlunda än dagens. Vi kan skapa det vi vill, om vi lever medvetet.

Tänk dig ett samhälle där alla människor kommer till sin fulla rätt. Där vi hjälper varandra att bli så fulländade personer som livet medger. Där vi både uppskattar det vi har och känner att utvecklingen går framåt.

Men, kanske du tänker, nu är det ju som det är och vad kan jag göra åt det? Min motfråga blir; hur tror du att samhället skulle se ut om några till av oss gjorde det som trots allt verkar fungera? Vi vet ju hur världen har sett ut tidigare. Rövarband som drog fram genom landet. Supande som var mångdubbelt värre än idag. Våld och mord var tiofalt vanligare, både mot barn och kvinnor. Självklart är det vi alla som tillsammans formar samhället! Men vad kan enskilda personer som du och jag göra åt tingens tillstånd? Vad kan man egentligen förvänta sig av oss, mer än att följa samhällets regler och rösta när det är dags? Är det något som håller oss tillbaka från att ta det steg vi skulle vilja och som vi vet att vi borde?

Mänskligheten visar om och om igen att likaväl som vi kan vara obegränsat destruktiva, kan vi vara minst lika kreativa och åstadkomma underverk. Det senare tar bara lite längre tid.

*Vare sig du tror att du klarar det eller inte,
så har du antagligen rätt!*

Henry Ford

Tidigare har vi kunnat leva med mycket ojämn fördelning mellan rika och fattiga. Men tillgången till information om den ekonomiska, sociala och politiska situationen medför att transparensen i alla samhällen ökar snabbt. Den ökande belastningen på Jordens förmåga att försörja oss och den ökande insikten om situationens allvar, kommer med all sannolikhet att framtinga förändringar. I och med globaliseringen blir det allt svårare att leva i en egen avskild del av världen. Om vi inte vill leva i konstanta motsättningar och krig, som ytterligare minskar planetens försörjningsförmåga, bör vi omgående förnya vår livsstil och våra ideal!

Det finns också en växande medvetenhet om hur personliga relationer påverkar oss och att det generellt sett inte fungerar att leka kurragömma med verkligheten. På flera plan har vi blivit medvetna om att du mår bra när jag mår bra. Om du inte har det bra, minskar det mina förutsättningar att ha det bra.

*Det är bara lyckliga människor
som kan skapa en lycklig värld!*

Sri Baghawan

Tyvärr finns det inget detaljerat facit om vad som kommer att fungera, varken i det privata livet eller i de stora sammanhangen. Det är många frågeställningar som vi antingen inte har en aning om hur vi ska hantera eller som vi har helt olika åsikter om. Både vad gäller problem och lösning. Allteftersom samhällets komplexitet ökar, minskar våra möjligheter att ha en total översyn och en förutsägbar

framtid. Därmed växer behovet av att ha en fungerande kultur och principer för hur vi steg för steg kan pröva oss fram. Pröva, förkasta, anamma, ompröva ... o s v.

Kanske är det trots allt inte så stora förändringar som ska till. Kunskaperna och beteendena kanske redan finns inom räckhåll. De krafter som har åstadkommit det goda som faktiskt finns runt omkring oss borde inte vara helt fel. Tänk om det bara är en djupare medvetenhet om oss själva som krävs. Och att den medvetenheten kan ta oss igenom de onödiga rädslor som är i vägen.

Den här boken beskriver ett enkelt och beprövat förhållningssätt. Det är enkelt i bemärkelsen okomplicerat. Det är samtidigt så svårt att det kommer att ta stora delar av din förmåga i anspråk. För den som kommit igång, brukar det vara självklart att fortsätta. Det är den enda utmaningen du behöver ta dig an. Resten kommer att lösa sig av sig självt.

Budskapet kan verka naivt och överförenklat, men troligen kommer du att känna igen dig i de uppenbara kopplingarna till det goda som du redan upplever idag. Det är en ännu radikalare tillämpning av det du redan vet, som kan åstadkomma det liv som du eftersträvar.

EN UNIVERSELL KOMPASS!

Jag har testat en kompass, den fungerar. Den visar hur vi håller sams, hittar sanningar och förverkligar det vi vill.

För drygt 30 år sedan satt jag i bilen på väg till jobbet. Jag lyssnade på ett radioprogram som verkade helt befängd. Jag hade blivit civilingenjör året innan och nu kände jag mig som en ung och

begåvad man i karriären. Men radioprogrammet som jag lyssnade på gav mig en känsla av att vara attackerad. Det sades på fullt allvar att människan bara har två grundkänslor, rädsla och kärlek. Alla övriga känslor kan härledas till den ena eller andra av dessa två. Jag kände mig förminskad och ville inte höra talas om att min personlighet skulle kunna vara så begränsad och simpel! Men jag kunde inte släppa taget om det jag hört och strax började jag känna efter vad som styrde mig. Speciellt i lite svårare situationer. Till min förvåning upptäckte jag ganska omgående att påståendet verkade stämma och orsakerna till mina beteenden började klarna. Jag märkte även att jag lättare kunde tolka mina kollegor och chefer. Tillvaron blev enklare genom att det nu blev uppenbart när jag var modig eller fegade ur.

Mitt miljöengagemang hade kommit under åren som jag studerade på Kungliga Tekniska Högskolan. Det har varit vägledande för alla mina uppdrag som projektledare. Det var inte alltid så lätt att som ingenjör stå för ideal som påstods belasta ekonomin och ofta uppfattades som bakåtsträvande. Men tack vare min insikt om känslornas drivkraft, har jag kunnat vara mer klarsynt och ha förmågan att stå kvar vid det som jag tror på. Det handlar om att våga se verkligheten. Att våga agera, även när det känns svårt. Etiken behöver då inte läggas till i efterhand, utan är redan en naturlig del av processen.

Jag har med tiden fått stora och svåra uppdrag. Jag har arbetat med produktionsanläggningar för värme, kyla och gas i Sverige och utomlands. Det har funnits många potentiella ursäkter för att inte lyckas enligt tidplan och budget. Utan radioprogrammet hade jag aldrig klarat många av projekten. Givetvis är det mycket i mitt privatliv som också blivit enklare.

Under de senaste 20 åren har jag vidareutbildat mig inom ledarskap, psykologi och filosofi. Allt det jag lärt mig och testat på vägen har gått att summera till principen om hur rädsla och kärlek yttrar

sig i våra liv. Det motsäger inte alls nyttan av eller sanningshalten i alla andra böcker med liknande teman. Men för mig är den här principen ett ovärderligt fundament som resten vilar på. Detta är en kompass som både visar vägen och påverkar upplevelsen av resan.

HÅLLA SAMS OCH HITTA SANNING

Vi behöver hålla sams och lära av varandra. När vi förmår ta nya perspektiv på tillvaron, växer vi som människor.

Vi är redan utrustade med all den kraft och förmåga som behövs för att åstadkomma storverk. Vi har redan mycket av den information vi behöver för att göra kloka beslut. Däri ligger utmaningens enkelhet. Men något hindrar oss från att sätta all denna energi och förmåga i verket.

Vägen som jag föreslår, för dig tillbaka till djupet av dig själv. Den hjälper dig att återupptäcka dina grundläggande behov. Härifrån kan du få en tydligare vision av vad du egentligen behöver och av vägen framåt. Att livet har sina begränsningar vet du redan. Nu, om inte förr, kommer du tydligt bli varse att livet även har oändliga möjligheter. Du kommer att gå en rakare väg mot dina egentliga mål och sluta famla efter symbolerna för det goda livet. Med symbolerna menar jag de lockbeten som andra håller fram. Visst finns det redan ett nära nog oändligt utbud av aktiviteter och saker att köpa. Ändå verkar det inte räcka. Det kommer hela tiden nya påståenden om vad du behöver för att bli lycklig. Du kan och bör se till att du är lycklig innan du tar del av dem.

Det som behövs för att täcka våra grundläggande behov kan Jorden försörja oss med. Men den kan inte klara en exponentiellt skenande ekonomi. Vi lever i en illusion av att allt måste förbli som det är, att

2. DIN KÄNSL MOTOR



KÄNSLORNA STYR

Våra känslor berättar vad vi behöver.

Våra tankar säger vad vi behöver göra för att få det.

Har du funderat över vad det är som styr dina handlingar? Sigmund Freud ansåg att sexualiteten styr en hel del. Den kan beskrivas som genernas "inneboende vilja" att föröka sig. Även rädsla för döden kan ge motivation att föreviga oss genom fortplantning.

Våra handlingar kan beskrivas via många helt skilda vetenskaper. Det finns kemiska, fysikaliska, biologiska, religiösa, filosofiska förklaringar och några till. De erbjuder sina respektive svar på varför vi gör som vi gör. I detta avsnitt ska vi titta närmare på två psykologiska begrepp som anses styra våra beteenden. Det är känsla och tanke. Vissa anser att människan är känslostyrd medan andra anser oss vara rationella varelser som styrs av tankar. Andra anser att vi styrs av en blandning av båda.

Den förklaringsmodell som jag väljer, är att känslan i grunden styr. Vi har behov som ger känslor. Känslorna ger i sin tur impulser till tankar och handlingar. Det finns vissa känslor som vi eftersträvar och det finns andra som vi inte alls vill känna. Och ibland bär vi på känslor som vi inte vill kännas vid, vilket kan förklara den förvirring som ibland uppstår.

Innan vi genomför en handling sker ett komplicerat kännande och tänkande på många nivåer. Så här kan man starkt förenklat beskriva förloppet från behov till handling:



Behoven uppkommer ur en blandning av viljan till fysisk överlevnad, de mönster som format personligheten och de existentiella frågorna. Behoven visar sig genom känslor. Känslor ger impulser till tankar om hur vi enklast kan tillfredsställa behoven. Detta sker även om vi inte är medvetna om vilka behov vi har. Då handlar vi omedvetet.

Det är bara dina subjektiva känslor som bär på en kraft till handling. Den objektiva sanningen och dina tankar är viktiga men neutrala. De kan inte ensamma skapa handling. Därför är det viktigare att veta vad du känner, än vad du tänker.

Clear thinking is a matter of profound feeling.

Wilber, Patten, Leonard, Morelli