

Innsikt i Livsglede

1994



*- til fordel for deg og dine,
og naturen rundt oss.*



OSO MILJØFOND

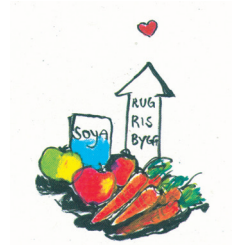
-til beste for mennesker og miljø

Fint å huske:

*-Hver dag er en gave -
gled deg over den!*



*-Vegetarkost er best
for de fleste!*



*-Mosjon gir krefter
og inspirasjon*



*-Søvn er grunnlaget
for å være i form*



*-God helse er
belønningen.*



Litteratur/utdrag fra:

Aivanhov - Chang - Chopra - Dyer - Gibran - M. Haugen - Redfield - Reides - Osho - Wilde

Illustrasjoner: Trude Semb

Innsikt i Livsglede

*I dag trenger du en god guide
for å komme helskinnet
gjennom jungelen av farer og fristelser.
Her følger enkle resepter - med lette filosofiske innslag.
Med oppmerksomhet bør du
åpne deg for impulser fra dette lille heftet.
Alt er skrevet for å gi deg øket innsikt og livsglede,
til beste for mennesker og miljø.*



INNHold

Kroppens vedlikehold

• Gled deg	side 5
• Spis sunt	7
• Beveg deg	9
• Søvn er grunnlaget	11
• Helsevern	13

Dine aktiviteter

• Utdannelse	15
• Arbeide	17
• Familien	19
• Økonomi og forbruk	21
• Sjelens vekst	23

Litt livsfilosofi



Vær i balanse.

Det viktigste i livet er å forbli i balanse og konsentrere seg om det virkelige verdifulle. 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.

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.
- **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.

Lag din egen oase.

Vi må bestandig se dagens verdenssituasjon som **normal**, og nesten umulig å få rettet på. Hvis du ønsker å oppnå kontroll med ditt eget liv og motivere deg selv i riktig retning, må du utvikle dine egne selvstendige **tan-ker**. **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 hverken ser på TV eller leser aviser. De unngår meget psykisk stress!

Gode vaner bygger du med din tro på egen viljestyrke. Tro at dine høyere instinkter vil foredle din karakter. Den er selve grunnlaget for din livsglede.

Gled deg over livet!



Gled deg hver dag over at du lever! Vær ydmyk over det fantastiske skaperverket - deg selv - og vår vidunderlige vakre verden. Du lever i frihet - er din egen herre og lykkesmed. Stol på deg selv, ha tillit, kjærlighet og tilgivelse. Se latter, dårskap og skjønnhet i alt. Hver dag er en gave.

Bring glede

Mennesker trenger mennesker for å være lykkelige. Da må vi godta de som de er. Vær glad i dine medmennesker og de er glad i deg. Når du har gleden i deg, bringer du glede 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 etter 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.

Toppen av lykke

Aktivt friluftsliv sammen med de du er glad i er herlige opplevelser.

Hva har du gitt?

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. Det du gjør mot andre gjør du mot deg selv!

Vennskap

Foreldrene er dine første og beste venner. Forsøk også 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.

Litt kostholdsfilosofi



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

Tilberedning.

Hirse, ris og bønner legges i vann om kvelden. Neste morgen bringes til oppkok og trekke på platen i ca. 3/4 time. Bønner må kokes lenger. Råkost og salater er også enkelt.

Måltidet.

Sett dere til bords i en god sinnsstemning. Maten er et kjærlighetsbrev fra skaperen, som forteller: «Jeg elsker deg og gir deg livet og nye krefter». Tenk på maten med kjærlighet og takknemlighet og kjenn hvilken god følelse det gir deg. Hvis du spiser kjøtt, kommer du i kontakt med dyrenes astrale verden. Hvis du kunne se fargen på auraen din, ville du bli forferdet! Det er et stort ansvar å ta liv og en overtredelse av budet: «Du skal ikke drepe». Mange av menneskenes handlinger tilhører

derfor dyresfæren. Ved å drepe dyr (som barn aldri kunne tenke seg) ødelegger vi samtidig oss selv, med vold og krig.

Vitaminer, mineraler.

Mennesket består av utallige «deler» som er avhengig av hverandre for at kroppen skal fungere perfekt. Med riktig, økologisk dyrket kost er tilskudd ikke så nødvendig. 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! Fersk fisk av og til.

Feil mat.

All allergi starter som regel med de fire hvite gifter: melk, sukker, salt og finsiktet hvetemel! (Bruk isteden soyamelk og ris, rug eller bygg) Unngå også kaffe, te, sjokolade, juice, kjøtt, egg, skalldyr. Bruk ikke plantemargarin (inneholder nikkel) og all ferdigmat (konserverings E-midler), snacks og peanøtter, mineralvann, alkohol, nikotin og annen narkotika.

Spis sunt!



Frisk frukt og grønnsaker, korn og bønner, helst økologisk dyrket er det beste for de fleste, og matstellet går som en lek. Drikk meget rent vann en halv time før eller to timer etter måltidet. Å forebygge er både bedre og billigere enn å reparere. Overvekt blir heller aldri noe problem. Kostholdsdisciplin er din beste helseforsikring.

Levende fabrikk

Hver dag produserer kroppen din ca. 10 millioner nye celler. Hver celle arbeider etter loven om å gi noe til en hver annen celle i kroppen og næres i sin tur av helheten. Denne harmoniske strømmingen og kvaliteten på byggverket, blir helt klart avhengig av hvilke materialer som tilføres.

Vegetarkost

De fleste vil trives best med vegetarkost fordi vårt fordøyelses system er skapt for frukt og

grønnsaker, korn og bønner m.m. Blir du trett etter et kjøttmåltid, er vegetarkost best for deg også.

Enkelt kosthold

- **Morgen** starter med rent, varmet vann, frukt og bær.
 - **Frokost** med rå müsli eller kokt hirsegrot eller ris, og en gulrot.
 - **Lunsj** med råkost og kokte bønner. Eller brødskiver og gulrot (Bønnene til middag isteden).
 - **Middag** med råkost, avocado og kokte poteter/grønnsaker.
- Matstellet går som en lek!

Overspis aldri

Et enkelt, fullverdig kosthold er best. (mellom måltidene: lunkent vann, frukt m.m). Økologisk dyrkede matvarer fri for sprøytemidler og E-er, bør velges.

Litt kroppsfilosofi



Pusting: Det viktigste elementet i Taoist-læren er riktig pusting, som sammen med maten er primærgrunnlaget for energien.

Utrenskningspust. Trekk maven inn kraftig og raskt, munnen åpen. Gjenta 20 ganger i minuttet inntil 3 minutter.

Sirkelpust. Tøm lungene. Trekk pusten langsomt gjennom nesen, armene svinges langsomt rett opp, la maven utvide seg og fyll lungene helt til topps. Trekk sammen hals- og anal-musklene og svelg hardt. Slapp av og pust ut gjennom nesen, samtidig som armene svinges langsomt rett ned og mentalt leder energien dit du føler for. Minst 10 ganger.

Vibrasjonspust. Pust dypt inn, og sakte ut, samtidig som du sier o--o-o-- så dypt og langsomt som mulig. Den siste fjerdedelen av utpustingen avsluttes med lukket munn og si hmm----- gjennom nesen. Dette masserer både lunge- og hjerne.

Tren underlivsmusklene. Sammentrekk og avslapp analmusklen flere ganger om dagen. Det masserer og holder kjønnsorganene friske,

samtidig som det styrker de øvrige kjertlene.

Se bedre uten briller. Daglig 5 minutters øyegymnastikk gir øket blodtilførsel og derved klarere syn.

Yoga øvelser forbedrer og beriker livet. Var-somme tøyninger, utført i glidende bevegelser, uten slit og svette. Du puster langsomt og dypt, tøyer forsiktig, holder stillingen i 5-10 sekunder og lar kroppen sakte komme ut av stillingen igjen. **Likestillingen** - helt avslappet på ryggen. Sakte hoderulling og hakeløft. Ryggbøy og strekk. Lår og benstrekk. Skulder og vristilling m.fl. Du vil ha nytte av Yoga.

Vi har fire «avfallskanaler», hvorav huden også avgir ca. 1/4. 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, homøopati og fotsoneterapi m.fl. er også rene mirakler, som hjelper stadig flere.

Beveg deg!



Bevegelse i frisk luft gir krefter og inspirasjon, og en bedre forbrenning. Når turer og svette blir en vane, minst 3 dager i uken styrker du også immunforsvaret. Det er gøy å være i en «god sirkel». Og aldri behøve å tenke på kiloene!

Friluftsliv

Friluftslivets gleder gjenopplader energien nesten raskere enn noe annet. Dessuten bygger du opp kroppens muskler, og benbygningen blir sterk og sunn. Skogsluft og naturskjønnhet er også føde for sjelen! Din beste intelligenstag: Hva gjør du i fritiden? Friluftaktivitetene er mange, men ski og

skøyter, sykling, padling og svømming er vel de morsomste. Og ikke minst: Turer, både i skogen og på fjellet. Ingen ting slår vårskiløpingen på fast skare og skiskøyting over vide vann og vidder!

Tren ikke for hardt

Den gyldne middelvei gjelder også i friluftslivet. Overdriv ikke, unngå å «kjøre på felgen». De fleste aktive konkurranseutøvere har et svakt immunforsvar, fordi energitapet er for stort. Husk Bjørn Dæhli's råd: Dusj straks etter treningen! Og sørg for god og rikelig søvn, hvor hver time før midnatt utgjør for to etter. Da unngås forkjølelsen.

Litt tankefilosofi



Tanken, den trådløse forbindelsen er en del av vår usynlige verden, som vi vet eksisterer. Tanken går sammen med de universelle lover, som vi også vet virker. Evnen til å bli tanke og oppfinne tanker, gir deg også evnen til, via universet, å forbinde de tanker du ønsker. Når du er klar over dette, er det f.eks. ikke så overraskende at en person du nettopp har tenkt på, ringer deg! Dine tankeevner gjør det også mulig å starte en «oppvåkingsprosess», hvor du bruker dine tanker til å omforme deg i en ny retning, som du selv bestemmer.

Tankekraften.

Med bevisst bruk av tankekraften, kan du forme din verden. F.eks. en kjærlighetssorg, kunne det før ta lang tid å komme over. Nå kan du isteden straks tenke: Hvilke fordeler gir denne adskillelsen meg? Derved unngås måneder med sorg. Dette er en viktig del av opplysnings-prosessen - frigjørelsen - som hjelper oss å se hvor fantastisk riktig synkroniseringen er, nemlig at: «Enhver lidelse har en velsignelse i seg». Og at: «Alt er perfekt balanse mellom det positive og det negative». Det er Universets lov!

Se inn i deg selv.

Vi blir bombardert med budskap om hvorledes vi skal kle oss, klippe oss, sminke oss og vaske oss, og blir nærmest betraktet som en pakke, hvis innhold er helt uten betydning! Vær klar over at våre tanker er ALT vi er. Vi må belyse vårt indre. De fleste velger bare å se utover, oppføre seg og se ut som andre.

Hva er målet?

Vi arbeider for å akkumulere rikdom og posisjon, og forbinder suksess med **ting**, uten å vite hva **lykken** er innenfor. Vi strever kontinuerlig, men kommer aldri til målet. Hver kveld før du sovner, tenk deg nøyaktig hva du ønsker for deg selv. La det fiksere seg i hjernen og minn deg om det flere ganger om dagen. **Viktig:** Begynn å oppføre deg som om du allerede var blitt det du ønsker å være. Og det vil automatisk skje. (Tanken har ingen begrensning).

Respektér andre.

Alle mennesker har usynlige krefter. Derfor bør du behandle de som de vidunderlige vesener de virkelig er. Og samhørigheten vil øke dramatisk.

Søvn er grunnlaget!



Søvn er energioppladning for både kropp og sjel, og helt avgjørende for at du skal fungere bra. Sov helst 8 timer pr. døgn, dropp heller TV-en. God helse er belønningen til de som i tanker og handling fører et riktig liv.

Større søvnbehov

Ved fullmåne og tordenvær, vår og høstjevn-døgn er den kosmiske strålingen mangedoblet. Lavtrykk øker også søvnbehovet.

Lever evig

Kroppen lever om dagen, sjelen lever like intenst om natten. Sjelen lever evig - rein-karneres, sier Buddhismen.

Hold forkjølelsene borte - råd som virker

Bjørn Dæhli gir råd som virker: «Dusj straks efter at du har svettet!» Avfallsstoffene skylles bort, du tar på tørre klær og unngår den vanlige nedkjølingen, som ofte forårsaker forkjølelsen.

Stopp kløing i nesen

Den begynnende infeksjonen i nesemembra-

net kan muligens kveles i starten. Enten med et halvt hvitløksfed, omviklet med gasbind, som puttes i neseboret en halvtime. Eller med gjennomskylling. En halvliter helt rent vann varmes til ca. 40° og blandes godt med en halv teskje havsalt i en liten tekanne. Bøy hodet sideveis over servanten og sett tetuten mot det **øyre** neseboret. Fyll på til vannet kommer ut gjennom det **nedre**, og i munnen. Bøy hodet den andre veien og gjenta til tomt. Blås ut ved å stå foroverbøyd, løft og senk hodet **raskt**.

Stopp sår hals

Straks du kjenner det minste, brygg din ingefærdrikk: En teskje ingefær, en halv teskje anis, en knivsodd cayennepepper, en spiseskje honning, en presset sitron (alt tas med unntatt skallet). Alt blandes i en halv liter 50° vann. Drikk halvparten i små slurker. Resten efter 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.

Helse- og miljøfilosofi



Din 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. Faste bør derfor foretas minst én gang i året, for at organismen skal lettes for avfall og kunne oppta sunn næring igjen.

Mirakel-«medisiner»

Hvitløk hjelper mot nesten alt. Som forebyggende er det bra å spise 1-2 fed rå hvitløk daglig i maten. Eller **Ingefærrot** med frisk sitronsmak. **Urtemedisiner** gjør ofte underverker. Også homøopati, akupunktur og fotsoneterapi. **Skader i sener**, muskler, hevelser m.m. helbreides raskere med grønn leirepasta m/plastomslag. **Øreplobemer** kan ofte løses raskt og effektivt med Ortosan, et gammelt kinesisk system som nylig er «gjenoppdaget» (be om info.) **Nyre-og gallestener** oppløses ved å drikke: 1 del råpresset olivenolje blandet med 4 deler friskpresset grapefruktsaft og 1 teskje epleeddik i noen dager.

Vern vår vakre verden!

Erklær krig mot forurensning! Det er vi mennesker som ødelegger naturen og oss

selv. 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 forbrukervekst i høyetet, til tross for at de derved ødelegger vårt eksistensgrunnlag.

Begrens forbruket.

Produksjon/produkter og bruken av dem forurenser. Bil- og flytrafikken forurenser enormt. Miljøvern som business og grønn skatt blir kanskje fremtidens største vekstområde. For alle bør det være naturlig å kjøpe mindre og 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 sykelen? 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 og forurensning, 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.**

Helse og naturvern



Ny forskning - ta selv ansvaret

Stort sjokk, langvarig traume eller hardt stress må du rette opp hurtigst for å hindre alvorlig sykdom. Se hefte nr. 20.

God helse er belønningen til de som fører et sunt liv med kjærlige tanker. Sykdom utvikles sakte ved at vi daglig gjør feil ting mot oss selv eller mot naturen. I tillegg må vi beskytte oss mot følgeskadene fra moderne teknologi og livsstil. Det vi gjør mot naturen gjør vi samtidig mot oss selv.

Kjærlighet til livet

Hver dag er en stor gave som du bør vise glede og begeistring for. Du lever i en fantastisk verden, som er nøyaktig så skjønn som du selv tenker og gjør den til.

Unngå forurensning

Bo og arbeid i hus som ikke avgir skadelige stoffer. Allergi og hudproblemer forårsakes ofte av såpe og vaskemidler. Unngå bilkøer og store forsamlinger i dårlig luft. Trafikkstøy, tekno-musikk, film og TV virker ofte nedbrytende. Landbrukets giftsprøyting kombinert med næringsmiddelindustriens E-gifter kan unngås ved overgang til økologiske matvarer.

Vern mot stråler

Mobiltelefoner og micro-bølgeovner har nesten samme bølgelengde med en «gjennomkø-kende» virkning. Høyspent, tog og trikkelinjer bør du bo minst 400 m. borte fra. Faresonen er i ca. 60° nedadgående vinkel. Radar er verst, flytt langt vekk!

Kryssende vannårer bør du ikke ha under sen-gen eller «godstolen». Vannseng og elektrisk tak eller gulvvarme, sikringsbokser og trafo-stasjo-ner har kraftigst elektromagnetiske utstrålinger. Praktiske erfaringer viser at strålebelastninger, også fra datamaskiner og telesentraller m.m., utmattar immunforsvaret og resulterer i syk-dom. Moderne teknologi har samtidig gitt oss antagelig vårt hittill største helseproblem.

Hvordan beskytte?

Stråler fra radio, TV og satelittsendere blir vi bombardert med, uten at vi kan gjøre noe med det. Innendørs kan spesielle teknikker gi høy grad av beskyttelse mot de fleste strålebelast-ninger. Be om info.

“Lær å leve”-filosofi



Frigjør deg.

Tenk deg hvor ubetydelig det aller meste er. Minst 80% av det vi beskjeftiger oss med og kjøper er unyttig. Du kan ikke eie noe evig. Alle bånd hindrer deg i å leve et rikere liv. Føl deg som en del av helheten, samtidig som du ikke føler behov for mer. Hva du har setter du pris på. Dette gjør deg istand til å flyte fritt i livet, istedenfor å kjempe deg gjennom. Frigjøringen i form av tanken er avgjørende for å finne sannheten. Det er følelsen av å ro båten din i medstrøm nedover en vakker elv - et portrett av det perfekte - du skal nå. Naturens system er perfekt, bare du lar det få virke uten innblanding. Du må gjøre det du elsker, og elske det du gjør. Det er hjørnesteinen til suksess. Jo mindre behov vi har, jo mer ser det ut til at vi får!

Ikke vær imot noe.

Uttrykk alt du står for, og det du ønsker, på en positiv måte, istedenfor hva du misliker eller savner. Fokusér på hva du liker med en person, men la ham få gjøre hva du ikke liker så godt også. Vennskapet vil blomstre. Slik også med barn: ros det de gjør riktig!

Unngå turbulenser.

De fleste turbulenser i livet ditt forårsakes av at du mener at et eller annet burde være annerledes enn det er. Våre lidelser, nesten uansett form, er forårsaket av dine tanker, som insisterer på å ha preferanse, og tillater ikke andre å bli som de er.

Avhengig av å ha rett?

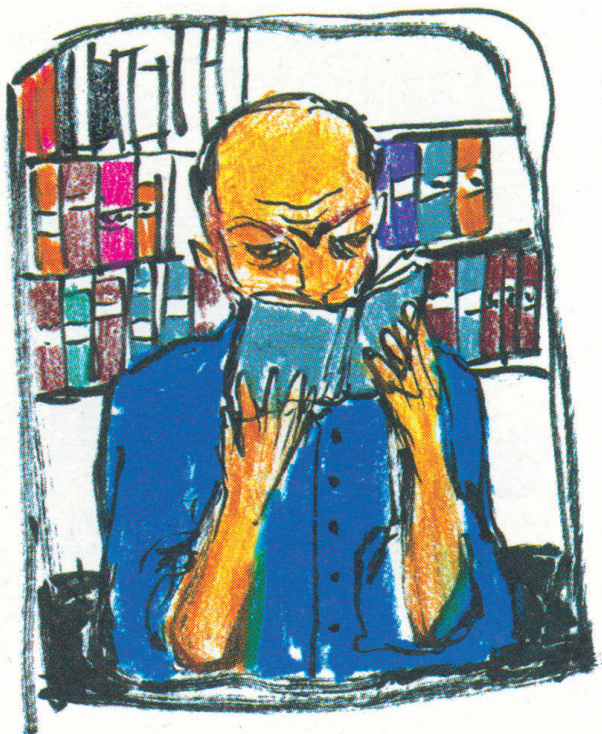
For hver idé som du tror er riktig, er det mange andre som tror den er gal. Dette skaper konflikter. Prøver du å forklare, blir motparten som regel enda mer overbevist om at hans idé er den riktige.

Men kan du objektivt klare å vurdere **begge** sidene, er du virkelig **frigjort** (og intelligent). Sannhetens største fiende kan være den kunnskapsrike person.

Avhengig av å vinne?

Dette er en fin karaktertest. Hva hadde du å tape? Ingenting! Du bare var med i en konkurranse. Vinne eller tape kan ses på som det passer - vær **frigjort**! Dessuten: Å være for fokusert på å vinne, kan gjøre deg så anspent at du derved taper!

Utdannelsen



Det meste av det du trenger å lære, slumrer allerede inne i deg. Med praksis, slår det ut i full blomst, uten at du har tapt din selvstendige tenkeevne med lang skolegang. De glupeste dataekspertene er f.eks. ofte de helt unge. Suksess i livet er å være frisk og lykkelig i kjærlighetslivet, arbeidslivet og i medmenneskelighet.

Suksess uten skole?

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 istenden stolt på sine iboende kvaliteter og sunt vett. For mange år på skolebenken nedbryter kroppen og sløver både de kreative evnene, instinkt og teft. Tankene blir bundet til lærdommen. En krum rygg og livslang studiegjeld kan bli ditt åk. Dessuten, eksamenspresset kan lede til psykiske problemer. 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 utdanning har aldri blitt ødelagt av for megen skolegang!».

Praksis er kanskje best?

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.

Skolevesenet

Det beste med noen års skolegang, er at du lærer konsentrasjon og å gjøre tingene når de skal gjøres. Men dessverre blir elevene påtvinget mange fag som de hverken ønsker eller noen sinne får bruk for. Verdifull ungdomstid går tapt og hukommelsen sløves. 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.

Arbeids-filosofi



Gjør ditt beste og ros deg selv. Da vil du trives stadig bedre med arbeidet ditt. Når du utnytter kreftene i harmoni, glede og kjærlighet, skaper du lett fremgang og hell. 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.

Selvtillit kreves for å ha ansvar for meget, uten å bli utslitt av å være altfor følelsesmessig involvert. Ansett sterke mennesker - samme styrke gir loyalitet, 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. Det er millioner av mennesker som higer etter et fast arbeide.

Ledelse.

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 i en diskusjon! Du høster ikke lykke ved å trække på andre.

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. Arbeidsløsheten, kriminaliteten, biltettheten og miljøforurensningen ville minske, og familiene og derved nasjonen ville blomstre!

Arbeide for alle er en velsignelse for nasjonen, som dessverre ofte spoles av et grådig skattesystem.

Arbeide



Når du elsker arbeidet ditt, er det en av livets store gleder, du blir den beste og inntektene kommer ofte i rikelig monn. Men unngå destruktiv stress, det ødelegger deg. Det er bare én virkelig suksess: å leve livet som du ønsker det!

Ha tillit

Begynn alltid med å ha tillit til dine medmennsker. Det gir mest glede og arbeidsinnsatsen blir maksimal. Men betal ikke før arbeidet er gjort, eller varen levert. Menneskesinnet forfalskes dessverre ofte av penger. **Hell** trenger man for å lykkes, og ofte følger hellet med hardt arbeid. Uten svette og slit blir intet stort utrettet. Et arbeid som utsettes, blir vanskelig. **Konsentrér** deg, morgentunden er din beste tid for planlegging. Arbeide hindrer melankoli. **Underbevisstheten** gir deg ofte gode løsninger, bruk den bevisst!

Hold orden

All fremgang avhenger av orden.

- **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.

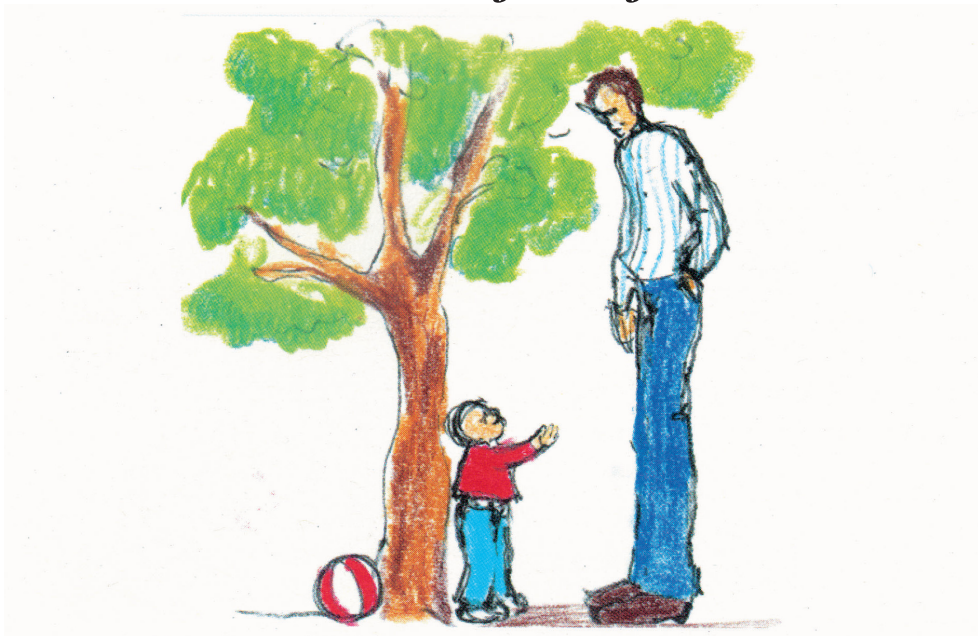
- **Mot med forstand** er prisverdig, og en overvunnet vanskelighet viser hvem som er en mann.

- **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.

Familiefilosofi



Barna. Det er foreldrenes ansvar at neste generasjon blir sunn og sterk. Det verste man kan gjøre med barna er å tappe dem for energi ved å kritisere dem. Det skaper kontrolldramaer 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 fortsåelsesnivå.

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

«The Prophet» sier: *«Dine barn er ikke dine barn. De er helt selvstendige individer. De kom gjennom deg, men ikke fra deg. Selv om de er med deg, tilhører de deg ikke»*. Dette er sterke ord for barnas frigjørelse. Ingenting får barn til å flykte mer fra deg, enn når du viser at du eier dem. Du elsker selvfølgelig dine barn over alt på jord, men du behøver ikke være bundet til dem.

Din energi skal flyte gjennom dine barn. Men ikke la **viljen din** styre dem. Derved blir de mer selvstendige. De behøver da heller ikke å

bli i opposisjon for å **bevise** at du ikke kan styre dem. Men du kan råde dem til å ta fornuftige avgjørelser, og **rose** dem når de gjør det bra, men hele tiden minn deg på at du ikke eier dine barn. Du elsker altså dine barn så meget at du lar de gjøre tingene på **sin måte**. Du tilbyr hjelp når du blir spurt, og lar de bestandig føle din ubegrensede kjærlighet for dem. Når du lærer å la dine kjæreste i fred, og elsker dem for hva **de** velger å være, da er du **frigjort!** Paradoksalt nok: Jo mindre du prøver å kontrollere noen, jo mer vil de søke deg. **Å elske er å gi, ikke å ta.**

Ekteskapet

Kjærligheten gir ingenting annet enn seg selv og tar ingenting fra ennet enn seg selv. Kjærligheten eier ikke og kan heller ikke eies. For kjærligheten er nok i seg selv. La det være avstand i deres samvær. Og la himmelens vinder danse mellom dere. Elsk hverandre, men gjør ikke kjærligheten til et bånd. La den heller være et bevegelig hav mellom deres sjelers kyster. Syng, dans og vær glade, men la den andre også få være alene. Gi deres hjerter, men ikke i den andres varetekt. Stå sammen, men ikke altfor nær hverandre. Tempelets pilarer står adskilte.

Familien!



Bruk tid og krefter på å finne den rette. Dere bør komme fra samme miljø og ha sammenfallende interesser. Kvinnen bør være ca. 20 og få barna tidlig, med evt. yrkeskarriere senere. Mannen bør være ca. 35 og alene kunne forsørge sin familie. Da kan kjærligheten kanskje vare livet ut. (Tao)

Kjærlighet i frihet

Et par som er glad i hverandre, vil tiltrekke seg langt mer lykke hvis begge er enige om å bygge opp familien og gjøre ting sammen. Istenden for å stresse 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 for du selv gir kjærlighet.

Hengivenheten (Tao)

Sex sikrer helsen og overøser oss med skjønnhet og nytelse. 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.

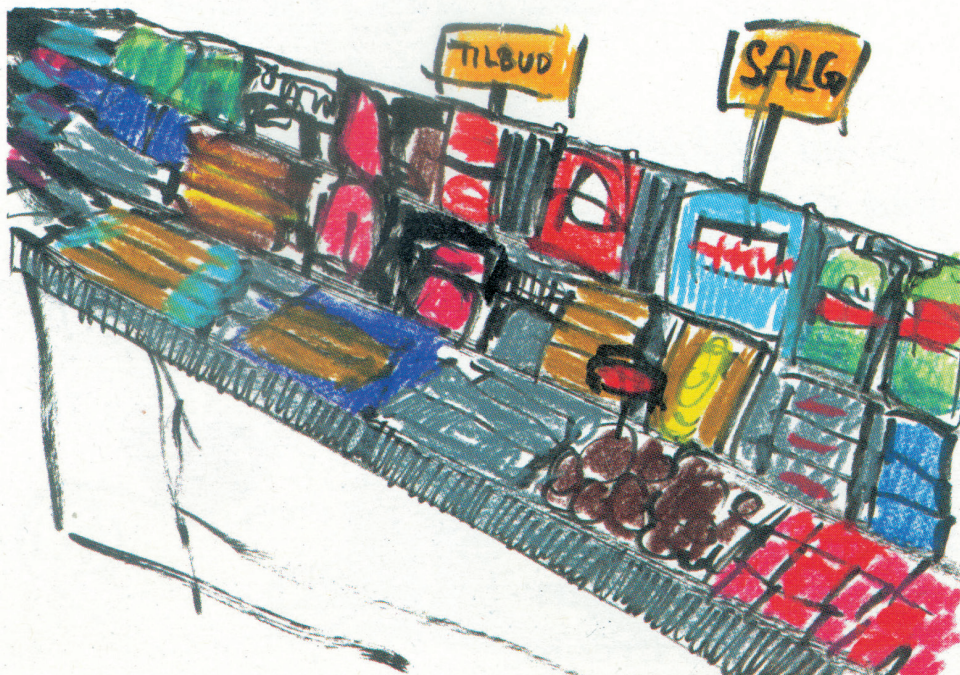
En mann som sløser med seg selv mister både energi og immunforsvaret og dør tidlig.

Voks sammen

Med like interesser vokser dere sammen, men dere kan også gå i forskjellige retninger. Dessverre kan det da skje at man ikke lenger elsker den man elsket for 14 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.

Forbrukerfilosofi



Kjøp mindre. Se for deg supermarkedenes eviglange varehyller. Det virkelige behovet ditt kunne få plass på noen få meter! Du bestemmer selv hva du kjøper og om du vil la storkapitalen tjene grovt på varer som du overhodet ikke har bruk for. Har du en liten kjøkkenhage, for ikke å snakke om et småbruk, får du mye av maten gratis. En familie på fire kan da klare seg med under 50.000 kroner i året! Eller ved å kjøpe inn hele vinterforsyningen av korn og bønner, poteter og gulerøtter på høsten, får familien de beste produktene for en brøkdel av prisen. (en god kjeller er nødvendig). Dessuten: hjemmebakt brød og korn - malt müsli har den mangedobbelte næringsverdien!

Mor i hjemmet

Da kan alt dette bli virkelighet, og mye mer; Livsglede og god helse blomstrer, barnas oppdragelse og livssyn blir riktig. Og ikke minst; Foreldrene er takknemlige for hverandres innsats og elsker hverandre.

Naturen har ment det slik. Moderne avvik har spilt fallitt!

Skap fremgang

Marcello Haugen: Når du skal ta et valg, spør deg selv om det vil skape glede for deg selv og de som berøres av valget. Hvis svaret er nei, lar du det være, la deg styres av hva hjertet rettleider deg. Så enkelt er det. Når du utnytter kreftene i harmoni, glede og kjærlighet skaper du lekende lett fremgang og hell.

Tro 100% på deg selv

Da kan du også gi tillit til andre. Karakter og sanndruhet gir styrke til å vinne, fordi innad er du hele verden hvis ditt hjerte er stort. Ditt ideal må utvikles av deg selv, fordi det som er riktig for én, er galt for en annen.

Den kloke egoist vil samle, for senere å kunne gi bort i takknemlighet. Når du har nådd ditt mål, vil dette heve deg over jordiske begjær, frem til det evige mål: når hjertet er fylt med kjærlighet til alle.

Økonomi og forbruk



Har du tenkt over hvor lite forbruk du egentlig behøver for å leve godt? Dessverre blir vi blendet av kjøpepresset, hvorav minst 80% av varene er totalt unødvendig, ja ofte nedbrytende for liv og helse. Dessuten er familier med lite forbruk ofte lykkeligere enn storforbrukerne.

Mindre forbruk

Bruk penger på et koselig, lite hjem, sunn mat, varmt tøy, sykkel og skiutstyr. Kutt ut f.eks. én eller to biler, moteklær og kosmetikk o.s.v. Uten problemer kan du ca. halvere pengeforbruket, også til mat, hvor alt det unødvendige kan sløyfes. Lån helst aldri penger.

Mer livsglede

I stedet for overtid og stress kan du nå bruke

mer tid på fine friluftsturer med familien. Opplev Norge med sykkel og telt om sommeren og med ski på vinteren.

Tenk hvilke naturopplevelser og herlig samhold og styrke for hele familien! Barna får en sunn start som de vil huske og videreføre.

En god sirkel

Jo mindre forbruket er, jo mindre blir behovet for stressende, lange arbeidsdager. Du får tid til et konstruktivt og harmonisk familieliv. Barna får kjærlighet, god oppdragelse og en lykkelig oppvekst.

En familie med livsglede er grunnlaget for en god nasjon. Dessuten: Miljøforurensningen kan enkelt halveres! - dere er med i en god sirkel.

Østens åndsfilosofi



Tilgivelse er den vanskeligste testen for den som ønsker å leve et fritt liv. Men den er samtidig selve nøkkelen. I samme øyeblikk du har skiftet fra sinne til tilgivelse, er du FRI. Skriv et brev til alle du har noe imot. Og si at du sender kjærlige tanker og ønsker alt godt for fremtiden - sammen med en blomsterbukett. Det tar bare noen timer, og derved har du ingen fiender som ødelegger din harmoni. Ingen familiemedlemmer å skyldte på. Alle er tilgitt.

Å gi

Det er svaret på hvorfor du er her. Siden du ikke kan ta noe med deg, og all avhengighet av ting hindrer rikelighet i livet ditt, kan du like så gjerne gi bort mens du lever. Et menneske som har som målsetning å gi, er helt beskyttet mot bitterhet og hat. Og merkelig nok, jo mindre opptatt du er av å få tak i ting, og jo mer villig du er til å gi, jo mer ser det ut til at du **får!**

Innlær frigjørelsen

Lær deg å leve med det du også ikke aksepterer, fordøm ikke, f.eks. lusekjøreren foran deg. Send ham heller en medfølende tanke, «han tør ikke kjøre fortere». Følg det samme prinsip-

pet når du ser på TV-nyhetene eller avisene. La det bare flyte overfladisk forbi deg, uten å starte en inderlig fordømmelse. Frigjørelsen vil gi deg en fredfylt følelse. Du vil oppdage at verden går nøyaktig som den er ment å gjøre. **Din** mening om hvorledes den egentlig skulle gå, gjør deg bare til et følelsesmessig offer, som må lide for din egen negativitets skyld. Synkroniseringen i universet er perfekt.

Dine nærmeste

Arbeid hver dag på å la dine kjæreste være det de er, uten innblanding fra deg. Men lev **ditt** liv i din egen rytme, og regn ikke med at andre vil følge deg. Hjelp folk når de ber om det, bl.a. ved rolig å fortelle ditt synspunkt.

Glede og Sorg

(The Prophet): Når du er lykkelig, skal du se dypt inn i ditt hjerte, og du vil oppdage at bare det som har gitt deg sorg, kan gi deg glede. Når du er ulykkelig, skal du igjen se inn i ditt hjerte, og du vil oppdage at du gråter for det som før har gitt deg lykke.

Begjær etter luksus dreper sjelens lidenskap og går siden flirende i dens begravelse.

Sjelens vekst



Du får indre ro når du gleder deg over verden, er ydmyk og spontan, selvsikker og i stadig vekst. Søk kontakt med folk og naturen, aksepter andres meninger og gi glede. Åndslivets vekst kan redde verden!

Slutt å kritisere

«Jeg dømmer ingen» sa Jesus. Og senere på korset: «Tilgi dem, for de vet ikke hva de gjør». Kontrollen over ditt indre liv, gir du til den du fordømmer. Ikke døm noen, da får du den største oppnåelige frihet. Sørg for at du selv har kun harmoniske tanker. Når du slutter å kritisere, blir bitterheten borte.

Det er ingen svakhet i å tilgi - det er en heroisk og modig handling. **Kamp svekker** begge parter. «Den som vil hevne seg, kan grave to graver», sa Konfusius. «Hevnen hører Herren til», sa Jesus.

Frigjørelsen

Den kan du oppleve hvis du åpner deg for

helt nye idéer. De fleste motsetter seg det, de føler seg tryggere i sin tilvante tankeform. En hver negativ tanke stopper frigjørelsen, skaper sykdom, og ødelegger muligheten for høyere lykke.

«Folk er så lykkelige som de bestemmer seg å være», sa Lincoln. «Som du tenker skal du bli», sa Jesus.

Det er ingen vei til lykken, lykken er veien.

Hvis du målbevisst tror og innlever deg i din drøm, vil du oppleve den. Tanken blir realitet når du lærer hvorledes innlevelsesh prosessen virker. «You will see it, when you believe it».

Er du lei av å være ingeniør, visualisér deg selv i en annen oppgave du ønsker deg, og du når det.

Lær å leve

Da lærer du også å dø med troen på sjelens evige liv i stadig vekst og nye inkarnasjoner.

Innsikt i Livsglede

*Heftet har helheten med enkle resepter og
lette filosofiske innslag.*

*Alt er skrevet for å gi innsikt i livsglede,
til fordel for deg og dine og naturen rundt oss.*



OSO Solbakken - senteret for miljøarbeidet

Chris Frølich

