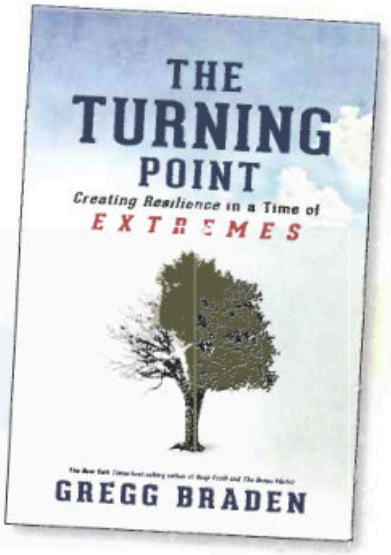
Det store vendepunkt

Vores verden er i forandring, og hurtigere end nogensinde. Kan vi håndtere det?

Ja, siger Gregg Braden, vi har den nødvendige viden. Men vi må skabe en ny styrke - individuelt og i fællesskab.



af Bo Heimann, forfatter og underviser



Gregg Bradens nye bog *The Turning Point - Creating Resilience in a Time of Extremes* er netop udkommet (februar 2014, Hay House, USA).

"Vi lever i en tid med ekstremer. Vi har som race aldrig før været i en situation som denne, hvor vi rent faktisk kan være tæt på at uddø. Det er tid til, at vi træffer nogle afgørende valg."

Gregg Braden, kendt amerikansk forsker, forfatter og underviser, lægger ikke fingrene imellem. I sin nye bog *The Turning Point* forbinder han sin ekspertise i videnskab og teknologi med visdom fra verdens oprindelige folkeslag for at besvare de spørgsmål, som optager os alle:

Hvad er årsagen til ekstremerne i vores verden? Hvad kommer vores forandrede verden til at betyde for os, og hvad kan vi gøre for at mildne overgangen?

"Jeg skrev denne bog med ét formål for øje: at give os klarhed over de valg, der fører til det gode liv i en ny, forvandlet og bæredygtig verden. Jeg tror, det er muligt for os at vælge denne vej", siger han.

Nøglen til vores forvandling er, ifølge Gregg, at jo bedre vi kender os selv, jo bedre rustet vil vi være til at træffe vores valg med omtanke.

"Jeg forsøger at krydse de traditionelle grænser mellem videnskab og spiritualitet. Ved at blive bevidste om 1900-tallets opdagelser indenfor biologi, geovidenskab og sociale og samfundsmæssige forandringer får vi en stærk ramme for det ekstreme skift, vi står midt i."

Gregg Braden peger på betydningen af de globale betingelser:

"Det er tydeligt nu, at vi er én verden. Nu kan det ikke negligeres længere. Klimaændringer og svigtende økonomier har direkte indflydelse på vores dagligdag. Alt dette betyder, at vores liv er ved at ændre sig på måder, vi aldrig har set før, og det går hurtigere, end vi hidtil har været parate til at erkende."

Men naturen giver os mennesker nøglen til at overleve de ekstreme vendepunkter.

"Der eksisterer allerede løsninger på de største problemer. Vi har allerede teknologien og midlerne til at tilpasse os nye tilstande. Vi



Gregg Braden i Danmark 11.-12. april

Gregg Braden er internationalt kendt som en pioner indenfor brobygning mellem videnskab, visdom og den virkelige verden. Hans budskaber er ude i 33 lande på 38 sprog via inspirerende bøger som *The God Code*, *Fractal Time* og *Deep Truth*. På dansk er udkommet *Den guddommelige matrix* (Borgen 2008); den bruges som lærebog på collegeniveau i USA. I de senere år har han medvirket på flere store tv-kanaler.

11.-12. april kan Gregg Braden opleves i København (Hvidovre). Fredag aften med et seminar, lørdag med en workshop. Henv.: Alun Biggart, tlf. 44 99 10 91, www.alun.dk

Gregg Braden: Wisdom Traditions, P.O. Box 14668, North Palm Beach, Florida 33408, USA, +1 561 799 9337, www.greggbraden.com



© Jade/Blend Images/Corbis

Hver enkelt af os må udvikle livskraft og ukuelighed. Men ved at forene vores kræfter om en fælles vision kan vi gøre vendepunktet til en begyndelse på noget afgørende nyt.

har erkendt, at det, der står mellem alle de nuværende lidelser og en forvandlet verden, er et skift i vores bevidsthed."

Gregg Braden er uddannet geolog og computertekniker. Desuden har han i mere end 25 år søgt i afsidesliggende bjergbyer og klostre og i glemte tekster for at afdække tidløse hemmeligheder.

Bogen gennemgår tre områder, der er essentielle, hvis vi vil overleve det største skift i magt, rigdom og resurser nogensinde:

- De faktiske forhold, der ligger til grund for kriserne på både mikro- og makroniveau.
- Nye videnskabelige opdagelser, der anviser handlemuligheder mht. den personlige forvandling, der er nødvendig for at løse de globale kriser.
- Simple strategier for nytænkning indenfor økonomi og livsstil for familier og samfund.

Ukuelighed

Vil vi vælge at gøre den ekstreme krise til et stort vendepunkt, der leder til en ny, bæredygtig fremtid? Hvor stor er vores livskraft og ukuelighed?, spørger Gregg Braden.

"Denne gigantiske udfordring handler om vores sind - hvordan vi agerer under dette enorme pres; hvilke valg vi træffer. Om vi er tilstrækkeligt robuste."

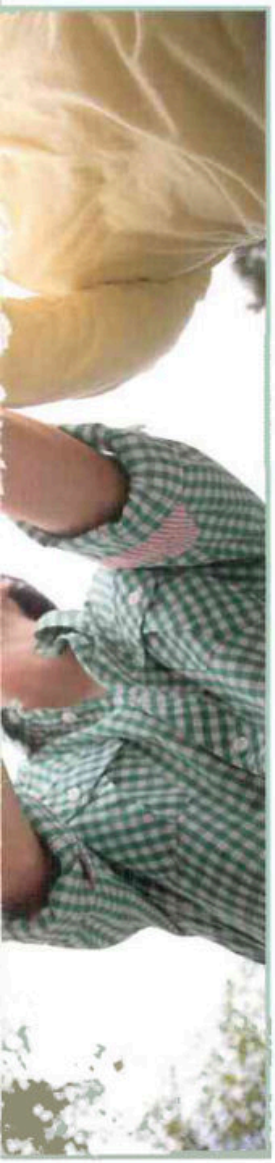
"Som Buckminster Fuller så rigtigt sagde, opnår vi ikke forandringer ved at bekæmpe det gamle; vi må skabe levedygtige alternativer, der gør det gamle overflødigt! Det er vores altafgørende opgave nu", siger Gregg Braden.

På det individuelle plan ser han livsmod og ukuelighed vokse ved, at vi arbejder på seks områder:

SELVINDSIGT. Alt levende er indbyrdes afhængigt. Jo større indsigt vi har i os selv, jo bedre mulighed har vi for at handle til gavn for os selv og hinanden i disse kaotiske tider.

OPLEVELSE AF HÅB. En grundlæggende opfattelse af, at det nok skal gå godt, er helt essentiel. Det er ikke nok at have mål og ambitioner - det er vores tro på, at det lykkes, der bærer os igennem.

SUNDE STRATEGIER. Mange af os er hårdt pressede i et stressende løb mellem kræ-



vende jobs, familieliv, individuelle behov og ønsket om balance. Vi skal lære at sige nej, prioritere motion, spise og sove godt, dyrke dybe relationer med andre mennesker og søge professionel hjælp, når vi har brug for det.

STÆRKE RELATIONER. Dybe og ægte relationer hjælper os til sundhed, viser forskning. Men relationer giver os også følelsesmæssig støtte, en oplevelse af at høre til og adgang til ideer, gode råd og jobs.

MENING MED LIVET. Den stærkeste livskraft kommer formentlig af at se en dyb mening med sit liv.

FØLELSESLIV I BALANCE. Ny forskning viser, at hjertet bestemmer i lige så høj grad som hjernen. Hjertet signalerer vores følelsesmæssige tilstand til hjernen, der så frigiver hormoner til kroppen. Vrede, jalousi, had, angst m.v. fylder kroppen med stresshormoner. Vores styrke og ukuelighed er betinget af, at det ikke sker for ofte og for længe ad gangen.

Fællesskaber er afgørende

Det er dog ifølge Gregg Braden helt afgørende, at vi formår at forene vores individuelle kræfter. Udfordringerne er ganske enkelt for store til, at vi skal møde dem alene.

Fællesskabet er vigtigt - uanset om det er otte familiers bofællesskab, storbynaboers fælles indkøb af økologiske grønsager eller grupper, der arbejder med alternative trafik- eller energiløsninger. Pointen er, at den fælles vision binder fællesskabet sammen.

"Globaliseringen har gjort verden lille, men samtidigt adskilt os fra hinanden. Den er ikke demokratisk, og nogle få har enorme fordele på bekostning af de mange. Vi må agere derefter."

Vores nye fællesskaber skal kendetegnes af fem karakteristika:

BEVIDSTHED OM BEGRÆNSET KAPACITET. Vi kan - uden at male fanden på væggen - formentlig ikke regne med, at tilførslerne af vand, el, fødevarer m.m. forbliver uproblematiske. Det skal vi planlægge efter.

FLEKSIBILITET. Det er en gammel sandhed, at det eneste konstante er forandringen. Dén sandhed må vi tage bogstaveligt nu.

Vi skal i de nye fællesskaber hele tiden være parate til at tænke anderledes, ændre på planer med videre. Der vil ikke være tid til at være langsomme, stædige eller stolte.

BEGRÆNSNING AF NEDBRUD Hvad hjælper os videre, hvis den eksisterende løsning falder? Vi skal arbejde aktivt med backupplaner for alle dele i vores liv - for den nuværende løsning vil formentlig holde i kortere og kortere tid.

HURTIG NORMALISERING. Lige så trygge vaner og rutiner kan være, lige så farligt er det at sidde fast i dem. Når vi møder forandringer, er det derfor vigtigt at kunne give slip og hurtigt genskabe en "normal" og meningsgivende hverdag.

KONSTANT LÆRING. Vores velfærd hænger tæt sammen med vores evne til at lære af den feedback, omgivelserne giver os. Vi skal efterspørge og modtage den konstruktivt - og selv give feedback, så andre har let ved at modtage den.

Optimisme

Selvom en efterhånden lang række ting kunne give grund til mismod, er Gregg Braden optimist. Vi står ved et afgørende vendepunkt, og han ser, at vi har mulighed for at gøre vendepunktet til begyndelsen på noget afgørende nyt.

Han konstaterer, at vi alle er ledere af fællesskaber; at et fællesskabs samlede viden og erfaringer indeholder løsningerne til fællesskabets udfordringer - vi har ikke brug for mere viden for at kunne handle. Vi kan skabe en bæredygtig vision og hele tiden være bevidste om det konkrete næste skridt i den retning. Vi er i stand til at handle, og vi er umådeligt stærke, når vi i vores fællesskaber begynder at forbinde os med andre fællesskaber verden over.

Det store vendepunkt handler om os. Vi er vendepunktet. Derfor spørger han os: *Hvis ikke os, hvem så? Hvis ikke nu, hvornår så?* ❐

Bo Heimann er forfatter og underviser, tlf. 20 83 85 88, www.boheimann.com

Behov	Verden i dag	Den ny verden
Værdigrundlag	Materialisme	Livskvalitet
Organisationsprincip	Centraliseret / oppefra og ned	Decentraliseret / nedefra og op
Føde	Ejes af globale organisationer, der fragter mad på tværs af kontinenter	Ejes af individer og små fællesskaber, der distribuerer lokalt og sæsonafhængigt
Energi	Distribueres fra centraliserede kilder	Lokalbaseret bæredygtighed
Social sammenhængskraft	Folk føler sig magtesløse og apatiske	Folk er passionerede deltagere
Fornyelse	Ideer monopoliseres og distribueres oppefra og ned	Mangfoldige ideer spreder sig nedefra