

Din indre kraft



- oppfyller dine ønsker i livet!

Korte utdrag fra Stuart Wilde's "Affirmations - Bekreftelser"
og Dr. Stephen T. Chang "Boken om den uendelige visdom".



-til fordel for mennesker og naturen

Din indre kraft!



Hva kan du gjøre?

Ved å akseptere og tro at du er en del av Gudskraften, vil den vokse, og gi deg ditt høyeste potensiale i livet.

Morgenstund er din beste tid for å be til deg selv: «Jeg er kraften og bestemmer selv min egen skjebne. Må dagen gi meg vitalitet og balanse, og at jeg uttrykker kjærlighet til alle jeg møter. Verden er rik, og alle mine behov vil bli dekket. Må dagens skjønnhet utfolde seg sammen med min kreativitet».

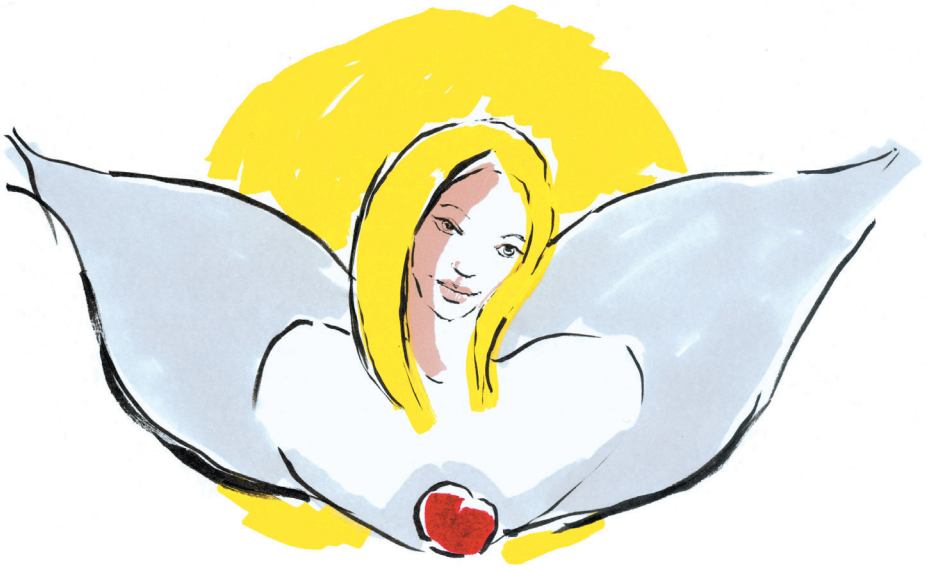
Ved å gjenta dette dag etter dag blir det til slutt din virkelighet.

Anerkjenn deg selv

Ta en pause midt på dagen og anerkjenn deg selv at din energi har stått for de positive hendelsene. Regenerer deg selv med en bønn: «Dagen går fint. Jeg merker styrke og ser skjønnhet i alle ting». Se og rør ved noe naturlig og visualiser livskraften som flytter inn i deg fra et tre eller blomst.

Kraften trekker deg vekk fra trivielle følelser innenfor «slavesirkelen» og inn i en dimensjon av ren Gudskraft. Og du fortsetter: «Min utstråling er sterk, jeg merker kreativitet og kjærlighet, fordi jeg respekterer meg selv. Jeg har full kontroll over min tid, er målrettet og tiltrekker meg det jeg har behov for».

Innsikt i din indre kraft



-bønnen bringer deg dit du ønsker i livet:

1. Jeg er skapt i Guds bilde og har derfor Guds kraft i meg.
2. Jeg har kraft til å sørge for min egen positive utvikling ved selv å være positiv i ord og gjerninger.
3. Jeg elsker mennesker og naturen ved å la de få være slik som de ønsker å være.
Jeg elsker meg selv ved å utvikle meg selv til det **jeg** ønsker å være.

Lag din filosofi



Når du har din egen filosofi, unngår du janteloven og tusen års barnslige tradisjoner. Ved å uttrykke din individualitet blir du fri istedenfor å danse etter samfunnets smålighet, som reduserer deg.

Å tro at regjeringen er god og vil deg vel er naivt. De vil la deg i stikken en dag. Ved å straffe individet terroriseres resten av folket til underkuelse.

Aksepter deg selv og verden som den er, men i taushet utvikler du din egen filosofi og i tålmodighet oppnås alt du ønsker. Når du skal forhandle, bespis først dine kunder, men lite selv. Tenk ikke på resultat = forventninger, men føl at du like gjerne kan droppe det hele. Da er du i kontroll og har kraften med deg.

Fremhev det positive

Jo mer du trener din forstand i stillhet til å legge vekt på det positive, jo mer kraft får du. Det frembringer en øy av styrke og skjønnhet rundt deg, som du ikke skal pådytte andre. Da mister du kraften som skal bringe dem videre. Misbruk av evner kan ende i sykdom. For virkelig å hjelpe folk, må du fremstå som et eksempel på å øke **sin** egen kraft.

Forandre verden?

Hvis du vil forandre verden, må du først forandre deg selv. Da vil andre føle seg tiltrukket av hva du er, og med denne innsikt forandre seg selv. Du er inkarnert her for å forstå og ha tro på deg selv, og ikke trenge deg på andre. Du kan aldri gjøre mer for verden enn å konsentrere deg om deg selv. *Det* blir kraften som er nødvendig for de andres vekst.

Selvdisiplin er grunnlaget



Kroppens disiplin

Velg enten yoga, friluftsliv, meditasjon eller faste og utrensking. Men én av delene.

Ernæringens disiplin

Det fins ingen raskere måte å heve kraften, enn gode spisevaner, hvor frukt og grønnsaker er viktigst. Du blir din egen «healer».

Følelsenes disiplin

Nøkkelen er stadig å gjenopplade ditt indre selv i ensomhet. Unngå aviser og TV og skap derved avstand fra daglige «nyheter». Da kan du leve i verden uten å delta, og blir drevet fri til å virke på høyere nivåer. Det betyr ikke å trekke seg tilbake, men å utvikle sin indre kraft. Men her gjelder det å passe på grenselinjen - ikke «vippe over».

Når du hever kraften, blir veien smalere.

Det krever at du utøver full kontroll for ikke å kjøre utfor. Selvdisiplin gjør deg fri til å rette kraften mot dine mål, som vil føre deg lengre enn du hadde trodd var mulig. Uten selvdisiplin har du ingen sjanser.

Indre likevekts disiplin

Unngå konfrontasjoner; de ødelegger kraften. Den basiske energien i kjærligheten, maten, farver, materialer og musikk omgir deg med det som gir deg kraft. Likevekten tillater deg å være upåvirket av verdensproblemene, fordi din energi eksisterer adskilt fra disse.

Du betrakter livet fra sidelinjen, og gir alle rett til sin egen utvikling, uten å dømme, uten å prøve å frelse dem. Da er du fri for dogmatiske religioner og klar for din egen store utvikling.

Mannen er nøkkelen til familiens lykke



Den store forskjellen

Hvis Gud noen gang gjorde et feilgrep, var det forskjellen i mannens og kvinnens fullstendige tilfredsstillelse. Som oftest kommer mannen raskt til sitt ene klimax, mens kvinnen behøver flere stigende topper frem til sitt. Dette har ofte skapt disharmoni og skilsmisser.

Kvinnens natur kan ikke forandres, men mannen kan med kunnskap om Tao Sexologi, som beskrevet av Dr. Stephen T. Chang i "Boken om den uendelige visdom", bringe sin kvinne frem til fullkommen tilfredsstillelse. Og derved også større lykke for seg selv og familien.

Her følger et kort utdrag fra boken.

Livsenergien

Når mannen mister sin sæd, går mye livsenergi tapt. Han blir åndelig, mentalt og fysisk utmattet med et immunforsvar på bunn-nivå.

Hvis mannen isteden klarer å tilbakeholde sin livsenergi, vil han samtidig kunne føre sin kvinne videre frem til fullstendig tilfredsstillelse og bli henne likeverdig.

Tilbakehold

Opptrening av underlivsmusklene ved stadig sammentrekningsøvelse av anus, gir etter hvert styrke til å kunne klare tilbakehold. Han kan også hjelpe tilbakeholdet ved å straks før og under sammentrekningene presse fast med to fingre på et fordypningspunkt ca. 4 fingerbredder foran anus. Energien forblir derved i kroppen og han klarer å tilfredsstille sin kvinne fullt ut, med stadig stigende hengivenhet fra begge parter.

Dessuten: Menn som praktiserer stadig oftere tilbakehold fra 45-års alderen, vil beholde sin ungdom lengre. Resultatet blir en lykkelig familie.

Vær i balanse



Det viktigste i livet er å forbli i balanse og konsentrere seg om det virkelig 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 med ren samvit-tighet, og livskunst er alltid å ha behagelige tanker. Du gjenopplades gjennom stillhet og natur. Dag gry 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 "rand-boere".

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 av enkle gleder.
- **Vær stor som naturen** - stor i dine følelser, da kan du elske alt. Lykken er veien, ikke målet.
- **Ha gode venner, og 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 overvin-ner du det - blir fri.

Din indre kraft

-oppfyller dine ønsker i livet!



OSO Solbakken - senteret for miljøsamlinger

Melodi: Evert Taube

Tekst: Chris Frölich

*Lag nå din Verden så skjønn,
kjærlighet, farver, musikk.
Du er skapt i Guds bilde
kraften lever i deg!
Elsk folk og natur
la de få leve i fred.
Da får du en gave,
lykke og harmoni!*

*Stol på deg selv, du er sterk,
lykken den bor kun i deg.
Morgenstund er din beste,
kraft fra stillhet - natur:
Instinkt foredler ditt sinn,
romanen skriver du selv.
Gled deg hver dag som du lever,
fantastiske skaperverk!*

Vennlig hilsen

Chris Frölich
Daglig leder



-til fordel for mennesker og naturen