

Ta hand om vår PLANET



“ Moder Jord
är ett levande
väsen och du
själv är en del
av den levande
helheten ”

Jordens feber och obalans är en yttre manifestation av den inre obalans och egoattityd som finns inom vårt inre, kollektiva undermedvetna.

Hjalmar Croneborg, som arbetar med natur och naturvård, och **Anna Dahlström**, forskare, som arbetar med natur och kulturarv, ger oss tips och insikter om hur vi kan ta hand om vår planet.

Tips för hur vi kan leva i harmoni med vår jord



Att samtidigt verka inåt och utåt –
därför att du är en del av allt.

Av Hjalmar Croneborg
& Anna Dahlström

I dag pågår ett inre uppvaknande: allt fler ser att ett arbete i det yttre inte självklart leder till den tillfredsställelse och de goda följderna som man kanske hoppades. Naturligtvis ska vi vara verksamma i våra liv men om vi inte också arbetar med vårt inre så kan livet och vad vi åstadkommer i det lätt bli obalanserat. Vi kan kämpa för goda ting men om vi inte gör det i en anda av kärlek och glädje så blir resultatet i långa loppet många gånger ändå en besvikelse. Vägen till den här andan går inåt, in i en själv. Att inte vara i vägen för sig själv, att låta det begränsade egot stå åt sidan så att det djupare jaget kan få möjlighet att träda fram. Att se det här föder ett engagemang: hur kan jag göra för att nå inåt?

Vägarna är många: religion, yoga, buddhism, terapi- och behandlingsformer av olika slag och mycket annat. Även att sköta om sin egen kropp blir ett sätt att underlätta den inre resan. Börjar man färdas den här vägen inåt ser man snart att den aldrig tar slut.

Samtidigt är många människor oroliga för tillståndet på jorden. Och det finns anledning att vara det. *Moder Jord* har feber, hon är sargad och utarmningen av våra ekosystem blir bara värre. Genom industrialiseringen har människan

åstadkommit förändringar av en omfattning som ingen tidigare kunde föreställa sig skulle vara möjlig. Vår samlade påverkan hotar nu själva grundvalarna för det biologiska livet som är en förutsättning för att vi ska kunna leva på jorden. Och *Moder Jord* kommer att reagera. Livet på planeten kommer att fortgå men vi människor har satt krafter i rörelse som vi kanske inte kommer att kunna hantera. Även det här föder ett engagemang: hur kan jag göra för att det ska bli bättre, eller för att åtminstone inte vara en del av att det blir ännu värre?

Även i det här är vägarna många: man kan anpassa sin egen livsföring, man kan ägna sig åt miljö- och biståndsfrågor i sin yrkesutövning, man kan engagera sig ideellt eller politiskt, man kan arbeta med barn och ungdomar och mycket annat. Alla kan inte göra samma saker, det handlar mer om ett förhållningssätt.

På vilket sätt hänger de här två perspektiven samman?

I ett vanligt vardagsmedvetande är det lätt att uppleva sig själv som en isolerad enhet, skild från omvärlden. Man kanske inte så ofta ställer sig frågan: - vem är jag? Men om man gör det så kommer svaret

från vardagsmedvetandet. Mitt namn, min kropp, min bakgrund, mina relationer, mitt yrkeskunnande, mina intressen. Jag föddes, jag lever och jag kommer att dö: en isolerad individ.

Bakom den här bilden, den här upplevelsen, finns en djupare och sannare bild. Den säger dig: du är inte skild från din omgivning, du och allt omkring dig är en enda helhet. Du är inte en liten båt på havet, du är en av havets vågor. Ett unikt uttryck för helheten och en oskiljbar del av helheten. Och samtidigt med ett individuellt val: det unika med oss människor är att vi kan välja vilka krafter vi vill låta komma till uttryck genom oss. Är vi omedvetna om det så väljer det sig självt men blir vi medvetna så ser vi att det är ett val. En fantastisk valmöjlighet!

Att allt, under ytan, hänger samman i en enda enhet betyder också att allt hela tiden påverkar allt annat. Det du tänker, känner, säger och gör har betydelse, på många fler sätt än du i förstone anar. Hur det står till med andra människor, med växter och djur, med allt liv på jorden påverkar dig, på många fler sätt än du kanske tror.

Vardagsmedvetandet säger dig kanske: det spelar ingen roll vad lilla jag eller ens vad lilla Sverige gör, det finns 1,3 miljarder kineser på jorden, världen är så stor. Det här är nära kopplat till ett naturvetenskapligt tänkande där varje enskild människas agerande har liten betydelse. Omvänt har det som sker med hela jorden ingen eller liten betydelse i ens eget liv. Det leder till synsätt som t.ex. att om det finns stora volymer olja i jordens inre eller fisk i havet så kan och ska vi utnyttja det.

Det djupare jaget svarar: *Moder Jord* är ett levande väsen och du själv är en del av den levande helheten. Vad du gör med dig själv gör du med helheten och vad du gör med helheten gör du med dig själv.

Att leva utan att skada jorden – vad kan jag göra?

O-hållbar utveckling

Vår moderna civilisation har genom kolonialism och industrialism skänkt oss i västvärlden en oerhörd ackumulering av resurser. Det materiella välstånd som är följden har lett till mycket positivt. Men



hela den här utvecklingen sker till ett oerhört högt pris. Vi i väst har gjort våld på andra kulturer och människor och vi har gjort våld på naturen som vi är en del av. En av de viktigaste motorerna i det här är vårt ekonomiska system, som med inbyggd automatik driver på utarmningen, bland annat för att vi inte har satt ett pris på de naturresurser vi utnyttjar. Och det här systemet har nu spritt sig till nästan alla länder på jorden. Följderna är idag uppenbara: vi är mitt inne i en utveckling som är fullständigt ohållbar. Vi håller på att förstöra själva livsbetingelserna för oss själva: luft, vatten, skogar, hav, växter och djur. Det sker nu mycket snabbt, i global skala, och vi är alla delaktiga. Vi deltar nästan alla i den osannolikt omfattande konsumtionen av materia i olika former.

Det kan liknas vid en kastrull mjölk på spisen: det tar en god stund att värma mjölken, och under den tiden märker man ingenting särskilt. Men när den närmar sig kokpunkten händer allt på en gång och ställer till det mycket värre än om man lyckas reagera i tid och inte vänder ryggen till.

Vi måste ändra oss!

Den här fullständiga obalansen ställer oss, vi alla människor på jorden, inför ett akut val: ska vi låta alltsammans gå vidare mot enorma storskaliga katastrofer eller ska vi ändra oss? En del människor

har sett det här länge och försökt varna oss. Nu när insikten börjar bli spridd bland många har tiden blivit knapp.

Vill vi bidra till en ändring i positiv riktning behöver vi hålla flera perspektiv levande samtidigt: hela planeten och hela mänskligheten, vårt land och vad som händer här, människor vi möter i våra liv, samt, viktigast, vi själva. De riktigt stora avgörandena måste ske på politisk nivå. Mycket görs av företag, myndigheter och andra organisationer. Men var och en har vi alla en viktig roll att spela. Många sorterar idag sina sopor och lämnar till återvinning. Kommuner samlar idag in kompost och gör till biogas. Det är bra, men det kommer inte att vara tillräckligt. Vi behöver ändra vår inställning och vi behöver ändra oss själva. Den som försökt göra det inser ganska snart att all verklig förändring måste börja i det inre, ju djupare in desto större verkan.

Och de olika perspektiven vävs in i varandra. I vår vardag gör vi hela tiden val, medvetet eller omedvetet. De påverkar både en själv och de större sammanhangen i omvärlden, samtidigt.

4 områden jag kan förändra i min vardag

Alla kan inte göra allt och man kanske inte kan börja på alla plan direkt. Man får börja någonstans, och göra vad som känns rimligt och möjligt för att bidra till en mer positiv utveckling.

1 Att konsumera

I dessa tider av ekonomisk kris nämns ökad konsumtion som en lösning på krisen. Konsumtion skapar jobb och då börjar de ekonomiska hjulen att rulla igen. Ekonomiska kriser går förr eller senare över. Men den ekologiska kris vi är inne i kan vi inte konsumera oss ur. Vi behöver gå från att förbruka till att bruka varor. Det är inte lätt när vi ständigt matas med budskapet att konsumera mera. En plastvisp för 9,90 kr är faktiskt dyrare än en stålvisp för 79 kr. Plastvispen håller i bästa fall ett år, stålvispen kan hänga med i generationer.

Det finns tre tumregler när det gäller konsumtion: *reduce, re-use och när du handlar – tänk efter*. Det här gäller allt du köper, som kläder och prylar av olika slag.

Författaren och miljökampen Stefan Edman ledde en utredning som fick namnet bilen, biffen, bostaden. Hur vi förflyttar oss, hur vi äter och hur vi bor är de viktigaste delarna av vår påverkan på omgivningen i vår vardag.

2 Att resa

Flygresor är idag alldeles för billiga. Flygbolagen tvingas inte stå för kostnaderna för den negativa påverkan som sker. I framtiden måste det bli mycket dyrare, vilket kommer att innebära att många fler måste välja flyg mycket mer sällan. Bensin och diesel till bilen är idag alldeles för billigt. Inte heller oljebolagen tvingas stå för kostnaderna för den negativa påverkan. Man har kommit en bit på väg med skattebefriad etanol m.m. men det måste gå mycket fortare. Det finns etanol som odlas på ett acceptabelt sätt men det finns även annan etanol. Många andra bränslen är på väg, liksom elbilar. Ingen enskild tillgänglig lösning är tillräckligt bra.

Du kan: välja snåla bilar som går på det biobränsle som finns tillgängligt där man bor. Eller, ännu hellre, sälja bilen och bara hyra en när det är

nödvändigt. Åk tåg, cykla, gå.

3 Att äta

För att få fram ett kilo kött går det åt ungefär tio kilo vegetabilier. Ser man det i global skala så är det ett tungt argument för en vegetarisk kost. Det finns helt enkelt inte tillräckligt med mark på jorden för att odla så mycket foder att alla människor skulle kunna leva på kött. Däremot finns marker som inte går att odla upp men där det går att hålla betesdjur.

Du kan: äta vegetariskt. Vill du ändå äta kött kan du välja svenskt naturbeteskött, alltså kött från nötboskap eller får som har fått beta i naturliga betesmarker, mark som inte plöjs och gödslas. Sådana marker går ofta ändå inte att odla mat på. Dessutom hjälper du till att gynna alla växter och djur som lever i sådana marker. Är djurhållningen dessutom ekologisk så minskar den negativa påverkan ännu mer.

Att odla ekologiskt innebär att göra ett medvetet avsteg från det "vanliga" moderna jordbruket. Det

Allt under ytan hänger samman i en enda enhet



Du kan: välja varor som är rättvisemärkta.

För inte så länge sedan ansågs fisk som lever i de stora världshaven fortfarande vara en närmast oändlig resurs och därmed godkänd att äta. Idag har det gått så långt att inga fiskbestånd i världen är intakta, i stort sett samtliga är överutnyttjade och allvarligt decimerade. Vissa som t.ex. en del av de stora tonfiskarna närmar sig utdöende. T.ex. har ål, en tradition på många matbord, totalt kraschat och idag är 99 % borta jämfört med några decennier sedan. Odlad fisk som t.ex. lax bygger på ett ohållbart slöseri med resurser, man tillför mer energi i form av foder till fisken än man får ut i form av mat till människor.

Du kan: äta fisk som är fångad med småskaliga metoder och vissa fiskarter, framför allt betande fisk (dvs. inte rovfisk som t.ex. torsk). Se webbtips.

4 Att bo

Alla kan välja en el-leverantör som får sina leveranser från miljövänliga källor. Vattenkraft är bättre än kärnkraft, olja och kol men leder ändå till stor negativ påverkan i de norrländska sjöar och vattendrag där de stora dammarna finns. Solenergi och annat är på väg men idag är vindkraft det bästa alternativet. Hur husen värms betyder mycket men är förstås beroende av hur man bor.

Du kan: byta ut gamla ineffektiva lösningar i ditt hus, eller kanske på något sätt bidra till en förändring av uppvärmningen av byggnaden där din lägenhet finns. Se över hur du använder energi hemma – använd snåla lösningar.

Har jag någon makt?

Alla kan inte vara miljöaktivister men alla kan utöva sitt medborgarskap på bästa sätt. Det kan vi göra utifrån flera perspektiv, på flera nivåer.

På global nivå kan vi hålla oss rimligt informerade om vad som sker. Storskaliga förändringar är i full gång och det kommer att accelerera, oavsett vad vi nu gör. Symbolen för det här har blivit isbjörnarna som svälter ihjäl när isen som de behöver för att jaga säl smälter bort. Många fler sådana förändringar är

på gång. I Nordeuropa lever vi skyddat men i andra delar av världen drabbas människor redan idag. Det finns ö-nationer i Stilla Havet som planerar för total evakuering! Det är inga stora länder men ändå: hela nationer där alla måste emigrera. Vi kan också stödja organisationer som verkar globalt och som kan utöva påtryckningar.

Som medborgare i Sverige och i EU kan vi rösta. Rösta på modiga människor! De flesta som utövar politisk makt formar sina beslut utifrån tanken på omval, de bildar sig uppfattningar om vad opinionen säger. Det är naturligtvis rätt att de ska representera alla oss andra. Men det är inte rätt att de avstår från nödvändiga beslut för att de tror att de kommer att bli impopulära. Costa Rica gick från att vara ett av de länder i världen som avverkade regnskog i snabbast takt till att nu vara ett av de länder som skyddar sina skogar bäst. Det skedde under en president som vågade ta de rätta besluten. Hans popularitet dalade just då, men han hade ändå inte möjligheten att bli omvald. Så han vågade – och fick rätt. Saknar du modiga politiker? Vår demokrati är inte död – du kan ta kontakt med politiska partier och ställa krav på förändring. Kanske nomineras fler modiga människor då.

En mycket viktig makt som vi alla har är konsumentmakten. Tänk om det avslöjades att ett stort multinationellt företag utnyttjade barnarbetare. Det skulle kunna leda till en konsumentbojkott som kunde få hela företaget på fall, något som inte ens en statsminister skulle kunna åstadkomma. Det kan finnas flera olika skäl till varför man väljer att köpa vissa produkter framför andra. Gäller det t.ex. kakao så handlar det främst om att inte ge sitt stöd till usla arbetsförhållanden och utnyttjande av människor i afrikanska länder. Gäller det t.ex. havregryn kan det handla mer om att minska negativ påverkan på mark, vattendrag och hav här hemma i Sverige. Det kan också handla om våra egna kroppar, vad vi äter och vad vi omger dem med.

Materia – energi – positivitet

Allt det här kan kännas väldigt betungande. Ingen vill tillbringa timmar i mataffären, med dåligt samvete och fullt av förhållningsregler och tips. Förhoppningsvis kommer de ohållbara produkterna att tas bort helt i framtiden. Under tiden får man börja någonstans, och göra vad som känns rimligt och möjligt för att bidra till en mer positiv utveckling.

Förbättringar börjar med skillnader på en rent materiell nivå. I framtiden kommer sannolikt energierna i marken, i växterna, i djuren och i maten att uppmärksammas mycket mer. Det kommer sannolikt att innebära att fördelarna med t.ex. ekologisk odling blir tydligare. Det kommer då också att bli ännu tydligare hur allt hänger samman: våra kroppar, vår omgivning, hela länder och hela jorden, allt är en enhet. En droppe blod från ditt finger innehåller samma vatten som molnen, havet, floderna, saven i träden och daggen i gräset.

Det betyder också att vars och ens självständighet har stor betydelse. Ett negativt sinnesskick påverkar kroppen negativt och gör det dessutom svårare att fatta goda beslut. Det är möjligt att genom inre arbete göra sina negativa inre tillstånd mycket mer sällsynta och istället

delta i en positiv utveckling för framtiden, i sig själv, bland sina medmänniskor, i sin omgivning och på hela jorden.

9 Tips för att leva mer i samklang med planeten

- Lär dig mer! Se webb-tips på www.inspiremagazine.eu under informationslänken.
- Åk så lite flyg och bil som möjligt – välj andra färdmedel.
- Ät mer vegetariskt.
- Om du äter kött, välj ekologiskt och kött från naturbetesmark.
- Om du äter fisk, välj fisk som tagits med hållbart fiske.
- Köp ekologiskt och rättvisemärkt – både mat och kläder.
- Se över ditt badrums- och städskåp. Undvik onödiga kemikalier. Försök hitta miljömärkta eller ekologiska alternativ.
- Se över ditt boende så att det inte drar onödigt mycket energi. Använd dig av naturliga material och färger som inte skadar människa och miljö.
- Tänk efter när du köper nya prylar och kläder. Köp saker av bra kvalitet som håller länge.

Genom inre arbete kan vi delta i en positiv utveckling för framtiden

moderna jordbruket har utvecklats mycket sedan man började använda handelsgödsel och kemikalier och hushåller idag effektivt med sina resurser på ett helt annat sätt än tidigare. Men på samma sätt som flyg och bilar betalar man inte för den negativa påverkan som ändå sker. Man är beroende av fosfat som bryts i gruvor med ändliga tillgångar. Man är beroende av kvävegödsel som drar 1½ kilo fossil olja för varje kilo gödsel som produceras. Man får stora skördar men till priset av ännu mycket större mängder insatsmedel. Insatsmedlen stressar också det ekosystem där matjorden är. Man kan jämföra det med kortison istället för örtmedicin. Kortison ger snabba och starka effekter men till vilket pris?

Du kan: välja ekologiskt odlat så mycket som möjligt.

De största skillnaderna gör ändå s.k. kolonialvaror som kaffe, te, kakao, bananer m.m. Skillnaderna mellan de ”vanliga” produkterna och solidariska, ekologiska produkter är mycket större än motsvarande för t.ex. svensk mjölk. Konventionella bananodlingar kan innebära storskalig förgiftning och ren ödeläggelse.

Det finns många andra aspekter på den mat vi köper. Ett kex kan vara fullt av transfetter och tillverkat långt bort av ett multinationellt företag, nästa kex i butikshyllan kan vara gjort på smör av ett litet bageri i Sverige. Om alla gör goda medvetna val så gör det stor skillnad. Det som inte efterfrågas försvinner ur hyllorna.