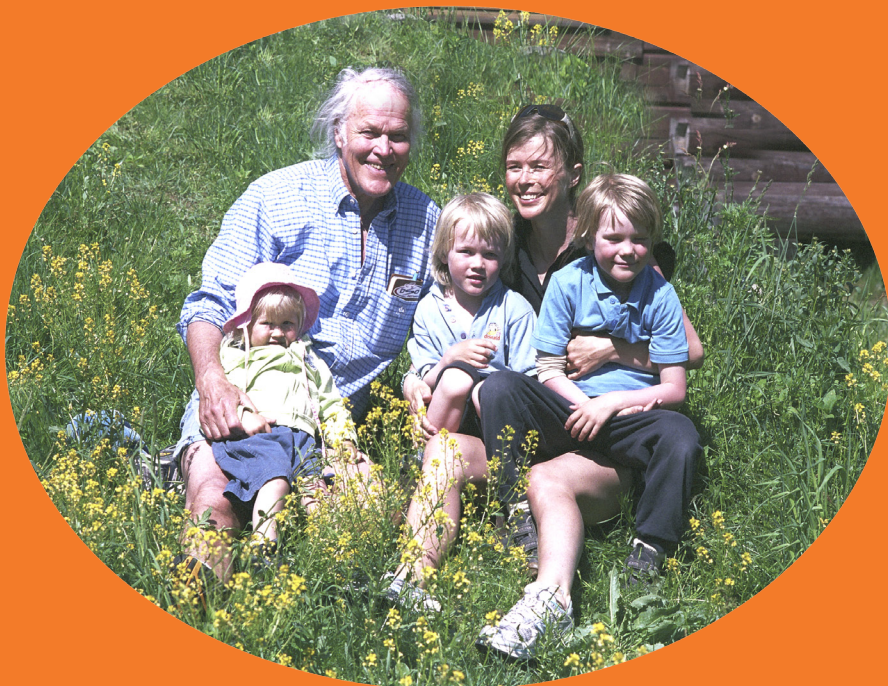


Time to think:

Nytt livssyn -gir deg lykke og styrke

-som også kan påvirke hele verden



Vi trenger Jorden i balanse.
Start med kjærlighet til deg selv og andre.



-til beste for mennesker og natur

Forord

Nytt livssyn - gir deg lykke og styrke

Stadig flere ser at verden trenger forandring og at vi må starte med oss selv. Er du villig til å ta storrengjøring og fylle ditt indre med kjærlighet? Da vil også dine tanker, holdninger og verden forandre seg.

1. Enkel guide for kropp og sjel av Chris Frölich

som har samlet viten både fra Østen og Vesten, og oppskrevet det beste i en rekke temahefter. Konklusjonen er:

Virkelig livsglede er avhengig av daglig arbeide, kjærlighet og åndelig vekst, som igjen er grunnlagt på "en sunn sjel i et sunnt legeme", hvor vegetarkost og faste gir raske resultater. Da får du en indre harmoni, gleder deg i nuet og er fylt med kjærlighet til mennesker og natur.

For slik du ER, slik kan verden bli for dine barn.

I takknemlighet til bl.a. disse fremsynte forfatterne:

2. "Tankens kraft" av Mikhael Aivanhov

Å be er å utløse tankens kraft og av stor betydning for et lykkelig, spirituelt liv i skjønnhet. Å tenke riktig er å vite hva man skal tenke på. Søk sannhet og kjærlighet, som vil gjøre deg fri. Livets mening er sunnhet og styrken ligger i åndens vekst.

3. "Ramtha" av Steven Lee Weinberg, som skriver overbevisende at vi alle er en del av Gud og derfor kan oppnå Guddommelige resultater. Hvis du trenger å bygge deg opp, les Ramtha!

4. "Skjulte sannheter" har det samme budskap, erkjenne at du er ett med Gud, du er herre over ditt eget liv med hele kraften som er gitt deg som gave. Din sjette sans er din intuisjon, som du kan få til å fungere når som helst. **Det du tenker eller gjør mot andre, gjør du mot deg selv.**

5. "De nye åpenbaringer" av Donald Walsch, mener at all kunnskap og moral for et lykkelig liv er medfødt. Men det er druknet av informasjoner fra skolen og samfunnet, og derfor må gjenoppdages. Anledningen nå er makeløs og potensialet ubegrenset.



Innhold

1. Enkel guide for kropp og sjel av Chris Frölich	side 5
- Lag din egen livsfilosofi, sørg for selvdisiplin	6
- Frigjør deg selv	7
- Vær i balanse, le og lev lenger	9
- Kostholdsorientering	10
- Den magiske pH-skalaen	11
- Kroppens kamp for å overleve	12
- Sunnt kosthold - og litt mer	13
2. Tankens kraft av Mikhael Aivanhov	side 17
- Åndelig arbeide er viktigst	18
- Åndens styrke	20
- Velg kraftens skole	21
- Takk og be - gir glede og trygghet	23
3. Ramtha av Steven Lee Weinberg	side 25
- Se Gud i deg selv	26
- Du er Gud	29
- Glede er hensikten med livet	30
- Kroppens vitenskap	33
- Et lukket sinn holder deg fanget	34
- Sinnets åpning	35
- Opplevelsens verdi	39
4. Skjulte sannheter	side 41
- Tilgivelsens lov	42
- Rettferdighetens lov	43
- Handlingens lov	43
- Den sjettede sans' lov	44
- Balanseloven	45
- Det fysiske lov	45
- Tiltreknings lov	47
- Fornuftens lov	47
5. De nye åpenbaringer av Donald Walsch	side 49
- Anledningen er makeløs	50
- Global katastrofe	51
- Bygg en bro - vis vei	52
- Vi står foran en krise	53
- Verden trenger et nytt regelverk	54
- Du er Guds natur	55
- Religiøs forvirring	56
- Skap ny åndelighet	57
- Bli en del av den kritiske masse	58
- Viktige avgjørelser	59
- Velg selv din indre tilstand	60
- Forfatterens erfaringer	62
- Kanskje morgendagens idealsamfunn?	64
- Vidsdomsord fra øst og vest	67
- Litteraturhenvisning	71



Knut Hamsun sitater:

Hvad er skole?

Skole det er en mors daglige undervisning og en fars daglige lære;
Bokskole derimod det er noget som er fundet paa, en institution som
komplicerer livet med vilje og gør det slidsommere at leve fra mennes-
kets sjette aar til døden. Boken, det trykte ord til alle og enhver fylder jo
verden med utilfredshed og ulykke, med kvantitativ dannelse, civilisa-
tion.

Fremskritt - hvad er det?

At vi kan kjøre fortere på veiene? Nei, nei.... Fremskritt det er legemets
nødvendige hvile og sjelens nødvendige ro. Fremskritt det er mennes-
kets trivsel.

Nytt livssyn

-en komplett guide til føde for kropp og sjel



“Enkel guide for kropp og sjel” av Chris Frölich

som har samlet viten både fra Østen og Vesten, og oppskrevet det beste i en rekke temahefter. **Konklusjonen er:**

Virkelig livsglede er avhengig av å ha et daglig arbeide, kjærlighet og åndelig vekst, som igjen er grunnlagt på “en sunn sjel i et sunnt legeme”, hvor vegetarkost og faste gir raske resultater. Da får du en indre harmoni, gleder deg i nuet og er fylt med kjærlighet til mennesker og natur. Verden blir bedre.

For slik du ER, slik kan verden bli for dine barn.

Lag din egen livsfilosofi, sørg for selvdisciplin

Når du har din egen filosofi, unngår du janteloven og tusenårs 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.

Aksepter deg selv og verden som den er, men i taushet utvikler du din egen filosofi og i tålmodighet oppnås alt du ønsker.

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.

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.

Kroppens disiplin

Velg friluftsliv, Yoga, meditasjon, faste og utrensking. Oppøv evnen til konsentrasjon og vær klar over bønnens styrke og gleden ved å takke.

Ernærings disiplin

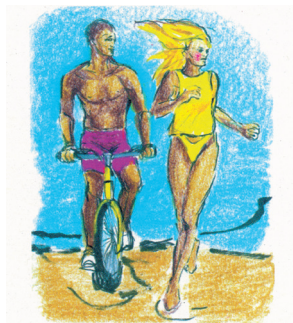
Den fins ingen raskere måte å heve kraften, enn gode spisevaner, hvor frukt og grønnsaker er viktigst. Du blir din egen "healer", se kostholds-orientering s. 10.

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 derved 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. Selvdisciplin gjør deg fri til å rette kraften mot dine mål, som vil føre deg lengre enn du hadde trodd var mulig. Uten selvdisciplin har du ingen sjanser.

Indre likevekts disiplin

Unngå konfrontasjoner; de ødelegger kraften. Den basiske energien i kjærligheten, maten, farger, 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.



Frigjør deg selv

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 i stand 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 hjørne-stenen til suksess. Jo mindre behov vi har, jo mer ser det ut til at vi får!

Lær å leve

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 gode vaner, tillit, kjærlighet og tilgivelse. Se latter, dårskap og skjønnhet i det meste. Hver dag du er frisk er en stor gave.

Arbeide

Når du elsker arbeidet ditt, er det et av livets store gleder. Sørg for at du har orden, gode arbeidsvaner og selvtilit. men vær samtidig ydmyk og åpen for andres meninger. Da blir du 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!

Tilgivelse

Det 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 skylde på. Alle er tilgitt. **Du er fri!**

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.

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 tenker eller gjør mot andre gjør du mot deg selv!

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.

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.

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).



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 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 nivå.

Bring glede

Mennesker trenger mennesker for å være lykkelige. Da må vi godta dem 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.

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.

Vær i balanse, le og lev lenger

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 det meste. 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. Daggrø 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.
- **Ha gode vaner 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 overvinner du det - blir fri.

Lag din egen oase

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

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. ^{9) 11)}

Le og lev lenger

- **Født til å le**, har vi alle fått i vuggegave.
- **Latter løser** opp anspenthet og gavner hele kroppen.
- **Godt humør** gir trivsel og glede for deg selv og andre.
- **Elsk livet**, se det humoristiske og tragikomiske i det meste.
- **Smilende livskunst** er å ha behagelige tanker, **lev lykkelig i nuet!**
- **Le av egne tabber** og feil, gjør deg selv ofte til latter.
- **Gode vitser** fortalt på riktig tidspunkt, gir alle en god latter.
- **Suksess** følger oftest de med et lyst og lett humør.

Kostholds-orientering ¹⁾

1. Over 15 milliarder slaktedyr hvert år bruker 50-80% av både all kornavling, fiskefangst og drikkevann. Og er ansvarlig for ca. 50% av all forurensning på jorden og de fleste sykdommer. Norge alene setter til livs over 135 000 dyr på en vanlig dag. 17. mai spises 800 tonn pølser, tilsvarende over 10 000 døde dyr.

2. Over 90% av næringsstoffene går tapt i kjøttproduksjonen.

3. USA alene sløser bort nok korn til å mette Indias og Kinas befolkning tilsammen!

4. Over 21% av alt CO² utslipp fra menneskelig aktivitet forårsakes av slaktedyrene.

5. Vannforbruket til produksjon av 1kg kjøtt er 10.000 l.

En kjøttspiser alene "bruker" ca. 5000 l vann/dag.

6. Kjøttforbruket har nådd "all time high" og aldri har det vært flere syke mennesker. Bare 100 g. kjøtt pr. dag tredobler risikoen for magekreft.

7. De ber om "Guds nåde og rettferdighet, men så lenge det drepes og utgydes blod, skal de selv blø og dø", sa Eseeerne, som Jesus kom fra.

Et bedre alternativ

Mange mennesker velger å holde seg borte fra kjøttspising, som disse korte utdragene viser.

1. Thomas Edison: "Jeg er vegetarianer fordi jeg da kan utnytte hjernen bedre".

2. Leonardo da Vinci: "Jeg har frasverget meg kjøttspising og tider vil komme da vi ser på dyremord som menneskemord".

3. Albert Einstein: "Vegetarisk livsstil har positiv innvirkning på menneskets temperament og dets fremtidige skjebne".

4. M. Gandhi: "Åndelig vekst krever at vi ikke dreper.

En nasjons storhet og moral kan måles deretter".

5. Leo Tolstoy: "Vegetarisme er kriteriet som vi kan bedømme om menneskets moral er ekte og oppriktig".

6. I. B. Singer, Nobelprisvinner: "Vi er alle Guds skapninger. Jeg vil være vegetarianer. Det er mitt bidrag til fred på jorden".

Flere kjente vegetarianere, se: www.vegetar.com

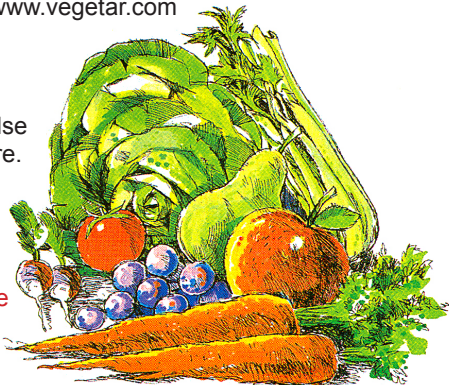
Vi er skapt for plantekost

Menneskets tenner og fordøyelse er likt med de fleste plantespisere.

Max Plank Institutt bekrefter:

Vegetabilsk mat inneholder mer enn nok proteiner og næringsstoffer for menneskelig føde.

Mange hevder: **Broen til livslykke er grunnlagt på vegetarkost.**



Den magiske pH-skalaen ^{2,3,4)}



• **Syre-base-balansen** er avgjørende for sykdom eller friskhet og måles på en logaritmisk pH-skala, hvor 7 er nøytral, 4 er 1000 ganger surere og 10 er 1000 ganger mer basisk.

• **Blodet har pH 7,3 - 7,45** som må opprettholdes for at livet skal bestå. Derfor hevder både eldre og nyere forskning at syreoverskuddet er årsaken til de fleste sykdommer.

• **Syreoverskudd** som blodet ikke klarer å utskille, lagres i kroppen. Cellene der mister oksygen-tilgang og starter en slags gjæringsprosess / sykdom. Toxinene gir mere syre og ofte unormale celler som kan vokse ukontrollert / kreft.

Skremmende surt

- 1 glass Cola pH 2,5 behøver 10 glass vann pH 9 for å bli nøytralisert!
- 1 glass Cola pH 2,5 senker pH'n i 50 l vann fra 7,4 til pH 4,6!
- Norsk overflatevann er som oftest meget surt med pH 4 - 6.
- Norsk kildevann på flasker er også surt med pH 5,5 - 6,5.
- Norsk kosthold er som regel ekstremt syredannende.
- **Syreoverskuddet** klarer ikke blodet å utskille, det lagres i kroppen.

A. Det som ikke fortelles ¹³⁾

Aldring og de fleste sykdommer har én felles årsak:

- **Syreoverskudd** med avfall og toxiner som lagres i kroppen.
- **Blodet må** være basisk pH 7,3 - 7,45 for at livet skal bestå.
- **Syreoverskudd** og sykdom kan forebygges.

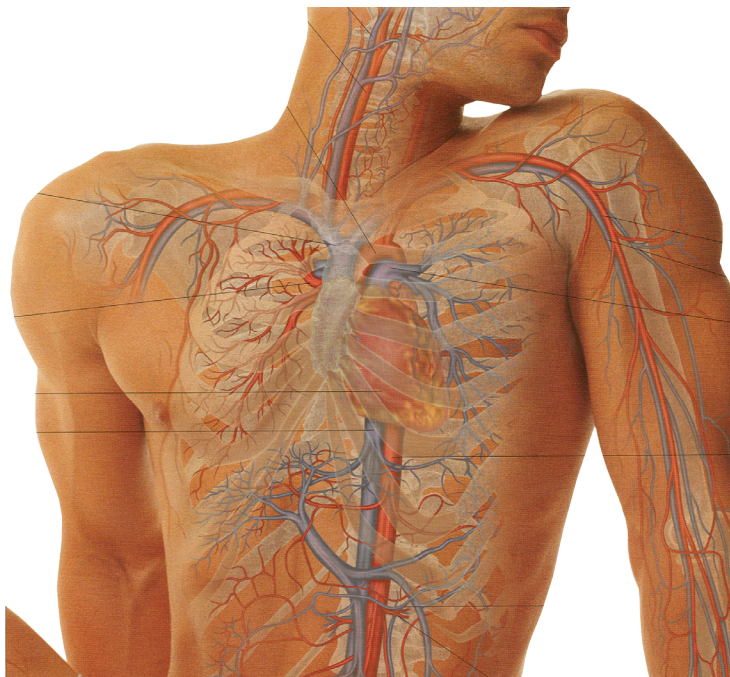
B. Hva skjer når kroppen er sur?

- **Immunforsvaret** svekkes, mineralopptaket kan stoppe.
- **Blodet tvinges** til å låne mineraler fra benskjelettet.
- **Det lagrede syreavfallet** starter aldringen og de fleste sykdommer.

C. Hvorfor oppstår syreoverskudd?

- **Syreholdig** mat og drikke.
- **Forurenset** luft og for lite oksygenopptak.
- **Stress** og ubalanse i lengre tid.

Kroppens kamp for å overleve



*Du vil vel ta vare på ditt vidunderlige skaperverk?
Og særlig når du vet at moderne medisiner som regel gir følgeskader!*

Blodet er nøkkelen

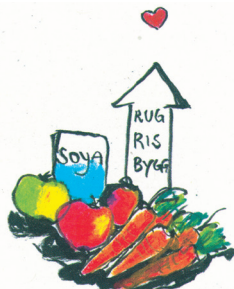
1. **Blodets returrkets utskiller** avfallsstoffene via lunger, nyrer, hud, tarmar mm.
2. **Kjøttproteinenes puriner** er sterkt syreholdige og nyrene får en kjempejobb.
3. **Nyrene kan** konsentrere blodets syre ca. 800 ganger, ned til ph 4,5.
4. **Ytterligere syreoverskudd** må da lagres i de minst viktige kroppsdeler for at organismen skal overleve.
5. **Forkjølelse og munnsår** er syrevarselsignal nr. 1, ofte etter overspising
6. **Gikt og reumatisme** er syreoppnopning i muskelvev og leddvæsker.
7. **Benskjørhet** forårsakes av at kalken i skjelettet brukes til å nøytralisere syren.
8. **Kreft** finner god grobunn i gamle, sure avfallsstoffer *).

*) Dr. Douglas Graham skriver bl.a. om Dr. Atkins-dietten: "Hans idé om å spise store mengder dyreproteiner og fett for å bli slank, vil resultere bl.a. i millioner tilfeller av reumatisme, diabetes og kreft, nyre- og hjertesvikt. Men tilfredsstillelsen av å dø slank vil de oppnå!"

Hva kan du gjøre? ⁹⁾ >>

Sunt kosthold - og litt mer ^{6,7,8, 26)}

Frisk, moden frukt og grønnsaker, korn og bønner, økologisk dyrket er det beste for de fleste, og mat-stellet går som en lek. Drikk 1,5-2 l rent, basisk vann ph 7-9 en halv time før eller to timer etter måltidene. Å forebygge er både bedre og billigere enn å reparere. Overvekt blir heller aldri noe problem. Kostholdsdisiplin er din beste helseforsikring.



Blodtypen din gir gode retningslinjer for ditt kosthold.

- **Boken "Blodtypedietten"** ²³⁾ gir greie retningslinjer og tabeller.
- **Blodtype A** trives best med plantekost, blodtype O med kjøtt.
- **Syre/base balansen** er uansett viktigst for alle.
- **Kampen** for god helse krever vilje, selvdisiplin og tro på seg selv.

Hvilket kosthold er best for blodtype A?

- **Morgenstund** med vann og urte-te, modne frukter og bær.
 - **Frokost** med hirsegrot eller knuste korn, alfalfa-spirer og gulrot.
 - **Lunsj** med grønnsaker, spirer, linser eller mungbønner i salaten.
 - **Middag** med bladgrønt, nøtter, avocado, mm. i mix-master.
 - **Drikk** rent, lunkent vann, ph 7-9 mellom måltidene.
- Dette økologiske kostholdet gjør tilskudd unødvendig.
Living Nutrition er den raskest voksende diett i flere land, bl.a. USA.
Helios-butikkene har det beste utvalget av **alt!**

De beste basene er økologiske og ubehandlet (i rekkefølge)

- **Grønne blad**, sjøplanter, spirer, mandler og solsikkefrø, m.m.
 - **Grønnsaker**, frukt og bær, rent, basisk vann og urte-teer.
- Avfallsstoffene utskilles da lett, kroppen blir slank og sunn.

Nøytral føde

- **Mandler**, cashew-nøtter, solsikke- og sesamfrø, hirse, boghvete og spelt.
- **Linser** og mungbønner gir ekstra proteiner, men 50% mindre puriner enn kjøtt.

Drikkevann ph 7-9 er viktig!

- **Norsk** vann er vanligvis ekstremt surt, nede i ph 4,5. Også på flaske.
- **Sykdom** og tidlig aldring blir resultatet. ³⁾
- **Surt vann** blir basisk med Alkalife dråper ³⁾ Eller korallalgekalk fra Helios.
- **Majavatn ph 8,2** er kildevann på flaske fra Trøndelag.

Syredannende føde (verst i rekkefølge)

- **Kjøtt**, fisk, egg, ferdigmat og sukker, medisiner og melkeprodukter.
 - **Cola**, vin, brennevin, brus, nikotin, narkotika, kaffe, te og sjokolade.
- Avfallsstoffene er sterkt syreholdige og vanskelig å utskille, lagres!

Salt binder vannet i kroppen, hindrer utskillelsen ytterligere.

Dine måltider

Sett dere til bords i en rolig, god sinnsstemning. Frukt og bær skal spises alene, minst 2 timer før noe annet. Tenk på maten med takknemlighet, tygg godt og kjenn hvilken god følelse det gir deg.



A. Start morgenen med:

- **Rent, basisk** og lunkent vann, 3-4 glass.
- **Økologiske** og modne frukt og bær. Spises kun om morgenen.
- **Mandler** og solsikkefrø.
- **Hirse** eller bygg m/4x vann oppkokes, trekker på ettervarmen ca. 3 kvarter.
- **Ris ligget 10 t. i vann, kokes** ca. 20 min., må også trekke minst 3 kvarter.

B. Vent ca. 2 timer med frokosten.

- **Hirse**, ris eller byggmelsgrøt sammen med revet gulrot og spirer.
- **Spirene** (se D) rulles inn i **tangflak** (Nori), med hakket hvitløk, tomat, agurk eller avocado. Ideelt også som evt. lunsjpakke (ikke frukt).
- En grovbrøds-kvise med ekte geitost eller Thaini er ekstra godt. Men brød og grøt kan enkelt erstattes av knust bygg, spelt, rug og havre fra Helios som blandes og legges i litt vann 30-60 min. Herlig!

C. Middagen tidlig på kvelden.

- **Grønn-puréen** (se E) er en mettende og nærende hovedrett.
- **Spirer i tangflak** med forskjellige "godsaker" setter ekstra smak.
- **Sørg for ro** og god tid til tygging. Spis deg bare halvmett.

Oppvasken skylles i varmt, rennende vann, maskin er unødvendig.

Hirsegryn og brun ris, mandler, nøtter, frø og linsebønner bør legges i bløt 8-10 timer før bruk. Kan du tenke deg et enklere kosthold? Men ikke bli fanatisk. Det du gjør i det daglige er det som teller.

D. Spirer lager du i l.a. 10 min/dag (spirebakter fra Helios).

- **Alfalfafrø**, bukkehornsfrø og mungbønner bløtes dag 1.
- **Frøene** i ca. 1 cm. lag i spirebakkene, skylles og settes mørkt og varmt dag 2-3.
- **Spirebakkene settes lyst**, skylles morgen og kveld, dag 4-5-6.
- **Spirene skylles**, lagres luftig tildekket i kjøleskap, max 3-4 dager.
- **Start neste** omgang dag 5. Spirer inneholder det meste av det du trenger!

E. Rå grønn-puré lages i en blender m/litt vann.

- **Grønnkål**, persille, brennesle, løvetann, grønnsakblader m.m. ilegges etter hvert. Blenderen hjelper deg med mye av tyggingen.
- Nøtter, frø og **spirer** iblandes med tomat og avocado helt til slutt. Variér med smakfulle råkostsalater mm. Bruk fantasien, men ikke frukt!
- **Grønnsakene vaskes godt**, (kan lagres luftig tildekket i kjøleskap, 3-4 dg).

Får du da alt du trenger? JA, fordi:

- **Spirer** og grønne blad inneholder det meste.
- **Korn** og linser gir ekstra energi og proteiner.
- **Mandel** og sesame-posteier gir fett og protein.
- **Oliveneolje** og Udos Choice gir ekstra omega 3-6-9.

Stopp å spise før du er mett!

Hva mer kan gjøres?

A. Mosjoner i frisk luft 1-2 timer / dag

- **Blodet opptar** det livbringende oksygenet via lungene.
- **Ca. 70% av avfallsstoffene** elimineres via blodet / lungene.
- **Dype pusteøvelser** befordrer utskillelsen og roer nervene.
- **Svetten utskiller** masse syreholdige avfallsstoffer.
- **Oksygenopptaket** øker forbrenningen, og minsker sultbehovet.
- **Immunforsvaret styrkes** og aldringen bremses.

B. Sov i frisk luft 7-8 timer / natt.

- **Avfallsstoffene** utskilles fra lunger, nyrer og hud.
- **Batteriene lades**, klar for neste dags innsats.
- **Hjernen blir frisk**, og klar for nye utfordringer.
- **Ekstra søvn** trengs ofte i 2 dager rundt full- og nymåne og ved lavtrykk.
- **Solverv** og jevndøgn 20/3, 23/9 og 21/6, 22/12 er søvnbehovet ekstra stort.

C. Faste for friskhet ¹⁰⁾

- **Moderne livsstil** krever årlig tiltak for utrensning.
- **Fastekur** helst minst 7 dager m/tarmskylning er mest effektivt
- **Gamle, sure** avfallsstoffer forsvinner i den daglige tarmskylningen.
- **Lever, nyrer, lymfe, tarmer** og hud får hvile fra matinntak.
- **Rent, basisk vann** 2-3 l/dag hjelper med utskyllingen.
- **Spaserturer**, pusteøvelser og masse hvile hjelper ytterligere.
- **Oppretthold** et rent indre med gode vaner for å hindre sykdom.

D. Kvaliteter på luft, vann, klær og renhold.

- **Sunnest luft**, flest neg. ioner, finnes på fjellet og delvis ved sjøen.
- **Drikkevannet** bringes til pH 7-9 med korallalgekalk eller pH-filter fra OSO
- **Ull eller bomull** i alt undertøy, helst løstsittende, best fra Helios.
- **Renhold uten såpe**, både for kropp, klær og hjem. Håndvask m/såpe.

E. Unngå skadelig stråling m.m. ²⁰⁾

- **Bruk mobil** med høyttaler, hold avstand fra øret.
- **Unngå** microbølgeovn, høyspent- og toglinjer, radar og vannårer ²⁰⁾.
- **Tett trafikk**, forsamlinger, tette rom, aircondition og fly.
- **Syntetisk maling** avgir skadelige stoffer i årevis. Bruk Livos naturmaling.
- **Unngå** alle vaksiner for deg selv og barna. Kan være fatale for mange. ^{16,18)}

Mirakel“medisiner”, feber og tiden ordner det meste. ²⁷⁾

Hvitløk hjelper mot nesten alt. Som forebyggende er det bra å spise 1-2 fed rå hvitløk eller ingefærrot daglig i maten. Dusj straks du har svettet. Sår hals kan stoppes **straks** du kjenner det med 1/2 liter 50° vann iblandet 1 ts. ingefærpulver, litt anis, kanel og cayennepepper og 1 presset sitron. Drikk halvparten i små slurker, resten etter 1-2 timer (bruk termos). Urtemedisiner, homøopati, akupunktur, healing, kvantemedisin ²¹⁾ og fotsoneterapi gjør ofte underverker. Skader

i sener, muskler, hevelser m.m. helbredes raskere med grønn leire eller magnetterapi¹⁹⁾. Øreproblemer kan løses med et "gjenoppdaget" system.

Nyre- og gallestener oppløses ved å drikke: Et stort glass med 1 del råpresset olivenolje blandet med 4 deler friskpresset grapefruktsaft og 1 teskje epleeddik som drikkes hver dag i en uke. Blir du alvorlig syk, kontakt minst to leger og en naturlege.

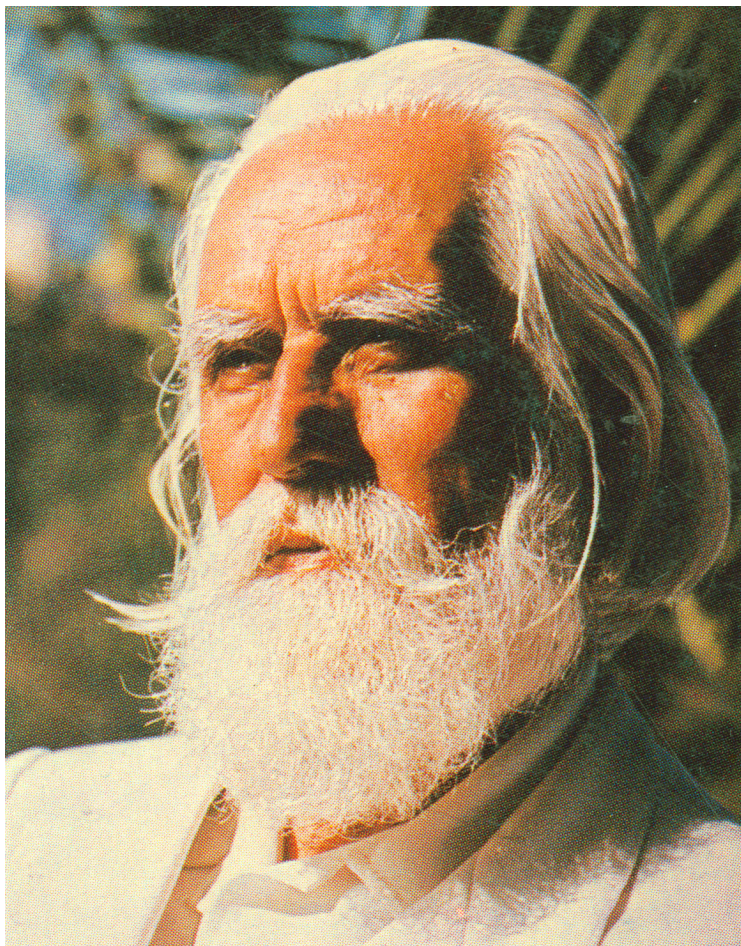
Unngå sykehus, ta ansvar for egen helse så langt som mulig.



Plantekost er veien til en fredeligere verden, uten masse mord på dyr og mennesker (se s. 10).

Tankens kraft

- den sterkeste gaven vi har fått



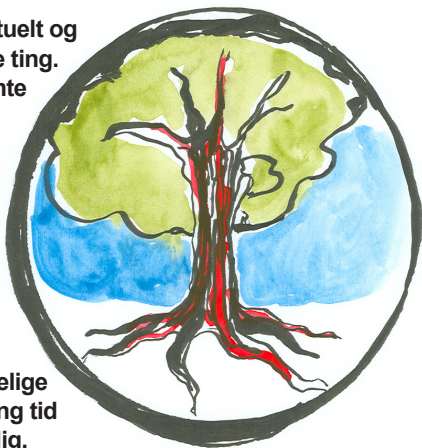
Omraam Mikhael Aivanhov har skrevet mange fantastiske bøker.

“Tankens kraft” av Mikhael Aivanhov

Å be er å utløse tankens kraft og av stor betydning for et lykkelig spirituell liv i skjønnhet. Søk sannhet og kjærlighet, som vil gjøre deg fri. Livets mening er sunnhet og styrken ligger i åndens vekst. **Å tenke riktig er å vite hva man skal tenke på.**

Åndelig arbeide er viktigst

Åndelig arbeide er viktigst. Sprituellet og materielt arbeid er to forskjellige ting. Man må vite hva man kan forvente og hva man ikke kan forvente. Lys, fred, harmoni, sunnhet og innsikt, ja, det kan man forvente å få ut av spirituelt arbeid, men ikke penger, ære, eller folks takknemlighet og beundring. Nei, da forveksler man de to verdener og blir ulykkelig. Man må ikke forvente noen materiell fordel av sin åndelige innsats. Hva man skaper, vil i lang tid fremover forbli usynlig, umerkelig.



Hvordan tenke på fremtiden

Og det forhindrer ikke at man er aktiv, arbeider, skaper. Det er noen som forestiller seg at hvis de først begynner å iakttas og analysere seg selv, vil de ikke kunne gjøre annet. Nei, det motsatte er tilfellet, og analyse bør bli en vane.

De som tror at deres sjeleliv vil ordne seg helt av seg selv uten at de arbeider med å gjennomskue og analysere seg selv, vil bli skuffet. Det har ingen hensikt å vente store resultater av spirituelt arbeid hvis man mangler de elementære forutsetninger for å begynne på det.

Og begynnelsen, det er altså at man blir våken og på vakt, for straks å kunne oppdage hvilke strømmer som løper gjennom en.

Å be er å utløse positiv, lysende, guddomelig bevegelse inne i deg. Glem det derfor aldri: det første skritt mot frihet, det første skritt mot styrke, er å kaste et blikk inn i seg selv for å se hvordan det står til der, og så rette på det, så godt dere kan.

Denne befaling : "Våk og be" er derfor av stor betydning i spirituell livsførelse. Den fysiske kroppen skal ha de søvntimer den har bruk for, men ånden i dere må aldri sove.

Å tenke riktig, er først og fremst å **vite hva man skal tenke på, og hvordan man skal tenke.**

Tanken er en kraft, en makt, et instrument, som Herren har gitt mennesket for at det kan bli en skaper som Gud selv. Det vil si en som kan skape i skjønnhet, i fullkommenhet.

Ofte vil den, som ikke vet at tanker er skapende, bli dratt inn i en tankevirksomhet, som er så negativ og oppsplittende, at han ødelegger seg selv. Det er derfor det eneste viktige er å være bevisste, og vite hvorvidt det du ønsker, det du arbeider med, virkelig er godt for deg selv og for verden som helhet, eller om det tvertimot er skadelig. Det er det du bør være opptatt av, uten å bekymre deg om, hvorvidt dine tanker og ønsker blir til virkelighet.

For det er nemlig helt sikkert: de vil bli til virkelighet før eller siden, enten de **er gode eller onde**.

Og hvis de er onde, er det deg selv det vil gå ut over, den dag det skjer. Ethvert menneske bør derfor vite at han råder over krefter som naturen har gitt ham, og at han, takket være disse kreftene, er sin egen lykkens smed. Man kan si til ham : "Gjør hva du vil, men pass på; du vil selv komme til å lide under følgene.

Det er en erfaring man også kan gjøre, når man nærmer seg en by etter å ha tilbragt tid i fjellene. Når man har vennet sig til renheten i fjellene, hvor det lever meget lysende entiteter, kan man ikke, når man går ned igjen, unnlate å merke alle de skyene som ligger over en by. Også i klart vær kan man se og merke disse skyene: det er noe tåkete, tykt og tett, som dekker byen.

Alle de urene tanker og følelser, som ligger og mugner og råtner inne i mennesker, skaper kvelende, avskyelige utslipp. Man klager over bilene. Men hva betyr bilene, i forhold til de fem milliarder uvitende skapningene, som aldri har lært å beherske sitt indre liv?

Tankenens liv

Er der noe du bør vite, er det at alle tanker, hvor svake og umerkelige de enn er, er en virkelighet. Man kan til og med se dem, og det er noen som ser dem. På det fysiske plan kan man selvfølgelig ikke se eller merke en tanke, men den er virkelig. Og i sin sfære, med det subtile stoff den er laget av, er det en levende, ja, endog en handlende skapning. Uvitethet om denne sannhet er årsaken til mange ulykker.



Mennesker i alminnelighet ser ikke eller merker ikke, at tanken arbeider, at den bygger opp eller ødelegger og splitter, og de tillater seg å tenke hva som helst, uten å vite at de på den måten sperrer veien for sin egen utvikling. Hvis man henfaller til å tenke negative, mørke, destruktive tanker, så vil man ifølge loven om at "like søker like" utløse tilsvarende tilstander i hodet på tusener og atter tusener av mennesker. Selv om man ikke gjør det bevisst, er det slik. Og man er ansvarlig... Og man blir straffet, for man har ikke rett til å innvirke negativt på et annet menneske, eller til å ødelegge noe godt i ham.

Det er klart at det jeg her sier om tanker, også gjelder følelser. En følelse er, liksom en tanke, en kraft som forlater mennesket, for å dra ut i verden og gjøre godt eller gjøre ondt.

Hvis du ikke er bevisst, hvis det løper onde tanker rundt i hodet på deg, så vil disse tankene skape ulykke for deg, også selv om du ikke vet av dem. Det heter i evangeliet : "Vær årvåkne!" Med det menes **årvåkne overfor alt det som går for seg i deg selv**, og ikke det som kommer utenfra.

Åndens styrke

Når du blir inspirert, når du føler deg drevet til å handle edelt, hjelpe andre, bli ett med den universelle sjel, så er det ånden som manifesterer seg. Omvendt, når du føler tomhet, mismot og tvil, når du føler fristelsen til å løpe fra det hele, så skyldes det, at det er stoffet som er sterkest og kjemper mot hva ånden vil. Et menneske er nødt til hele tiden å kjempe, og hvis han ikke er opplyst og aktiv, kommer han lett til å gå i stå.



Men ånden kan begynne å arbeide med å gjøre ham harmonisk, forskjønne ham, **gjøre ham lysende og full av livskraft, gjenopplive** alt i ham. Denne forvandlingen kan gå raskt, men kun der som ånden settes i høysetet.

Sann kraft er i ånd. For åndens egenskaper er i særdeleshet forbundet med kraft. Intelligens, visdom og renhet gir deg store utfoldelsesmuligheter. Også kjærlighet. Hvis man har mye kjærlighet, vil man også få bukt med sine negative sinnstilstander: bekymring, pessimisme, vrede, hat... for kjærlighet er en alkymist som forvandler alt.

Men den egentlige kraft finnes i sannheten, for sannhet er åndens foretrukne domene.

Jesus sa: "Søk sannheten, og sannheten vil gjøre deg fri". For å gjøre seg fri må man ha den sanne kraft, som visdom alene ikke besitter; det er mange vise, som ikke har lyktes med å frigjøre seg. Og ikke engang kjærlighet kan alene befri deg helt og fullt. Det kan kun sannheten, det vil si kjærlighet og sannhet sammen.

Til alt annet er det skoler; men viten om livet, hvor får man det? Ingen steder. Men se, vi er jo nå i en av disse sjeldne, spesielle skolene, hvor man underviser i, hvordan man skal leve, hvordan man skal tenke, føle, handle. Dessverre er det så få som forstår verdien av det; de andre vil forstå, når de skal forlate denne jord, men da vil det være for sent.

Det er åndens fremskritt, som er et virkelig fremskritt. Åndens fremskritt består i å gjøre skapningene bedre, forbedre deres tanker og følelser, for at de vedblivende må være i god helbredstilstand både fysisk og psykisk.

Overalt i universet og i mennesket gjelder livets og dødens prinsipp. Når livet vil utfolde seg, begynner motsatte krefter å gjøre seg gjeldende, for å hemme og slukke det, og livet må til stadighet forsvare seg. Aksjon og reaksjon - slik er det alltid.

Og hvis et menneske ikke tar seg i akt, kan det hende, at dødens makt får overtaket. Det ligger meget innsikt gjemt i denne sannheten!

Velg kraftens skole

I svakhetens skole gjør man seg ikke umake, man har ingen fysisk eller spirituell trening, man søker tilflukt i lenestoler, i bekvemmlighet og dovenskap. Det er jo utmerket alt sammen, men hva skjer så? Jo, man setter ned hastigheten i de indre bevegelser, man får mindre intensitet i livet, i ånden, i tanken, og så sniker det negative seg inn og etterlater seg spor og urenheter, som man ikke kan bli kvitt. Du bør altså leve intenst for å kunne skille ut all urenheten, som vil samle seg i deg, og som vil forårsake mange slags forstyrrelser. Skriv deg derfor nå inn i **kraftens skole**, det vil si, sørg for at det til stadighet i deg er aktivitet, årvåkenhet, dynamikk, energi, begeistring. Når du nå vet, at de to prinsipper, livets og dødens, på denne måten kjemper innbyrdes, gjelder det å stå fast, og ikke la de negative krefter få innpass i deg og binde deg.

I første øyeblikk har man det godt med å la det stå til, men så blir man lammet: ingenting vibrerer, hverken blod eller celler slår fra seg eller kjemper imot, og så kommer invasjonen av støv, mugg og sopp. Når et hjul går fort rundt, kan mudderet ikke bli sittende på det. Det blir slynget av. Men når bevegelsen blir langsommere, henger mudderet på. Har du forstått?

I dette ligger det gjemt en fantastisk livskunnskap og viten. Nå er det opp til deg å gjøre deg umake, for det er du som må være enormt interessert i ikke å henfalle til bløthet, til dovenskap. Man må trene det hele: lemmer, lunger, tanke, følelse, sjel, ånd. Gjør du det, vil du komme i en tilstand av vibrasjon, som slynger alle urenheter bort, og du vil kunne fortsette din bevegelse fremover i veldig lang tid.

Nå har jeg i flere år sagt til deg: "Se å få meldt deg inn i kraftens skole, gjør deg umake." **Å ha ingenting å gjøre, er døden.** En dag vil du innse, i hvor høy grad intensitet er nødvendig i livet. Se, derfor må man melde seg under begeistringens fane, derfor må man aldri skille seg fra kjærligheten, den spirituelle kjærlighet, for det er den som skaper en tilstand av sprudlende utstråling i oss, som viser alt negativt og mørkt fra seg.

De som stiller seg kloke og vise, men som mener at det er til ingen nytte å elske og være gode, har underskrevet sin egen dødsdom... først den spirituelle død, men den andre død skal nok også snart komme.

Så du må bestemme deg for å forstå i dag, hvor livets mening er, hvor det er sunnhet og styrke. Styrken ligger i åndens virksomhet.

Tankens våpen

Det står i et menneskes makt å oppheve de ytre betingelsers trykk, slik at disse ikke lenger virker negativt inn på ham. Men han må arbeide for å opna dette.

Ånd står over alt annet, og når det lykkes deg å forene deg med den, å identifisere deg med den, vil det bli gitt deg krefter, lindring, inspirasjon. Og hvis du vil overbevise andre, om det som du selv føler deg så sikker på, ja, så utsetter du deg for å bli alvorlig skuffet.

Hvis den indre verden blir alt for deg, vil til slutt den ytre verden ikke

lenger eksistere: så vil det komme alle mulige vildfarelser, sansebedrag og sykelige tilstander, og du vil bli sær. Hva materialistene angår, de som ikke vil vite av den indre verden, så klarer de seg meget bedre på det fysiske plan det er klart, men på den annen side mister de muligheten til å bli skapende i sitt indre.

Hvis du til stadighet forstår å bruke din vilje, din tanke, din ånd, til å forme alle de innskytelser som kommer fra ditt indre, blir du en skaper, får en veldig styrke. Men gjør deg ingen illusjoner! Fordi din tanke adlyder deg, fordi du er i stand til å gjøre et indre forvandlingsarbeide, må du ikke forestille deg at de fysiske plan vil adlyde deg like lett.

Gi altså alltid ånden forrang, og du vil ikke alene være hevet over de ytre omstendigheter, men omstendighetene selv vil begynne å endres. For Omstendigheder er noe dødt, ubesjelet, og ved hjelp av ånden, som er levende, kan du endre dem. Livet står altså ikke stille uten å røre seg, det flytter uopphørlig på tingene. Utnytt livets fornyende evner, få de til å gripe inn, ellers vil de ytre omstendigheter i all evighet stå i veien for deg.

Kraft i konsentrasjon

En av de mest nødvendige evner å ha, når man skal utføre arbeider av mange forskjellige slag, er evnen til konsentrasjon. En av de beste øvelser i konsentrasjon jeg har gitt deg, er meditasjon ved soloppgang. Du skal konsentrere deg om solen uten å la noen annen tanke få plass i deg, og du skal bli sittende der en god stund i hellig andakt. Hvis det lykkes deg å gjøre det riktig, vil du snart føle deg styrket, klar i hodet, takknemlig i hjertet. Og hvis det er noe i veien med et av dine organer, for eksempel, så kan du medvirke til å forbedre dets tilstand ved å rette solstrålene mot de syke cellene - stråler av lys, kjærlighet, godhet, livskraft og glede.

For det skal du vite, at er det noe som er virkelig betydningsfullt for et menneske, så er det evnen til å konsentrere seg om gudommelige ting. Kan man det, vil man være i stand til å følge sin vei inn i evigheten. Det er derfor du bør venne deg til, hver dag å konsentrere deg om de høyeste ting.

Ja, du må altså ta konsentrasjonsøvelser alvorlig som noe overordentlig viktig, og hver dag øve deg i å konsentrere deg om åndelige emner. Du vil raskt kunne merke virkningen av det, for du vil holde opp med å henge fast i de samme plagene, de samme vanskelighetene. Og i stedet vil du vokse og bli mer og mer fri, så du vil kunne leve et liv i harmoni, lys og fred.

Takk og be - gir glede og trygghet



Bønn og meditasjon

“Når du ber”, sa Jesus, “så gå inn i ditt kammer og lukk din dør og be til din fader, som er i det skjulte.” Men hva var det for et lønnkammer Jesus talte om ?... Det var en bevissthetstilstand og ingenting annet. Når det lykkes for en disippel å skape stillhet og fred i sitt indre, når han føler trang til å uttrykke sin kjærlighet til Gud, så er han allerede i dette lønnkammer.

Du kan lukke deg inn mellom et kammers fire vegger og be der så mye du vil. Hvis du ikke har kjærlighet til Gud, hvis du ikke kan komme i den tilstand av lidenskapelig inderlighet, som er bønnens art, kan du ikke finne frem til det lønnkammer, og heller ikke gå inn dit. Lønnkammeret, det er den tilstand av stor konsentrasjon, fred og indre stillhet, hvor alt annet tier, hvor der kun er din bønn, dine tause ord, som strømmer gjennom rommet Da er du i dette lønnkammer, selv om du ikke selv vet det.

Å lukke døren vil si, ikke å la andre tanker, andre ønsker trenge inn. Andre må ikke kunne høre hva du sier, hvordan du sier det, eller hvem du henvender deg til. Det kan selvfølgelig ikke unngås, at de undeveis blir klar over at du ber. Men jo mindre de vet om det, dess bedre er det. Man må forbinde sjel med ånd, hjerte med intellekt, for det er de to's forening, som gir bønnen kraft. Der kommer noe ganske enestående ut av det: **på en gang å være aktiv og mottagende, samtidig både gi og å få.**

Da følelse er noe rent psykisk, behøver du ikke av den grunn å bruke ord, du kan gjøre det kun ved dine ønskers styrke. Men tenker man seg at man vil oppnå noe på det fysiske eller det materielle plan, så er det nødvendig med ord.

Fokuser

Det er altså intensiteten som er saken, og intensiteten henger alltid sammen med, i hvor høy grad man kan gjøre sine tanker og følelser frie for alt, som kan avlede dem fra bønnen. Derfor : Innstillingen er meget viktig. Å ha ryddet alt av veien, så man er fri og åpen... Man må kunne legge alt annet fra seg i en time eller to, og fordype seg i intenst spirituellet arbeide, for kun slik blir man bønnhørt av himmelen.

Sikt høyt

Jeg sier ofte til deg: Søk det uopnåelige, jag etter hva du ikke kan få eller fullføre. For i kraft av selve din søken vil du hver dag få noe forærende. Du får naturligvis aldri det hele, men når du konsentrerer deg om et uopnåelig mål, må du nødvendigvis komme til nye steder, fortsette hinsides nye rasteplasser, og det er disse fremskrittene som teller. Du ber ikke om viten eller om godhet. Kun den aller høyeste, kun Gud selv, kan fylle deg, og det er kun ved å søke Ham, at du kan få allting gitt, selv det du ikke har bedt om. Altså, du skal venne deg til, hver dag i tankene å bevege deg høyt opp, helt opp til Guds trone...

Skulle du ikke straks få resultater, betyr ikke dette, at det ikke skjer noen ting. Ettersom det stoff som omgir deg, er så ugjennomsiktig, kan du ennå ikke sanse bitte små endringer. Du kan ikke føle noe. Du kan ikke se noe, og så innbiller du deg, at det heller ikke er noe. Men det er der. Det er noe der : Når du blir ved å gjøre deg umake, så vil det åpne seg en vei foran deg, en bro vil spenne seg ut mellom deg og de himmelske egne, og en dag vil du kun behøve å konsentrere deg noen få minutter om disse egne for straks å føle glede, lykke, kraft.

Ønskene oppfylles

Nå vil jeg åpenbare en av de sannheter for deg, som det er aller viktigst å kjenne. Det er noe som alle mestere har lært, og som de initieredes vitenskap legger meget vekt på: ethvert menneske vil en dag komme til å leve i den egn, som hans tanker beskjeftiger seg med.

Når du altså drar bort fra denne verden, vil du komme til dine tankers egn. Hvis disse tanker gikk oppover, vil du komme til de høyeste egne, og omvendt, hvis dine tanker gikk nedover mot helvete, vil du komme til helvete. Det er den største sannhet!

Altså, hvis du utelukkende ønsker intelligens eller kjærlighet eller skjønnhet, så kan du være sikker på, at ingen makt i naturen noen sinne vil kunne forhindre deg i å komme til å bo i denne din yndlings-egn, den egn, hvortil dine tanker og dine lengsler gikk.

Ramtha



“Ramtha” av Steven Lee Weinberg skriver overbevisende at vi alle er en del av Gud og derfor kan oppnå Guddommelige resultater. Hvis du trenger å bygge deg opp, les Ramtha!

Se Gud i deg selv

Vil du vite hvordan Gud ser ut? Gå og se i et speil -
du ser ham rett i ansiktet!

Jo lavere tanker du har om deg selv, jo mindre blir du. Jo mindre du verdsetter intelligensen din, jo dummere blir du. Jo mer misfornøyd du er med utseendet ditt, jo styggere blir du. Jo mer fattigslig du synes du har det, jo fattigere blir du - fordi du har bestemt at det skal være slik.

Tenk på hvor stor Guds kjærlighet er, som lar deg leve og skape alt du ønsker, uten noen gang å dømme deg for det. Tenk over hvilken kjærlighet han har til deg, siden han lar alt du tenker og alt du sier bli virkelighet. Tenk over det.

Du skaper

Hvem har skapt livet ditt? Du! Hvem er arkitekten bak det? Du!

Alt du er og alt du har opplevd, det har du skapt gjennom summen av dine egne tanker - som er Gud. Du har tillatt akkurat det i livet ditt som du har villet tillate, og du har opplevd livet i overenstemmelse med de verdier du har godtatt. Du bestemmer hva som er best for deg, hva du vil godta og hva du vil oppleve. Du gjør det hele gjennom din tenkning.

Du er ikke slave, tjener eller marionett for en eller annen guddom som vokter over deg og strevet ditt. Du lever et liv i fullstendig frihet. Hver av dere har fri vilje til å tenke og å godta det dere har lyst til. Med denne enorme evnen har dere skapt alt for dere selv. Hver tanke du har, skaper den skjebnen som ligger foran deg. Hver følelse du føler, skaper den veien foran deg som kalles livet. Alt du tenker og føler, vil skje akkurat slik i livet ditt, for Faderen sier: "La alle følelser skje".

Du styrer

Hvem er du? Du er Gud, som i stillheten i ditt vesen eier evnen til å tenke, til å skape og til å bli akkurat det du vil. Du er i dette øyeblikket nøyaktig det du har valgt å være, og ingen har hindret deg på veien. Du er lovgiveren, den enestående skaper av ditt liv og dine livsomstendigheter. Du er i virkeligheten den høyeste hersker over en allvitende intelligens, som du hittil i dette livet og i mange tidligere liv, ikke har virkeliggjort.

Du begrenser

En gang kunne dere skape en blomst. Men hva skaper dere i dag? Deres største skaperverk er ulykkelighet, bekymring, selvmedlidenhet, elendighet, hat, uenighet, selvfornektelse, alder, sykdom og død. Dere skaper dere et liv i begrensning ved å akseptere begrensede idéer, som blir til urokelige sannheter i deres indre, og derfor blir til deres livs virkelighet. Dere isolerer dere fra livet ved å dømme alt og alle, til og med dere selv. Dere lever etter motens diktat som dere kaller skjønnhet. Dere omgir dere med ting som

skal hjelpe dere til å bli akseptert av andre menneskers begrensede bevissthet - en bevissthet som ikke aksepterer noe utenfor sine egne uopnåelige idealer. Dere er spedbarn som blir født for bare å vokse opp. Dere mister kroppens livskraft og tenker dere til alderdom, inntil dere går til grunne.

Når dere innser at den guden som opprinnelig skapte menneskekroppen, er den samme kraften som ligger inne i dere - da vil kroppen deres aldri eldes eller bli syk og gå til grunne. Så lenge dere holder fast ved deres trosforestillinger og begrenser tenkningen deres, vil dere aldri igjen oppleve den grenseløsheten som viser seg i morgensolens prakt og kveldshimmelens mysterium.

Dere er elsket høyere enn dere noen gang har fattet, for uansett hva dere gjør, vil dere fortsatt leve. Hvorfor har dere likevel bekymret dere? Hvorfor har dere slåss? Hvorfor har dere gjort dere selv syke? Hvorfor har dere såret dere selv? Hvorfor har dere begrenset dere selv? Hvorfor har dere ikke gledet dere over synet av en praktfull soloppgang, vindens frihet og latteren til et barn? Hvorfor har dere ikke levd i stedet for å kjempe?

Evig liv

Døden er en stor illusjon, for det som er skapt, kan aldri ødelegges. Bare kroppen dør. Det personlige selv'et som oppholder seg innenfor veggene av kjøtt, er evigvarende.

Denne usynlige kjernen av tanke består av ren energi og gir legemet kraft, vitalitet og karakter. Den får munnen til å snakke, øynene til å se og legemsdelene til å bevege seg. Denne makeløse energien holder alle trådene i sin hånd. Ingenting kan noen gang ødelegge energi. Ingenting kan ta livskraften fra noe. Døden er en stor illusjon, for det er bare kroppen som dør. Kjernen som oppholder seg i og bruker kroppen, vil snart komme tilbake og bli del av en ny kropp, for livskraften som befinner seg innenfor veggene av kjøtt, fortsetter. Husk det.

Født med viten

På dette planet blir individene født med stor viten, bare for å bli omprogrammert til uvitenhet gjennom samfunnets bevissthet. Det er det som skjer her, og derfor er det svært vanskelig å gjøre fremskritt på dette planet.

Kroppen din reagerer bare på det den blir fortalt. Sjelen, som sitter ved siden av hjertet, styrer hele kroppen gjennom sin følelsesmessige struktur. Sjelen gjør ikke dette alene. Den blir dirigert av holdningene og tankene dine. På grunn av de holdningene som råder blant dere, stanser hormonproduksjonen etter puberteten. Når hormonene ikke lenger produseres, blir et dødshormon aktivert i kroppen. Det fører til at kroppen langsomt forfaller, blir gammel og dør. Dødshormonet aktiveres fordi dere er fulle av skyldfølelse, selvfordømmelse og frykt for døden. Deres syn på skjønnhet er utelukkende basert på et ungdommelig utseende, ikke på den indre person-

ligheten. Dere tar døden på forskudd når dere kjøper begravellesforsikring. Dere forsikrer formuen deres i tilfelle dere skulle bli syke og svake. Dere gjør alt mulig for å fremskynde aldring og død - fordi dere med sikkerhet venter det!

Din tjener

Kroppen er bare en tjener, et redskap, summen av tankene dine. Den er et fantastisk skaperverk, det mest raffinerte instrumentet som fins. Men den ble ikke skapt for å ha en egen forstand. Den ble skapt for å være en tjener, og den vil bare leve så lenge du lar den leve. Hvis du godtar tanken på alderdom og venter på at kroppen skal svinne bort og dø, eller hvis du nekter deg selv kjærlighet, lykke og glede, vil kroppen gradvis forberede seg på å gå i oppløsning.

Slave av tiden

Du forstår, at i dette selvsamme øyeblikk kan du stoppe tiden fullstendig og leve i evigheten av dette nuet hvis du vil. For er ikke tiden bare en illusjon? Hvem har sett den? Det er mye hykleri blant dere, for dere nekter å tro på det usynlige. Likevel tilber dere tiden og er fullt og helt slave av den.

Du har makten i deg her og nå til å føre kroppens alder tilbake til ungdom igjen, og leve videre for alltid. Hvordan? Ganske enkelt gjennom holdningene dine. Hvis du ikke ønsker at kroppen skal bli gammel og dø, skift holdning. Ha den innstillingen at kroppen din vil vare evig, og det blir slik. Fjern alt fra livet som bekrefter slutten på det, og det ender aldri. Slett ordet "gammel" fra ordforrådet ditt. Ta i stedet inn ordet "evig". Slutt å feire fødselsdager, for det forsterker bare troen på aldringsprosessen. Hvis du har moro av å markere fødselsdagen din, så gjør det, men snu tellingen og bli yngre. Hvis du ikke venter døden, vil du heller aldri oppleve den.

Lev alltid i nåtiden. Se aldri lengre fremover enn til dette nuet. Ditt nu vil vare evig hvis du gir det lov. Tenk aldri på hvor lenge du kommer til å leve, for du skal alltid leve. Tenk på at kroppen din er evigvarende, så blir det slik. Så enkelt er det.

Lev evig

Elsk deg selv. Velsign kroppen din. Snakk til sjelen din, herren i ditt vesen, og befal den å produsere ungdommens enzymer, og den vil gjøre det. Vit at kroppen kan leve evig. Hvordan lever den evig? Ved at du forteller den det. Uddødelighet oppnås bare når man slutter å tro at man må dø.



Du er Gud

Gud kan aldri gjenkjennes utenfor dere. Selv å forsøke det er urettferdig mot dere selv, for det betyr at dere leter utenfor det dere er, for å beskrive noe som stråler ut fra deres eget indre.

Hvor finner dere da et holdepunkt for å bli Gud? I dere selv! For dere er Guds bilde, kopien av det Faderen er. I deres innerste vesen ligger virkelig det evigvarende, det som er i evig utvikling, i evig forandring, evig skapende og evig værende. Dere er tanke, lys, elektrisitet og form. Dere er ren energi, enorm kraft, pulserende følelse og opphøyet tanke. Det dere oppfatter som det høyeste nivå av intelligens, kraft, verdighet, hellighet og ynde, er dere. Hvem er dere? Dere er Guds beskrivelse.

Kjenn ditt vesen

Den eneste veien til å fatte, forstå, og følelsesmessig kjenne Faderen, er å forstå og følelsesmessig kjenne deres eget vesen, for da vil dere også kjenne Gud. Da kan dere si: "Jeg vet hvem Faderen er, for Faderen og jeg er ett, og jeg vet hvem jeg er".

Å være som Gud, betyr å være som dere. Når dere ganske enkelt er, blir dere åpne, grenseløse, skapende og fri til å bestemme. Dere gir lov, dere er bevegelse, dere er ro, dere er glede. Dere er ren energi, mektig ledelse, hel følelse, hel tanke. Det å være, det å elske seg selv av hele sitt vesen og all sin pust - og la alle sine evner komme frem, det er å være som Gud.

Bare gi dere selv lov til å være det dere er. Ved å være, er dere alt. Å bli Gud.....er å si: "Jeg er".

Du vet sannheten

Sannhet finner man ikke gjennom vitenskapelig og intellektuell forståelse, men gjennom en følelsesmessig forståelse. Sannhet er en følelse, en viten; den er ikke intellektuell. Det å vite hva sannheten er for deg, er å vite hva du føler sannheten er.

Så lenge du søker etter årsaker og svar utenfor deg selv, vil du aldri høre stemmen i ditt indre - opprinnelsen til all sannhet og skaperen av alt som er. Du vil alltid være dominert av overtro og ekstreme forklaringer som gjør deg blind for den enorme kraft og uendelige forståelse som du egentlig er i besittelse av.

Glede er hensikten med livet



Ingen har noen hensikt med å komme til dette planet. Faderen har hverken gitt deg eller andre noen anvisning for hvordan livet deres bør være, unntatt én:

Dere skal være glade - uansett hva glede betyr for dere!

Dette er Faderens eneste ønske, og det gir dere rom for å kunne oppnå den best mulige tilværelsen, for jo gladere og lykkeligere dere er i deres verdifulle og guddommelige selv, jo nærmere er dere å bli lik Gud og i harmoni med alt liv.

Det største

Glede er det største man kan oppnå. Når dere er glade, lever dere i strømmen av det Gud er. I den strømmen er det ikke rom for sjalusi, sinne, bitterhet eller krig. I en tilstand av glede er det vanskelig å hate, overvinne eller såre noen. Når man er lykkelig og fylt av glede, elsker man Gud og ser ham i alle ting. Når du er glad, får livet en glød og intensitet som av en solnedgang, der himmelen flammer i vakre rosa nyanser, skyene er farget flammende røde, og fuglene synger i trærne. I glede slutter du å eldes og lever evig, for da er livet ikke lenger en tredemølle, men et vidunderlig eventyr, som du slett ikke kan få nok av. Når gleden er der, er du ett med din indre verden. I en slik tilstand har du funnet utopia.

Elsk deg selv

Hvordan blir man lykkelig og fylt av glede? Ved å vite at du i hvert eneste øyeblikk av ditt liv, har frihet og mulighet til å gi uttrykk for glede,

hvis du ønsker det. Og ved vissheten om at det ikke fins noe som er verdt atskillelsen fra lykke og glede... og Gud. Ingenting! Og ved å elske seg selv helt igjennom, for ved det elsker man Gud.

Det fins ingen større kjærlighet i livet enn kjærligheten til seg selv. Det fins virkelig ingen større kjærlighet! For ved å omfavne seg selv, blir man fri. Av den friheten blir gleden født, og i den fødselen blir Gud sett, kjent og opplevd. Den største, dypeste og mest meningsfulle kjærligheten er kjærligheten til det rene og uskyldige selv'et, dette vidunderlige vesenet som bor innenfor veggene av kjøtt, som beveger seg, tenker, skaper, gir lov til og samtidig er. Når du elsker den du er, uansett hvordan du er, da vil du lære å kjenne denne fantastiske kjernen som jeg elsker, som ligger bak alle ansikter og i alle ting. Da vil du elske som Gud elsker. Da er det lett å elske. Da er det lett å tilgi. Da er det lett å se Gud i alt liv.

Alt kan oppnås

Når du elsker den du er, er ingenting lenger umulig, ingenting uopnåelig. Når du virkelig elsker deg selv, lever du bare i lyset av din egen latter og du vandrer kun på gledens vei. Når du elsker deg selv, brer dette lyset, denne samlede kraften, denne lykken, denne festen, denne muntre tilstanden seg til hele menneskeheten. Når ditt vesen er fylt av kjærlighet, blir verden med alle sine ubehageligheter vakker, og livet blir meningsfylt og lykkelig. Gleden og ditt vesens overflod løfter og forherliger alt liv og forteller om din renhet.

Det fins ingen større hensikt med livet enn å leve for kjærligheten til og fyllbyrdelsen av selv'et. Det kan du bare oppnå når du deltar i dette livet og gjør de tingene som gjør deg lykkelig - uansett hva det er! For hvem skal si at noe er galt eller skadelig for deg? Gud vil aldri si det.

Gleden er veien

Den eneste veien til Faderen er det dere finner glede i. Det fins ingen annen vei til ham. Det er det som fører dere tilbake til Gud.

Vet du hvorfor noen av de mest opplyste skapningene på deres plan lever som "boms" eller landstrykere? Fordi de lever i øyeblikket og bare gjør det de behøver å gjøre for å leve og dra videre til neste sted. Derfor har de vært mange steder, sett og gjort mye og møtt mange andre skapninger. På den måten har de fra mange kanter høstet stor viten og forståelse om den menneskelige natur. De er meget opplyste - og meget lykkelige i sin livsform, for de har gitt seg selv friheten til å komme og gå som de vil. Dere sier til meg: "Men, livet deres har ingen hensikt!" Disse skapningenes hensikt er å leve i øyeblikket og fryde seg over noe nytt og spennende når de har lyst til det.

Lev i kjærlighet

Hvis du trenger en grunn for å eksistere, la da grunnen være den ene som vil bli med deg i all evighet - "Kjærlighet til selv'et". Den vil vare evig. Kjærligheten til deg selv vil overleve i evighet, mens hensikten med å være det ene eller det andre, vil oppfylles i dette livet, som igjen blir erstattet av andre liv. Gjør alt det som kan øke din visdom og styrke kjærligheten til deg selv - det vil si: Gjør det som vil gjøre deg så stor som mulig i dine egne øyne. Mer kritiske øyne fins ikke. Du, er hensikten med livet.

Når alle legger bort tanken på at de må gjøre dette eller hint, eller at skjebnen deres er det eller det, og de virkelig konsentrerer seg om å leve, leve fullt og helt i hvert øyeblikk, da vil de finne en dypere lykke og en større frihet enn de noen sinne har kjent - en frigjøring til livet og hvordan livet virkelig skulle leves.

Din tanke til Guddommelighet



Til denne dag vet de fleste av dere fremdeles ikke at dere er Gud - at dere har kraften i dere til å vite og til å være alle ting. Slik lar dere lærere, religionen og alle andre bestemme over livet deres og tolke sannheten for dere. Dere lar andres mening komplisere og forkludre den enkle sannheten som ble talt til dere gjennom alle tider - at Faderen og himmelens rike i virkeligheten er inne i dere.

Tanken er den avgjørende skaperen. Uansett hva dere tenker og tillater dere å føle, blir det virkelighet i livet deres.

Hver eneste tanke som går ut over det begrensede tankespekteret, vil gjøre livet deres større og rikere. Alt dere behøver, er å åpne tankegangen deres for mottak av mer ubegrensede tanker, for å kunne gå ut over menneskenes grenser og inn i Guds grenseløshet.

Til denne dag vet de fleste av dere fremdeles ikke at dere er Gud - at dere har kraften i dere til å vite og til å være alle ting. Slik lar dere

lærere, religionen og alle andre bestemme over livet deres og tolke sannheten for dere. Dere lar andres mening komplisere og forkludre den enkle sannheten som ble talt til dere gjennom alle tider - at Faderen og himmelens rike i virkeligheten er inne i dere.

Tanken er den avgjørende skaperen. Uansett hva dere tenker og til-later dere å føle, blir det virkelighet i livet deres.

Hver eneste tanke som går ut over det begrensede tankespekteret, vil gjøre livet deres større og rikere. Alt dere behøver, er å åpne tanke-gangen deres for mottak av mer ubegrensede tanker, for å kunne gå ut over menneskenes grenser og inn i Guds grenseløshet.

Du er evig

Elsk det du er. Elsk det! Vit at du er evig, at du er Gud. vit det! Føl det! Gi deg over til den tanken. Når den instinktive arven som har beskyttet deg ned gjennom tidene, møter vissheten om at du virkelig er udødelig, at du virkelig er en ubegrenset Gud og ikke et begrenset menneske, da vil sjelen din formidle disse ubegrensede tankene videre til cellene i kroppen din, og alle cellene vil juble og glede seg. Da vil kroppen din henrykt innordne seg de ubegrensede tankene til den store guden som bor i dem. På samme måte som usikkerhet og forsiktighet hørte til kroppens instinktive eksistens, vil nå den ubegrensede Gud bo i cel-lene, slik at kroppens masse kan forenes i harmoni med totaliteten av Gud Jeg Er.

Kroppens vitenskap

Hormonstrømmen fra konglekjertelen stimulerer alle de andre kjertlene til å utskille hormonene sine i harmoni med hverandre, og på den måten oppstår det som kalles "hormonbalansen". Hvordan denne likevekten fungerer, avgjøres av de kollektive tankefrekvensene som konglekjer-telen mottar. Jo høyere tankefrekvenser, jo større hormonstrøm gjen-nom kroppen. Altså, jo høyere frekvenser, jo mer stimulerer konglekjer-telen hypofysen til å utskille hormon, som igjen stimulerer hjernen til å motta enda høyere tankefrekvenser.

Hver celle i kroppen din får næring gjennom blodforsyningen, fra gass som dannes ved enzymenes påvirkning på matinntaket. Den elektriske strømmen fra tanken kommer inn i cellen som en lysgnist. Gnisten antenner cellen, får gassen til å utvide seg og gir cellen mulighet til å duplisere seg i en såkalt kloningsprosess - cellen skaper en ny celle og fornyer dermed seg selv. Slik får hele kroppen næring gjennom den enkelte tanke. Slik foregår livsprosessene i kroppens molekylære strukturer - gjennom påvirkning fra alle de tankene du slipper inn i hvert eneste øyeblikk av ditt liv.

Instinktet ditt vet alt

I ditt indre, har du døren til all viten. Flammen som brenner i deg, er den samme flammen som brenner i hvert eneste lille atom, i de mektige stjernene, i hver eneste celleform - i alt som er.

Du har evnen til å vite alt som er å vite. Det ble hjernen din konstruert for - slik at en gud som levde i en fysisk kropp på et fysisk plan skulle kunne oppleve de dimensjoner av Gud som han ønsket å forstå - i tredimensjonal form. Alle tanker de mottar og blir bevisst gjennom din fantastiske mottaker, de vil bli til opplevd virkelighet, først i kroppen din og deretter gjennom din livssituasjon. Gjennom viten har du evnen til å virkeliggjøre alle dine ønsker på et øyeblikk. Slik kan du skape himmelens rike på Jorden.

Et lukket sinn holder deg fanget



Det grusomme ved transsynthet er at det hindrer deg i å oppleve glede. Det holder deg fanget i menneskenes illusjoner. Det hindrer deg i å bli klar over din egen herlighet som Gud. Så lenge du har et lukket sinn og lever og tenker i overenstemmelse med samfunnets bevissthet, vil du av frykt for at det kunne bety forandring, aldri kunne gå på oppdagelsesferd i det ukjente eller tenke deg muligheten av en større virkelighet. Selvfølgelig vil det bety forandring, for det vil finnes mer å se, mer å forstå, mer å bli en del av enn denne velordnede lille verden der man lever og dør.

Så lenge du bare godtar de begrensede tankene som du er blitt oppdratt til, vil du aldri aktivere større deler av hjernen din og aldri oppleve andre tanker enn dem du har blitt opplært til.

Kroppen din er en avspeiling av hjernen din og summen av tankene dine. Hver tanke du slipper inn i hjernen din, sender elektrisk strøm til hver eneste kroppscelle og gir den næring. Helt siden du var barn

og begynte å tenke i overenstemmelse med samfunnets bevissthet, har du godtatt den programmeringen at du måtte bli voksen, deretter gammel og til slutt død. Fordi du godtok den forklaringen, begynte du å svekke livskraften i kroppen - fordi tanken på "aldring" sender en sakte eller lavfrekvent elektrisk impuls til hver kroppscelle. Jo lavere vibrasjonshastigheten er, jo mer taper kroppen smidighet og får redusert sin evne til å gjenoppbygge og forynge seg selv. Slik godtar du at alderen kommer, og tilslutt også døden.

Hvis du bare ville tillate deg å motta stadig høyere tankefrekvenser, kunne du sende hurtigere og sterkere elektrisk strøm gjennom kroppen, og den ville forbli evig i øyeblikket og aldri eldes eller dør. Men alle her vet at kroppen blir gammel og dør, så litt etter litt blir strømmen stadig svakere.

Sinnets åpning

Jo mer du elsker deg selv, jo mer åpner hjernen din seg. Da blir du mer enn kroppen din. Du blir det som holder deg sammen.

Hvorfor er det viktig å elske helheten av det du er? Fordi du da straks går ut over de grensene som samfunnets bevissthet har skapt. Du hever deg over om andre godtar deg eller ikke. Du overvinner fordømmelse. Du ser bak tidens illusjon. Da lever du bare for å virkeliggjøre selv'et. Du lytter bare til stemmen i ditt indre. Du følger bare gledens vei, og på den veien ligger kunnskapen om Alt Som Er.

Så vil du si: "Men, Ramtha, det er da ganske egoistisk og selvcentrert". Selvfølgelig er det det. Men å være selv-sentrert betyr å være Gud-sentrert. Hvert øyeblikk du lever for kjærligheten til den guden som bor i ditt indre, hver illusjon du gir slipp på, alt du gjør for å finne lys og glede, det vil strømme fra ditt vesen tilbake i bevissthetsstrømmen og gi næring til hele menneskeheten. Når du lever helt for selv'ets kjærlighet - som i virkeligheten er kjærligheten til Gud - da utstråler du Gud i den tette bevisstheten som samfunnet har skapt. Da blir du et lys for dine brødre på deres vei tilbake til selv'et - den eneste veien som vil føre dem hjem til deres kjære Fader.

Når du fra Herren og guden i ditt vesen krever å motta ubegrensede tanker, da skaper ønsket og tanken på oppfyllelse en følelse i sjelen. Den virker fysisk på kroppen og stimulerer hypofysen, som så begynner å åpne seg. Dermed går det en større hormonstrøm gjennom konglekjertelen. Når dette skjer, våkner det sovende sinnet, og en ny del av hjernen åpner seg, for å la kroppen din oppleve høyere og mer foredlete tankefrekvenser.

Jo mer du elsker deg selv, jo mer åpner hjernen din seg. Da blir du mer enn kroppen din. Du blir det som holder deg sammen.

Hvorfor er det viktig å elske helheten av det du er? Fordi du da straks går ut over de grensene som samfunnets bevissthet har skapt. Du hever deg over om andre godtar deg eller ikke. Du overvinner fordømmelse. Du ser bak tidens illusjon. Da lever du bare for å virkeliggjøre selv'et. Du lytter bare til stemmen i ditt indre. Du følger bare gledens vei, og på den veien ligger



kunnskapen om Alt Som Er.

Så vil du si: "Men, Ramtha, det er da ganske egoistisk og selvcentrert". Selvfølgelig er det det. Men å være selv-sentrert betyr å være Gud-sentrert. Hvert øyeblikk du lever for kjærligheten til den guden som bor i ditt indre, hver illusjon du gir slipp på, alt du gjør for å finne lys og glede, det vil strømme fra ditt vesen tilbake i bevissthetsstrømmen og gi næring til hele menneskeheten. Når du lever helt for selv'ets kjærlighet - som i virkeligheten er kjærligheten til Gud - da utstråler du Gud i den tette bevisstheten som samfunnet har skapt. Da blir du et lys for dine brødre på deres vei tilbake til selv'et - den eneste veien som vil føre dem hjem til deres kjære Fader.

Når du fra Herren og guden i ditt vesen krever å motta ubegrensede tanker, da skaper ønsket og tanken på oppfyllelse en følelse i sjelen. Den virker fysisk på kroppen og stimulerer hypofysen, som så begynner å åpne seg. Dermed går det en større hormonstrøm gjennom konglekjertelen. Når dette skjer, våkner det sovende sinnet, og en ny del av hjernen åpner seg, for å la kroppen din oppleve høyere og mer foredelte tankefrekvenser.

Skap høy frekvens

Når tanker med høyere frekvens kommer inn, føres de nå gjennom den våknende delen av hjernen. Konglekjertelen i bakhodet mottar den høye frekvensen og begynner å svelle. Dette forårsaker hodepine eller en viss nummenhet. Frekvensen omdannes deretter til en kraftig elektrisk strøm, som skytes ut gjennom sentralnervesystemet til alle kroppens celler. Du vil føle en skjelving eller kribling i hele deg, en følelse av å bli løftet, for nå strømmer en energi gjennom kroppen din som er større enn du har kjent før. Denne frekvensen tenner hver eneste celle og får dermed cellene til å heve sin vibrasjonsfrekvens. Jo mer grenseløs tanke du mottar, jo mer øker

kroppens vibrasjonsfrekvens. Etter hvert begynner du å gløde - fordi kroppen din forvandler seg fra tetthet til lys.

La sinnet åpne seg

Når du snakker fra herren og guden i ditt vesen, og du sier til deg selv at du skal huske, da vil du huske. Når du sier til deg selv at du skal bli større, da blir du større. Og når du fra herren og guden i ditt vesen forlanger å eie ubegrenset forståelse, da vil sinnet ditt åpne seg for å la kroppen din oppleve følelsen av høyere tankefrekvenser, slik at du øker din viten. Mer behøver du ikke gjøre. Du befaler hypofysen å gjøre dette, og den indre-sekretoriske kjertelen adlyder. Når så følelsene oppstår som elektriske støt og stimulerer hele deg til større forståelse, takk da Gud i deg for at det er så enkelt.

Hvordan kan du oppnå en dypere og bredere forståelse av alt som er? Bare vit at du har den. For måten du tenker og snakker på avgjør hvor mye du tillater deg selv å vite. Ikke si: "Jeg håper å vite mer", for da vil du aldri vite. Og ikke si: "Jeg vil forsøke å vite mer", for forsøk har aldri lykkes. Og ikke si: "Jeg søker etter mer viten", for den som søker, finner ikke. Si: "Fra herren og guden i mitt vesen vet jeg alt som er å vite i dette øyeblikk. La det bli slik!"

Du styrer alt

Hvis du fast og bestemt sier: "Fra herren og guden i mitt vesen vet jeg nå svaret på dette, og jeg er derfor rede til å motta det. La det bli slik" - da vil løsningen komme. Selv om svaret ikke kommer med det samme, står likevel døren på vidt gap for en tanke eller en opplevelse som vil gi deg svaret. Ditt vesen vil raskt tilpasse seg den viten du nå har fått. Du må ikke arbeide for å utføre dette. Du må heller ikke streve, lete etter eller kjempe for det. Du må ikke utføre besvergelses eller ritualer for å oppnå det. Bare vit! Ved å vite, er du rede til å motta og bli bevisst denne viten.

Raskere oppfyllelse

Hvordan får du ønskene dine til å bli raskere oppfylt? Ved å vite. Viten er den døren som tillater himmelen å la sin overflod strømme inn i selv'ets rike. Å vite at et ønske, uansett hva det er, allerede er oppfylt, forsterker tanken på ønsket ditt, sender det gjennom auraen din inn i bevissthetsstrømmen og lar ønsket ditt bli virkelighet slik at du kan være klar til å motta oppfyllelsen av det.

Sannheten er at alt tilhører deg allerede. Når du vet det, blir det stilt til din disposisjon. Du må forstå at den egentlige giveren av alt du trenger, er deg selv, og din evne til å motta det du ønsker. Måten du får ønsket ditt oppfylt på, er bare å vite hva du ønsker - og å vite at du også er verdt å få det!

Du er lovgiveren

Viten er sannheten; det er giveren av alle ting; det er fremtiden din. Når du snakker, så vit at det er det! Uansett hva du ønsker, kan du få det - bare ved å vite at du er lovgiveren, og alt du vet og sier må skje. Det er kalt den

Enes Lov.

Hvis jeg kunne ta bort alle ordene og bare la dere beholde noen få ville de være "Nå vet jeg. Jeg er absolutt. Jeg er hel. Jeg er Gud. Jeg Er" Hvis det ikke fantes andre ord enn disse, ville dere ikke lenger være bundet til dette planet.

Er det ikke mye bedre for deg å vite, enn å anta eller å tro? Er det ikke mye bedre for deg å vite, enn å leve i et "kanskje"? Er det ikke mye bedre for deg å vite, enn å ikke vite? Det å vite, krever den samme tankevirksomheten, den samme energien, det samme ansiktsuttrykket og den samme kroppsbevegelsen som det å ikke vite.

Vit! Bare vit: "Jeg vet at dette vil skje" "Jeg vet at jeg er Gud" "Jeg vet at jeg er lykkelig" "Jeg vet at jeg er" Vit, vit, vit! Det er alt som skal til. Alltid vite. Hvis du sier at du ikke vet eller at du ikke kan vite, vil du aldri vite. Si at du nå vet. Da vil du vite alt!

Vet du hva forskjellen mellom deg og meg er? Jeg vet at jeg er en grenseløs gud, og du vet det ikke. Det er den eneste forskjellen: Jeg vet at jeg er Gud, og du har ennå ikke innsett at du er det. Samfunnet deres sier at du ikke er det, men hva vet samfunnet om det? Det begraver seg selv hver eneste dag.

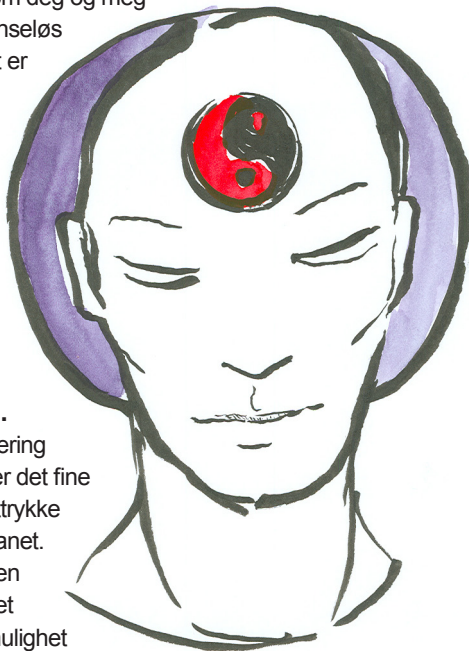
Vær glad i kroppen din.

Vis den omtanke, gi den næring og vær snill mot den. Den er det fine instrumentet som lar deg uttrykke og oppleve livet på dette planet. Bli ubegrenset i tankegangen din, men ta også vare på det instrumentet som gir deg mulighet

til det. Hvis du er kvinne, vær kvinne. Er du en mann, vær mann. Elsk den du er. Misbruk aldri kroppen din. Ikke la den bli skadet eller forurenset. Ikke tving den til å gjøre ting den ikke ble konstruert for.

Se hvor praktfull du er. Se på deg selv som guddommelig. Kle deg med stoffer som føles godt mot huden din. Gni deg inn med oljer. Parfumer deg. Spis bare det kroppen din vil ha. Hvis du lytter til den, vil den fortelle deg hva den trenger av næring.

Putt aldri inn i kroppen din det som er skadelig - som du vet er skadelig. Alt som påvirker oksygentilførselen til hjernen, får cellene til å dø i stort antall - og de kommer aldri tilbake, for hjernen mangler evnen til å reproducere



cellene sine. Når hjernecellene dine er ødelagt, blir din evne til å omdanne tanke til en fysisk følelseopplevelse redusert. Selv om du kan tenke tanken, sier den deg ingenting. Da opphører gleden, for hvordan kan du glede deg over en tanke uten å bli tanken gjennom følelsen av den?

Du er alt

Du er alt du tror du er, og alt du tillater deg selv å vite. Vit at Faderen, som er alle ting, er det du er. Og gjennom denne viten vil du kjenne og bli Alt Som Er.

Vit at ingenting har noen ende, og at ingenting er absolutt. Alt er i øyeblikket - og etter det kommer alltid mer. For å frigjøre tenkningen din, trenger du bare å vite at det fins en større sannhet - og bak den igjen en enda større. Vit det, og det vil skje for deg, alt etter hvor åpen du er til å motta det.

Fremfor alt, tillat deg selv å være, for ved å være, er du alt. Når du ganske enkelt er det du er. JEG ER-prinsippene, da er du i harmoni med alt liv. Da har du forvandlet fremmedgjøringen av deg selv som menneske, til enhet med Gud.

Opplevelsens verdi

Dere leker lekene og illusjonene deres med stort og fryktelig alvor. Men egentlig er de bare der for å lære dere, for å utvide dere, for å opplyse dere - for å hjelpe dere til å forstå dere selv. Dette livet er bare en plattform, der dere kan leke lekene deres og oppleve illusjonene deres. Belønningen er livets høyeste pris: visdom.

Menneskeheten har lært gjennom religiøse og verdslige myndigheters tyranni og restriksjoner, gjennom atskillelse og fornedrelse av raser, gjennom splittelse av menn og kvinner, bror og søster. Alt dette har vært mulig på grunn av den kanskje største forakt for Gud noen sinne.

Dere dikter illusjonene til historier fulle av ulykke og elendighet. Dere behandler kroppene deres destruktivt. Dere tar knekken på bevisstheten deres. Dere tilber idoler. Dere kritiserer medmennesker. Dere er dømmende, hatefulle, grådige, redde og i sannhet arrogante. I hvilken hensikt? For å forstå hvordan det er å være slik. Hva blir resultatet av alt dette til slutt?

Alle dere praktfulle vesener som er fanget i deres egen usikkerhet og smålige tenkning, dere er langt større enn de lekene dere har lekt.

Bak disse lekene, dypt under alle illusjoner, ligger gjemt den enestående skjønnheten som dere i virkeligheten er. Hvis dere bare visste hvor mektige og enestående dere er, ville dere ikke forbanne, dømme eller forfalske dere slik dere gjør.

Bli enkel

Ta det du har hørt og lært og bruk det med enkelhet. Jo enklere du er, jo sterkere blir du. Hvis du ønsker noe, be om det! Ingen på dette planet har fullmakt til å gi deg det. Be fra herren og guden i ditt vesen om at Faderen vil gi deg det, og vit at han allerede har gjort det - likegyldig hva det er! Hvor går du for å be? Til tempelet i ditt indre. Be ganske enkelt i dine egne tankers stillhet. Det vil alltid bli hørt.

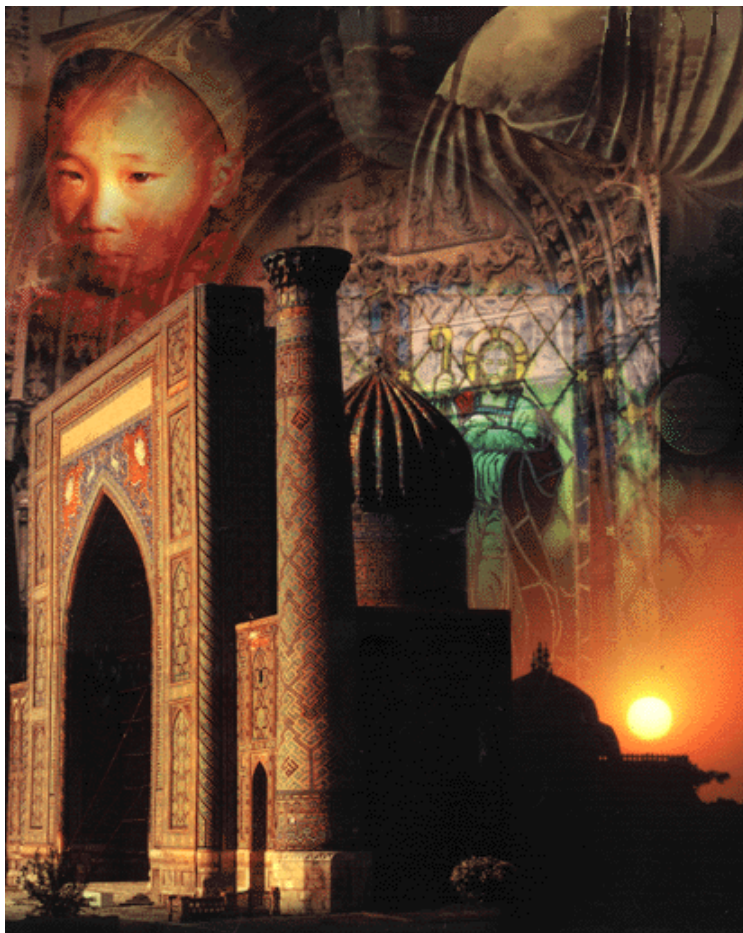
Søk naturen

Verden befinner seg ikke på markedsplassen, mine kjære venner. Selv om det yrer av liv der, finner man mer liv utenfor markedet, ved foten av et prektig tre, eller på toppen av et snøkledd fjell der vinden blåser bitende kald og klar, i den åpne ørkenen eller på sjøens uendelige flate.

Din soloppgang

Å høre en sannhet er en ting; å bli den er noe ganske annet. Men når dere minst venter det, vil dere stå opp for å betrakte en slik praktfull soloppgang. Gjennom den freden og harmonien dere da opplever vil denne sannhetens viten bli virkeligheten vakker morgen. Da er alle ordene, forvirringen, sinnet, selvforakten, alle vanskelighetene ved å forstå Gud, søkingen, bøkene og lærerne til ende; stille og rolig, gjennom en dyp erkjennelse.....som er uten ord. Deres soloppgang vil komme....slik min kom.

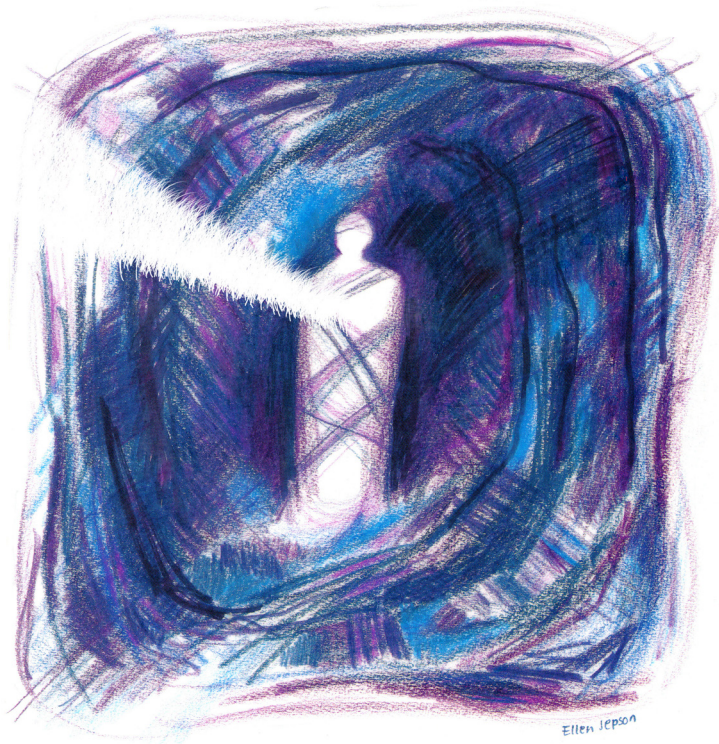
Skjulte sannheter



“Skjulte sannheter” har budskapet at du erkjenner at du er ett med Gud, du er herre over ditt eget liv med hele kraften som er gitt deg som gave. Din sjette sans er din intuisjon, som du kan få til å fungere når som helst.

Det du tenker eller gjør mot andre, gjør du mot deg selv.

Lysets Lover



1. Tilgivelsens lov

Ingen kan bli tilgitt, uten at han også er villig til å tilgi. Ingen er fullkommen. Nei, ikke én. Enhver streber etter denne fullkommenhet, og under denne streben begås feiltagelser.

Det er visse lover som styrer universet og menneskets kropp; og når mennesket adlyder disse Lover, vil det leve i harmoni, og harmoni er sunnhet.

Det kan ikke være noen fullkommen sunnhet, så lenge mennesket ikke kan tilgi. Lær denne lov, den bringer sann lykke eller en himmelsk tilstand på Jorden.

Som et menneske tenker i sitt innerste, slik er det.

Mennesket er for seg selv Loven. Mennesket har i seg lovprisningens kraft, som vil omforme dets liv til en himmelsk tilværelse på Jorden. Der hvor din oppmerksomhet er, strømmer din energi hen.

Hvis en tilsynelatende ulykke kommer over deg, si takk. Når det er overstått, vil du være sterkere, godt utrustet til å hjelpe en annen gjennom en lignende opplevelse.

- Du lever i din bevissthet, det er ikke noe annet sted du kan leve.
- Du skaper din himmel eller ditt helvete. Din tanke skaper dem.
- Der hvor din oppmerksomhet er, strømmer din energi hen, og det er denne energi, som skal bygge det du forestiller deg.

Sitt stille i fem minutter hver dag, og la ikke noe annet komme inn i ditt sinn enn denne ene sannhet.

2. Rettferdighetens lov

Den største av alle Faderens gaver var den frie vilje. Ja, mennesket har denne store frihet til å velge å gjøre det som det vil gjøre. Som det lett sees, bruker ikke mennesket alltid sin vilje til det gode, derfor Loven om rettferdighet. Gud straffer ikke mennesket, men siden Loven om rettferdighet er en "rettferdig" Lov, blir mennesket straffet gjennom denne Lov for sine misgjerninger. Hvis du arbeider med din samvit-tighet, vil du ikke være i stand til å skade dine medmennesker; **for når du skader dine medmennesker, skader du seg selv.**

Det kan ikke være noen urettferdighet, du kan ikke høste, hvor du ikke har sådd, og på samme måte, som du sår, skal du høste. Ja, det er en stor Lov om rettferdighet.

Samhørighetens Lov

Først å erkjenne at du er ett med Gud, og dernest å etablere denne en-het gjennom kommunikasjon. Måten dette gjøres på er: Sitt stille med føttene mot gulvet, hendene lett på knærne. Se, eller forestill deg, at du sitter i et stort gyldent hav av Lys. Visualiser så, at denne kosmiske streng stiger oppad fra det øverste av ditt hode. Der i stillheten vil Gud tale til deg.

3. Handlingens Lov

Din verden er oppbygd av de ting du drømmer om. Men, hvis du ikke utfører disse ting i HANDLING, er det du ber om forfeilet, du drømmer til ingen nytte. Hvorfor overveie og ikke gjøre noe? Handling er det eneste, som vil føre til noe. Uten handling blir dine idéer ikke til noe eller mislykkede, så enhver idé du får, er mislykket, hvis du ikke fører den til handling.

Gud besvarer i sannhet dine bønner. Men det er Ham som gir deg idéen eller velsignelsen! Men, til hvilken nytte er denne velsignelse hvis du ikke gjør noe med idéen? Gud og du er ett. Gud i Himmelen, du på Jorden er for evig ett. Han leder, du "gjør" det Han viser, og det er å arbeide med Gud.

"Alt er mulig for Gud!" Og det er det, men hva betyr det i virkeligheten? Enhver vet at Gud kan gjøre alt, og med Hans hjelp kan du gjøre alt, men - du er stadig den som må handle. Da, og kun da, arbeider du med Gud, og så er alt mulig for deg.

4. Synd

Åndens synder er: Vrede, hat, kritikk, sjalusi. Men når du vet at du er skapt i Guds "bilde", vil du elske alle mennesker, ting og tilstander. Du forstår at alt er Gud, at alt er Godt! Det spiller ingen rolle om det virker godt eller ikke for deg. Det er godt for noen, for noe. Derfor, velsign alt og vit, at alt er Gud.

5. Materialiseringens Lov

Anta at du ønsker noe eller ønsker å oppnå en bestemt ting. Det må allerede i dens unnfangelse skapes et fullkomment mentalt bilde av tingen. Vit derfor, at alt hva du kan forestille deg, kan du oppnå.

6. Den sjette sans Lov

Dette er en Lov om Væren, ditt sanne vesen. Den sjette sans er din intuisjon, din veileder, "lyset på din vei", "lyset for dine føtter". Hvert menneske kom til Jorden utstyrt med denne sjette sansen. Hvorfor ikke bruke den bevisst? Selvfølgelig, den virker, enten du kjenner den, er klar over den eller ei. Men når du vet at du kan få den til å fungere nårsomhelst, er det en av disse "uvurderlige perler". Dette er menneskets arv, din guddommelige førstefødselsrett, og du kan gjøre allting med DENS hjelp!

7. Livets Lov

Hemmeligheten er: Tenk ikke på hva du kan få, men snarere på:
Hva kan jeg gjøre for å gjøre denne verden til et bedre sted å leve i?
Hva kan jeg gjøre for å oppmuntre et trett menneske?
Hva kan jeg gjøre for å hjelpe min neste til å erkjenne sin guddommelighet? Hvordan kan jeg hjelpe til for å gjøre vedkommendes liv litt mer lykkelig?
Som du gir til Livet, slik gir Livet tilbake til deg. Det er Lov, og på samme måte kan du ikke få noe, medmindre du gir først. Gi derfor, slik at din glede må bli fullstendig, for Loven er eksakt, den kan ikke feile.

8. Troens Lov

Alle ting er mulige, hvis du tror. Ingenting er mulig hvis du ikke tror. Vær oppmerksom på dette, tenk over det, og fremfor alt "etterprøv det". Du er herre over ditt eget liv, over din skjebne. Du har hele kraften i ditt indre som er "Min Nåde". Det vil alltid være tilstrekkelig. Tror du på dette? Hvis du gjør, så må du begynne på det du ønsker å gjøre med en gang. Men, det skal være mer enn kun et ønske, du må ville det. Ingenting på Jorden eller i Himmelen kan forhindre deg i å gjøre det, du vil gjøre. Hvorfor? Fordi mennesket ble gitt en fri vilje. Menneskets største gave er den frie vilje, du kan bruke den til det gode eller det onde. Det er ditt valg.

Alle universets kretser står rede til å tjene den som har viljen til å gjøre

noe, og tror at han kan. Det er i sannhet Lov: ALLE TING ER MULIGE, HVIS DU BARE TROR!

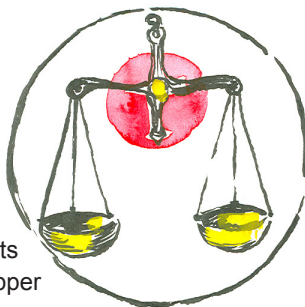
9. Overtredelsens Lov

Tilgi alle overtredelser mot deg, og rett opp alle overtredelser du har begått mot dine medmennesker, hvis du ønsker å være lykkelig.

Det forlanges ikke av noe menneske, at det skal påta seg en annens byrder. Nei, det er ikke å hjelpe, vedkommende må bære sin egen byrde eller sitt eget kors. Du har ditt, og det hviler ofte tungt på dine skuldre. Ville det da være rettferdig mot deg, om du også skulle bære en annens kors? Nei, enhver har sitt eget ansvar.

10. Balanse-loven

Mennesket må følge det jordiske plans lover, ellers vil resultatet bli kaos. Derfor, "Gjør mot andre, som du vil at de skal gjøre mot deg". Den bringer harmoni på det jordiske plan. Det åndelige menneske må adlyde åndelige Lover Den mentale kropp må adlyde mentale Lover. Den fysiske må adlyde menneskets lover. Det må være balanse i alle tre kroppene for å danne en helhet.



11. Sinnets Lov

Du kan komme på bølgelengde med det Høyeste Sinn eller det laveste, men hvert menneske trekkes mot det, som han bringer seg på bølgelengde med. Ditt lys er kommet, men du forstår det ikke. Du leter stadig utenfor deg selv, etter det som allerede er i deg. Hvordan vil du da finne det?

Skaff **balanse i alle ting** - fysisk, mentalt og åndelig. Det ville ikke gavne en mann å være åndelig, hvis han mangler mental balanse. Ei heller kunne den fysiske Samson være hel, hvis han ikke hadde hatt mentalt og åndelig utviklede legemer. Derfor, vær måteholden i alle ting. Bruk ikke for mye tid på noe bestemt legeme, men prøv å holde ditt liv i balanse og orden ved å bruke ditt fysiske legeme til å utføre det åndelige menneskets arbeide eller befaling.

12. Den fysiske Lov

Du er ditt eget tempels byggmester, og i overensstemmelse med hvordan du forestiller deg det - slik vil det være for deg. Hvis du ikke har kjent denne lov, kan det meget vel oppstå ufullkommenheter.

Si hver dag: "Jeg (ditt navn) er ren Ånd. Denne dag legemliggjør jeg meg i fullkommenhet. Jeg ER sterk, hel og ung. Jeg ER pen, fordi Guds Lys skinner gjennom meg og utstråler denne skjønnhet. Jeg ER

sunnhet, for denne Kraft, i hvilket jeg lever, beveger meg og har min væren, holder meg konstant gjenoppbygget, gjenoppfylt med energi, gjenforynget, og jeg vet, at hva jeg enn gjør krav på for meg selv, og hver dag streber etter, må komme til uttrykk, da mitt ord er Lov for mitt liv.”

Gled deg i nuet. Du er din Faders barn, som utfører Hans vilje på dette tidspunkt, i din nåværende kropp. Hold den ren, uthvilt, vel ernært med fysisk og åndelig føde. Ernær også sinnet, og vær i balanse i Gud.

13. Den fysiske renhets Lov

Drikk mye vann; på ingen annen måte kan du få kroppen til å fungere ordentlig og få fjernet alt avfall. Vann har imidlertid også stor åndelig virkning. La det daglig renne over din kropp i minst fem minutter. Du vil snart begynne å føle de store gavnlige virkningene av dette, for mens det renser, gir det også huden en essens, som forynger.

14. Det underbevisstes Lov

Tro ikke at den vil utføre noen idé, medmindre det bevisste sinn først aksepterer eller vet at den kan utføres; for det underbevisste vil ikke utføre arbeidet, medmindre du tror på det. Faktisk må denne tro gå utover bare det å tro. Du må vite at det allerede er utført.

Dette er således menneskets arv. All makt ble gitt det, for at det kunne skape sin egen verden kun ved sitt ord. Så hva vil du ha, for at du kan gjøre ditt liv lykkelig? Gi befalingen til det underbevisste. Det vil bli utført.



15. Tiltrekningens Lov

Hvis du vil tiltrekke visse ting, så må du være de ting. Hvis du ønsker kjærlighet, vær kjærlighet. Hvis fred, vær fred; hvis harmoni, vær harmoni. Du tiltrekker kun de egenskaper du besitter, og like tiltrekker like.

Du er liksom en magnetisk kraft; det du ønsker, drar du til deg, alle andre ting støter du fra deg. Du kan være sikker på dette: Ingenting vil noensinne komme til deg, medmindre du drar det til deg gjennom en lignende ting inne i deg. Når du er magneten, hva vil du dra til deg? Begynn med kjærlighet. Disse åpenbare Lover er presise, og svikter aldri; men du må stadig bevise dem.

Bevis denne Lov om kjærlighet på denne måten: La oss si at det er en eller annen som du ikke liker. Du ønsker å elske alle, så du ville også gjerne elske denne. Utmerket, si da i ditt stille sinn hver dag til vedkommende: "Jeg ser kjærlighet i deg. Jeg ønsker at den samme kjærligheten skal stråle imot meg. Jeg vil utstråle denne kjærligheten tilbake til deg". Det vil ikke ta lang tid før denne Lov om tiltrekning vil vise seg å være sann. Du vil tiltrekke kjærlighet. Og slik virker den i alt, for dette ER LOV!

Den fysiske Lov

Dine fingre er magnetiserende. Det er gjennom dem, at du trekker Livs-Kraften fra universet. Da Jesus sa til mannen at han skulle rekke sine hender frem, gjorde han det med et formål. Når du rekker dine hender vannrett frem, venstre håndflate oppovervendt for å motta, høyre håndflate nedovervendt for å gi, så strømmes Livs-Kraften gjennom den venstre håndflaten igjennom hele kroppen og ut gjennom den høyre håndflaten, og tar med seg alle ting, som ikke er til ditt beste.

Sørg godt for dine føtter, for mens dine fingre strekkes oppover, vil dine føtter holde deg i kontakt med jorden og i balanse, for alt arbeider sammen for menneskets beste.

Si hver dag til dine øyne: Jeg ser fullkommenhet i alle mennesker, i alle ting. Jeg ser hinsides det tilsynelatende, sansenes oppfattelse, fordi jeg vet at bak den tilsynelatende ufullkommenhet ligger den fullkommenhet, som den store Skaper har skapt; og når den er skapt, er den for evig fullkommen.

16. Fornuftens Lov

Så lenge mennesket blir styrt av hva andre tenker, foreslår, ber om eller ønsker, så lenge er det en slave. Du har fått fornuften for å bruke den, derfor bruk den. Inne i deg er all den kraft du behøver for å nå et gitt mål. Ingen kraft utenfor deg har noen makt mot denne.

17. Styrkelsens (oppladningens) Lov

Opplad eller styrk deg selv med den Allmektige Kraft som er til rådighet for deg. La ingen dag gå uten at du først bevisst omgir deg selv med denne Mektige Energi. Se den! Hvirvlende den ene og den andre veien rundt deg, en kraft så sterk at ingenting kan gjennomtrenge den. Dette er av største viktighet i disse tider, for ellers er det faktisk umulig å holde løpske tanker om negative ting og frykt borte. Beskytt deg selv morgen, middag og kveld. Bruk dette bevisst. Du må være klar over denne beskyttelse. Kun som du ber, kan du motta. Det er Lov.

18. Sunnhetens Lov

SUNNHET ER den naturlige tilstand. Sykdom er ikke av Gud. Derfor har den kun makt over deg når du aksepterer den.

Gud er din sunnhet. Kun så lenge du gir styrke til piller, er du slave av dem. Hvis Gud er din sunnhet - og "i Ham lever du, beveger deg og har din væren" - er alt du behøver å bli klar over dette.

Si høyt: Jeg er sunnhet, jeg søker ikke hjelp for å få sunnhet. Det er min naturlige tilstand, for jeg er den (sunnhet) jeg er. Jeg er mitt livs lov, derfor vil jeg si, hva min kropps tilstand skal være. Jeg er et åndelig vesen, og mitt ord vil ta form, alt etter hva jeg sier! Selv cellene i min kropp må adlyde befalingen fra "jeg er".

De nye åpenbaringer



“De nye åpenbaringer” av Donald Walsch, mener at all kunnskap og moral for et lykkelig liv er medfødt. Men det er **druknet av informasjonen fra skolen og samfunnet**, og må derfor gjenoppdages. Anledningen nå er makeløs og potensialet ubegrenset. “De nye åpenbaringene” gir oss et verktøy å gå fremover med, for å dra oss selv opp fra vår fortvilelse og få menneskeheten til å vise sin mest storslagne visjon på en ny måte. Boken gir oss virkningsfulle svar på de spørsmål verden er stilt overfor.

Anledningen er makeløs



Ta dette budskapet og gi det til alle mennesker hvis liv du berører, gjennom ditt eget liv slik du lever det. Nå sier jeg til hele menneske-slekten: Gå videre i livet med begeistring og glede, for den viktigste tiden i historien ligger foran dere. Anledningen er makeløs, og potensialet er ubegrenset. Utfordringen er stor, men naturgavene deres, evnene og ressursene deres er større.

Det er små ting som kreves

For å skape det livet dere ønsker for dere selv og for alle andre er det store ting som må gjøres. Men den gode nyheten er at det bare er små ting som kreves for å gjøre dem:

Et smil. En berøring. En latter. En beslutning om å tilgi.

En vilje til å dele. Kjærlighet til livet. Tillit til Gud.

Akseptering av andre. Et valg om å leve som ett.

En beslutning om å våge. Dette er ting dere er i stand til. Dette er ting alle har gjort før. Gjør dem nå, og alltid, så er dere bare et lite skritt fra paradiset. Er ikke dette spennende? Er ikke dette inspirerende? Med disse enkle redskapene kan dere forandre livet deres. Med den visdommen som ligger i sjelen, kan dere gjenskepe verden på nytt.

Visdommen ligger i deg

I deres sinn ligger visdommen, i deres hjerter ligger kjærligheten, og i deres sjel ligger sannheten som skal befri verden.

Mål alt mot det. Husk at det flotteste redskapet du noen gang vil få for å skape en ny verden, er ditt eget liv, **slik du lever det.**

Alt du trenger

I utdraget av denne eksepsjonelle boken har vi fått den informasjonen vi trenger til å forandre vårt liv og lege verden. Det eneste spørsmålet som står igjen, er: Kommer vi til å velge å gjøre det? Akkurat nå trenger menneskeheten hjelp, og nå må hjelpen komme fra deg. Ja, det er opp til deg nå. Deg og meg. Vi må slutte oss til de andre - politikerne, soldatene og økonomene, industrimagnatene og styremedlemmene, de religiøse lederne og alle dem som vi har "gitt myndighet" i fortiden. Vi må slutte oss til dem og hjelpe dem å se hva slags verden vi virkelig ønsker å skape, for hittil har de ikke gitt oss de resultatene vi ønsker.

Global katastrofe?

Vår verden står fortsatt på randen av global katastrofe, og den er på vei *mot*, og ikke bort fra, total selvødeleggelse. Vi kan ikke lenger late som om vi ikke ser at det lederne og samfunnsinstitusjonene våre har gjort, *ikke fungerer*. Se deg rundt, Kirker har mistet sin troverdighet på grunn av sine egne skamløst hyklerske holdninger. Hærer på tusener og militærbudsjetter på milliarder er blitt normalt for den ørlille gruppen mennesker som ikke bryr seg om at mange dør. Og det landet som angivelig har det mest rettferdige og mest demokratiske politiske systemet i verden, klarer ikke engang å få til et korrekt presidentvalg - de fusker på det skammeligste, voldtar andre land og dreper i titusenvís!



Vanlige mennesker må starte.

Nå er det opp til vanlige mennesker å bli medlemmer av teamet. Å *lede* teamet. Vi må komme inn sammen med de andre, bli ledere selv, mens vi bygger verden opp igjen, én person, én familie, én landsby, én by, én stat, én nasjon - av gangen. Vi har ventet lenge nok. Nå må vi ta tak, hver og en av oss, og forandre den fremherskende oppfatningen om hvem vi er i forhold til hverandre, og om hva livet egentlig dreier seg om. Denne boken gir oss redskapene til å gjøre det. Det eneste som trengs nå, er engasjement. Vi må bry oss. Vi må våge. Vi må dele. Vi må bry oss nok til å yte vårt aller beste. Vi må våge nok til å gjøre det nå. Vi må fortelle nok til å berøre hele verden, hver på vår måte, med det skinnende lyset fra vår kjærlighet, og med sannheten om hvem vi virkelig er, og hvem vi velger å være.

Utfordringene er mange

Utfordringene vi kommer til å stå overfor, er at mange mennesker ikke *ønsker* å forandre seg. Noen tror ikke at forandring er mulig, mens andre ikke tror at menneskeheten faktisk er i fare i det hele tatt. Andre igjen har visst ikke vilje til å gjøre det som må til for å skape forandring.

Alle ting er skapt med tre grunnleggende redskaper; forståelse, evne og vilje. Vi har i det minste forståelsen og evnen. Viljen er det siste elementet i enhver valgprosess. Det er skapelsens ultimate redskap. Det er viljen som gjelder, viljen frigjør eller feller. Uten vilje kan vi ikke gjøre noe som helst. Men jeg vet iallfall at hvis vi ikke hjelper hverandre, støtter hverandre, utfordrer hverandre og løfter hverandre opp på et høyere bevissthetsnivå, da, mine venner, går vi alle sammen under.

Det har alltid eksistert ideologiske forskjeller på planeten, men den nåværende utvidelsen av *ideologikløften* sammen med de *teknologiske fremskrittene* har skapt grunnlaget for en rask selvødeleggelse.

Bygg en bro - vis vei

Bli den broen. Lev etter en ny åndelighets overbevisninger. Snakk ikke bare om denne åpenbaringen, men demonstrer hvor sann den er med ditt liv, med hvordan du lever.

Vis vei. Vær en bærer av lyset. Du er verdens lys. Vet du ikke det? *Alle* er det, når de velger å være det. På samme måte skal du la lyset ditt skinne for menneskene slik at de kan se det gode du gjør og prise den troen som har frembragt det.

En ny åndelighet

Hvis du forandrer troen, påvirker du atferden i sitt utspring. Det er derfor jeg har sagt at det som ville vært fordelaktig for menneskene akkurat nå, hvis de ønsker å leve sammen i fred og harmoni, er en *ny åndelighet*, en ny "verdensmodell" som bygger på utvidede og endrede religiøse overbevisninger. Menneskene visste - de forsto intuitivt; de hadde et minne på cellenivå om - at de var ett med alt liv. Ett med Jorden, og ett med Jordens skapninger. Ett med himmelen, og ett med himmelens skapninger. Ett med det guddommelige, og ett med det som er guddommelig. Så begynte historiene om atskillelse. Religionene systematiserte disse erfaringene og omformet myte til dogme. Illusjonen om atskillelsen var fullført. Atskillelse fra Gud, og atskillelse fra alt liv.

Hvis dere er djerve, hvis dere er veldig modige, vil dere la en ny åndelighet forsterke den religiøse opplevelsen. Denne åndeligheten vil ikke uten videre forkaste de tradisjonelle religiøse læresetningene deres, men utvide dem og forandre noen av de læresetningene som dere ser ikke fungerer lenger. Jeg vil at det skal være noe du tar med deg fra denne boken og planter i bevisstheten din, for det er faktisk deres eneste håp om en virkelig annerledes morgendag. En morgendag som ikke er fylt av frykt, strid, hat, konflikter, direkte krig og voldsom død, men av **fred, glede og kjærlighet**.

Få sans for gjentagelser

De som lever fullt og helt, blir aldri utålmodige over livets gjentagelser. Livet selv er en gjentakelse. Det er umulig at det skjer noe nytt. Det er bare mulig å få nye erfaringer om det som har skjedd mange ganger før. Gud er en gjentakelse. Livet er Gud og gjentar seg selv. Få sans for gjentakelsen. Gjør du det, får du kjærlighet til livet. Du kommer til å kjenne det når du smiler ved lyden av en yndlingsmelodi du har hørt om og om igjen, men aldri blir lei av. Eller når du neste gang blir omfavnet i kjærlighet, som du ikke kan få nok av. Disse tingene har du gjort om og om igjen, og du elsker gjentakelsen.

Vi står foran en krise

Og menneskerasen står overfor en stor krise, det må du være helt klar over. Det er en krise som skyldes konflikter mellom ideologier. Det er en troskrise samtidig som det er en global oppvarmingskrise.

Ens religion er et produkt av fødested og tidlig lærdom. Det er et produkt ikke av en evig sannhet, men av et kulturelt miljø. Folk tror det de har lært å tro. De stiller ikke spørsmål ved det, for de ønsker ikke å sette spørsmålstegn ved troens kilde.

Filosofen og den sosiale kommentatoren Bertrand Russell sa en gang: "Det er ikke bare intellektuelt, men også moralskt religionen er skadelig, Med dette mener jeg at den lærer bort etiske koder som ikke bidrar til lykke for menneskene."

Jeg sier at mye ved deres levemåte *ikke* fungerer. Hvis det du sier dere ønsker, er å leve sammen i fred og harmoni og glede, fungerer den ikke.

Lev livet som en demonstrasjon av overbevisningene deres, og ikke som en fornektelse av dem.

Skap forandring

Dere *kan* forandre deres verden, og den raskeste måten å gjøre det på, vil være å snu ryggen til villfarelsene og ta imot en ny åndelighet. Dette ville være det modigste menneskene har gjort på århundrer. Det kan forandre mennesketens historie.

De fleste tidlige sivilisasjonene laget en salig blanding av det som i dag ville blitt kalt religion og politikk, og de siterte gudelige forskrifter for å styrke verdslige regler. Senere kulturer gjorde det samme. De fleste sivile lover begynte som religiøse forskrifter, som ble gitt til folk gjennom en eller annen "åpenbaring".



Verden trenger et nytt regelverk

Se sannheten. Erkjenn sannheten. Ikke vær selvrettferdige. Legg merke til at det dere gjør, er å utvikle dere, tilpasse dere, og naturligvis "endrer dere reglene" underveis. Det ville være tåpelig ikke å gjøre det. Dere kan ikke leve dagens liv etter gårsdagens regler. Dere kunne ikke engang leve gårsdagens liv etter gårsdagens regler. Hvis det dere velger, er å leve i fred og harmoni, da er det *et nytt regelverk verden trenger nå*.

Verden hungrer etter en ny åndelig sannhet - en sannhet som fungerer når livet skal opprettholdes. De fleste mennesker våger ikke å si det offentlig. Det er vanskelig for folk å gå imot den rådende oppfatningen om ting - *selv om denne rådende oppfatningen holder på å ta livet av dem*.

Hva er dere redde for?

Spør dem hva de er redde for. At de ikke skal kunne leve som før? At de skal miste sin personlige trygghet og sikkerhet? *Det de er redde for har allerede skjedd.*

Dere kan bruke bomber og tanks og soldater og økonomisk eller politisk makt, eller dere kan velge å oppnå det på et åndelig nivå, ved å endre overbevisningene deres, det dere tror på. Den første overbevisningen dere kan forandre, er troen på at dere av en eller annen grunn *ikke* kan bli trygge og sikre.

Indre fred gjør ytre fred mulig

Indre fred oppnås ikke ved hjelp av ytre midler. Indre fred oppnås ved å forstå hvem man er. Når indre fred er oppnådd, blir ytre fred omsider mulig. Når man ikke har indre fred, er ytre fred umulig - noe mange har oppdaget om og om igjen. Som dere oppdager enda en gang, akkurat nå.

Den ytre freden i deres verdensomspennende samfunn er så utrolig skrøpelig, siden den indre freden er så godt som ikke-eksisterende. Deres verden går stadig i oppløsning, og dere prøver ustanselig å lappe den sammen igjen ved hjelp av feil redskaper. Dere prøver hele tiden å få verden til å endre atferd, i stedet for å endre sine overbevisninger.

Gi menneskene makt til å åpenbare ekte menneskelighet for menneskene selv.

Du er Guds natur



Kjærlighet, medfølelse, omsorg, tålmodighet, aksept og forståelse, evnen til å skape og inspirere, det er hva ekte menneskelighet handler om.

Du er ikke kroppen din. Den du er, er grenseløs og uendelig. Dette er nøkkelen. Dette er kjernen. Sjelen din bor ikke i kroppen. Det er omvendt. Kroppen din bor i det kraftfeltet som du kaller sjel. Den er faktisk den primære essensen, den grunnleggende substansen, kjernematerialet i alle ting. Dette lyset er det dere er. Sjelen strekker seg inn i evigheten. Det vil si at energien aldri tar slutt. Åndeligheten kan invitere folk, for første gang på flere hundre år, til å vurdere nye teologiske tanker. Den kan tilby nye åpenbaringer.

Det du tenker eller gjør mot andre, gjør du mot deg selv

Det finnes ingen, ikke noe menneske noe sted, som ikke du er en del av - en iboende og intim del.

Rent praktisk betyr dette at det som er bra for en annen, er bra for deg, og at det som ikke er bra for en annen, ikke er bra for deg. Det betyr at det du gjør for en annen, gjør du for deg selv, og det du unnlater å gjøre for en annen, unnlater du å gjøre for deg selv. Å leve på denne måten kan forandre verden. Den kan forandre den politiske, økonomiske og åndelige virkeligheten på Jorden på måter som læren til de nåværende, ekskluderende religionene aldri kan gjøre. Derfor, hvis du ønsker å forandre din verden, som du sier du gjør, er du herved invitert til å skape en ny åndelighet, basert på nye åpenbaringer. For de gamle, ekskluderende religionene deres og deres separatistiske teologier er ikke til nytte for dere lenger.

Religiøs forvirring

Glem vranglæren

De største og mektigste etablerte religionene deres forkynner at dere er atskilt fra hverandre; de lærer dere at dere er skammelige, skyldige skapninger; at dere er født i synd og ikke fortjener å være støvet under Guds føtter. De fratar dere selvaktelsen. De lærer dere ikke å være for stolte av dere selv og egne evner og bedrifter. Deres herlighet skal ikke betraktes eller forkynnes, men bare deres syndige natur. Dere skal ikke gå til Gud smilende av undring over deres egen storhet, men tryglende om nåde for deres utallige overtredelser. Men folk som er blitt fratatt sin selvaktelse, gjør det samme mot andre. Folk som ikke elsker seg selv, kan ikke elske andre. Folk som ser på seg selv som uverdige, ser andre som uverdige. Kjernebudskapet til de fleste etablerte religionene er ikke glede, uskyld og lovprisning av en selv; det er frykt, skyldfølelse og selvfornektelse.

Fryktens utspring

Det er her forvirringen ligger, det er her frykten har sitt utspring, og dette er kilden til all den grusomheten dere kollektivt har skapt og i fellesskap opplevd i livet på Jorden. Men nå er tiden inne til å gjøre slutt på forvirringen. Nå er tiden inne til å slutte å lage et helvete på Jorden deres. For hvis ikke dere slutter å lage et slikt helvete, vil dere skape den aller største gruen, som vil være slutten på *livet* på Jorden. Derfor er min invitasjon i dag:

Ikke gjør slutt på livet, gjør slutt på forvirringen.

Vanskelig situasjon

Jeg har satt det på spissen for at du raskt skulle fatte hvor alvorlig den nåværende situasjonen deres er. Ikke la deg lure. Dere har satt dere selv i en forferdelig situasjon. Hjertene til millioner av mennesker er fylt av fortvilelse, sinne, hat og av desperate planer. Og nå, takket være den moderne teknologiens raske fremskritt, har dere gitt disse sinte menneskene evne til å gi utløp for sin negativitet med ødeleggende redskaper som overgår alt dere kunne ha drømt om i deres verste mareritt.

Velg kjærlighetens natur

Dere kan ødelegge dere selv totalt nå, eller dere kan gjenskape dere selv på nytt i den mest storslagne versjonen av den største visjonen dere noen gang har hatt om hvem dere er - som individer, og som en art som kalles menneskeslekten med kjærlighet til hverandre.

Antallet mennesker som ser at de gamle overbevisningene deres ikke fungerer lenger, er økende. Antallet mennesker som er villige til å si: "Det må finnes en annen måte" er økende.

Skap ny åndelighet

Det kan være en form for åndelighet som gir menneskene tilbake til seg selv. Ikke gå glipp av et eneste øyeblikk som gir deg anledning til å fortelle noen hvor fantastiske de er. Ikke la en anledning til å rose noen gå fra deg. Gi folk selvaktelsens gave, og du har gitt dem en gave som mange ikke makter å gi seg selv. Men når de finner seg selv gjennom deg, og vender tilbake til sin herligste visjon og sin egen største oppfatning om hvem de virkelig er, er de ikke fortaapt lenger, for du har ført dem tilbake til seg selv. De var fortaapt, men nå er de funnet.

For å forandre folks atferd må man forandre oppfatningene deres om seg selv. For å forandre folks oppfatninger om seg selv, må de forandre sine overbevisninger om livet og om Gud.

Åndeligheten har sagt til dere at livet er evig, at dere er udødelige, og at døden bare er en horisont.

Vitenskapen er nå i ferd med å vise dere dette - og hvordan dere kan skyve den horisonten fra dere og langt inn i en fjern fremtid.



Gjør riktige valg

Etter som dere modnes, både individuelt og som art, vil dere oppgi den kortsiktige tilfredsstillelsen til fordel for langsiktige mål, og mange av de dagligdagse valgene som gjøres fra øyeblikk til øyeblikk vil forandre seg i likhet med mange atferdsmønstre.

Det er ikke "menneskets natur" å være voldelig. Vold er ikke en iboende del av menneskene. Men illusjonen om at den er effektiv med hensyn til å løse menneskelige problemer, er blitt så altgjennomtrengende at den antas å være naturlig for menneskets beskaffenhet. Men mennesker er ikke voldelige av natur.

Og uansett om disse skriftenes religioner faktisk oppmuntrer til vold eller ikke, har mange av deres tilhengere vært villige til å tro at de gjør det, for tror de det, rettferdiggjør de alt det utilbørlige de gjør.... og kaller det rettferdighet.

Bli en del av den kritiske masse



Antall mennesker er raskt i ferd med å bli en kritisk masse - og det du kan gjøre, er å hjelpe den å bli det. Men det er noe du bør vite. "Kritisk masse" er ikke så vanskelig å få til. Det trengs en meget liten prosentandel av et hele for å forme tilstrekkelig mye masse til å påvirke det hele, når den beveger seg i en eller annen retning.

Sagt på en annen måte: Det trengs bare én dominobrikke for å få resten av brikkene til å falle. Det som trengs nå, er et lite antall mennesker, en ørliten prosentandel, som - i sitt land, i sine byer, i sine landsbyer og bygder, i sine nabolag og kirker og synagoger og templer og moskeer og kommunehus og på sine politiske partimøter, ja, til og med i sine hjem - er villige til å bli den første dominobrikken.

Vis mot

Tiden er nå inne til å vise større mot enn noen krig, noen tunge tider, noen lidelse noen gang har krevd av dere. Tiden er inne til å ta et oppgjør med dere selv på trosnivå. Grunnen til at dette krever så mye mot, er at troen deres utgjør grunnlaget for den dere tror dere er.

Dere må utfordre verden.

Dere må utfordre samfunnet.

Dere må utfordre dere selv.

Dere må kollektivt stille dette spørsmålet:

Er det slik vi er? Er det slik vi velger å være? Er dette den eneste måten vi kan leve på?

Det er blitt sagt at den raske utviklingen av teknologien truer med å ødelegge menneskeheten. Det er også teknologien som kan redde den. Bruk den

til å skape den nye virkeligheten dere ønsker å oppleve. Bruk den til å skape det nye mennesket dere ønsker å bli. Bruk den til å bygge opp den nye åndeligheten dere ønsker å uttrykke. Men husk å bruke den *kollektivt*. Det er *kollektive handlinger* som er i ferd med å ødelegge verden. Det er bare kollektive handlinger som kan redde den.

Prøv derfor å endre væremåten. Ikke prøv å forandre verden først, prøv først å forandre deg selv. Når du makter det, vil handlingene dine forandre seg automatisk.

Jeg sa: Ikke prøv å forandre verden først. Du kan forandre verden hvis du først forandrer deg selv. Du må først ta noen viktige avgjørelser om deg selv, trekke noen nye konklusjoner inni deg om hvem du er, om Gud og om livet, og deretter begynne å leve i overenstemmelse med disse avgjørelsene. Denne indre prosessen kan faktisk føre til forandringer i verden rundt deg, for den verden du berører blir påvirket av måten du berører den på. Hvem du er, og hvordan du er, påvirker kanskje verden i langt større grad enn du tror. Men husk dette. Du kan ikke oppnå indre fred hvis du er opprørt over at du ikke oppnår ytre fred.

Viktige avgjørelser

Vis hvem du er

Du skal endre overbevisningene dine fordi de nye overbevisningene er en mer presis annonsering av **hvem du er**. Mens du forandrer deg, må du ikke bli overrasket om andre mennesker forandrer seg, og hvis verden rundt deg forandrer seg. For forandringen i deg vil virke som en katalysator for forandringer i andre. Ikke fordi du har prøvd å frembringe forandringer i andre, men sannsynligvis fordi du ikke har det.

Forandring er en frihetshandling, ikke en tvangshandling.

Så ikke prøv å forandre verden. Prøv å VÆRE den forandringen du ønsker å SE i verden.

Velg selv din indre tilstand

Dette nivået av fullkommen indre fred og fullkommen kjærlighet til hele menneskeheten kan oppnås på et eneste øyeblikk. Men det kan også ta et helt liv å komme dit. Alt avhenger av deg. Alt avhenger av hvor inderlig du ønsker det. Du kan oppnå enhver indre tilstand du ønsker ved rett og slett å velge den og så påkalle den. Nå for tiden er de fleste av dine indre tilstander "reaksjoner". Det behøver de ikke være. Du kan gjøre dem til noe du har skapt selv.



Mestre øyeblikket

Det er når du bestemmer deg for hvordan *du* vil vise deg før *øyeblikket* viser seg, at du har begynt å nærme deg mestring. Du har lært å *mestre øyeblikket*, og det er begynnelsen på å mestre livet. Når du bestemmer på forhånd at din indre tilstand skal være fredelig og kjærlig, forståelsesfull og medfølende, raus og tilgivende, uansett hva et ytre øyeblikk måtte føre med seg, da mister den ytre verden sin makt over deg.

Hva er det vi er så redde for? De fleste mennesker er så redde for å dø at de er blitt redde for å leve.

Men dere kan ikke fortsette slik. Deres verden kan ikke holde seg oppe med frykt som sitt ledende prinsipp. **Kjærlighet** må bli verdens ledende prinsipp.

Vårt verktøy for fremgang

"De nye åpenbaringene" gir oss et verktøy å gå fremover med, for å dra oss selv opp fra vår fortvilelse og få menneskeheten til å vise sin mest storslagne visjon på en ny måte. Boken gir oss virkningsfulle svar på de spørsmål verden er stilt overfor. Forfatteren Neale Donald Walsh anmoder oss om å åpne våre hjerter og sinn for det som kan være vår tids viktigste åndelige budskap.

"De nye åpenbaringene" er en livsendrende bok som kommer til oss når vi trenger den som mest.

Forklarende samtale

Åndelighet kan nås ved uegennyttige handlinger, det som er best for andre. Åndelighet kan hverken eies eller brukes til personlig vinning. Gjør noe bra som ikke forventes av deg, uten å vente på takk.

Frykt for hverandre, for kritikk og døden, og mangel på tillit til hverandre, gjør at vi setter opp beskyttende skall og angriper for den minste ting.

Frykten kan ikke sperres inne, men forhindres med positive tanker og øve på å møte det man er redd for. Forfengelighet er for å beskytte seg selv.

Kjærlighet er mer enn følelser, å kunne se sammenhengen mellom tingene slik de virkelig er.

Store ting oppnås ved å starte i det små, med motivasjon og øve på å ønske seg det hver dag.

Negative tanker og tale om sine medmennesker må **stoppes**. Det blir lettere for hver dag, og resultatet blir til slutt at du ikke har negative tanker.

Det du gjør mot andre, gjør du mot deg selv.
Tren deg opp til å føle gleden ved en god handling hver dag.

Forfatterens erfaringer som vegetarianer i 50 år



Nærkontakt med naturen og gårdslivet preget oppveksten i den lille fjellbygda. Slaktetiden var et mareritt for oss fem søsken. Bondekosten med kjøtt og melkeprodukter ga endeløse sykdommer og tidlig hjerteinfarkt for far. Men mor var fremsynt: "Nå blir vi vegetarianere alle sammen!" Og slik ble det.

Are Varland var forbildet, hvor bl.a. kjøtt, fisk og egg skulle utelukkes. Det ble en vill blanding av frukt og grønnsaker, korn og melkeprodukter, som i alle fall ga vesentlig bedring.

Dr. Bernard Jensen - gurun på helsekost, ga meg megen innsikt i de 4 årene jeg var hans elev, disippel og nære venn under mine solvarme studier i California. Melke-produktene ble erstattet med spirer og grønt som en viktig del av kostholdet.

Østens Taoisme med boken til Daniel Reid⁹⁾ ble min "bibel". Den er smekkkfull av verdifulle erfaringer om matkombinasjoner, faste, kjær-

lighetslivet, m.m. Den anbefales på det varmeste!! Parallelt kom ønsket om en mer spirituell utvikling, hvor takknemlighet vises med godt humør, og huske at :”Det du gjør mot andre gjør du mot deg selv!”²⁷⁾

Feng Shui ble også en spennende oppdagelse hvor hjemmets plassering og innredning har betydning for ditt velbefinnende. Se siste side.

“Blodtypedietten” ²³⁾ ble en kraftig oppvekker i forståelse for at alle har forskjellige behov. Boken kan leses som en generell guide. Din egen blodtype finner du enkelt med et lite prøvekit fra Helios.

Syre/base balansen ^{2,3)} ble min neste aha-opplevelse og er antagelig den viktigste kostfaktor i dagens samfunn, og som meget bør dreie seg om. Her ligger nok nøkkelen til å leve frisk lenger. Den sammenfaller også med Polaritets-terapien²⁵⁾.

Living Nutrition-magasinet ²²⁾ i California representerer den raskest voksende diett-gruppen “Rawfooders” i verden og er meget lærerikt. Minst 50% rå vegetarkost følte jeg ble det helt riktige for meg.

Dagens media kryr av forskjellige og motstridende anbefalinger. Da er det viktig å ha god innsikt med en klar filosofi som er tilpasset **dine** behov. Men samtidig være åpen for nye idéer som instinktet ditt tilsier at du skal vokse på.

Min egen erfaring, etter å ha “prøvet og feilet” med kostholdet, er at: Broen til et lykkelig liv er grunnlagt på vegetarkost og kjærlighet.

- **Økologisk**, ubehandlet planteføde er best og inneholder det vi trenger.
- **Riktige** og enkle matkombinasjoner, uten overspising, er avgjørende.
- **Kosttilskudd** er da normalt nødvendig.

Med riktig kosthold øker også ønsket om spirituell vekst og nytt livssyn. Jeg ønsker deg lykke til med å le og leve frisk lenger!

Beste hilsen fra

Chris Frölich



Kanskje morgendagens idealsamfunn?



Politikerne er erstattet av et fagstyre - folk som er opplært til å gjøre tingene riktig, bl.a:

Byene planlegges med spredt bebyggelse, 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 tynningshugst 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 intensitetsnivå. 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.

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.

Dyrebeskyttelsen er gjennomført - slakteriene er borte - foket lever av plantekost.

Legene og massemediene samarbeider om gode helsetiltak og nyttige råd for borgerne. (tidligere profitterte 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, m.m. 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 statsstøtte** 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 byråkratiets tøylesløse sløseri er definitivt slutt, da store deler 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 eller parti-ideologi!





Kjære Gud!

Takk for at du har skapt oss som en del av deg,
gitt oss fri vilje og intuisjon til å velge.

Jeg velger: Alle friske, forelsket og glade,
arbeide til beste for mennesker og natur og leve lenge for

Vern Vår Vakre Verden!®

Visdoms-ord fra øst og vest



OSO MILJØFOND

-til beste for mennesker og miljø

Visdon

1

Your discipline is
your only friend.

2

Life starts when
we start growing
a garden.

3

Self-confidence
wins.

4

The wind does not
break a bendy tree.

5

A tiny impatience
destroys a
great plan.

6

There is not much
social progress as
long as there are
unhappy children.

7

Feel peace
within yourself.

8

Gratitude
leads to love.

9

Truth you speak,
Thrust you get.

10

Peace is respect
of others being
different.

11

Only you can make
yourself perfect.

12

Sing from
your heart.

14

An attitude of
gratitude brings
you opportunities.

15

Recognize that
the other person
is you.

16

May your inner
self be secure
and happy.

17

Happiness is
taking things
as they are.

18

A relaxed mind
is a creative mind.

19

See the soul and
divinity in
everybody.

msord

20

Be proud of
who you are.

21

Let your heart
guide you.

22

The art of
happiness is
to serve all.

23

Live for
each other.

24

Only share your
strengths, not your
weaknesses.

25

If you cannot see
God in all, you
cannot see God
at all.

26

To be calm is the
highest achievement
of the self.

27

Inspiring others
towards happiness
brings you happiness.

28

Blessed is the one
who is undisturbed
by gain or loss.

29

You are meant to
be a lover of
your life.

30

Forgive
as often as
necessary.

31

What you do,
say or think about
others you do
against yourself.

32

The best
in life
is free.

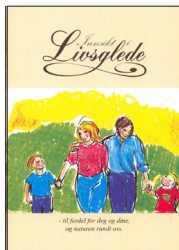
33

Patience is
the key of
joy.

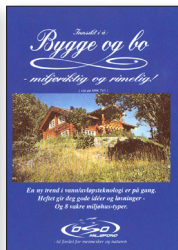
34

Det er ikke lykke som
gjør deg takknemlig,
men takknemlighet som
gjør deg lykkelig.

Lettleste temahefter fra



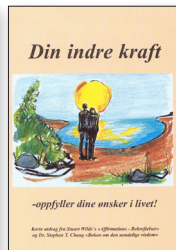
1. Livsglede



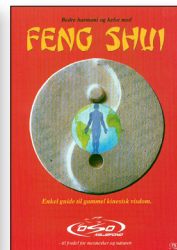
2. Bygge og bo
miljøriktig og rimelig



3. Det Haster
med gode løsninger



4. Din indre kraft



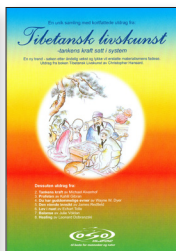
5. Feng Shui



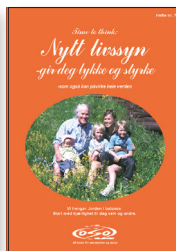
6. Unngå vaksiner



7. Lev frisk lenger



8. Tibetansk livskunst



9. Nytt livssyn



10. Grønnkål er
Klorofyllkongen



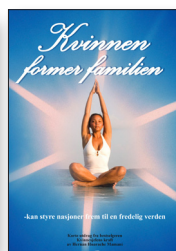
11. Verdens enkleste
kosthold



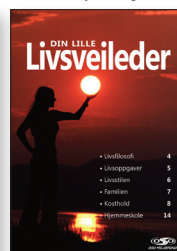
12. Pustens
hemmelighet



14. Peace is possible



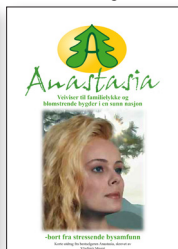
15. Kvinnen former
familien



16. Din lille livs-
veileder



17. Ny livsglede for
skoleungdom



18. Anastasia - ve-
viseren til familielykke



19. Lev frisk lenger
DVD 45 minutter



20. Superintelligente
medspillere

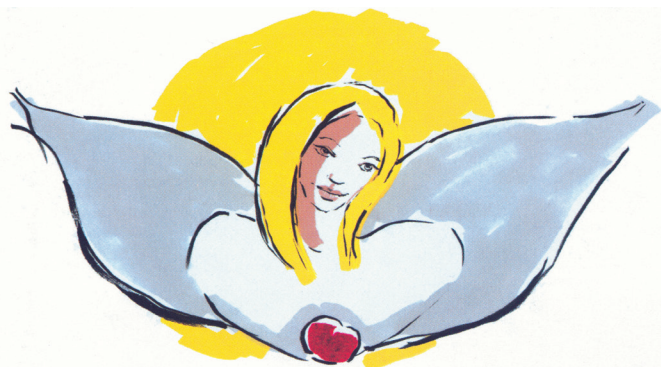


21. Industri og livs-
visdom - 200 sider

Heftene kan bestilles gratis fra OSO Miljøfond: r@oso.no
eller lastes ned fra www.osoecofond.com.

Litteraturhenvisning

- i takknemlighet til disse fremsynte forfatterne:



Tittel	Forfatter	ISBN-nr
1. "Etisk vegetarisme"	Norsk Vegetarforening www.vegetar.com	
2. "Syre-base balansen"	Frede Damgaard	
3. "Reverse Aging"	Sang Whang	
4. "ph-mirakelet"	Robert O. Yong	82-7413-591-1
5. "Diet for a small planet"	Fracis D. Lappe	
6. "Foods that Heal"	Dr. B. Jensen	0-89529-563-6
7. "Health Magic Chlorofyll"	Dr. B. Jensen	California, USA
8. "Nature has a remedy"	Dr. B. Jensen	California, USA
9. "The Tao of Health"	Daniel Reid	0-671-65500-0
10. "The Tao of Detox"	Daniel Reid	0-7432-3210-0
11. "Den uendelige visdom"	Stephen Chang	
12. "Tibetansk livskunst"	Christopher Hansard	82-7413-619-5
13. "The Untold Truth"	I. Blair Hamilton	
14. "En ny modell for helse"	Vithoukas	
15. "Sunn livsstil og helse"	Ø. O. Hansen	tlf. 69 28 51 91
16. "The Medical Mafia"	Dr. G. Lancot	
17. "A shot in the dark"	Coulter & Fisher	
18. "Unngå vaksiner"	Chris Frölich	epost: rb@oso.no
19. "Magnetterapi"	Norsk Magnetterapi	tlf. 35 01 30 80
20. "Kvistgjengeri"	G. Wollmann	tlf. 920 45 223
21. "Kvantemedisin"	www.almasenteret.com	
22. "Living Nutrition"-magasin	David Klein www.livingnutrition.com	
23. "Blodtypedietten"	Dr. P. J. D'Adamo	82-92013-03-2
24. "Jordens Tilstand"	World Watch Institute	82-02-23387-9
25. Polaritetsterapifilmen, U. Bjerknes,	epost: info@polaritetsterapi.com	
26. The Food Revolution	John Robbins	1-5 7324-702-2
27. Naturlegen	Robert Dehm	82-90559-30-05
28. Tibetansk Livsvisdom	Chris Frölich	
29. Feng Shui	Chris Frölich	
30. Bøker fra Aivanhov, Chopra, Dyer, Gibran, Redfield, Osho og Stuart Wilde m.fl.		

Nytt livssyn -gir deg lykke og styrke

Med "Nytt livssyn" former du din egen religion som du vil elske. Fordi den leder deg til nye høyder av lykke og takknemlighet, trygghet og harmoni, som du tidligere bare har drømt om.

Forfatteren Chris Frölich i OSO Miljøfond (etbl. 1995) arbeider med midler fra salget av OSO-beredere til beste for mennesker og miljø. Derfor har vi samlet viten både fra Østen og Vesten. Temaheftene er lettleste, farge-illustrerte og krydret med egne erfaringer fra forfatteren.



OSO Solbakken - senteret for miljøarbeidet

Tidligere temahefter:

- | | | |
|---|---|--|
| 1. Innsikt i livsglede
-til fordel for deg og dine og naturen! | 2. Lev frisk lenger
-med ny innsikt | 3. Bygge og bo
-miljøriktig og rimelig! |
| 4. Feng Shui
-enkel guide til gammel kinesisk visdom | 5. Redd barna
og deg selv fra vaksiner | 6. Tibetansk livskunst
-tankens kraft satt i system |

Bestill gratis hefter - oppgi hefte-nr. og antall.

Hefte nr. 2 er inkludert i dette heftet, nr. 7.

Kontakt: E-mail: r@osoecofond.com - eller last ned fra: www.osoecofond.com



-til beste for mennesker og natur