

Pusten *-åndens hemmelighet*



Sissel Tvedte var blant de første alternativterapeutene i Norge, og en av de første som lærte seg "rebirthing" eller frigjørende pusteteknikk. I boken deler hun med seg av mange konkrete tips og øvelser som du kan få nytte av i din hverdag. Her følger en del korte utdrag fra hennes bok "PUST" (Indre Ledelse Forlag).



-til beste for mennesker og miljø



Innhold

Frigjørende åndedrett	side 4
Riktig pusting	5
Pust for rebirthing	6
Taoismens puste-teknikk	7
Vi er guddommelige	8
Tankens kraft	9
Skap en bedre verden	10
Fyll deg med vilje, tro og tillit	11
Prana, og beskytt deg selv	12
Du skaper din egen verden	13
Overta ikke andres lidelser	14
Godta deg selv	15
Du kan forandre ditt eget liv	16
Det krever innsats	17
Sjel og personlighet	18
Lev og dø lykkelig	19
Lær å akseptere	20
Sjelen dør aldri	21
Visdomsord fra berømte nordmenn	22

Frigjørende åndedrett

70% av kroppens avfallsstoffer skilles ut gjennom åndedrettet, og 60% av cellene som dør, dør på grunn av oksygenmangel.

Rebirthing - frigjørende åndedrett eller holotropisk pusting
- kjært barn har mange navn.

Rebirthing er en trygg, myk og kraftfull måte å trekke pusten på. Det vi gjør er å puste sammenhengende uten pause etter inn- og utpust, fra tyve - seksti minutter.

Rebirthing fører i første omgang til mindre stress og større livsglede. Det hjelper deg til å møte angst, aggresjon og sorg, og til å frigjøre deg fra det. Vi blir sterkere.

Rebirthing forandrer ikke livet ditt, det er du selv som gjør. Det er hele tiden dine tanker som bestemmer ditt liv.

Motløshet og tretthet skyldes ofte at vi bruker meget av vår energi på å undertrykke følelser som sinne, sorg og opplevelsen av å bli avvist. Dette skaper mangel på selvtilit og blokkeringer i muskelpanseret, som igjen kan gi smerter i kroppen, depresjon og følelse av ufrihet. Blokkeringer kan også forårsake fysiske sykdommer. De stadig tilbakevendende negative tankene forstyrrer. Det er meget viktig å slippe de negative tankene hver gang du puster ut. De positive tankene bygger opp, skaper liv og glede.

Erfaringen er at så snart vi puster dypere, oppleves en annen livskvalitet, og helsetilstanden bedrer seg.

Riktig pusting

Ved å arbeide med rytmisk pust, trene oss i det, kan vi fjerne noe av disharmonien i oss selv og få mer energi. Ved hjelp av rytmisk pust får vi større evne til konsentrasjon, vi bedrer våre evner til innlæring, til å heale og meditere. Ved å være i et rytmisk åndedrett i lengre tid ad gangen, opparbeider vi en enorm kraft. Vi er aktive mottagere av Prana, den universelle energi.

Puster du inn på seks, holder du pusten mens du teller til tre og puster så langsomt ut igjen på seks pulsslag. Tell nå tre pulsslag, før du rolig puster inn igjen, en lang god innånding på seks pulsslag. Fortsett slik: Pust inn på seks pulsslag - hold pusten tre pulsslag - pust ut på seks - pause på tre, før du igjen puster inn. Gjør det til en god vane å benytte rytmisk pust flere ganger hver dag, før lunsjpausen for eksempel, eller når du legger deg for å hvile. Det er et fantastisk godt søvnmiddel også. Kroppen din faller til ro.

Kvaliteten av livet ditt blir en helt annen bare du puster dypt nok. Tenk på de gangene du har vært på en lang skitur, eller en lang tur i skog og mark. Da har du pustet dypt og fullt lenge, og har det godt i hele deg. Det er ikke bare gleden over naturen som gir deg liv og den gode følelsen i kroppen, men det dype åndedrettet som har fylt blodet med surstoff, gitt nytt liv til hver celle. Du har fylt deg med ny energi.

Fravær av åndedrett - intet liv.

Overfladisk åndedrett - litt liv. Vi lever på overflaten.

Dypt, fullt åndedrett - fullt liv og full energi. Vi har kontakt med dypet i oss. Manifestér din vilje, disiplinér deg selv til å puste dypt og godt, og du vil allerede etter første dag merke en annen livskvalitet. Følelsene begynner å komme til overflaten. Du vil få bedre kontakt med det som skjer i deg. Mange ønsker ikke å kjenne på det som rører seg inne i dem. Men har det noen hensikt å leve livet halvveis? Med angsten og smerten trygtesementert i maven, ryggen, hele kroppen? Hva tror du smerter i kroppen og en fysisk sykdom kommer av? Lev ditt liv uten bremser på. Våg å være den du er, deg selv.

Pust for bedre livskvalitet



Pust gjerne sammenhengende noen ganger, opp til tyve ganger full inn- og utånding. Men stans litt etter det. Legg merke til om du blir svimmel, eller om du kjenner at det prikker i pannen. Gjør du det, er det et tegn på at du eksisterer på overflatepust. Det betyr rett og slett at du puster altfor dårlig.

MEN, det å puste sammenhengende tyve ganger, flere ganger i løpet av dagen, forbedrer livskvaliteten.

Pust for rebirthing

Det vi gjør, er å puste dypt og sammenhengende, uten pause etter inn- og utpusting, i fra førti til seksti minutter. Det er viktig å fylle lungene helt opp, og å slippe luften ut uten å presse den. Puste inn og slippe, og samtidig også slippe musklene og tankene på hver utånding.

Gjør ikke dette alene de første 10-20 gangene, men helst sammen med en terapeut, fordi det kan oppstå dyp angst.

Taoismens puste-teknikk*



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

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

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

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

*)Fra 'The Tool of Health' av Daniel Reid

Vi er guddommelige



Hvis vi ikke innser at vi er guddommelige vesener som har styrke til å skape vår egen verden, da har vi sviktet oss selv. Men det krever noe av deg. Det krever at du aktivt går inn og ser deg selv. Da gir det også glede, du vil føle deg sterkere for hver dag du lever i samsvar med din egen vilje, din egentlige vilje, ditt høyere Selvs vilje. Gå den veien du har bestemt, løs din selvvalgte oppgave! Det kan kanskje ta tid å finne den, for vi holder på med så mange uvesentlige ting. Vi lar oss påvirke av det overveldende materielle livet i vårt samfunn.

Tiden er inne til å lytte, tillitsfullt innover i seg selv, finne frem til sitt skattkammer: Det ligger dyp og rik glede gjemt der inne, bak usikkerheten, angsten, og sammen med gleden urkraft, evnene til å gå inn i og møte det som venter. Det er såvisst ingen grunn til å bøye hodet. Når vi finner den veien som er riktig for oss, opplever vi befrielse. Sjelen gleder seg. Dette smitter over på personligheten. Alt er såre vel. Dette er livets mening. Alt er hellig. Vi har meget å lære av de gamle indianerne. De visste og handlet ut fra at Jorden, dyrene og menneskene er avhengige av hverandre, at de hørte sammen.

Hver tanke vi tenker, vil påvirke dem omkring oss og hele universet. Før vi forstår dette, går vi temmelig forvirret rundt i vår egen ugressåker og strever. Vi har ansvar for hver tanke, hvert ord, vi skaper. Når vi fatter det fullt ut, vil vi begynne å skape gode tanker. Da blir også din verden bedre.

Tankens kraft.



Tanker har en veldig kraft. Eller sagt på en annen måte: Vi mennesker er i besittelse av en veldig kraft.

Vi har kraft til alt. Det er tillit og tro vi mangler.. Vi kommer fra Gud, vi utgikk fra Gud i tidenes morgen. Vi er en del av Gud, guddommelige vesener. Og så skulle vi ikke ha evner, kraft? Jo, vi har. Og det er meningen at vi skal bruke dem. En gang leste jeg en nesten utrolig historie. Den handlet om hvordan en mor reddet sin sønn fra døden ved å be. Det var en dokumentert historie, sann, og jeg ble meget rørt. Men senere opplevet jeg selv mange ganger hvordan jeg ved å be for min sønn kunne hjelpe ham. De gangene det skjedde, hadde jeg alltid fått et forvarsel om fare. Og når jeg “ser”, samtidig som jeg får et varsel, en beskjed, tar jeg det som tegn på at jeg skal hjelpe.

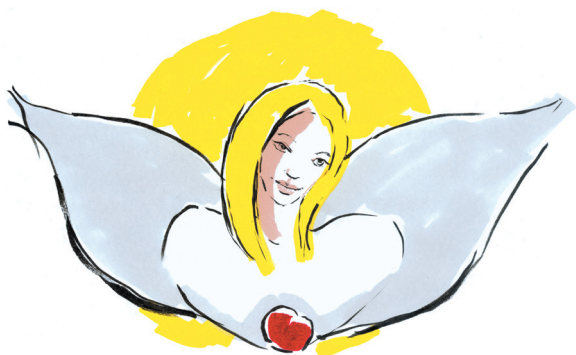
Skap en bedre verden



Før vi inkarnerte oss i dette livet, visste vi at vi skulle være med på å skape en bedre verden å leve i for alle. Vi skulle arbeide for lyset og kjærligheten. Dette var veien vi bestemte oss for å gå, mens vi var på den andre siden, før vi ble født pånytt. Men mange fikk en så smertefull start i livet at de stengte av og glemte sitt eget budskap. De fikk nok med å overleve og gikk i den samme fellen som så mange ganger i tidligere liv. De glemte helt å leve, nøyde seg med å eksistere, det er ikke riktig.

Vi skal glede oss over livet. Tro ikke at det er som de gamle pietistene prediket! Du skal ikke bøye hodet ditt i skam og be. Nei, du skal løfte hodet i glede og takke, takk er den eneste rette bønningen. Vi har ikke fått beskjed fra vår veileder, mester, engel, Gud, om å leve i saktmodighet og askese. Nei, lev med hver fiber i kroppen, takk for livet ditt og be om at din engel alltid vil være med deg. Gled deg over ditt hjem, med alle de vakre tingene, sykkelen og bilen og den gode maten du spiser. Men lev ikke for tingene. **Bruk heller ikke tiden til å gråte over alle som lider, med det hjelper du ingen. De du skal hjelpe, vil du få kontakt med på en eller annen måte.**

Fyll deg med vilje, tro og tillit!



Vær våken, vær tilstede, se dem som kommer i din vei!. Er det noe du skal lære, eller er det du som skal være til nytte? Vi har inkarnert inn i dette livet av egen fri vilje, for å erfare og løse oppgaver. Vi er her for å lære, for å arbeide på vår egen utvikling og for å hjelpe andre. Sammen har vi ansvaret for å redde Jorden. Vi må slutte med å misbruke de gavene Jorden gir oss, med å utnytte hverandre.

Alt vi gjør mot andre, gjør vi mot oss selv!

Og alt det vi gir til andre, er gaver til oss selv. Vi er alle celler i dette store legeme, Jorden. Vi er avhengig av hverandre, hver og en av oss er uunnværlige. Vi er knyttet sammen. Vi er alle like nødvendige for helheten, og jo før vi ser dette, desto bedre. Hvis vi tror at vi kan lukke øynene og glemme alt som skjer utenfor oss selv, tar vi grundig feil. Nei, det angår oss like meget som om det skulle vært oss selv. Livet er fullt av nye oppgaver hver dag, tilpasset den enkeltes evne til å takle dem. Hver gang vi tenker, skriker: "Dette er for meget for meg," har vi latt vår angst, vår egen dommer få overtaket. "Som dine dager er, skal din styrke være." Det er vi blitt lovet, og det er slik det er!

DU ER, JEG ER, VI ER

Vi er kraft, kjærlighet og lys.

PUST! Trekk pusten dypt og fyll deg med tro og tillit.

Prana, og beskytt deg selv

Prana er et sanskrit-ord for absolutt energi. I tillegg til oksygen er det Prana vi fyller oss med, når vi puster inn fullt og helt. Se for deg at det kommer en lysstråle fra universet, fra Gud, og at den går rett inn hjertet og kronechakra, som er et punkt oppe på issen. Kjenn kraften som fyller deg. Det er livskraft, den universelle livskraften, som speiler din. Helst skulle du gjøre dette hver gang du puster inn, men det er litt meget forlangt. Jeg vet ikke om noe vanlig menneske som gjør det.



Lær deg også å beskytte deg selv ved å trekke gyldne ringer rundt deg. Forestill deg at du er inne i et gyldent egg, som beskytter deg mot alt negativt utenfra. Hjelp til ved å bevege hånden i store sirkler foran deg. Før hånden ned på høyre side og over mot venstre, nedenfor bekkenet. Deretter opp på venstre side og over til høyre, over hodet. Trekk syv sirkler i alt, hele tiden så langt fra kroppen som det er behagelig å holde hånden. Gjør dette flere ganger hver dag hvis du er sensitiv. Det kan spare deg for meget tretthet og ubehag. Og gjør det så absolutt før du skal arbeide med en klient. Denne metoden kan du også benytte til å beskytte ditt eget hus. Tenke deg at du trekker gyldne ringer rundt hjemmet ditt når du forlater det, før du drar til skole eller arbeid.

Er du meget følsom, kan det være nyttig å beskytte seg igjen og igjen når du besøker steder hvor det er samlet mange mennesker, eller der hvor du merker at noen tapper deg for energi. Det er jo ikke nødvendig å gjøre det som en demonstrasjon like foran dem. Vi må i det hele tatt venne oss til å være oppmerksomme på hva som skjer i oss.

Du skaper din egen verden



Vi er en del av Gud, med evner og kraft til alt. Det er opp til oss selv å ta vare på våre evner og å utvikle dem i tro, hengivenhet, kjærlighet - i arbeidet for menneskeheten og vår egen utvikling. Vi skaper oss selv på ny hvert eneste øyeblikk og vi skaper vår verden. Verden er ikke som den er. Den er slik som jeg er, du skaper din, jeg min. Alt avhenger av vår egen tenkning, vår innstilling. Hver og en har det hele og fulle ansvar for sitt liv og sin påvirkning av seg selv og verden rundt. Det er opp til oss selv hvordan vi oppfatter alt som blir sagt, og hvilket forhold vi velger å ha til det som skjer. Hver eneste tanke skaper positivitet eller negativitet. Vi skaper kontinuerlig.

Vi kan velge å delta aktivt i vårt eget liv, eller vi kan velge oss bort fra det. Vi har full anledning til å lukke av, lukke til for det som foregår inne i oss og leve andres liv mer enn vårt eget, ved å være opptatt av hva alle andre sier og gjør. Vi kan tilbringe mesteparten av fritiden foran TV, hive oss over sladder i aviser og blader, fylle tiden med tomt prat eller frenetisk aktivitet og desperat gripe til telefonen hver gang det blir stille i oss. Eller vi kan velge å ta kontakt med stillheten, være tilstede i oss selv, puste dypt inn og kjenne på det som er der inne i dypet av oss, en urkraft og en indre visdom, høre sjelens stemme.

Velg å leve MITT LIV og være, JEG ER.

Overta ikke andres lidelse

Vi skal huske og vite at vi ikke er her for å overta andres lidelser. Alle har sitt karma, som de må leve ut selv. Men vi kan hjelpe hverandre og videreformidle lys, kjærlighet og energi fra universet, ikke gi av vår egen livskraft. Et menneske kan gi så meget til andre mennesker at det blir aldeles utslitt. Dette skjer ofte i parforhold. Den ene gir, den andre trekker energi uten at noen av dem er klar over det. Jeg anbefaler ofte eget soverom, eller i alle fall å sette sengene langt fra hverandre. Du ligger ved siden av din partner hver eneste natt i seks til ni timer. Ofte er det slik at den ene “lader opp batteriet”, mens den andre står opp stup trett og forstår ikke hvorfor. Men det er ikke alltid slik.

Hva er det jeg ønsker, hva vil jeg med livet mitt?

Dette krever en større innsats. Det krever mot og styrke, men det finnes så meget visdom i dypet av seg selv. Det er viktig å lytte til det og leve det livet du hadde bestemt deg til før du inkarnerte på Jorden. Om dype følelser av angst, sinne og savn skulle dukke opp, har du evne og kraft til å møte dette og puste deg gjennom det. Innenfor finnes livsgleden, gleden over å være til og å skape sitt liv og bli den du skulle bli.

Godta deg selv.



Den største gaven du kan gi til deg selv, er full godtagelse av deg selv og kjærlighet til det indre barnet. Du er skapt akkurat som du skal være. Vis deg selv ærbødighet og respekt. Bare da kan du leve ut hele ditt potensial. Er du bundet av å prestere, mister du friheten til å være deg selv. Vær ikke opptatt av ære, beundring, takk. Hva spiller det for rolle? De fleste andre tenker allikevel mest på seg selv, og legger slett ikke så meget merke til deg. De er på sin side opptatt av hva andre tenker eller mener om dem og bruker det meste av energien sin på å være dyktige nok, ha like fin bil som dem, hus og penger. **La deg selv være den viktigste person i livet ditt.** Hvordan skal du bli til glede for andre hvis du ikke elsker deg selv? Mange setter likhetstegn mellom selvopptatthet, og det å være glad i seg selv. Men det å godta seg selv, er uttrykk for glede og respekt for skaperverket. **Lev ditt eget liv, kast ikke bort tiden med å tenke på hva andre måtte mene.**

Vær omhyggelig med hva du bruker tiden til. Det er ditt liv, og det er viktig hva du velger å fylle det med. Lytt innover i deg selv: "Hva er det jeg egentlig vil? Fyller jeg tiden min med det som er meningsfylt for meg?"

Du kan forandre ditt eget liv

Det kreves hverken jordomseiling eller skifte av jobb og partner. Forandringen skjer inne i oss. **Det er vår innstilling til livet det kommer an på.**

Sett deg for deg selv. Slå av TVen, radioen, stereoanlegget og legg av telefonrøret. La stillheten fylle rommet rundt deg og inne i deg. Tenn gjerne et lys og la blikket ditt hvile på flammen. Den rolige, klare flammen. Pust dypt og lytt innover. Hva er det som rører seg der inne?

“Som dine dager er, skal din styrke være.” Du vil finne styrken, når du bare har tilliten.

Tro på det, det er slik det er. Men dette lærer vi ikke på skolen. Derimot lærer vi at hvis vi ikke er flinke nok, kan vi ikke bli til noe. Så strever vi og strever og blir ofte mer og mer mismodige. Eller vi risikerer å havne i den andre grøften: Vi jager frem, blir dyktigere og dyktigere. Tjener mer og mer og glemmer mer og mer av det som er vesentlig. Det blir bare jobb og penger som betyr noe. Hvis vi ønsker å forandre verden, må vi begynne der vi står. Vi må forandre oss selv og vår innstilling. Begynnelsen til resten av livet ditt er i dag. Verden er som du er. Vi skaper vår verden igjen og igjen hvert øyeblikk av tiden. Og så kan eventyret begynne.

For livet er i virkeligheten et eventyr, det er ikke mulig å kjede seg et sekund **når vi åpner døren til vårt eget indre.**

Det krever innsats



Men, som jeg alt har nevnt tidligere, det krever en innsats av deg.

Tvilen på deg selv skaper rastløshet, travelhet og noen ganger en nesten lammende tretthet. Tretthet fordi vi er i konflikt med oss selv mellom vår indre visdom og den rigide personligheten. Den som får oss til å slå på TVen, hive oss over telefonen, dra ut for å kjøpe, kjøpe. Å kjøpe er et like farlig rusmiddel som alkohol og narkotika. Det fjerner oss fra det som er vesentlig. Vi kaster bort verdifull tid av vårt eget liv, fordi vi ikke orker å være alene med oss selv.

Vi sitter til sist fast i vårt selvspunnende nett, vårt selvskapte fengsel, og den fortrengte angsten kan gå over til å bli fysisk, til smerter i kroppen, sykdom. Vi manifesterer vårt liv, skaper det minutt for minutt.

Sjel og personlighet

Den første impuls er den riktige, det er sjelens informasjon til deg før personligheten overtar kontrollen. Når sjelen snakker til oss, kommer det til å begynne med som små “lynglimt”. Vi må være tilstede i oss selv for å oppfatte det. Det tar bare et sekund før kontrollen, personligheten, overtar. Den kjemper desperat for å ha kontroll på det hele. Det er dette den har lært, det er det som samfunnet innprer i oss.

“Du må ikke gjøre sånn eller slik....

Det går bare ikke an....

Sånt gjør man bare ikke...”

Vær klar over at personligheten er smart. Den vet hvordan du lar deg snakke rundt, bare den får litt tid. Den forstår ikke at dere begge ville fått det bedre om sjelen hadde fått lov å styre. Målet er at personligheten og sjelen skal arbeide sammen. Da vil du endelig være hel.

Hva vil du egentlig?

Tankene kan være forstyrrende. Det er for mange av dem, og de kommer igjen og igjen, for det meste de samme. Ca. 95% av tankene våre har vi tenkt før. Mange av dem er fullstendig overflødige, de bringer intet nytt, de er faktisk til hinder for vår egen utvikling og vår kreativitet. De er som en bakgrunnsstøy, som ikke lar oss få ro. Vi låser oss fast i dem, det surrer og går i hodet av grubling og bekymringer. Det blir ikke plass for det som ligger inne i oss og venter på å komme frem. Lytt heller innover. Hva forteller din dype visdom deg?

Lev og dø lykkelig

Vi kan bare leve ut det beste i oss selv. Jeg tror det er hensikten med vår tid på Jorden, å være til fullt ut, og leve som om hver dag skulle være den siste, i glede og samhørighet. Døden er veien inn i det neste livet, en fødsel inn i “Bardo-tilstanden” - en betegnelse for livet mellom livene på Jorden, den er bare smertefull for dem som er tilbake på Jorden. For vi vil ikke miste, vi holder ikke ut at noen vi er glad i skal forlate oss. Men for dem som dør, er døden befriende. De har fullført sin oppgave her og går videre til den neste.

Når vi er ferdige med livet vårt her på Jorden, forlater vi den fysiske kroppen på samme måte som når vi skifter klær når de er blitt utslitt. Vi går ut av kroppen, og etter en tid på den andre siden kommer vi tilbake til en ny kropp, en ny tilværelse.

Jeg syntes det var forferdelig da min egen far døde. Jeg mistet min beste venn, jeg kunne snakke med ham om alt. Han var klok, og han hadde evnen til å lytte. Nå sto jeg og holdt hånden hans og strøk ham over den høye pannen. “Takk, far, takk for alt du har gitt meg.” Jeg kysset ham på pannen og så at han hadde fått en opphøyet fred. Jeg visste at han var gått over til det guddommelige lyset og kjærligheten på den andre siden av livet.

Jeg kunne ikke la være å sørge over tapet, men gledet meg likevel over at han hadde det godt. På en måte var han sammen med meg ennå, i alle de sagnene og historiene han fortalte, alt han hadde vært. “Sørg ikke over at han er død,” sa en god venninde. “Gled deg over at han har levet.”

Lær å akseptere

Jo, vi sørger når vi blir forlatt, det tar tid å slippe dem vi er glad i, men det vi ikke tenker over, er at vi holder de døde tilbake med vår sorg. Vi hindrer dem i å gå videre, de blir værende omkring oss, istedenfor å gå til lyset hvor de er ventet, og hvor de skal fortsette sin egen utvikling. Vi kan også hindre mennesker i å forlate kroppen. Det skal vi være forsiktige med. Hvordan kan vi vite noe om en annens vilje? Er det den døendes høyere vilje å gå over til den andre siden nå, eller ønsker han å leve lenger?



Dette må vi være oppmerksomme på når vi ber for familie og venner som er syke. Vi kan be om at pasienten må bli holdt i lyset, be om at hun eller han må få ha kontakt med sin høyere vilje, med sin egen engel, men vi må ikke insistere på at de skal bli friske. Isåfall må det være den syke selv som spør. Hvis en av de pårørende ber meg sende healing, legger jeg til i bønnen: "Herre, skje din vilje." Vi kan også henvende oss til den sykes sjel og be om at hans eller hennes høyere vilje skjer. Vi må lære å akseptere at vi ikke alltid vet hva som er best. Viljen til et menneskes sjel, dets høyere Selv, vil bestandig være i samsvar med Guds vilje. På det personlige plan, i den lille dagsbevisstheten, kan viljen ofte virke temmelig forvirret.

Sjelen dør aldri



Vi inkarnerer ofte for å bli her en kort stund. Noen ganger er det for selv å erfare noe, andre ganger er det for våre foreldres skyld, så de kan lære mer.

Vi mennesker mister evnen til å se helheten. Vi vet, men glemmer etter en ganske kort tid på Jorden. Men hadde vi husket alt, ville vi ikke lært, ikke lagt arbeide i å løse oppgavene. Det er grusomt for oss å miste, når vi bare ser så kort og ikke husker at vi skal møte pånytt og pånytt. Det finnes ingen død.

Har du, min leser, forresten pustet dypt og godt hele tiden mens du har lest dette? Det er nemlig noe du bør trene på. Det gir deg så meget mer energi. Pust dypt, og vær tilstede i deg selv!

Noe av hensikten med denne boken er å få så mange som mulig til å puste dypere, så de får en bedre kontakt med sitt eget Selv.

Visdomsord fra berømte nordmenn:

Knut Hamsun:

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 menneskets sjette aar til døden. Boken, det trykte ord til alle og enhver fylder jo verden med utilfredshed og ulykke, med kvantitativ dannelse, civilisation.

Fremskritt - hvad er det?

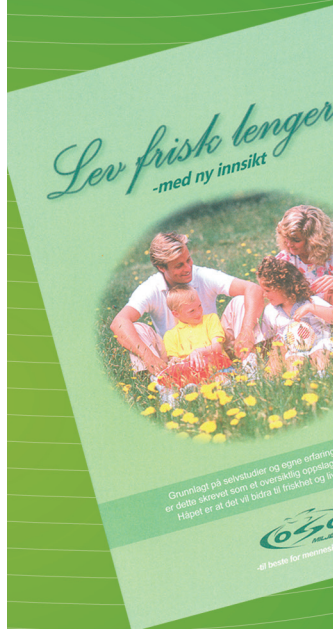
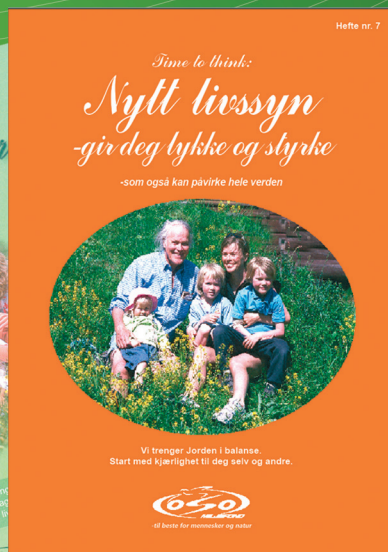
At vi kan kjøre fortere på veiene? Nei, nei.... Fremskritt det er legemets nødvendige hvile og sjelens nødvendige ro. Fremskritt det er menneskets trivsel.

Bjørnstjerne Bjørnson:

Nå er jeg stålsatt og følger det bud,
som byder i høyden at vandre.
Her oppe er frihet og Gud,
der nede fomler de andre.



Ny viten for et rikere liv



OSO Miljøfond (etablert 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 letteste, fargeillustrerte og krydret med egne erfaringer fra Chris Frölich.

Bestill gratis hefter
-oppgi heftets navn og antall.
Se neste side.

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

OSO
MILJØFOND
-til beste for mennesker og miljø

Kjære leser!

Sissel Tvedte har i mange år drevet kurs- og terapivirksomhet ved sitt Jupiter-senter i Soon. Hun tilhører de stille tjenere som har levd et langt liv i tjeneste for en høyere plan, som har funnet sin oppgave og utført den i stillhet uten å ønske oppmerksomhet til sin egen person. Etter oppfordring fra mange, står hun nå frem med sin spennende livshistorie, som de fleste vil kunne lære noe verdifullt av.

OSO Miljøfond har fått tillatelse til å utgi dette heftet, med korte utdrag fra boken hennes.

Med vennlig hilsen

Chris Frölich



OSO Solbakken - senteret for miljøarbeidet

OSO Miljøfonds 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 |
| 7. Nytt livssyn
-gir deg lykke og styrke (inkl. hefte 2) | 8. Peace is Possible
- inne i deg selv | 9. Pusten
- åndens hemmelighet |

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

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



-til beste for mennesker og natur