

Veien til et lykkeligere liv

Visdom og gode råd fra øst og vest



AV:
CHRIS FRÖLICH



OSO MILJØFOND

-til fordel for mennesker og naturen

Veien til et lykkeligere liv

Visdom og gode råd fra øst og vest

Innledning

Denne lille oppslagsboken er tilegnet mine to sønner. På terskelen til de voksnes kaotiske verden, er det verdifullt å vite hvorledes man kan finne nøklene til det viktigste i livet - kjærlighet og god helse. Mange års oppdagelser og studier, bl.a. av den eldste 5000 år gamle kinesiske Tao-religionen, ligger til grunn. Her er et kortfattet utdrag, i håp om at denne letteste boken vil bringe også flere inn på:

Veien til et lykkeligere liv.



Veien til et lykkeligere liv

Visdom og gode råd fra øst og vest.



Innhold:

A) Kjærlighet til mennesket og naturen	Side	2
Helsevern og vern mot stråler	"	4
Riktig kosthold , økonomi og faste	"	6
Matkombinasjonene er viktige	"	8
Friluftsliv , trening og indre øvelser	"	10
 B) Livsfilosofien , viktig grunnlag for lykke	"	12
Tanken - verdens sterkeste makt	"	14
Lær i praksis - begrenskolegangen	"	16
Valg av livsledsager - barn er viktig	"	18
Arbeid og ledelse	"	20
Økonomi og forbruk. Suksess. Arbeidsløshet	"	22
 C) Hold forkjølelsene borte - mirakelmedisiner	"	24
Healingmetoder - enkle og effektive	"	26
Menneskets enestående evner med pendelen	"	28
Elektromagnetisk balanse for god helse. Radioni	"	30
Religion - hvilken skal man velge?	"	32
Forslag til daglige rutiner	"	33
Kanskje morgendagens idealsamfunn?	"	34

Ⓐ *Kjærlighet til mennesket og naturen*

*V*ær stor i dine følelser! Da kan du elske alt og få plass til det hele i ditt hjerte. Gjennom kjærligheten fatter man det guddommelige. "Er det noen nærmere enn far og sønn?" skrev Ibsen.

Mennesker trenger mennesker for å være lykkelige. Da må vi godta de som dem er. Vær glad i dine medmennesker og de er glad i deg. Når du har lykken i deg, bringer du lykke til andre. Når du setter pris på hva du har, er du i harmoni, alt virker perfekt. Da er du vennlig mot alle, kan se efter det gode, og la det vonde gå deg forbi. Å kritisere andre er å ødelegge seg selv. La derfor andre få ro sin båt som de vil, ikke gi råd uten å bli spurt. Samtidig må du være sensitiv for andres følelser, så du ikke sårer noen.

Hvis du ikke er fornøyd med hva du får, sjekk hva du har gitt - slik du kaster ballen får du den tilbake. Og husk: det kommer aldri noe inn i en lukket hånd! Generøsitet gir deg glede og ofte mer tilbake. Vær mot andre slik du vil at de skal være mot deg.

Vennskap. Foreldre er dine beste venner, du finner ikke så mange flere. Men forsøk å finne en venn som har mest mulig til felles med deg selv. En venn du kan stole 100% på, betro deg til og be om råd. En slik venn kan du gjøre mye for! Men lån ham ALDRI penger - da mister du ham. Vennskap kan dø av løgn, (kjærlighet kan dø av sannhet).

*Å være venner er ikke forbundet med penger,
men er i pakt med det edleste Gud har skapt.
Venner betror seg om så mangt, blir forstått og tilgitt i alt!
Vennskap er kjærlighet som får og gir, liv og harmoni.*

Vern vår vakre verden! Erklær krig mot forsøpling!

Det er vi mennesker som ødelegger naturen. Og det er kun vi som kan reparere skadene som er gjort, og hindre flere. Mange er miljøbevisste, men få gjør noe for å hjelpe. Regjeringene setter fortsatt forbruksvekst i høysetet, til tross for at de derved ødelegger vårt eksistensgrunnlag. Forbruksveksten **må** derfor stoppes. Produksjon/produkter og bruken av dem forurenser. Miljøvern som business blir kanskje fremtidens største vekstområde. Og de enkelte miljøspesialister kan få spennende oppgaver. For alle bør det være naturlig å utføre kildesortering av alt avfall. Kjøpe ting med lang levetid. Ha bare én bil, med gass -eller el. drift. **Spør deg selv:** Er bilturen nødvendig nå? Kan den kombineres med noe annet, neste dag, eller kan jeg bruke sykkelen? Verdens riktigste fremkomstmiddel.

Jorden er en organisme.

Når den blir ødelagt med "snauhogster" både på land og i sjøen, med kunstgjødsel, sprøytemidler og annen gift, vil den til slutt komme i opprør, få ønske om å "hvile". En katastrofe kan bli et faktum, som vi med alle midler må forhindre. ***Miljøvern er vår tids viktigste oppgave!***

Takk!

Takk for livet Gud!

For solens lys og varme, tiden ut!

*Takk for kjærlighet, glede og Ditt tål,
at i frihet og vekst vi kan fremme vårt mål!*

*Takk for den friske luft og det milde regn,
og mat vi kan dyrke i den fruktbare egn!*

*Takk for himmelen med stjerner full,
og for snefnugg som dekker den frosne mull!*

*Takk for perlemorsskyer ved solnedgang,
med de skjønne reflekser i vann!*

*Takk for duften av blomster og bær!
Takk for fugler som synger i trær!*

*Takk for minner, lengsel og tro,
i likevektsro!*

*Takk for inspirasjon Gud, og Ånd
i tanker vi får av Din hånd!*

*(Gjyri Haddeland)
Rauland*

Helsevern

God helse er en belønning til de som fører et riktig liv.

Positive tanker gir lykkelige mennesker med en staut holdning.

Vestens medisinske forskning har gjort store fremskritt, men enda fins det nesten ikke friske mennesker! Årsaken er ofte "helsevesenets" vaksiner *), for mye og feil mat, for lite kjærlighet, søvn og mosjon. Og for mye forurensing.

Vestens legekunst har stor business i forsøket på å **drepe** alle sykdomsbakterier, mens virus møtes med vaksiner. Østens vismenn forsto at dette er umulig. De fant isteden metoder til å øke menneskenes **immunforsvar**.

Kostholdet.

Maten må være frisk, næringsrik og riktig sammensatt. (s. 6-9)

Fysisk aktivitet.

Bevegelse er nødvendig for hele organismens funksjon. (s. 10).

Energigivende pusting.

Riktig pusting er meget viktig. Sørg for løstsittende benklær og venn deg til å puste med **maven**. Da masseres alle de indre organer, samtidig som oksygentilførselen øker og blodet renses bedre. (s. 16)

Bo og arbeid i hus som ikke avgir skadelige stoffer. Unngå å oppholde deg over vannårer, vannseng, tett ved sikringskap, trafobokser og vær minst 400 meter fra høyspentledninger. Unngå helst også bilkøer, eksos, store forsamlinger i dårlig luft og se lite på TV.

Søvn er energioppladning for både kropp og sjel. Gå tidlig til sengs, hver time før midnatt er verdifull, og totalt 8 timer pr. døgn **er** absolutt nødvendig! "Vil du leve lenge, må du leve langsomt", sa Cicero. Og du bør ha en klar livsfilosofi. *"Sykdom utvikles sakte ved at vi daglig gjør feil ting - til slutt vises sykdommen", sa Hippokrates.*

Ved et alvorlig helseproblem, konsultér bestandig minst 3 leger.

Vern mot stråler.

Stråling forårsaker sykdom, hevder det svenske TCO, mens det norske Statens Strålingsvern hevder det motsatte!

Opptil 90% av alle pasienter kan være strålingsbelastet og utallige eksempler i praksis og mange reportasjer bl.a. i dagspressen, viser at:

Høyspent, tog og trikkelinjer er skadelige inntil minst 400 m borte, med faresonen ca. 50-100 m i en nedadgående ca. 60° vinkel fra selve kraftledningen (De fleste elektrikere får hjerteproblemer o.a.).

Radio, TV, mobiltelefon og satelittstråler blir vi bombardert med, uten å kunne gjøre noe med det utendørs. Verst er radarstasjoner, som man bør flytte fra, helt utenfor synsvidde.

Naturlige jordstråler fra Currynettet og Globalgitteret har vi tilpasset oss, unntatt over kryssende vannårer, hvor de forsterker seg kraftig. Dyr på beite ligger aldri over vannårer. Vi mennesker merker ikke utstrålingen og blir derfor syke av å ligge i den samme strålebelastede sengen år etter år.

De kosmiske bølgene doubler seg om natten. Ved fullmåne er de ca. 3 ganger sterkere og øker i fuktig vær og lavtrykk. Toppen nås i tordenvær og ved vår -og høstjevndøgn. Vær klar over at søvnbehovet øker med den kosmiske strålingen.

Bolig el. installasjoner, som microbølgeovner, vannsenger og el. gulv/takvarme, bør absolutt unngås. Også lysstoffrør.

Hvorledes beskytte seg?

Praktiske erfaringer viser at vi kan harmonisere skadelige utstrålinger ved hjelp av syvstjernen (se side 29).

**) "Profesjonell sosialomsorg er resultatet av menneskenes blindhet", sa en kjent filosof. Det resulterer nemlig i at de fleste tror at de holdes friske av helsevesenet, som hverken gjør det eller kan det. Løsningen er at folk kjøper sin egen helseforsikring, som gir økende bonus for hvert år de holder seg friske! Da ville de kanskje ta bedre vare på seg selv.*

Riktig kosthold, dets økonomi og faste

Diett og pusting er primært for all energi. Ubalanse i energien skaper sykdom, som oftest med opprinnelse fra tykktarmen. "Din mat skal være din medisin", sa Hippokrates.

Vårt tarmsystem er relativt sett lengst av alle vegetarspisere, hele 12 m, og vi har utpregede vegetartenner. Toksinene i feil mat assimileres og følger blodet til hjernen, hvor det ofte leder til depresjon og/eller aggressivitet. *)

Verdens jordbruksarealer kan dessuten brødfø mange ganger dagens befolkning, hvis alle var vegetarianere. (Worldwatch Institute)

Test deg selv: blir du trett etter et kjøttmåltid, da er vegetarkost best for deg.

Kostholdsøkonomi.

Vegetarkost er som regel både best og billigst, fordi kjøtt/fisk/egg/melk-kosten er dyr og skaper samtidig behov for nytelsesmidler, kaffe og nikotin, alkohol og coladrikker, som en vegetarianer ikke eier lyst på.

Vår indre hygiene.

De fleste er opptatt av den ytre hygiene, hud og hår. Ingen opplyser om det viktigste: INDRE hygiene, for næringsopptak og god helse. De fleste sykdommer forårsakes av feil og for meget mat og at nesten alle mennesker derved har tykktarmen fyllt med store mengder eldgamle avfallsstoffer, hvor toksinene stadig opptas av blodet og skaper sykdom. Selv den beste diett blir da ikke bedre enn de verste giftstoffene i tarmen. Faste og tarmutskylling bør derfor foretas minst én gang i året, for at organismen skal lettes for avfall og kunne oppta sunn næring igjen.

Faste er enkelt og sunt.

Dagen før (og etter) fasten bør det spises mest frukt eller rå grønnsaker. I tillegg tas et svakt avføringsmiddel. Deretter er det kun å drikke vann, hvile og ta spaserturer gjennom hele fastetiden. Fasten bør vare minst 3, helst 7 dager.

A) *Utrenskningsdrikk.*

Psyllium frø 1 teskje. Bentonite, (vulkansk aske)
2 spiseskjeer. Dette blandes kraftig i 0,3 l vann/fruktsaft.
Drikk dette + 1 glass vann, hver 3. time, 4 ganger om dagen.

B) *Tarmutskylling hver kveld i fasteperioden.*

Ca. 20 ltr. 40° vann, iblandet 4 fed presset og silt hvitløk, eller sitronsaft, eller vulkansk aske, tas som tarmutskylling. Be om heftet "Vår indre hygiene."

Vitaminer, mineraler og tilskudd.

Mennesket består av utallige "deler" som er avhengig av hverandre for at kroppen skal fungere perfekt. Med riktig kosthold, er tilskudd mer eller mindre unødvendig. Hvis ikke, vær klar over at de fleste vitaminene både er avhengig av hverandre, og også av forskjellige mineraler, for å kunne gi full effekt. Bl.a. kan nevnes: Vitamin A trenger B og C, samt kalk og sink. B trenger bl.a. C og magnesium. C trenger flere andre vitaminer og absolutt kalk, som igjen trenger A, C, D og jern, samt magnesium og mangan.

**) Alle sykehus, men også fengsler, burde ha utrenskning/faste som ren rutine ved "pasientenes" ankomst. En nerveklinikk i Tyskland oppnår 70% helbredelse! Kombinert med sunt kosthold, og hardt svettende arbeid eller trening, er terapien uslåelig og kunne kanskje minske kriminalitet, krig og maktbegjæret i verden. Som vegetarianere, er hverken dyr eller mennesker aggressive.*

Matkombinasjonene er viktige

Kullhydrater og proteiner krever forskjellige enzymer for å fordøyes. De bør derfor spises til hvert sitt måltid. Kalk fås best fra rå, grønne grønnsaker. Kumelk kan ikke fordøyes og gir derfor allergi istedenfor kalk. Søtsaker, dessert og tørkede frukter forårsaker gjæring og luft når de spises samtidig med hovedmåltidet. Vann bør drikkes alene, helst 1/2 time før eller 2 timer etter måltidet. Unngå juice.

Frisk, rå mat bør helst utgjøre ca. 50% av føden!

Biologisk dyrkede produkter uten giftstoffer er en stor fordel. (Helios er en god leverandør.)

A) Riktige matkombinasjoner:

1. **Frukt og bær** før frokost eller mellom måltidene.
2. **Proteinrik** og kullhydratrik mat til **hvert** sitt måltid. (Protein helst til lunsj.)
3. **Grønnsaker** går til begge (unntatt poteter, som er kullhydrat)
4. **Fett** f.eks. oliven og solsikkeolje mfl., går til kullhydrater, frukt og grønnsaker.
5. **Sukker** må aldri blandes med noe (gjærer).
6. **Ost** = protein, dessverre helst ikke på brødet!

B) Kostutvalg.

Korn, frø, nøtter og kokte bønner	bør utgjøre ca. 60%
Grønnsaker og kokte poteter	ca. 30%
Frukt, men lite citrus	ca. 10%

Vær aktiv før frokost. Spis helst 3 ganger pr. dag om vinteren. Hvis aktuelt tas vitaminer til første måltid, og mineraler til siste måltid. Hvil litt midt på dagen. Da slipper du å la kaffen bli din svøpe for å holde deg våken.

***Spis deg frisk,** kortfattet utdrag (se også side 30)*

- a) **Før frokost:** Ca. 1/2 - 3/4 l rent, lunkent vann, ph over 7, urtete, frukt og bær. Dagens grøt bringes til kokepunktet, platen slås av og trekker på platen 1-2 timer, frem til:
- b) **Frokost:** Kullhydrater som hirse, brun ris, firekorn, byggmels -eller havregrøt. Lynghonning eller malt-ekstrakt søter grøten. Spis lite brød, og da helst rug surdeigsbrød og rå grønnsaker, f.eks. gulrot, persille og friske spirer (Ikke overspis!)
- c) **Lunsj:** Råkost/bladsalat m/avocado, løk og hvitløk og friske spirer. Blandet med proteiner, f.eks. linsebønner, grønne, brune eller røde, ming/soyabønner. Eller bløtlagte (minst 4 t) nøtter/mandler og solsikke/sesamfrø.
- d) **Middag:** Råkost osv. som lunsj, kombinert med f.eks. ris eller kokte poteter og grønnsaker. Overspis ikke og sløyf alltid aftensmåltidet.

Feil mat: Sukker, salt, kaffe, te, øl, sjokolade, melk, juice, kjøtt, egg, skalldyr! All allergi starter som regel med melk og finsiktet hvetemel! (Bruk isteden soyamelk og ris, rug eller bygg.) Unngå plantemargarin (inneholder nikkel) og **all** ferdigmat (konserveringsmidler), snacks og peanøtter, mineralvann, alkohol, nikotin og annen narkotika. *)

**) Devitalisert mat og nytelsesmidler kan ødelegge hele nasjoner. Barn og voksne lider idag under bl.a. enorme sukkermengder og skadelig kullsyre i Cola-drikker og andre "mineralvann". Sukker ødelegger immunforsvaret, gir hyperaktivitet og grobunn for sykdommer og narkotikamisbruk. Helsevesenet burde derfor sterkt advare befolkningen mot dette, evt. også forby reklame, på linje med alkohol og tobakk. Tilbered aldri gammel mat i microbølgeovner, fordi dårlig gjennomvarming gjør at bl.a. salmonella bakterier kan overleve.*

ⓑ Livsfilosofien, viktig grunnlag for lykke

Utdrag fra S. Wilde's "Livets hemmeligheter".

Det viktigste er å forbli i balanse og konsentrere seg om det virkelige verdifulle i livet. Gled deg over livets roser - overse ugresset! Tilgi deg selv at du helst bør være så ubekymret at du er i stand til å elske livet, se latter, dårskap og skjønnhet i alt. Da trekker du deg vekk fra massenes skjebne og blir et sant individ. Livsgleden spirer med ren samvittighet og livskunst er alltid å ha behagelige tanker.*)

Konfrontasjoner ødelegger, den vise vandrer vekk. Men hvis han **må** sloss, er han sikker på en rask seier.

Du gjenopplades gjennom stillhet og natur. Daggry er din sterkeste stund for planlegging. I den vanlige tredemøllen er det meste grått. "Individet har sjelden urett, byråkratiet alltid", sa Vigny. Med "Smilende Livskunst" blir du derfor en av mange lykkelige "randboere".

Smilende livskunst.

- **Stol på deg selv** - når du er sterk, føler de andre seg trygge. Lykken kan ikke plukkes i andres hager.
- **Gjør livet enkelt** - fjern det du ikke ønsker
- gjør hovedrent. Lykken består i enkle gleder.
- **Vær stor som naturen** - stor i dine følelser, da kan du elske alt. Lykken er veien, ikke målet.
- **Vær fornøyd med deg selv** - ingen er fullkommen - vær tolerant, også mot andre!
- **Vær kreativ - ta ansvar** - dine livsbetingelser styrer du selv - du skriver din egen livsroman.
- **Gjør arbeidet ditt bra** - til slutt overvinner du det - blir fri.
- **Gå langsomt** - gi deg selv frihet til å velge.

- **Vurdér dine planer** - er dette noe du ønsker eller har behov for?
- **Relasjoner** - fjern deg fra negative situasjoner som skaper ubalanse hos deg.
- **Hold deg våken**, men ikke overtenk - på det meste finner du knapt noen forklaring.
- **Du er guddommelig** - det er nøkkelen til å forstå livet, godta mystikken.
- **Kvinnen må støtte mannen** - det krever en åndelig innstilling.
- **Barn må være det de er** - bifall når de gjør noe bra, hjelp dem når de snubler.
- **Vær åpen for nye inntrykk** - forandringer og nye idéer holder deg levende.
- **Vær fornøyd med nuet** - det er nok av alt - verden er vidunderlig.
- **Vis barmhjertighet** - du får det tilbake - livet gir deg det meste, hvis du ikke knytter hendene.
- **Kostdisiplin** - du blir din egen daglige healer.
- **Selvdisiplin** - anspenn deg, men slapp også av, da forblir du sterkest.
- **Vær positiv og sikker** - gi aldri uttrykk for negativitet.
- **Jag ikke etter sikkerhet** - den fins ikke, og ødelegger stabiliteten. Lykken er den trygge følelse av skyldfrihet.
- **Lykken dør** når den ikke deles.
- **Vær klar over verdens overflod og skjønnhet** - gled deg over det.
- **Oppta det gode** - la det vonde passere.
- **Hvis du ønsker å bli sterk**, må du verne styrken ved å bli svak. Mykhet og svakhet tjener livet, hardhet og styrke tjener døden. "Mine skatter er mildhet, enkel livsform og ydmykhet" sa Loatze, grunnleggeren av taoismen.

*) *"Men det kan være lettere å skrive ti bind med filosofi enn å benytte én grunnsetning i praksis", sa Tolstoi.*

Tanken - verdens sterkeste makt

Utdrag bl.a. fra W. Dyers "You see it, when you believe it"

Vi må bestandig se dagens verdenssituasjon som **normal**, og nesten umulig å få rettet på. *) Hvis du tar del i massenes bevissthetsfære, er du tvunget til å dele massenes skjebne! Hvis du ønsker å oppnå kontroll med ditt eget liv og motivere deg selv i riktig retning, må du utvikle dine egne selvstendige **tanker**.

Lykken for deg og dine nærmeste må derfor bygges opp av **dere selv**, på smilende livskunst og helt uavhengig av det kollektive systemet. Stritt ikke imot å bli annerledes. Det er millioner av mennesker som er det!

- **Tanken er alt** - hele ditt liv - verdens sterkeste kraft.
- **Tanken** er den høyeste form for energi.
- **Tanken** skal kun være kjærlig sendt.
- **Din tanke** er hva du er, frisk eller syk.
- **Ergre deg ikke**, tro at det er til ditt beste.
- **Underbevissthet** som brukes - gjør deg vis.
- **Folk ødelegger** seg med negative tanker, som er urealistiske. En avis er som sitt publikum.
- **Akseptér** det som kommer - ikke døm.
- **Fordøm ikke andre**, du kjenner de ikke, og du ødelegger deg selv.
- **Ta selv ansvaret** for alt som hender deg.
- **Voks i visdom** - voks stadig til et høyere intellektuelt nivå.
- **Hva du får** er hva du har gitt!

Mennesket er mangfoldig.

Av natur er de fleste mennesker like, men ikke i handling. (Konfucius).

Noen få mennesker lyser og gir kraft til mange.

Helst bør du omgås mennesker som løfter deg.

Ved mildhet viser den sterke sin makt.

Skaper vi menneskeverd, skaper vi fred. (Grieg)

Middelmådheten ødelegger verden.

Mislykket er du først når du skylder på andre.

Misunnelse er skjult beundring.

Modenhet skjuler ikke sin styrke.

Med god moral føler du deg vel. (Hemingway)

Medlidenhet koster ingenting og er ingenting verd.

"Hver generasjon tror at verden går fremover fordi den alltid er i bevegelse, men en pendel beveger seg også", sa Shaw.

****) Et tankekors - lite vett og mye makt styrer verden.***

*Landets makthavere, politikere, rettsvesenet og kirken har gjennom alle tider sjelden hatt borgernes beste for øye, men isteden egen makt og rikdom, når de påtvinger andre mennesker sine systemer og meninger. Religionskrigene har drept flere mennesker enn alle andre kriger tilsammen. Skatter og avgifter tar ca. 80% av folks inntekter. En "lovlig" mafia driver regelrett økonomisk slaveri. Og massene er for apatiske til å motsette seg uretten. Rettsvesenet lar vold, usikkerhet og kaos få slippe løs med vanvittige lave dommer og et fengselsystem som er en parodi. Makten får derved enda sterkere tak. **Legestanden** unnlater å fortelle om forebyggende arbeide og sunt levestett. Folket blir sykere og sykere, trenger mer og mer hjelp fra makthaverne. **Massemediene** er redskaper, som bl.a. sørger for de kollektive livsløgner og en depressiv tredemølle av negativ fokusering, som holder folket konstant i sjakk. Demokratiet er nødt til å puste til overlevelseshysterien hos massene, til tross for overfloden i verden.*

Lær i praksis - begrensk skolegangen

*S*kolengang: sikker vei til armod?

De menneskene som har tilegnet seg milliardformuer i Norge, har stort sett en ting til felles. De mangler utdannelse. I motsetning til de falske, ruinerte, forgjeldede, fortapte. De er alle sammen toppskolerte. (Kapital -93)

Det er selvfølgelig mange unntagelser, men det er et faktum at mange av de mest suksessrike kvinner og menn i verden sluttet skolen i 15-16 års alderen. De har isteden stolt på sine iboende kvaliteter og sunt vett. For mange år på skolebenken nedbryter kroppen og sløver både de kreative evnene, innstinkt og teft. Tankene blir bundet til lærdommen. En krum rygg og livslang studiegjeld blir ditt åk.

Å tro at du blir **klokere** av å lese hele tiden, er som å tro at du blir **sterkere** av å spise hele tiden. Derfor sa Mark Twain: "Min utdannelse har aldri blitt ødelagt av for megen skolegang!".

Praksis er den beste skolen. Nøkkelen ligger i å være våken for å lære ting, se mulighetene, ta sjanser, men bruke vettet. Fordelen med å begynne ung, er at du ofte starter med ting du liker. Det er den beste oppskriften for å lykkes - pengene kommer ofte som et biprodukt. Det beste med noen års skolegang, er at du lærer konsentrasjon og å gjøre tingene når de skal gjøres.

Uten høyere eksamener må du stole på deg selv, aldri føle deg underlegen! Kreativitet og humoristisk sans bringer deg langt! Den verste form for fiasko er at man ikke våger å forsøke! "Skogen er fortsatt full av bær. Morgendagens suksesshistorier skapes av de som går ut og plukker bærene," sa Olav Thon i Det Beste.

Konsentrasjon og utholdenhet er veien til suksess. En konsentrert vannstråle skjærer stål. En konsentrert hjerne kan gjennomføre alt. Morgengry er din beste stund, på samme sted til samme tid løser du det meste. Kombinert med utholdenhet og et svettende friluftsliv, løser du **alt!**

- Det bør være kun to former for utdanning, en som lærer oss å arbeide. Og en som lærer oss å leve. Det siste er det viktigste.
- Skolevesenet tviholder på det gamle, og ligger langt etter både dagens og morgendagens behov.
- Det er skadelig for hukommelsen å studere uten lyst.
- Kloge folk lærer av andres feil - dumme av sine egne.
- Å finne ut - ikke lærdom - er det som gjør livet fasinerende. Du lærer av det du elsker.
- Den dagen du har lært å le av deg selv er du voksen!

La deg ikke distrahere (fra Mc William's bok)

Tenk deg at du har en stor drøm som venter på deg ved enden av en sti. På begge sider fins fristelser for å ta flere avstikkere. Dine medarbeidere og massemediene er ofte negative. Men ingenting kan stoppe deg på selve stien. Det er **ditt** valg om du fortsatt vil fokusere på målet.

"**Utholdenhet** er en forutsetning for å lykkes. Hverken talent, genialitet, eller utdanning oppveier utholdenhet og beslutsomhet. For å nå den store drømmen i ditt liv, **må** du gi avkall på de små fristelser", sa president Calvin Coolidge.

Anm.: Foreldre som ønsker å ta sine barn **ut** av en grunnskole med f.eks. dårlig påvirkning, kan iht. norsk lov gjøre dette. Det er nemlig foreldrenes ansvar å gi sine barn tilfredsstillende opplæring.

Valg av livsledsager

A finne den rette er nesten det viktigste og vanskeligste i livet. "Den piken som er verdt sin vekt i gull, koster det alltid minst å invitere ut."

Din drømmepartner bør:

- ha samme miljøbakgrunn og interesser som du selv har.
- være snill og hengiven, ha god helse og godt humør.
- ønsket er jo også **flotthet**, men det er ikke så viktig som at mor vil holde seg til hjemmet. Og at stjernetegnene passer.
- velg aldri en utlending, miljøforskjellen er for stor.
- en vakker pike er en juvel - en snill pike er som en hel skatt. Kjærlighet basert på skjønnhet dør som skjønnheten.

Mannen bør ikke binde seg for godt før han er 30-35 år - til en kvinne som er minst 10 år yngre og de bør ha barn sammen.

Da kan det holde meget lenge - kanskje livet ut.

Et par som er glad i hverandre, vil tiltrekke seg langt mer lykke hvis begge er enige om å bygge opp **familien**. Isteden for å stresse hennes ideer om yrkeskarriere og annen selvrealisering. **Å være MOR overgår alt annet - uansett!*)**

Ektefeller må gi hverandre frihet til å være seg selv - ingen kan si: "Du er min". Kjærligheten opphører når den eier. Gå aldri fra din partner i sinne og vær ikke redd for å si: "Jeg er lei meg". Og du kan ikke bli elsket før du selv gir kjærlighet. Vi vokser stadig, og ofte i forskjellige retninger. Dessverre kan det da skje at man ikke lenger elsker den man elsket for ti år siden. Det kan være forståelig, fordi hun er ikke lenger den samme -og ikke han heller! Det er bare å godta, men forsøk å forbli venner, særlig hvis barn er involvert. Kjærlighetssorg er vanskelig, men husk at verden er full av andre muligheter. Kjærligheten er som en due. Holder man den for hardt dør den, for løst flyr den sin vei.

Barn - den viktigste livsoppgaven.

Kvinner bør få sine barn i 20-årene og heller starte sin yrkeskarriere som eldre. (Tao)

Det er foreldrenes ansvar å gjøre alt for at neste generasjon blir sunn og sterk. Da bør helst sex unngås bl.a. under følgende forhold: Alkohol/ narkotika, medisiner, sykdom og tretthet. Operert (vent 3 mnd.). Akupunktur (vent 24 t), gravid (efter 6. mnd.), og menstruasjon. Fruktbarheten øker med riktig levesett.

Den seksuelle visdommens Tao. (Utdrag fra S. Chang's: Taoismens Sexologi og D. Reide's: The Tao of Health, Sex and Longevity) Grunnpilarene i taoismens regler for god helse og et langt liv er: 1) Riktig kosthold. 2) Fysisk aktivitet og 3) Seksuell disiplin. Sex sikrer helsen og overøser oss med skjønnhet og nydelse. Ved én til én partner- forhold blir hengivenheten maksimal, samtidig som faren for smittsomme sykdommer blir minimal. Gjør du for mye av det du lyster, er leken snart slutt. Den gyldne middelvei er best.

Selvdisiplin, teknikk og **tid** kreves av mannen for at han skal kunne tilfredsstille sin kvinne fullt ut. En mann som sløser med sin sed, mister både energi og immunforsvaret og dør tidlig. Fra 30-40 års alderen bør han derfor stadig oftere praktisere tilbakehold. Spesielt om vinteren, og jo eldre han blir. Da fortsetter gleden ved å være ofte sammen, uten at energien går tapt. Dessuten: Barnebegrensning kan praktiseres **uten** bruk av skadelige metoder for kvinnen.

**) Mange yrkeskvinner ville sikkert bli henrykt for å komme tilbake til barna og hjemmet sitt. Hvis de bare ble sikret en lønn/pensjonsordning. Norges Husmorforbund har fremmet dette mange ganger. Men makthaverne vil heller ha alle barn likt oppdratt i sine institusjoner, helst fra spebarnstadiet. Hvis husmødrene fikk betaling for å stelle sine barn og skape gode hjem, ville arbeidsløsheten, kriminaliteten, biltettheten og miljøforurensingen minske. Familiene og derved nasjonen ville blomstre!*

Arbeid og ledelse

Velg et arbeid du stortrives med (ute eller inne!) Da blir du den beste og lykkeligste! Med entusiasme og kjærlighet til oppgavene vil inntekspotensialet antagelig komme av seg selv.

For store ambisjoner ødelegger deg - konstant stress er tåpelig! Det er bare én virkelig suksess: ***å leve livet som du ønsker det!***

Vær ærlig og lovlydig - gjør aldri noe du kan presses for senere. Lån aldri penger. Gi heller ikke lån uten at du har råd til å tape det. Den sterkeste er han som står alene, kompaniskap går ofte galt. Konsentrér deg kun om det du kan. Skjebnen gir ofte en mann alle muligheter, men får ofte se hvorledes han misbruker dem. Store mistak består ofte av mange feil. Hvis du har gjort en feil og ikke retter den, begår du enda en feil. Bruk tanker, eller følelse, på de riktige stedene. Hvis du ikke har en god grunn for å gjøre en ting, har du en god grunn for å la det være. Men mistrives du, kan du målbevisst skifte arbeide. Det er sunt for en som vil oppleve noe nytt.

Hell trenger man for å lykkes, og ofte følger hellet med hardt arbeide. Et arbeid som utsettes, blir vanskelig.

Hold orden, all fremgang avhenger av orden.

Konsentrér deg, morgenstunden er din beste tid for planlegging. Arbeide hindrer melankoli.

Underbevisstheten gir deg ofte gode løsninger, bruk den bevisst! Uten svette og slit blir intet stort utrettet.

Begynn alltid med å ha tillit til dine medmennesker. Det gir mest glede og arbeidsinnsatsen blir maksimal. Men betal ikke før arbeidet er gjort, eller varen levert. Menneskesinnet forfalskes dessverre ofte av penger.

Selvillit kreves for å ha ansvar for meget, uten å bli utslitt av å være altfor følelsesmessig involvert.

Ansett sterke mennesker - samme styrke gir lojalitet, uten jammer. Husk, det er **produktet** som betaler lønnen. Et ekspansivt sinn kan lett komme for langt foran dagens virkelighet til å kunne virke i praksis. Å arbeide er ofte morsommere enn å more seg. Men Oscar Wilde sa: "Arbeid er en tilflukt for de som ikke har noe bedre å beskjeftige seg med."

- **Vær staut og rakrygget** og se menneskene rett inn i øynene. Si "Takk" og "Vær så snill" så ofte du ser anledning til det. Vær ikke redd for å si. "Jeg vet ikke", eller et høflig "Nei", hvis du ikke ønsker å påta deg noe.
- **Mangel på mot** er å se det rette, men ikke gjøre det.
- **Mot med forstand** er prisverdig, og overvunnet vanskelighet viser hvem som er en mann.
- Makten over andre er lite, makten over deg selv er alt.
- **Hold på hemmeligheter**, unngå sladder, fusk aldri og innrøm høyt og tydelig når du har tatt feil.
- **Vær forsiktig** med de som ikke har noe å tape, og gå aldri til handling eller send et brev, når raseriet river i deg. Sinnsopprør skaper ubalanse og har aldri gavnet noen. Ord som du ikke har sagt, har du makten over, ord som er sagt har makten over deg.
- **Lær å bruke** pengene riktig og livets kamp er halvveis vunnet. Det skal lite til for å skape et lykkelig liv.

Om ledelse (*Les bøkene til Parkinson og Dr. Peters*).

Administrér slik at det går bra selv om du ikke er tilstede og sørg for rett person på rett plass! Sett klare, spesifikke mål. Hver bestemmelse må ta den tid det krever, men handle mens det ennå er tid. Lær deg å lytte! Tenk før du snakker, med et jevnt, varsomt språk! Husk, det er umulig å slå en uvitende mann i en diskusjon! Du høster ikke lykke ved å trække på andre. (Arbeidsløshet, se side 23)

Økonomi og forbruk

Materialismen er så dypt begravd i oss at det krever kraftig, rasjonell tenkning for å oppheve den. Personer med filosofisk legning har muligheten for å finne de virkelige verdiene i livet.

I dagens samfunn dreier det meste seg om å **kjøre**, **ha** og **eie**. Men husk, eier du noe, eier **det deg også** - du mister frihet! Menneskesinnet har heldigvis også behov for å være, uttrykke følelser, skape noe, leve. Dette gir bestandig større lykke enn det materielle.

Forbruket må aldri overstige inntekten - oppta aldri lån! Kjøp ikke ting du har lite eller ingen bruk for. Det beste med penger er den **friheten** de gir. La det heller bli en "sport" i å klare seg med **lite**. Olav Thon er lykkeligst med en gammel bil, utslitte klær og ei steinbu på fjellet! All reisingen som bedrives, skaper heller ingen lykke. Og det meste av det vi reklamelures til å kjøpe, er totalt **unødvendig**! Lykken er den gyldne middelvei: bruk penger på sunn mat, bra sportsutstyr, ei lita hytte og et godt hjem, som ikke må være for stort!

Gode leveregler:

- **En ærlig mann** er et av Guds edle verk.
- **Gode gjerninger** har sin lønn i seg selv, men er som blomster - de settes pris på kun så lenge de er friske.
- **Den største visdom** er å vise vennlighet, og takknemlighet gjør menneskene rikere.
- **De største sannheter** er de enkleste - og det er også de største menn.
- **I ensomhet** vokser sjelen og blir sterk - en virkelig mann står helst alene!
- **Misunnelse** er et mindreverdigetskompleks; de som føler evner og har tro på seg selv, er aldri misunnelige.

Suksess - noe å trakte efter?

- Enhver med suksess er litt nevrotisk, og for å lykkes må du **tro** helt lidenskapelig og arbeide mer enn andre.
- Ønsker du suksess, må du gå nye veier, sette grenser og mål, så kommer resultatene.
- Mange får ikke annet utbytte av sin formue, enn frykten for å miste den.

Arbeidsløsheten .

Makthaverne selv priser arbeidskraften ut av markedet!

*Med arbeidsgiveravgift, merverdiavgift, minstelønn og skatter, har de sørget for at folk flest ikke har **råd** til å leie arbeidskraft, fordi Staten tar minst 80% til seg. For en bedrift er det bedre økonomi å investere 1-2 millioner kroner i en automatmaskin, enn å ansette én mann! Med alle slags rettigheter til permisjoner og sykefravær med lønn, for ikke å snakke om oppsigelsesvern, som straffes strengere enn ekteskapsbrudd, er det stadig færre som **tør** å ansette folk! Så mye av det som var ment som det beste for arbeidstagerne, har blitt til arbeidsløshet. Fagforeninger og myndighetene har derfor selv skapt mye av den depressive og drepende arbeidsløsheten, hvor bl.a. ungdom blir kriminelle. Hvis myndighetene virkelig ville hjelpe folk til arbeid, burde de i det minste fjerne både arbeidsgiver -og merverdiavgiften på alt arbeide. Derefter fjerne minstelønnskrevet og oppsigelsesvernet. Dette ville gi meningsfylt arbeide spesielt for mange unge. Såkalt "svart arbeide" kunne stoppes på en enkel måte, hvis f.eks. hver boligeier fikk fradrag for en årlig vedlikeholdsprosent av boligens verdi.*

Statens makt øker til det umoralske.

*I tillegg til Statkraft, Statnett, Statoil, Statkorn, Statskog, Tele -og Posten m.fl. brukes oljeinntektene til også å ta makten over kapitalen i banker og forsikringsselskaper. Når både skole -og helsevesenet også statsstyres, blir det samlet et totalitært, byråkratisk maktvelde med et enormt sløseri, hvor både kvalitet og kvantitet ligger på et bunn-nivå. Oljeinntektene burde isteden gis tilbake til de som egentlig **eier** naturressursene: det norske folk som sliter med studie -og boliglån hele sitt liv!*

© *Hold forkjølelsene borte!*

Utdrag fra Daniel Reide's: The Tao of Health, Sex & Longevity.

Hovedårsaken til forkjølelse, er patologiske *toxiner i nesemembranet, som hovner opp og dekkes av en tørr skorpe, som igjen er den idéelle grobunn for bakterieangrep.*

Nesen holdes ren ved hjelp av gjennomskylling: To glass helt rent vann varmes til nøyaktig 37° og blandes godt med ca. 1/2 teskje havsalt. Hell blandingen i en liten tekanne, bøy hodet sideveis over servanten og sett tetuten mot det **øvre** neseboret. Fyll på til vannet kommer ut gjennom det **nedre**, og i munnen. Bøy hodet den andre veien og gjenta til tomt. Steng det ene neseboret og blås kraftig ut av det andre og omvendt. Blås ut resten ved å stå foroverbøyd, løft og senk hodet **raskt** mens du blåser **kraftig** ut gjennom nesen. Når det gjøres 1-2 ganger pr. uke, eller når du kjenner en fortetning, vil nesemembranet holdes rent og motstandsdyktig mot forkjølelse.

Det generelle immunforsvaret må også styrkes med riktig pusting, kosthold, friluftsliv, livsglede og nok søvn (s. 6-12).

Stopp sår hals i starten.

Straks du kjenner det minste, brygg din ingefærdrikk:

1 teskje ingefær, 1/2 teskje anis, knivsodd cayennepepper, 1 spiseskje honning, 1 presset sitron (alt tas med unntatt skallet). Alt blandes i en halv liter 50° vann. Drikk halvparten i små slurker. Resten etter 2 timer. Ta i tillegg:

Hvitløksfed, avskrellet det ytre skallet, er fin å småtygge/suge på en halv time av gangen. Også som forebyggende, hvis du har vært blant syke mennesker. Etterhvert liker du hvitløk, som tar knekken på bakteriene på kort tid.

Mirakel "medisiner".

Vår moderne tid viser at forplantningsevnen er ca. 30% dårligere, barna er sykere enn sine besteforeldre og allergier og kreft utvikles hos stadig flere. Når vanlige medisiner ikke hjelper kan sunt levesett og gamle "kjerringråd" være gode å ty til. Utdrag fra Rex Adam's "Miracle Medicines."

Hvitløk hjelper mot nesten alt, fra sår hals og øreverk til hjerte og andre indre problemer. Som forebyggende er det bra å spise 1-2 fed rå hvitløk daglig i maten.

Ingefærrot brukes meget i India, har en herlig frisk sitronsmak, og virker forebyggende. Den bør raspes rå som krydder like før maten spises.

Urtemedisiner gjør ofte underverker. Og nok rent, helst kalkholdig vann, er livgivende og rensende.

Skader i sener, muskler, hevelser mm. kan helbredes raskere med grønn leirepasta m/plastomslag i ca. 6 timer, med opphold hver 3 timer.

Nyre -og gallestener oppløses raskt ved å drikke: 1 del råpresset olivenolje blandet med 4 deler friskpresset grapefruktsaft og 1 teskje epleeddik. Et stort glass i god tid før frokost i 3-4 dager.

Vi har tre "avfallskanaler", hvorav huden også avgir ca. 1/3. Bruk derfor aldri deodorant! Den både hindrer våre største svettekjertler å kvitte seg med avfallsstoffene og tilfører oss meget skadelige aluminiums- forbindelser (ganske uhyrlig!). Da er det heller bedre å dusje ofte. Sørg for å bli gjennomsvett, minst annen hver dag. Det styrker immunforsvaret.

Akupunktur og fotsone, farve -og toneterapi m.fl. er også rene mirakler, som hjelper stadig flere også her i Vesten. For ikke å snakke om healernes håndspåleggelse, eller kinesisk Buqi, som kan gjøre rene undere. *)

**)Useriøse utøvere finnes dessverre, men at nesten hele legestanden og myndighetene fordømmer de fleste som driver naturlig healing, er like uhyrlig som den mørke middelalderens brenning av "heksene" på bålet. Den gang var det "kun Gud som hadde eneretten til å helbrede." Idag er det legene og de statlige "helsemyndigheter" som har opphøyet seg til samme posisjon.*

Menneskets enestående evner

- Livet er mer enn hva øyet ser!

Nøkkelen til å forstå livet og "mer enn hva øyet ser", er at du erkjenner ditt guddommelige innstinkt - du er grenseløs! Ved å stille et spørsmål, med et følsomt og objektivt sinn, virker pendelen som et instrument, som gir deg et "ja" eller "nei"-svar. Med trening, blir ca. 3 av 4 svar riktige! (fra prof. Bruce Copen's bok *)

Hovedprinsippet for alt liv er **polaritet**, en + og – pol. Menneskets ånd, instinkt og intelligens fungerer på grunnlag av forskjellige micro elektriske bølgeutstrålinger. Alle atomoppbygninger, farger og toner har sin bestemte utstråling, og det er aldri to som er like!

Når mennesket og pendelen harmonerer, er det verdens fineste "instrument", som føler hele 320 oktaver mot bare 80 på mekaniske instrumenter. Følsomheten øker med den indre renheten hos healeren, som da kan gi riktige svar, bl.a. på helseproblemer, vannårer, kosthold, skriftprøver, bortkomne gjenstander m.m.,

Hvorledes bruke pendelen?

Mennesket må være sensitivt, med et åpent og objektivt sinn og i avslappet konsentrasjon kunne innleve seg i spørsmålet som stilles, uten andre tanker enn å la underbevisstheten se bildet av spørsmålet (ikke et verbalt ord). Eksemplene gjelder når personen som bruker pendelen er en mann med fysisk utvidende hjerne (Omvendt for kvinner).

Når du bruker pendelen bør andre personer være minst 2 m fra deg på grunn av at aura-utstrålingen hans kan gi deg feil svar.

Skjerming mot skadelige utstrålinger. *)

Utstrålinger finnes på stedet, eller på en skisse av huset. Der hvor pendelen sirkler med urviseren, eller metallstenger slår fra hverandre, er det kryssende vannårer, som kan dekkes med syvstjernen. (Punktet kan forflytte seg, avhengig av stor eller liten vannføring i årene). Fest samtidig en syvstjerne innvendig på sikringsskap-døren rett mot el. måleren. Utstrålingene er da som oftest nøytralisert, også fra el. installasjonene. Vann og tapte ting finnes på samme måte, gjerne på en kartskisse. Barn i krybbedød og kreftsyke ligger nesten bestandig over kryssende vannårer. Vannsenger er **meget** skadelige, på samme måte som el.varme i gulv eller tak. Og aller mest: microbølgeovner!

Pendelen kan også gi svar på spørsmål. Skriv det ned på et papir. Før pendelen sakte over setningen. Stopp over spørsmålsteget. Pendelen vil enten sirkle med urviseren = ja, eller imot = nei.

**) Det er liten grunn til å tvile, fordi resultatene er så overbevisende at det er bare å tro på det. Vi bør prise oss lykkelige i vissheten om at vi kan hjelpes på en så enestående måte.*

Radongass i bygninger i de nordiske land utgjør den nest største faren for lungekreft. Be om orientering fra SIS.

Elektromagnetisk balanse for god helse

Utdrag fra J. Völdan's bok: Pluss-minus balansen.

Mennesketypen finnes med pendelen.

Ying og Yang kreftene blir i Østen sett på som en sammentrekkende energistrøm fra kosmos og en utvidende energistrøm fra jorden.

Du er fysisk utvidende (+) type, **yang**, når pendelen sirkler **med** urvisere over hodet ditt. Over hjertet skal den da sirkle **mot** urviseren, for å ha et sammentrekkende (-) blod. Da er du polaritetsmessig i balanse. (Kvinner er vanligvis motsatt, **ying** (-) type. **Ved alvorlig sykdom**, er blodet også (+) utvidende og du er i **ubalanse**. Det forsøker kroppen å rette opp ved å plassere en (-) sykdom, byll, gikt e.l. **Du kan lindre** det med et varmt omslag av kamillete og **helbrede** det ved å forandre kosten til sammentrekkende mat, dvs. grønnsaker. Hvis høyresiden er syk, er det gal syre/base-balanse. Hvis venstre-siden er syk er det feil på + - balansen. Dette gjelder mannen, kvinnen er motsatt.

Riktig mat for deg?

Pendelen sirkler **med** urviseren over maten. Eller **svinger** mellom deg og maten, når du holder den imellom. Dette skjer som oftest på økologisk dyrket mat.

Usunn mat for deg?

Pendelen sirkler **mot** urviseren, eller **svinger** på tvers av deg og maten. Dette opplever du nesten alltid på mat fra et supermarked.

Sammentrekkende (-) urteteer: Løvetann, Hylleblomst, Salvie, Fenikel, Anis, Bukkehorn (før måltidet). **Utvidende** (+) urteteer: Kamille, Brennelse (se Marcussens urtebok).

Radioni - fremtidens diagnose og helbredelsessystem?

Prof. Bruce Copen i England har viet sitt liv til videreutvikling av radioniteknikken, som har sin opprinnelse i USA, hvor undervisning foregår på Brantridge University. Han er Faculty Advisor og har skrevet en rekke bøke. Her er et kort utdrag.

Radioni er et samspill mellom operatørens egen **underbevissthet**, og en bloddråpe eller håprøve fra pasienten, som via radioniapparatet og pendelen, gir operatøren svar på problemet. Grunnlaget er at alle levende ting og alle organer har sin bestemte utstrålingsfrekvens. *) Også legemets meridianer med akupunkturpunkter og homøopatmidler har hver sin frekvens eller vibrasjon, som i sin tur kan stimulere organene til bedre funksjon. Disse kan også stimuleres med **Radioni!** Derved kan pasienten få stilt diagnose og/eller behandles direkte fra apparatet, eller fra radionilagede homeopatpiller, med riktig frekvens og fortynning, uansett hvor i verden han befinner seg. Dette høres like fantastisk ut som innvendige operasjoner uten å skjære gjennom huden, som også foregår i dag, som for tusener av år siden i Kina. Men faktum ser ut til at diagnose med hjelp av radioni er mer nøyaktig og raskere enn noen annen kjent metode, og er uavhengig av om pasienten er tilstede. Tenk hva som kunne spares av penger og tid!

**) Over 20.000 frekvenser er hittil katalogisert i praktiske håndbøker. Operatøren finner ganske raskt frem til pasientens svake punkt, og kan behandle dette. Men helheten og levemåten bør bestandig vurderes, evt. forandres, som forebyggende tiltak for pasienten.*

Religion - hvilken skal man velge?

*V*erdens fem hovedreligioner har samme Gud, men politikken gjør at de fortsatt kriger om bagateller i synsmåter. Gud er lik natur, og nettopp i naturen føler mange seg nærmest sin Gud og tilber ham der og da, uavhengig av kirken.

Hvis du vandrer med Gud mestrer du bestandig dine levevilkår, hvis du følger Taoismens åtte disipliner, som i tillegg til sjelen også dekker kroppens kosthold, helbredelse, filosofi, seksuell visdom mm.

I Kina blomstrer fortsatt den 5000 år gamle Taoismen, en fornuftig måte å leve på som følger naturens egne lover. Familielegen ble betalt så lenge alle var friske. I vesten er forebyggende medisin nesten tabu, fordi helsevesenet gjør kjempebusiness på at folk blir stadig sykere!

Verdens religioner preges ofte av politikken og makhaverne.)*
Men i alle fall:

- Ha mer religion i ditt hjerte enn du kan tolerere med ditt hode.
- Vær lempelig med en annens tro - den er skapt for **ham**, ikke for andre!. "My mind is made up - don't confuse me with facts!", er ofte innstillingen.
- Vakker, klassisk musikk kan helbrede like mye som et utdrag av Bibelen.

Spørsmål til kristenbudet:

Hvis man skal være god mot den vonde, hvorledes skal man da belønne den gode???

*) Den kristne religionen ble innført i Europa med **makt** av Kirken, som forkrøp det fine budskapet. Alt skulle være ånd. Sex var syndig og kroppen et ynkelig skall, som Gud alene hadde lov til å helbrede. I korsets tegn ble millioner drept og titusener av healere (hekser) ble brent på bålet. Deres visdom gikk tapt, mens Kirken vokste i makt og rikdom.

Forslag til daglige rutiner:

Dette kan kanskje passe for noen, men vi har jo alle forskjellige behov, og krav.

Kl. 6: ***Våkne opp - øvelser i sengen 1/4 time***

- Fot/ankel-gym, strekk og strekk hele kroppen.
- Ansikts/øye-gym og massasje.
- Dyp pusting, planlegg dagen.

Kl. 6.15: ***Varme opp innendørs, eller ta en 1/2 times morgentur.***

- Yoga strekk 20 min.
- Utblåsingpust 1-2 min. Kompresjon 10 stk.
- Sirkelpust 20 stk.

Kl. 6.45: ***Drikk vann/urtete, spis frukt, bær o.l.***

Kl. 7: ***Arbeide 2 timer. (eller bytt med frokost)***

Kl. 9: ***Frokost 1/2 time - ikke overspis!***

- Kullhydrater, varier med hirse, bygg, ris eller havregrøt
- Gulrot, brød, olivenolje e.l.
- Meditér.

Kl. 10: ***Arbeide 3 timer.***

Kl. 13: ***Lunsj 1/2 time - ikke overspis!***

- Proteiner: mandler/frø (bløtlagt) eller kokte bønner i råkostsalaten, løk og hvitløk.
- Meditér.

Kl. 14: ***Arbeide og/eller trening 3 timer.***

- Ski eller sykling, turer, padling, svøm eller jogg.

Kl. 17: ***Middag 1/2 time - ikke overspis!***

- Poteter/grønnsaker, råkostsalat med løk og olivenolje.
- Meditér.

Kl. 18: ***Hygge 3 timer.***

- Menneskelig samvær, sang, dans mm.

Kl. 21.0: ***Avslutt.***

- Utblåsing, sirkelpust, ryggvist, fotsonemassage.

Kl. 21.30: ***Sov 8 timer.***

Pray for your own good! Pray for others good! Lift everyone you meet!

Kanskje morgendagens idealsamfunn?

***P**olitikerne er erstattet med et fagstyre - folk som er opplært til å gjøre tingene riktig, bl.a.:*

Byene planlegges med spredt lavbebyggelse, store grøntområder, og hver familie har sitt eget lille hus, ofte med en matnyttig kjøkkenhave.

Kommunikasjonen er sykler og stillegående el.biler/busser/jernbane.

Miljøvernet er totalt - alt resirkuleres, også kloakkslam. Flatehugst i skogene er erstattet av tynninghugst med lette maskiner. Rovdriften på tang og tareveksten er også slutt.

Skolevesenet er privatisert, med høy pedagogisk standard og sterk konkurranse om elevene, som selv kan velge sitt intensivnivå. Eller hjemmestudier via TV.

Mødrene får betalt og opparbeider pensjon for å fostre sine barn og å bygge familiene. Nasjonen blomstrer!

Arbeidsplassene og tidene er fleksible og derved er de idiotiske bilkøers tid forbi. Også fordi meget gjøres fra hjemmekontorer via PC/modem.

Helsevesenet og sykehusene er privatisert med konkurranse om pasientene. Man tegner sin egen helseforsikring, som gir stor bonus for hvert år du holder deg frisk. De med små midler, får gratis hjelp når de trenger det.

Legene og massemediene samarbeider om gode helsetiltak og nyttige råd for borgerne. (tidligere profiterte de på deres uvitenhet)

Politi og rettsvesen er så effektivt og så strengt, at forbrytelser hører til sjeldenhetene. Fengselsvesenet er strengt - en virkelig straff i hardt arbeide.

Trailertransporten er gassdrevet og med et roll on / roll off system på privatisert jernbane mellom de større byene. Også mindre biler kan kjøres “om bord”.

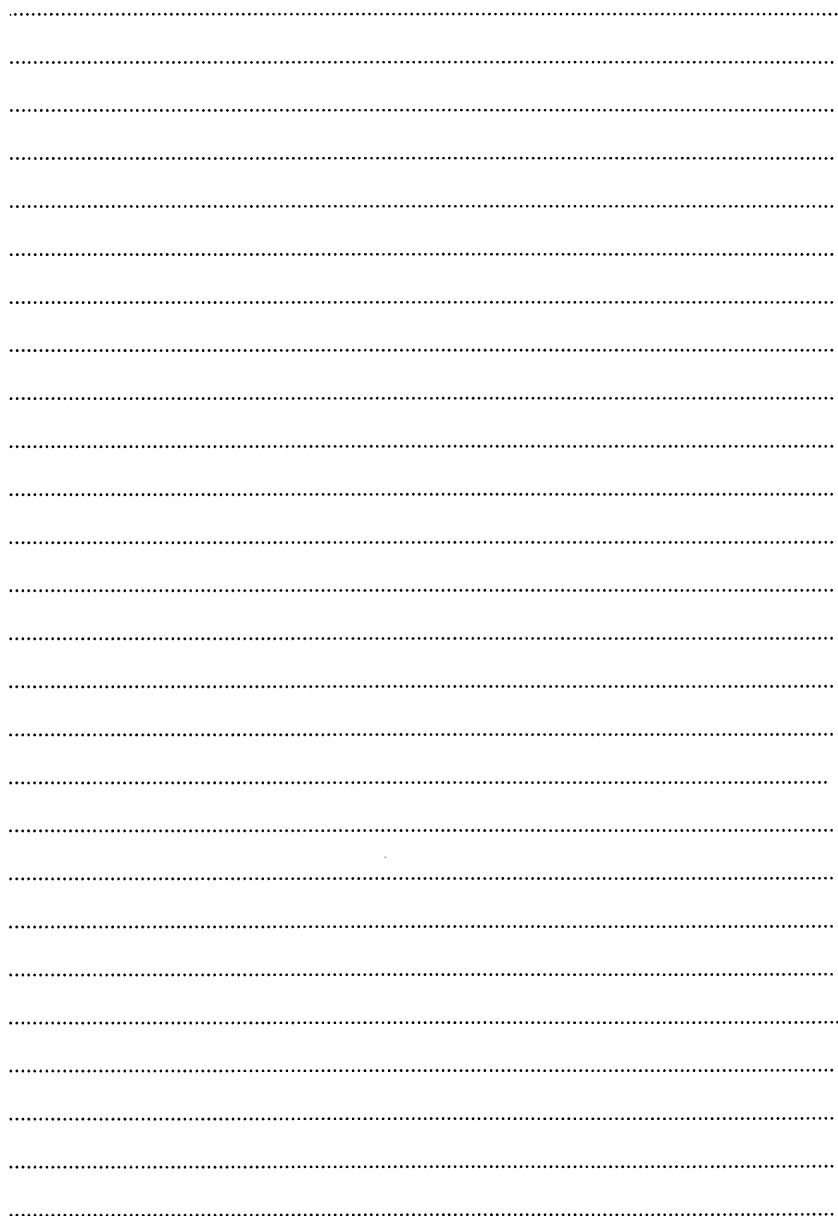
Telekommunikasjon, kraftverk. vann- og avløpsverk, mm. er opprettet som aksjeselskaper i sterk konkurranse om markedet. Norges olje- og gassrikdommer eies også av folket og kommer den enkelte borger direkte til gode gjennom privat drift og likt aksjeutbytte til hver eneste nordmann hvert år.

Lovverket og skattereglene er forenklet slik at folket forstår dem. Inntektsskatt er erstattet av forbruksskatt. Nødvendig skatteinngang er minimal, fordi hver institusjon er selvfinansiert. Folket beholder, sparer og bruker sine inntekter på det som passer dem. **Ikke** det som passer Staten, hvor det tidligere fordelingsbyråkratiet og sløseriet forbrukte det meste av midlene. **Organisert statstøtte** til alt mellom himmel og jord er derfor forlatt! Folket har lært å stå på egne ben, nasjonen er sterk.

Den beste regjeringen er den som regjerer **minst**, og som lærer folket til å klare seg selv! Formyndersamfunnet er totalt borte, og byråkratenes tøylesløse sløseri er definitivt slutt, da ca. 75% av Statens skatteinntekter gikk tapt i systemet. Rettigheter uten forpliktelser er forbi. Løgnaktiviteter før de politiske valg er erstattet av kyndige statsmenn som tenker på neste generasjon - ikke neste valg!



[illegible]



*Tillegg til boken "Veien til et lykkeligere liv".
av Chris Frölich*

Menneskene har guddommelige evner

Det er bare å legge vår tvil og adspredthet til side lenge nok, så kan den nye virkeligheten, mirakuløst nok, bli vår. (J. Redfield)

Dette skrives for å henlede oppmerksomheten på de høyt utviklede åndsevner som flere mennesker har hatt i forskjellige deler av verden. Det berettes om Jesus i Bibelen og " Det virkelige folket" i boken til Marlo Morgan fra Australia. Men den klareste oversikten og den beste forklaringen gir James Redfield i sin bestselger: "Den niende innsikt". Her følger et kort resymé av hans oversettelse av de hellige skrifter fra Himmелens tempel i Peru. Så får leseren selv gjøre seg opp sin mening.

Viktig!

Menneskene har levet på Jorden i millioner av år uten å sette for graverende spor etter seg. De siste 100 årene har vi imidlertid forgiftet og ødelagt både Jorden og oss selv, slik at alt er i ferd med å dø av cancer. Vår tids viktigste oppgave er derfor miljøvern og utvikle en bedre livskvalitet.

Den niende innsikt

- et kort resymé

Innledning.

De siste 50 årene har det oppstått en ny, spirituell bevissthet blandt oss. Vi vet at livet i virkeligheten dreier seg om en åndelig utvikling, som ingen religion eller vitenskapsmann har kunnet forklare. Når vi forstår hvordan vi skal engasjere oss i denne vekstprosessen, vil menneskeheten gjøre et stort skritt frem mot en helt ny og bedre livsform. Vi vil ta vare på det beste i vår tradisjon og skape den kulturen som hele tiden har vært historiens mål.

Den nye åndelige bevisstheten spres gjennom en slags positiv psykolgisk smitteeffekt mennesker i mellom. Alt som trengs, er å legge vår tvil og adspredthet til side lenge nok, så kan den nye virkeligheten, mirakuløst nok, bli vår!

Mayafolket hadde en klar bevissthet om at mystiske hendelser forandrer livet vårt. Men for å forstå nuet og fremtiden, må vi først se tiden i perspektiv. I middelalderen styres menneskene av Kirkens menn. I renessansen starter løsrivelsen og vi overlater til vitenskapen å underlegge oss Jorden. En behagelig måte å leve på erstatter det åndelige. Men det kjempes en stadig kamp om menneskenes energistrøm (1). Dette er årsaken til alle kriger og personlige konflikter.

Fra år 2000 vil bevisstheten øke om at hele universet består av et enormt energifelt som vi kan få tilgang til isteden. Det påvirkes av vår egen tankeenergi, hvis vi slutter å manipulere og styre andre (2). Ved å bli et uavhengig menneske (3) som observerer sine egne tanker, slipper vi å kontrollere andre, og vår oppførsel blir i kjærlighet.

Den niende innsikt forutsier at vi fra år 2000 får økende bevisstgjøring av vår åndelige vekst, og en livsform som igjen lar mysteriet bli en del av tilværelsen. Hittil har vi ikke klart de store samfunnsoppgavene, fordi ønsket om kontroll og frykten for knapphet overskygger alt. Med vår nye livsanskuelse vil vi forstå hvor vakker og energigivende naturen er, og kreve at all miljøforurensning skal opphøre. Mange vil skifte arbeide. To til tre personer vil dele dagens fulltid, slik at vi får tid til vår åndelige utvikling. Vi betaler de som

gir oss innsikten og starter derved en forvandlingsprosess hvor vi følger våre innstinkt og derved får det vi trenger. En fullkommen åndelig kontakt, både med hverandre og det mystiske, det guddommelige, vil løfte menneskene opp til et stadig høyere energinivå og rikere liv.

Hvorledes kan vi øke vårt energinivå?

(1) Helt fra barndommen har vi ubevisst utviklet vårt eget kontroll-drama, for å få energi gjennom familiens oppmerksomhet. Det kan enten være aggressivt, utspørrende, reservert eller selvmedlidende. Det er lett å se dramaet hos andre og tro seg selv fri for sitt eget. Hver gang du faller tilbake til ditt drama, mister du kontakten med den virkelige og varige energien fra universet.

Vi prøver å kontrollere hverandre, for derigjennom å stjele den energien som strømmer mellom oss. Når vi har kontroll over et annet menneske, stjeler vi vedkommendes energi, vi føler oss sterkere - får en psykologisk opptur. Menneskelige konflikter på alle nivåer dreier seg om dette - (og penger).

(2) Hvis du isteden oppgir ditt kontroll-drama, blir du fylt av intuitive tanker fra ditt indre jeg. Ved å formulere de rette, aktuelle spørsmålene vil svarene alltid komme. Hvis du inntar en observerende holdning plasserer du deg midt i evolusjonens strøm, uten behov for å kontrollere alt. Engstelige tanker skal med din vilje straks erstattes av positive. Du veiledes videre gjennom tanker, drømmer og hendelser. Og vokser til et høyere energinivå.

Ekteskapet, også en kamp om energien.

Når kjærligheten blomstrer, gir de hverandre energi. Når den avtar, starter energikampen, fordi de aldri har klart å integrere det motsatte kjønn i seg selv. Problemet startet allerede i barndommen, fordi foreldrene konkurrerte med sine egne barn om energien. Barna vil derfor som voksne fortsette å lete etter energien fra det motsatte kjønn.

(3) Hvis vi binder oss for tidlig til en menneskelig kilde for kvinnelig eller mannlig energi, blokkeres denne energien fra universet. Vi stjeler den isteden fra hverandre ved å starte våre kontroll-dramaer. Vent derfor med å binde deg inntil din energistrøm fra universet er etablert.

Først da kan du la energien gå videre til en annen person. Jo mer du verdsetter deres indre skjønnhet, jo mer energi strømmer inn i dem. Og jo mer mottar du selv!

Barna - ditt største ansvar!

Det verste man kan gjøre med barna er å tappe dem for energi ved å kritisere dem. Det skaper kontroll dramaer hos dem. Derfor må de alltid trekkes inn i samtaler, vises stor oppmerksomhet og gis meget kjærlighet og energi. Barn bør lære verden å kjenne kun gjennom de voksne, som kan fortelle sannheten på barnets forståelsesnivå.

Det krever tid og omtanke. Men det er selve grunnlaget for at hver generasjon skal kunne vokse til et stadig høyere energinivå.

Energien i Universet.

Vær klar over at universets grunnleggende stoff er en slags energi som lar seg påvirke av menneskets tanker. Alle levende vesener har sin energi som stråler ut. Den kan ses av enkelte som en aura, helst mot himmelen ved soloppgang og solnedgang. Prøv selv ved å la pekefingertuppene berøre hverandre, se på de mot himmelen, beveg de ca. 2 cm fra hverandre og la blikket komme litt ut av fokus. Ved å stirre litt uklart på området mellom fingertuppene, ses tynne tråder av røyk som strekker seg mellom de.

Lær å se energien i auraen.

Gjennom dype innåndinger med frisk luft, la kjærligheten strømme inn i deg ved å beundre det vakre, og skjønnheten i trær, blomster, mennesker o.a. Da har du kontakt med den guddommelige energien, som er tilgjengelig i universet. Du ser auraene, klare og tydelige. Og du kan også gi energi tilbake, bare ved å ville det.

Ved å fokusere blikket ca. 15 cm utenfor et menneske, eller en vakker plante (mot himmelen) oppfattes gradvis små lysglimt. Ved å justere fokuseringen ses en boble av et hvitt energifelt som stråler ut fra plantens skjønnhet. Evnen til å se denne energien som også lar seg fotografere med en spesiell metode, opplæres raskest ved å være sammen med andre som ser den.

Skjønnhetssansen er et slags barometer som befinner seg på samme plan som energien.

Vil du legge tvilen og adspredtheten til side lenge nok, så kan den nye virkeligheten bli din.



Sagt om denne bok:



*Så megen visdom, og så gode hverdagsnære råd er sjelden samlet i en så liten bok. Den er så verdifull, at de fleste bør finne tid til å lese den. Men les med omtanke, fordi hver setning er laget så kort og "matnyttig," at den alene kanskje kan løse **ditt** spesielle problem. Gode råd er samlet fra øst og vest - og ikke minst - egne livserfaringer - som er mottatt gjennom et åpent og filosofisk sinn.*

Om forfatteren:

Nær kontakt med naturen og gårdslivet preget oppveksten i den lille fjellbygda. Med 8 års skolegang, masse arbeid og idealisme, er resultatet blitt bra. Ikke minst i miljøvernet, hvor bl. a. enorme



arealer med ozonlag er reddet, millioner av liter vann er spart og medarbeidere er skjermet mot skadelig stråling! Arbeidsmiljøprisen, Miljøhusprisen, riktig mat og kildevann fulgte også med. Dessuten: Miljøprisen, som beste bedrift i Skandinavia og Produktprisen på Olympia i London, som messens mest fremtidsrettede og miljøvennlige produkt.