

TID

Tid som en mänsklig skapelse

Det vi kallar tid uppstod troligtvis vid "Big Bang". Människan har sedan gjort tiden till en mänsklig konstruktion, som vi har införlivat som en nödvändig del av vår verklighet. Vi har skapat en tidsordning, där hela vår tillvaro bygger på den linjära tiden, vilket gör det möjligt att få ordning på tillvaron genom att vi t.ex. kan skilja på orsak och verkan. Du har säkert hört det gamla talesättet: "Tid är naturens sätt att hindra allt från att hända på samma gång". Samtidigt har tiden för många blivit en belastning och "tidssjukan" utgör idag vår kanske vanligaste orsak till negativa stressproblem.

I den "verkliga verkligheten" (VV) finns varken tid eller rum. Vår subjektiva verklighet (SV) kan betraktas som en begränsad fiktiv atomär spegling av VV, en spegling med grund i vår tredimensionella materia. Vår hjärna har inte förmågan att förstå en evighet som varken har en början eller ett slut utan hjärnan är begränsad i tidens och rummets dimensioner. Vi vet intellektuellt att tiden upphör att existera när vi kommer upp i ljusets hastighet och vi kan spekulera om tiden kommer att gå bakåt om ljusets hastighet kan överskridas, men samtidigt kan vi inte förstå hur vi skulle kunna fungera i en verklighet utan tid eller där verkan kan komma före orsaken.

Vad är då objektiv tid?

Tiden betraktas som den 4:e dimensionen tillsammans med de tre spatiala dimensionerna. Dessa dimensioner utgör inte universella egenskaper utan är delar av en fundamental intellektuell struktur. Vi definierar objektiv tid som en mätbar period under vilken en handling eller process äger rum eller fortsätter. Det är alltså ett icke rumsligt kontinuum som går från det förflutna till framtiden genom att passera nuet.

Vi har också definierat tidsinnehållet genom att bestämma vad en sekund är (en sekund definieras genom "the electronic transition frequency of caesium atoms",) eller en minut, timma, dag, månad, år. Denna tid kallar för den objektiva tiden och är gemensam för alla, även om mätmetoderna kan variera. Den vanligaste universella tiden kallas för UTC och mäts med atomklockor. Till vardags används ofta enkla operationella definitioner, t.ex "tid är vad klockan visar"

Tid och biologiska klockor

Människan har accepterat och anpassat sig till Soldygnet, dvs 24-timmarsdygnet som är naturens egen tidsenhet. Soluren blev därför de första tidmätninginstrumenten. Dagen delade man in i 12 timmar

De första klockorna med större noggrannhet var pendeluren (farfarsklockorna) där rytmen i pendels gång utgjorde tidsenheten. På 1900-talet kom kvartsuren som bygger på svängningarna hos kvartskristaller och senare på 1900-talet atomuren, som bygger på exakta molekylsvängningar. Med en felmarginal på 1 sekund på 500 år.

De biologiska klockorna styr processer med en period på drygt 24 timmar (cirkadianska processer). Dygnsrytmen vid isolering ligger dock på 25 timmar, så människor borde egentligen vara kvällsmänniskor.

De biologiska klockorna kan alltså påverkas av yttre situationen och kan i viss mån påverkas av träning. Den upplevda subjektiva tiden påverkas ännu mer av situationen och varierar mycket mellan olika individer.

Subjektiv tid

Den subjektiva eller personliga tiden (vår tidsupplevelse) har stora intra- och inter-individuella variationer, dvs varierar både mellan 1. situation, 2. individ och 3. kultur.

1. Det kända exemplet om att - hur fort eller sakta som tiden går beror på vilken sida om toalettdörren man befinner sig - ger uttryck för situationens och vårt sinnestillståndets betydelse för tidsupplevelsen. Tiden kan t.ex. gå mycket sakta när man har tråkigt och jättefort när man har roligt.
2. Jag ber ibland människor att blunda och sträcka upp handen när de upplever att en minut har gått. De första händerna brukar komma upp efter 20 sekunder och de sista när 2 minuter passerats.
3. Det finns också kulturella skillnader. En god vän som är psykiater i "mananakulturen" Brasilien påpekade en gång att det i Brasilien sågs som ett tecken på neuros om man kom i tid.

Tid och alternativa medvetandetillstånd

Jag har ägnat många års forskning till att undersöka de varianter till vårt vanliga medvetande som jag kallat Alternativa medvetandetillstånd (AMT). Här finns

tillstånd som sömn, dröm, hypnos, trance, flyt, m.m. I dessa tillstånd skiljer sig tidsupplevelsen radikalt jämfört med när vi är i vårt dominanta "vakna" medvetandetillstånd (DMT). Här är några exempel:

"Hur har du sovit i natt"? brukar jag fråga. Oavsett svaret fortsätter jag med frågan: "Hur vet du det?" När vi är i ett AMT vet vi nämligen inte om att vi är där. Det är först efteråt som vi blir medvetna om att vi sov, drömde eller hade flyt. De elitidrottare som jag samarbetar med säger t.ex: "Om jag blir medveten om att jag har flyt, så försvinner det." Det finns människor som påstår att de inte fått en blund i ögonen under hela natten, trots att de fysiologiska mätningarna visar att man sovit flera timmar. Orsaken är att man på morgonen bara är medveten om de tider man legat vaken. Samma sak gäller drömmen. Man kan uppleva rädsla under en dröm därför att man inte vet att det "bara" är en dröm. Just då är det "verklighet".

Detta är dock bara den ena sidan. Även om man inte är medveten om tiden i ett AMT kan man programmera in tiden mycket exakt. Jag har gjort många experiment där jag t.ex. säger till en försöksperson, som är i hypnos. "3 min och 21 sek efter det att du vaknat kommer din högra hand att vidröra ditt högra öra. Du kommer inte att minnas den här instruktionen." Exakt 3.21 efter att jag slagit upp ögonen höjs högerarmen till örat. Om jag efter det frågar: Vad gjorde du (eller din högra arm) nyss?" så blir svaret "Jag gjorde ingenting". Här utför kroppen en uppgift utan att man är medveten om det och utförandet kommer exakt efter den tid som är inprogrammerad.

För att ta reda på mer hur den icke medvetna delen kan ha kontakt med en "exakt klocka" gör jag just nu experiment på Universitetssjukhuset i Örebro för att ta reda på varför man kan lära kroppen att vakna på en exakt tid på morgonen efter att ha "programmerat in" den tiden innan man somnar. Ingen forskare har hittills kunnat förklara hur det är möjligt att t.ex. vakna 07.07 utan väckarklocka och utan att man är medveten om tidens gång på natten.

När tiden går fortare eller saktare:

Alla människor har upplevt hur olika fort tiden kan gå beroende på situation och sinnesstämning. Tidens gång upplevs också olika hos barn resp. gamla. Det kan också påverkas genom s.k. tidsdistortionsmetoder under hypnos. Jag har t.ex i olika hypnosexperiment visat att man kan uppleva en 2-timmars

långfilm på ett par minuter eller komprimera en 20-minuters migränattack till någon enda minut.

Ett annat område där detta har en stor användning är i snabba sporter. Vid ett tillfälle när jag arbetade med det kanadensiska alpina landslaget, så hade en av åkarna problem som berodde på att hon "ville för mycket", vilket gjorde att hon jobbade för mycket med det jag kallar DKS – dominanta kontrollsystemet – viljemässig ansträngning, vilket orsakade blockeringar i prestationen, t.ex. i form av antagonistspänningar.

Jag beslöt då att göra ett experiment i samband med en internationell slalomtävling i Salt Lake City. Jag lät henne göra första åket för sig. Det andra åket gjorde däremot jag genom att jag "lånade hennes kropp". (Det gick till så att jag mellan åken "programmerade hennes kropp" i det mentala rummet). Efteråt fick hon instruktionen: Jag har programmerat in "mitt åk" så det enda du behöver göra är att ta på skidorna, överlämna åt kroppen och "låta det hända". Hon gjorde ett fantastiskt bra åk, men trodde själv att det andra åket gick mycket långsammare. Orsaken var att hon upplevde åket i "slow motion", där tiden går långsammare och där man därför hinner med att göra bra saker. När hon jämförde tiderna från första och andra åket och förstod hur mycket bättre det gick i andra åket, så blev hon jättemotiverad att lära sig att själv skapa "flyt" genom att ta kontroll över detta alternativa kontrollsystem (AKS). Efter en tid hade hon lärt sig att sköta detta själv och ett år senare tog hon en guldmedalj i olympiaden i Innsbruck.

För Markus Eriksson i formel 1, Kenny Bräck (Indianapolis), Thed Björk (STCC) och många andra företrädare för snabba sporter har detta varit ett viktigt sätt att använda den mentala träningen. Ligger man i flera hundra kilometer med bilar runt omkring så är metoder för att sakta tiden både av prestations- och ibland livs-avgörande betydelse.

Tidslinjen eller Tidslunken

I vår kultur ser vi tiden som en linje . Dåtiden borta. Nuet kort men avgör vad som kommer (planering). Tidskraven, Stress. Tiden får ej slösas bort - dödssynd i USA - blev det också med Lenin i Ryssland. Spara tid, mät tid, arbeta snabbt. Jag hinner inte – har inte tid - syndromet. Tidens tyranni.

Om detta synsätt har sina rötter i den grekiska kulturen så har "Tidslunken" eller "Tiden som en cirkel" sitt ursprung i den kinesiska kulturen. Cirkeln representerar kontinuitet, upprepning, årstider, födelse, död, ändlös

upprepning. Morgondagen har jag redan varit med om för den hände redan i går. Idag kommer igen i morgon. Livet blir lugnt. Fridfullt. Detta passar en del även i vår kultur medan de flesta blir uttråkade och stressade av för lite av stimulans och utmaningar.

Tidssjukan

Även om man kan bli stressad av understimulering och av att ha för lite att göra (arbetslöshet, m.m.) så är det motsatsen som de flesta förknippar med negativ stress. I fortsättningen skriver jag bara stress istället för negativ stress men det är viktigt att påpeka att det också finns en positiv stress som är helt nödvändig för att fungera på ett bra sätt. Ska man fungera bra i en viss situation (t.ex. en fotbollsmatch) så behöver kroppen en stressreaktion, där kropp och sinne ställer om från "naturliga" funktioner till "beredskapsfunktioner". Dessa viktiga positiva stressreaktioner ska dock vara temporära och följas av avkoppling och återhämtning med en återgång till de naturliga och vardagliga funktionerna. Ofta är det just bristen på denna viktiga återhämtning som gör att den positiva stressen går över i en negativ form.

Ett yrke som vi på Skandinaviska Ledarhögskolan utbildar till heter Stress Manager. Efter en kort introduktion följer ett halvår av egen träning. Här kommer några glimtar från den delen av kursen som har med "Tidssjukan" som Stressor.

När man klagar över att man är stressad så är några av de vanligaste påståendena: "Jag hinner inte med...", "Jag har för lite tid", "Hur ska jag hinna med allt som måste göras...?", etc.

Det gör att "Tidshantering" (Time Management) blir en viktig del av en Stress manager kurs. Tidsbrist finns ju inte i sig eftersom alla människor har lika mycket tid till förfogande (24 tim/dygn). Det blir därför en fråga om hur man använder tiden, dvs hur man prioriterar sin tillvaro. Därför kan man inte arbeta med Time Management förrän man har "bestämt sin framtid", dvs gjort upp målen för sitt liv.

Den mentala träningen utgår från en modell jag kallar för MURA (Mål – Utgångsläge – Resurser – Aktivitet). När man arbetar med M-faktorn (som en del av "Skapa din egen framtid" – (se nedan) så är de två viktigaste frågorna:

1. Hur vill jag ha mitt liv och
2. Hur vill jag fungera som människa.

Efter det att man på det sätt designat sin framtid så kan man börja tidsplanera

och prioritera utifrån hur viktiga saker och ting är. Man prioriterar de saker och aktiviteter som leder till de framtidsmål man själv bestämt. Här ingår många övningar som t.ex. poängsättning av allt det man gör under en dag utifrån den effekt aktiviteten har på arbetsmål, relationsmål, hälsomål, etc.

En annan övning är att dela upp i det som är viktigt och det som är bråttom för att sedan betona det som är viktigt. Det är lätt att hamna i det som på engelska kallas "procrastination", dvs att man skjuter upp viktiga saker, därför att det som är bråttom kommer före.

En annan del av Stress Management är att lära sig det jag kallar för "Avspänd effektivitet". Många människor förknippar fortfarande ordet "effektivitet" med "ansträngning", att jobba hårt, hinna med många saker och använda all den kraft och energi, som man kan uppbåda. Effektivitet har dock mer med kvalitet än kvantitet att göra – att göra de rätta sakerna istället för många saker.

Begreppet "Avspänd effektivitet" skapade jag när jag arbetade med landslagen och olympialagen på 1970-talet. Man berättade då något som jag själv hade märkt när jag var aktiv idrottsman, nämligen att man gjorde den bästa prestationen när man hade "flyt", när man inte behövde varken tänka eller anstränga sig utan man "överlämnade åt kroppen" och njöt av ett tillstånd, där saker och ting hände av sig självt på ett bra sätt.

Flyt kan och bör man också ha i vardagslivet och vägen dit går genom att de attraktiva framtidsmålen översätts till målbilder, varefter dessa programmeras in i "det mentala rummet". På det sättet skapas program i hjärnan, som styr automatiken i livet (Det mesta i livet är automatiserat) i riktning mot målen och tillåter oss att leva i nuet och njuta av processen på vägen mot målet. Jag har hittills aldrig upplevt att de som lärt sig detta har klagat över tidsbrist eller negativ stress.

I ledarskapskurserna ingår också "delegering" som en viktig del för att både "spara tid" och att själv kunna ägna sig åt det som är viktigast. Här ingår också att få bort "måsturbin" att inte göra saker för att jag måste utan för att jag vill, känner för det och är motiverad att göra det. Motivationen och känslan av "empowerment" ökar också när man transformerar tid som man inte styr över (okontrollerbar, fastställd tid, responstid, etc) över till tid, som man styr och kontrollerar.

Tid är pengar

Tid och ekonomi hör ihop. Det är mer arbetstiden som vi betalar för än innehållet, speciellt på senare år när ackorden försvunnit. Samma sak gäller studier. På universiteten världen över ges poäng, credits, etc, utifrån den tid man lägger ner, kvantitet, vilket är lättare att bedöma än kvalitén.

Indelning – Uppdelning av Tid

Eftersom tiden är en mänsklig konstruktion så är det också naturligt att det är vi som bestämt hur tiden ska uppdelas, dvs vad som är en sekund, en minut, en timme etc. Detta är ju grundläggande för vår uppfattning och för vår kommunikation om tiden.

En annan vanlig tidsuppdelning är ju att skilja på Dåtid – Nutid och Framtid. Av dessa är Dåtid och Framtid lättast att definiera utifrån "det som varit och det som kommer". Den definitionen förutsätter dock att tiden är linjär, vilket inte alla håller med om.

Nutiden är svårare att definiera och detta trots att allt fler människor vill lära sig att "leva i nuet". Nuet är ju en skärningspunkt, det som kommer mellan Dåtid och Framtid. Det betyder att nuet inte finns i sig eftersom det är en direkt övergång mellan dåtid och framtid. Denna kan inte ha en utsträckning i tid.

När vi därför i Mental Träning och i Mindfulness betonar nuet som det viktigaste så använder vi nuet som en metafor, där nuet blir en process där man utan analys följer tidens gång utan att tänka på dåtid eller framtid.

I sin banbrytande bok om tiden – "The Time Paradox" så relaterar Philip Zimbardo tiden och tidsupplevelsen till det mesta i livet. Som exempel så ser han olika former av mental ohälsa som tidsstörningar. I mani går tiden för snabbt och i depression för långsamt. Schizofreni ses som en sammanblandning av dåtid, nutid och framtid, Paranoia som en "bias toward future", ångest – som en "bias towards past" och Personlighetstörningar som "bias towards present", etc. Bristande impulskontroll relateras till oförmågan att skjuta upp tillfredsställelse (ifr. Marshmallow experimentet) för att nämna några exempel.

Andra delar av livet som Zimbardo delar upp utifrån tidsaspekten gäller den mentala hälsan, välbefinnandet. I likhet med Positive Psykologi och Mental Träning kopplar han t.ex. ihop lycka med alla tre områdena:
Dåtiden: (Tacksamhet, Förlåtelse, undvika grubbleri, etc.),

Nutiden: (Vänlighet, Flyt, Njutning, Glädje, etc.) och
Framtiden: (Optimism, Coping strategier, mål, etc.)

Han lägger också till en "extra framtid" som han kallar Transcendental future (existensiella frågor)

Konflikt mellan Nuet och Framtiden

I betoningen av att "leva i nuet" (t.ex Mindfulness) har man sett det förflutna (automatiserade tankar och handlingar) och framtiden (stressframkallande mål och uppgifter) som viktiga hinder, vilket ibland har lett till förslag om att bryta alla vanor (även goda) och till en skepsis mot måltänkandet.

I den mentala träningen ses däremot de automatiserade vanorna och de attraktiva målen och framtidsbilderna som förutsättningar för att kunna leva fullt ut i nuet. Genom de goda automatiserade och energibeparande handlingarna och mentala processerna (tankar och bilder) så frigörs den energi som behövs för att kunna få en "medveten närvaro". Denna behövs för att medvetandegöra ovanor och negativa tankemönster, vilka sedan kan brytas och ersättas med positiva och önskvärda alternativ. När detta är gjort är det viktigt att föra över dessa på "ryggmärgsnivå" för att sedan kunna ta itu med den övriga automatik som behöver förändras. På samma sätt transformerar den mentala träningen målen till automatiseringar genom målprogrammering, vilket skapar förutsättningen för att kunna leva i nuet.

Nu-fixering

En intressant konflikt mellan nuet och framtiden togs upp av Freud, som bl.a. hävdade att förälskelsen var ett patologiskt tillstånd. Orsaken till detta skulle just vara att förälskelsen binder fast den förälskade så fast i nuet att framtiden lätt blir lidande. Han gick så långt att han kallade förälskade för "nu-fixerade imbecilla" som är döva för framtidens språk.

Jag är ingen Freudian utan har tvärtom försökt vederlägga många av Freuds teser men här har Freud faktiskt en viktig poäng. De senaste årens neurovetenskaper har visat att förälskelsen leder till förändringar i pannlobsområdet, som gör det svårare att både planera och fatta rationella beslut. Man blir så fixerad i nuet att omdömesförmågan vad gäller perspektiv på omvärlden och framtiden försämras.

När jag tjänstgjort som gästprofessor vid asiatiska universitet, bl.a. vid Panjab universitetet i nordvästra Indien, så möter jag många studentskor även på

doktorandnivån, som försvarar seden, där deras föräldrar utser den mest lämplige att gifta sig med. Vanliga argument är t.ex: "Ni träffar någon som ni blir förälskad i, men eftersom förälskelsen är blind och dessutom temporär, så kommer skilsmässorna, när väl förälskelsen är över. Eftersom det är kärlek och inte förälskelse som avgör om en relation ska hålla, så tror vi att våra föräldrar lättare kan välja en partner, med vilken man tillsammans kan bygga upp en kärleksrelation."

Vision-Mission-Passion

På 1970-talet, när den mentala träningen var ny, så talades det mycket om Passionens betydelse, att brinna för sin sak, att bli en eldsjäl. 10 år senare när begreppet "Burnout" lanserades (Christina Mashlach) så visade det sig att man behövde brinna för att bli utbränd, dvs att det var eldsjälarna och de passionerade som lättast råkade ut för utbrändhet. Med åren kunde man se fler och fler nackdelar med passionen, dvs att nu-fixeringen skapade blindhet för vidsynthet, perspektiv, klarsyn, kompromisser, m.m. och hur lätt passionen kunde leda till starkt negativa känslor mot andra (svartsjuka, hämnd vid sviken passion eller mord på alla som inte delar IS världsbild)

Jag ersatte därför redan på 90-talet: Vision – Mission – Passion med Vision – Mission - Glöd. Det innebär att det är viktigt att tända på något som ger Motivation för och Meningsfullhet i Livet, men att istället för att flamma upp, brinna och riskera att slockna, så går tändningen över i en glöd, som varar livet ut. Glöden hålls vid liv genom en regelbunden påfyllning av bränsle/energi både genom "tank-stationer" i det mentala rummet och genom en livslång vision, som ger daglig energi, kraft, motivation och meningsfullhet.

Skapa Din egen framtid

En sak som skiljer Mental Träning från gamla tiders psykologi och Terapi är just synen på dåtid, Nutid och framtid. Förr såg man på människan som en produkt av det förflutna och för att förstå sig själv (få insikt) så ägnade man lång tid till att gräva i det förflutna för att så småningom få en insikt om "vem man är". Det ledde ofta till en passivitet: "Sån här är jag och det är inte så konstigt att jag är som jag är med tanke på min bakgrund". Risker var uppenbar att man sedan fortsatte att vara sådan resten av livet, eftersom man trodde sig veta de bakomliggande orsakerna.

Det långa, ibland årslånga, grävandet i det förflutna var inriktat på att kartlägga, problem, svårigheter, trauman och andra negativa upplevelser.

På samma sätt som man genom detta fixerades vid det negativa i dåtiden så kom man också att fokusera på hot och möjliga påfrestningar i framtiden. Till de allt vanligare stressklinikerna kom människor med stressorer, som ofta föras till framtiden. "Hur ska jag klara alla krav, hinna med allt som måste göras", etc.? Detta ledde till förslag från visst håll om att "koppla bort framtiden och bara leva i nuet", ett förslag som kan leda till förödande konsekvenser (drogmissbruk, m.m.).

Den mentala träningen, som startade 1968 och den positiva psykologin, som startade 30 år senare, ser istället på människan som en "orsak till framtiden" och behandlar därför Dåtid-Nutid och Framtiden på ett annat sätt. Dåtiden blir en guldgruva och en skattkammare där man kan identifiera och hitta massor av resurser samt hämta upp positiva känslor och upplevelser, som kan användas på vägen mot framtiden.

Livet ses som ett "gör det själv" projekt där varje människa kan skapa sin egen framtid genom att först författa sitt livsmanuskript, sedan ta över rollen som "livsregissör" för att slutligen få den viktiga uppgiften att spela huvudrollen i "livsskådespelet". En roll som tillkommit under senare år är "teamledarrollen", där man blir teamledare över de olika "egostates" eller delpersonligheter, som finns hos alla och som kan innebära en hel del av "motstridiga viljor".

Detta innebär inte att man kan bestämma allt som kommer att hända men man kan bestämma hur man kommer att uppleva det som händer och eftersom Livet är en subjektiv upplevelse så ligger kontrollen där.

För att förhindra att de höga, djärva och attraktiva mål som ingår i skapandet av en ideal framtid blir stressfaktorer och stör den viktiga Nu-processen, så ingår två unika tilläggsdelar i den mentala träningen.

Det första är att transformera de intellektuella målen till "målbilder", en helhetsfunktion som påverkar kropp och sinne betydligt mera än "tankarna". Det andra är att programmera målbilderna i det "mentala rummet", ett alternativt medvetandetillstånd där bildinformationen tar en annan väg in till individens inre och skapar ett "kognitivt program", som styr individen mot målen genom att de automatiserade processer - som utgör över 90% av vår dagliga tillvaro - också blir målstyrda. Detta innebär att man undviker de negativa stresseffekterna som en djärv framtid kan innebära. Istället kan man leva i processen (nuet) och njuta av den medan man förs mot målen.

En framtid utan tid

Jag startade den här artikeln med påståendet att tiden var en mänsklig konstruktion som bara existerar i vår mänskliga och begränsande verklighet och att den verklighet som varken har tid eller rum utan består av en oförstörbar energi inte kan nås genom vårt vanliga medvetande.

Jag får ibland frågan från journalister. "Tror du på Gud?" Mitt svar: "Nej jag *tror* inte på Gud. Jag vet ju att Gud finns och då behöver man inte tro". På frågan hur jag vet att Gud finns så hänvisar jag till det som nog de flesta håller med om – att "Gud" inte är en han eller hon utan ett namn och uttryck för denna eviga och oförstörbara energi, som ligger bakom tid och rum. Svårigheten blir då att få kontakt med den eviga Guden eftersom vi har dessa tid-rums begränsningar när vi är i vårt vanliga medvetande. Kontakten måste därför tas och nås genom ett alternativt medvetande (mentala rummet, meditation, bön, etc.)

De som har lyckats bäst med denna kontakt (Jesus, Muhammad, Buddha, etc.) har sedan försökt beskriva den gudomliga verkligheten för oss andra men har då varit tvungna att använda ord med alla de begränsningar som det innebär. Det är därför inte så underligt att beskrivningarna av Gud (det finns naturligtvis bara en) och vägen till Gud skiljer sig en del i olika religioner. Detta borde leda till att man säger: "Jag är glad över att jag som kristen har hittat min väg till Gud och jag är glad att du som muslim har hittat din väg till Gud". Istället för att man bekämpar och t.o.m. slår ihjäl människor som inte delar min väg till Gud.

Jag nämnde att Zimbardo hade lagt till en andra "framtid" – en "efter livet" framtid. Ordet "framtid" passar dock inte in där eftersom tiden då inte finns med i en eventuell existens.

Den stora, viktiga och spännande frågan i neuroscience just nu är frågan om vårt medvetande kan existera utanför hjärnan, dvs fortsätter vi att existera i någon form efter döden.

En sammanfattning av forskningsläget just nu är att det verkar finnas lika många forskare (inte minst kvantfysiker, forskare på nära döden upplevelser, m.fl.) som tror på ett liv efter döden jämfört med de som inte tror (Även det är ju en tro).

För några år sedan lät jag översätta en bok av en amerikansk kollega (en av de mest kända och respekterade forskarna) med titeln: "Kontakt med andra sidan. Om banbrytande vetenskapliga experiment om livet efter döden."

I förordet berättar jag om diskussionen med en svensk kollega, som är ateist

och som absolut inte tror på något existens efter döden. Efter många diskussioner gick han med på att jag hade rätt och han fel. Två av argumenten: 1. Om han har rätt får vi aldrig reda på det, bara om jag har rätt – alltså har jag rätt. 2. Som en företrädare för "nyttofilosofin" förstod han att om tron på ett liv efter detta skapar en större meningsfullhet i detta liv, så är det en fördel att tro på det, oavsett om det skulle visa sig vara fel.

Det sista är ett exempel på en del i den mentala träningsfilosofin, där jag försöker ersätta många ofructbara diskussioner om vad som är rätt/fel eller sant/falskt med en bedömning utifrån Bra/dåligt.

Förhoppningsvis kan denna artikel bidra till att göra den begränsade tid du lever här nere på jorden mer fruktbar och givande för att du sedan ska kunna njuta av en evig tillvaro utan tidsbegränsningar.

www.slh.nu www.unestahl.com