

# Ny Livsglede for Skoleungdom



*Du møter en vismann som gir deg innsikt, selvtillit og kjærlighet til deg selv og andre. Du oppdager meningen og gleden med livet ditt.*



# Ny Livsglede for skoleungdom

*Mye visdom og gode hverdagsnære råd er samlet i dette lille heftet. De fleste bør finne tid til å lese det med omtanke, fordi hver setning er laget så kort og "matnyttig" at den alene kanskje kan løse ditt spesielle problem.*



*I dagens samfunn trengs et godt kompass for å finne fram til livsgleden.*

## ***Innhold***

|                                                                    |    |
|--------------------------------------------------------------------|----|
| - Skoleåret og et spennende møte - Vismannen forteller             | 4  |
| - Lag din egen livsfilosofi - Kjerlighet er kjernen i oss alle     | 6  |
| - Kjærligheten er størst - Finn deg selv i kjærligheten            | 8  |
| - Valg av utdanning og arbeid - Gled deg over livet                | 10 |
| - Dyp pusting gir deg kraft - God søvn gjør neste dag lystbetont   | 12 |
| - Du skaper din egen verden - Hvilken vei skal jeg velge?          | 14 |
| - Sigurd møter vismannen igjen - Best med rå, levende mat          | 16 |
| - Friluftsliv og treningsdisiplin - Finn livsstilen som passer deg | 18 |
| - Forelskelse, kosmetikk og moter - Når dere skal stifte familie   | 20 |
| - Viktig budskap til unge piker - Hjemmefødsel og hjemmeskole      | 22 |
| - Følg ditt hjerte - Takknemlighetens gave                         | 24 |
| - Tid for nytenkning - for deg som vil vite mer                    | 26 |

# Skoleåret og et spennende møte



*Skolesystemet kan være frustrerende for mange.  
Sigurd finner ved en tilfeldighet ut at det finnes andre veier til lykke.*

Sigurd forlater skolen siste dag før ferien, sint og lei seg. Året hadde bydd på mobbing, konkurranse om hvem som var best og utrolig mange kjedelige skolefag han overhodet ikke brydde seg om, og spurte seg selv: -Er dette meningen med livet? Jeg føler meg dum og tom, som en taper på alle felt. Jeg trives med noe helt annet. Og han visste at mange tenkte det samme, og han tenkte på Hamsun's sitat: *Bokskole er noget som er fundet paa, en institusjon som kompliserer livet med vilje og gør det slidsommere at leve fra menneskets sjette aar til døden.*

Neste dag dro han til skogs i det strålende vårværet. Etter en lang marsj i det ukjente området, åpnet det seg en lysning i skogen med ei hytte. En idyllisk bekk klukket gjennom det lille jordet, hvor det sto en gammel mann og vinket til ham. Sigurd gikk bort til ham, og han presenterte seg:

Jeg heter Chris Summer og er naturlege fra England, sa mannen. Det lange håret bølget rundt ansiktet hans, og han så på ham med smilende blå øyne.

- Det var jammen hyggelig å treffe slik en kjekk ungdom. Kan jeg by deg på forfriskende bekevann?

De satte seg på benken ved stua hans.

# Vismannen forteller



*Den gamle vismannen forteller Sigurd om hvorledes man kan finne veien til ekte lykke hvis man er villig til å prøve nye veier.*

**S**igurd fortalte ham om det mislykkede skoleåret og hvor frustrert han var over det meste i livet sitt.

Den gamle mannen så tankefullt på ham:

- Jeg tror du er en gutt som er åpen for nye tanker. Derfor vil jeg fortelle deg hvorledes jeg fant veien til lykke.

- I England levde jeg et hektisk og stressende ”normal-liv”. Men det var uten kjærlighet og mening. Jeg følte meg tom og tåpelig med å fortsette å bli styrt av et på alle måter forurenset samfunn. Jeg ville leve i pakt med naturen, skape min egen lille verden. Og her i Norge fant jeg lykken. Sammen med min elskede kone og fire barn. Barna har nå flyttet ut for å bidra til en bedre verden.

Sigurd kunne ikke dy seg og spurte:

- Ble det ikke ensomt, hva skulle dere finne på?

- Hvis du har tid, skal jeg fortelle deg hva som skulle til for å finne den fullkomne lykken for oss.

- Ja, jeg har tid, jeg er spent på hva du har å fortelle.

# Lag din egen livsfilosofi



*Mennesker trenger mennesker for å finne lykken, og med kjærllighet og tankens kraft kan også du finne det livet som er best for deg.*

**F**ørst må du lage din egen livsfilosofi. Hva er meningen med livet?

Jeg fant ut at det måtte være å leve og dø lykkelig. I kjærllighet og takknemllighet til det vidunderllige skaperverket. Siden vi er skapt i Guds bilde har vi fått Guddommelige evner. Du er din egen herre med fri vilje som kan forme ditt liv slik du selv ønsker. Kjærllighetens og tankens kraft gir deg det, hvis du har tro og tillit til at det vil skje.

- Mennesker trenger mennesker for å være lykkelige. Derfor ønsket jeg meg en kone, yngre enn meg og med samme livsinnstilling. Tankens kraft ga meg den rette og fire skjønne barn. I sterk kjærllighet til hverandre og naturen rundt oss, ble hjemmeskole løsningen for at alle, også barna, skulle bli lykkelige.

- Å så heldige de barna var, utbrøt Sigurd.

- Ja det er ikke mange forunt å vokse opp i frihet i dag. Men heldigvis er det stadig flere foreldre som selv oppdrar sine barn. De får og gir kjærllighet, og forberedes til å rette opp noen av alle overgrepene i verden.

- Kan vi klare det, da?

- Ja, med selv å være slik du ønsker at verden skal bli, kan det skje. Det kalles eksempelets makt. Det finnes mange bevis for at det virker. Du kjenner inne i deg at å leve i kjærllighet er den riktige vei.

# Kjærlighet er kjernen i oss alle



*Du må finne kjærligheten til deg selv, inne i deg selv. Når du utstråler kjærlighet og vennlighet får du det samme tilbake.*

**K**jærligheten er den mest dyptgående energi som finnes. Vi er født som kjærlighets-skapninger og rommer altså det vi søker, men det moderne levesett skjuler den for oss.

Vi tror at kjærligheten er noe vi gir og får, og aner ikke at det er noe vi bør VÆRE. Vi har valgt å tro på at handlinger gir resultater. Vi studerer, sender ut vår CV, oppfører oss på bestemte måter, tiltrekker oss det annet kjønn osv. Hvis ditt ønske derimot er **motivert** av kjærlighet og du viser den fulle kjærlighet som bor i deg, får du uimotståelige evner til å virkeliggjøre det du ønsker deg.

Finn måter hvor du kan utvide dine ønsker så de kan bli til gagn for flere. Spør deg selv: Hvordan kan jeg bringe kjærlighet inn i denne situasjonen? Du tiltrekker deg det du utstråler. Når du utstråler kjærlighet og vennlighet får du det samme tilbake og universet belønner deg med å oppfylle dine ønsker og behov. Uten stress! Når du elsker deg selv, utstråler du denne kjærligheten rundt deg, og du opplever verden slik du selv har skapt den.

# Kjærligheten er størst



*Du må ønske å være kjærlighet, det er essensen av hva du er.*

**B**are få lever ut fra kjærlighetsprinsippet, som er veien til den ultimate livslykke. Hvis du vinner hele verden, men mangler kjærlighet, er ditt liv uten sjel og hjerte. Det er ikke hvor meget du gjør, men hvor meget kjærlighet du legger i det, som betyr noe. Men kjærligheten skal ikke bare være et middel for å nå et mål, du må **ønske** å være kjærlighet! Det er essensen av hva du er.

Hvis andre sårer deg, vis medlidenhet og tilgivelse, fordi de er svekket av samfunnet og den moderne livsførsel. Ofte er de fylt av frykt og tvil, bekymring og angst, hat, misunnelse, stress og depresjon. Hvis de åpner for kjærligheten ville alt vært perfekt.

## **Øv deg på å finne din kjærlighetsvei <sup>47</sup>**

**1. Lukk øynene**, pust dypt og si til deg selv: Jeg er det fulle uttrykk for Guds kjærlighet. Jeg er kjærlighet.

**2. Se for deg en du elsker**, legg armene rundt personen i kjærlig omfavnelse og si ”jeg elsker deg”, la det bre seg og si til deg selv:

**3. Jeg føler kjærlighet** - jeg føler Gud - tusen takk!

Bli i denne tilstanden og føl at kjærligheten strømmer ut fra deg mot alle mennesker, jorden og universet. Kjærligheten er vår forbindelse til Gud.

Gjenta prosessen med å se for deg en annen elsket person og du vil ikke tro hvor dyptgående effekt øvelsen har. Du lærer hvor høyt du kan elske andre og oppriktig elske deg selv, uten betingelser og forventninger.

# Finn deg selv i kjærligheten



*Når du føler samhørigheten med naturen vokser sjelen til et høyere nivå.*

**P**røv å ligge ute og føl samhørigheten med stjernehimmelen over deg. Snakk høyt med skaperverket, fjell, trær og planter, og kjenn hvorledes du åpner deg. Da vil du bli hørt og dine høyeste drømmer blir til virkelighet. Du er Guddommelig, og det er i ensomhet ute i naturen at sjelen vokser til stadig høyere nivå.<sup>41</sup>

Først når du har funnet skjønnhet og kjærlighet i deg selv, kan du se det i alle mennesker. Øv deg på å utstråle kjærlighet, også i tanker og ord, mot alle du møter, også de som har såret deg.

Når du føler at du utsender kjærlighet, får du samme frekvens som i Universet. Forsøk å oppnå denne tilstanden så ofte og så lenge som mulig ved å øve på ”Kjærlighetsveien”. Hvor det er stor kjærlighet vil det også skje mirakler. Du får virkelig livsglede, indre ro og bedre helse som store gaver i livet.

## **Økonomiske lover gjelder ikke.**

I transaksjoner er det varer og tjenester i bytte med penger. I kjærlighetens økonomi er betingelsesløs kjærlighet det eneste som holder i det lange løp.

I siste runde er det bare deg selv som gjør deg lykkelig eller ulykkelig. La aldri din lykke stå på ”vent”. Skift gir og vær lykkelig **nå**. Da tiltrekker du deg en masse positive ting du ønsker deg.

# Valg av utdanning og arbeid



*De valg du gjør virker direkte inn på din personlige lykke. Lær deg å velge med hjertet, ved å se innover i deg selv.*

**D**u Sigurd, står nå foran et valg. Mer skole, som du misliker, eller å finne et arbeide som du elsker. Alle blir tutet ørene fulle av hvor viktig det er med utdanning. Men husk på at det meste av det du trenger i livet har du allerede inne i deg. Hvis du velger et arbeide du elsker, kan du gå gradene, lære i praksis det som trengs. Dessuten har jeg tro på at dannelse er viktigere enn utdanning. Det bør alle lære seg. Ved å **være** kjærlighet føler og gjør du det riktige.

- Problemet med for lang skolegang, er at du mister din selvstendige tenkeevne. Hjernens din har fått så meget input at du har glemt å produsere output - selvstendige tanker, som er det vi trenger for å skape en bedre verden.

”Min utdanning har ikke blitt ødelagt av for lang skolegang”, sa en kjent filosof. Og de mest vellykkede i samfunnet har ofte minst skolegang.

- På en skole lærer du mye om mange ting, å se utover. Lær isteden å se innover i deg selv. Lær ditt eget vidunderlige skaperverk å kjenne, hvor mange millioner celler arbeider til beste for helheten, din egen kropp. Den er tempelet til din udødelige sjel, som bosetter seg i en ny kropp når den gamle dør.

Du er gitt en fri vilje og en intuisjon til å kunne velge det som er best for deg. Jeg valgte å være frisk og forelsket, glede meg i nuet og leve lenge. Og arbeide til beste for mennesker og miljø.

# Gled deg over livet



*Det er viktig å finne gleden i hverdagen. Det oppnår du ved å vise omsorg og være glad i dine medmennesker. Du får det tilbake.*

**K**an du fortelle meg mer, sa Sigurd håpefullt. - Dette er utrolig spennende.

-Ja, det viktigste som jeg tror vi er ment til, er å glede oss over livet - glede oss i nuet og i takknemlighet, tenke på alt som er gitt oss, helt gratis!

- Når du har kjærligheten og gleden i deg, kan du samtidig glede andre. Mennesker trenger mennesker for å være lykkelige. Vær glad i dine medmennesker og de er glad i deg. Når du setter pris på det du har virker alt 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 deg selv. La derfor andre få ro sin båt som de vil, ikke gi råd uten å bli spurt. Tilgi deg selv og tilgi andre, så ofte det er nødvendig.

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

***- Det du gjør eller tenker mot andre, gjør du mot deg selv!***

# Dyp pusting gir deg kraft



*Din livskvalitet kan faktisk styres av hvordan du bruker din pust.  
Å puste riktig er en kunst du enkelt kan mestre.*

**K**valiteten på 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. Det dype åndedrettet har fylt blodet med oksygen som gir nytt liv til hver celle. Du har fylt deg med ny energi.

Ved hjelp av rytmisk pust får du større evne til konsentrasjon, bedre 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 den universelle energi.

Fravær av åndedrett - intet liv.

Overfladisk åndedrett - litt liv. Vi lever på overflaten.

Dypt, fullt åndedrett - fullt av liv og full energi. Vi har kontakt med dypet i oss. Manifester din vilje, disiplinér deg selv til å puste dypt og godt, og du vil 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. Hva tror du smerter i kroppen og en fysisk sykdom kommer av? Lev ditt liv uten bremsen på. Våg å være den du er, deg selv. Pust dypt!

# God søvn gjør neste dag lystbetont



*Kroppen trenger gjenoppladning. Gjennom god og tilstrekkelig søvn gir du deg selv mer energi og en sunnere kropp. Hva drømmer du om?*

**S**øvn er energioppladning for både kropp og sjel, og helt avgjørende for at du skal fungere bra. Sov helst 8 timer pr. døgn, dropp heller tv og pc. God helse er belønningen til de med selvdisiplin som fører et riktig liv. Ved fullmåne og tordenvær, vår- og høstjevndøgn er den kosmiske strålingen mangedoblet. Lavtrykk øker også søvnbehovet. Hver times søvn før midnatt utgjør to timer etter. Sov på hard madrass og lav hodepute, med åpent vindu og i et mørkt rom.

## **Hvilke inntrykk gir du drømmene dine?**

Hjernen din registrerer alt, og det er ofte i moralen eller drømmene du får det tilbake. Din egen livslykke er avhengig av at du gir deg selv positive tanker, hører vakker musikk og ser harmoniske filmer. (Pop-musikk, krim og action-filmer, tv og aviser er en større belastning for deg enn du aner, de styrer deg i feil retning). Det er bevist at vakker musikk og kjærlige ord skaper skjønne iskrystaller og planter som vokser raskere. Hvor mye mer betyr det ikke for følsomme deg? Du gjenopplades også gjennom stillhet og natur.

*Knut Hamsun: **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.

# Du skaper din egen verden



*Din verden blir til mens du går; derfor er det viktig at du er klar over at det er du som skaper og former den verden du vil leve i.*

**V**erden er ikke som den er. Den er slik som **du** skaper den. Alt avhenger av din egen tenkning, din 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 deg selv hvordan du oppfatter det som blir sagt, og hvilket forhold du velger å ha til det som skjer. Hver eneste tanke skaper positivitet eller negativitet. Du skaper kontinuerlig ditt eget liv, forteller vismannen og han fortsatte alvorlig:.

-Du kan velge å delta aktivt og forme ditt eget liv, eller velge deg bort fra det. Du har full anledning til å lukke av, leve andres liv mer enn ditt eget, ved å være opptatt av hva alle andre sier, gjør og mener om deg. Du kan tilbringe mesteparten av fritiden foran pc og tv, hive deg over sladder i aviser og mote-blader, fylle tiden med tomt prat, frenetisk aktivitet og desperat gripe til telefonen hver gang det blir stille i deg. Eller du kan velge å ta kontakt med stillheten, meditere og være tilstede i deg selv, puste dyp inn og kjenne på det som er der inne i dypet av deg, en urkraft og en indre visdom, høre sjelens stemme. Velg ditt eget liv.

# Hvilken vei skal jeg velge?



*Vær nøye med ditt veivalg. Følg hjertets stemme, med kjærlighet, disiplin og sunn fornuft. Suksess følger oftest de med et lyst og lett humør.*

**S**igurd følte han hadde lært livsviktige ting, dype inntrykk satt i ham. Skulle han gå videre, ville han virkelig gjennomføre forandringer i livet sitt? Han var usikker og husket hva Summer hadde sagt.

- Livet består av mange valg, og kraften til å bestemme seg former din videre tilværelse. Er du i tvil, spør bestandig hjertet ditt. Den første lille innskytelsen er sjelen som taler til deg. Lytt til hjertet/sjelen som vet hva som er til ditt beste. Hjernen din er ofte i mot all forandring, det er tryggere å fortsette som hittil. Mange lever ofte i stille depresjon. Eller de forteller seg selv at alt er bra fordi det er jo slik alle andre lever!!

Der og da valgte Sigurd å følge hjertet. Det hadde allerede gitt ham tegn på at det ville være riktig for ham å følge vismannens råd. Derfor spurte han:

- Kan du tenke deg å fortelle meg hvorledes jeg skal klare å gjennomføre ditt levesett i praksis. Nå er det sent, kan jeg komme tilbake i morgen?  
- Det er en glede for meg å kunne hjelpe en ungdom som deg til et bedre liv. Men vær klar over at det krever disiplin. Jo riktigere du lever, jo smalere blir stien til virkelig livsglede.<sup>17</sup>

# Sigurd møter vismannen igjen



*Vegetarkost er det sunneste alternativet, og det beste for dyrene, naturen og oss alle. I tillegg er det verdens enkleste kosthold!* <sup>11</sup>

**T**idlig neste morgen kom Sigurd igjen fram til den lille husmannsplassen. Plutselig sprang et nydelig rådyr over jorden. Det hoppet i grasiøse sprang, som nesten så ut til å ha opphevet tyngdekraften. Bekken klukket i glede og Chris Summer sto på trappen og vinket ham velkommen. Dette paradiset så Sigurd som et godt tegn på at han nå skulle lykkes i livet.

- God dag, min venn, velkommen igjen! Læreren står klar når eleven er moden.  
- Jeg er så glad for ditt veivalg, som vil gjøre både deg og meg lykkelig. Jeg foreslår at vi starter på hva du spiser, som er noe av det viktigste, sa vismannen, og fortsatte:

## **Vegetarkost gagnar deg og hele verden**

Planteproduksjon gir minst åtte ganger høyere “virkningsgrad” enn kjøttproduksjon. Plantekost vil gi mat nok til alle, vi blir friskere, fredeligere og lykkelige igjen. Dyrehold og oppdrett bruker i dag 80% av verdens matproduksjon, står for 50% av all forurensning og 21% av Co2-utslippet. Deretter lider dyrene i forferdelig dødsangst. Nå skal jeg vise deg at verdens enkleste kosthold også er det sunneste og er til fordel for alle. Derfor sa også Albert Einstein:

Vegetarkost vil virke positivt på menneskets temperament og fremtidige skjebne. Mange starter overgangen til vegetarkost med først å ta en fastekur, som gir mange fordeler.<sup>39</sup>

# Best med rå, levende mat



*Verdens enkleste kosthold er også det sunneste! Råkost er best for helsen og gjør deg friskere, slankere og lykkelig. <sup>7</sup>*

**H**vis du visste hvor mye maten betyr for helsen din, sa vismannen alvorlig og fortsatte:

-Menneskene er de eneste som degenrerer (dreper) maten med varme, og vi er de eneste som får degenererende sykdommer. Du må være klar over at vi er skapt for plantekost, fordi våre tenner og fordøyelse er likt med de fleste plantespisere. Frukt og grønnsaker, korn, bønner og nøtter inneholder det meste av det vi trenger hvis de er økologisk dyrket.<sup>38</sup>

Som ekstra sikringskost er spiredyrking veldig enkelt. Hvete eller byggresspulver gir masse proteiner og kun vitamin B12 trengs som tilskudd.<sup>59</sup> Om vinteren trengs også D-vitamin, sol eller solarium.

Rent, basisk vann, 1-2 liter, bør drikkes mellom måltidene. Din mat skal være din medisin, sa Hippokrates. Derfor bør kostholdet bli en hobby som du stadig perfektioniserer (les mer i heftene 7 og 11).

**Ta ansvar for egen helse** og spis rå, økologisk vegetarkost. Du får idealvekt, friskere hud og hår, og godt immunforsvar. Antakelig slipper du da både medisiner og sykehus, du blir din egen healer!<sup>58</sup>

**Du bør unngå** varer med sukker og søtningsstoffer, melk og bakervarer med gjær og gluten, sjokolade og Cola-softdrikker, øl, rusbrus og alkohol. Alt dette gir grobunn for Candida, sukkersyke o.a. som svekker deg enormt. Også vaksiner,<sup>6</sup> antibiotika, skalldyr og kjøtt ødelegger deg.<sup>52</sup>

# Friluftsliv og treningsdisiplin



*Å holde seg i god form er grunnleggende. Enkel og morsom trening uten stress er det beste for å opprettholde en sunn kropp.*

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

## FRILUFTSLIV

Friluftslivets gleder gjenopplader energien nesten raskere enn noe annet. Dessuten bygger du opp kroppens muskler, og benbygningen blir sterk og sunn. Skogsluft og naturskjønnhet er også føde for sjelen! Din beste intelligens-test: Hva gjør du i fritiden? Friluftaktivitetene er mange. Ski og skøyter, sykling, padling og svømming er vel de morsomste. Og ikke minst: Turer, både i skogen og på fjellet. Tenk bare på vårskiløpingen på fast skare og skiskøyting over vide vann og vidder!

## TREN IKKE FOR HARDT

Den gyldne middelvei gjelder også i friluftslivet. Overdriv ikke, unngå å “kjøre på felgen”. De fleste aktive konkurranseutøvere har et svakt immunforsvar, fordi energitapet er for stort. Husk Bjørn Dæhlis råd: Dusj straks etter treningen! Da slipper du mange forkjølelser. Liker du konkurranser, så husk at hvem som vinner eller taper er helt uinteressant. Det betyr null!

# Finn livsstilen som passer deg



*Gjennom en fast livsstil og selvdisiplin finner du flyten i livet og veien til ekte kjærlighet og livsglede. Godt humør gir trivsel og glede for deg selv og andre.*

**S**igurd, det er så viktig å finne rytmen og flyten i livet. For å klare det, trengs en fast livsstil og disiplin for å følge den i det daglige. Jeg vil gjerne oppsummere hva som har fungert bra for meg.

## **Pust dypt, elsk ditt arbeide og sov nok.**

Din første impuls er som oftest den riktige, sjelen snakker til deg, lytt til den. Lev ditt eget liv. Forfengeligheit kan ødelegge deg. Trapp ned mot kvelden - unngå tv, pc, aviser og trening. Du bør sove 7-8 timer. Da er du opplagt neste dag.

## **Friluftsliv og sexdisiplin**

Tren hver dag så du svetter, strekk ut og dusj straks etterpå! Badstu er også bra. Praktiser sexdisiplin - forleng nytelsen, behold livskraften.<sup>40</sup>

## **Best luft har fjellet og sjøen (fleest negative ioner)**

Fjellet nærer, men sjøen tærer. Sunnere, jo høyere.

## **Mirakelmedisin:** Ta kroppens feber og tid til hjelp

Bladgrønt-safter og faste helbreder utrolig. Undertøy av ull eller ull/silke er best hele året.

**Unngå verstingene i livet:** **Vaksiner**,<sup>6</sup> rusmidler og antibiotika.<sup>45</sup> Mikrobølgeovn, tv og pc, tog- og høy-spentlinjer, radar, tv, mobil- og bredbåndssendere har belastende stråling. Fly og forsamlinger. Tett trafikk og air condition. Høy techno-musikk kan ødelegge hørselen, gir fare for øresus og virker ofte demoraliserende.

# Forelskelse - kosmetikk og moter



*Å være naturlig og trygg på deg selv med en stolt holdning gjør deg attraktiv og selvsikker. Le av egne tabber og feil, gjør deg selv ofte til latter.*

**U**ngdomsforelskelsen er ofte intens og full av sterke følelser. Dag og natt står den elskede i fokus, lykken er fullkommen. I ungdommen forandrer verdiene seg fort og forskjellig fra hverandre. Så skjer det at den ene gjør slutt, og hele verden raser sammen for den andre. Da er det viktig å holde seg borte fra rusmidler og isteden bruke litt rasjonell tenkning: "Det var sikkert det beste. Og det er jo så mange andre!" Å være fri og ubundet har også sin sjarm. Vent med den helt store opplevelsen til 18-års alderen. Du er egentlig ikke moden før. Vær kun sammen med den du kan tenke deg å få barn med. Da opprettholder du både din moral og selvrespekt. Begge deler er viktig for din egen selvfølelse (se også s.24).

- Jeg må fortelle noe som alle burde vite, utbrøt Chris med stor styrke.
- De fleste er opptatt av å gjøre et godt inntrykk på andre og tror at kosmetikk og moteklær må til. Men nei og nei!

**Vakker hud og hår** skapes innenfra med riktig ernæring. Kremer og sjampo virker over tid **bestandig** mot sin hensikt. Såpe er kun nødvendig til håndvask. Rent vann ødelegger ikke den naturlige beskyttelsen, hårets lanolin, og hudens fettstoffer. Tørr hudbørsting åpner porene og lar huden puste.

*Hemmeligheten er å være naturlig og trygg på deg selv med stolt holdning, kjærlig utstråling, funksjonelle klær og din egen rene kroppslukt. Da er du attraktiv og behøver ikke nedbrytende rusmidler for å ha det gøy. Du er trygg på deg selv.*

# Når dere skal stifte familie



*Det er viktig å bruke tid på å finne sin rette livsledsager. Da kan man forme et hjem med fred, stabilitet og lykke. Latter løser opp anspenhet.*

**D**et er jo for tidlig ennå, sa Sigurd.  
- Men det kan jo være bra å forberede seg. Hva mener du er det viktigste?  
Chris Summer tenkte seg lenge om.

- Det største i livet er en god familie, og det er ikke noe som kan gi deg en større lykke.

## **Livsledsager i harmoni.**

Bruk tid til å finne den rette, helst fra samme miljø og med samme interesser som deg selv. Gjør alt du kan for den du elsker. Jeg anbefaler mannen å være i 30-årene, kvinnen i 20-årene. Hun bør velge barn og familie før sin karriere.<sup>60</sup>

## **Et godt hjem, orden og lite forbruk<sup>5</sup>**

Den beste beliggenheten er utenfor byen, fritt og solrikt uten støy og strålebelastning, og med litt jord for dyrking av egen mat. Huset bør være lite, men funksjonelt, bygget i tre og miljøriktige materialer.<sup>2</sup> Lite forbruk og orden gir mindre stress, mere fritid og glede for hverandre.

- Din unge kvinne kan da forme et hjem med fred og ro, stabilitet og lykke. Hun er livsledsageren og elskovsgudinnen, mor til de barna som livet gir dere og alles læremester. Morsrollen er den største lykken i livet hennes.<sup>61</sup>

# Viktig budskap til unge piker



*Barna er vår viktigste ressurs, og de trenger masse kjærighet, oppmerksomhet og støtte så de kan bli selvstendige, tenkende mennesker.*

**D**ette jeg nå sier, er kanskje det viktigste i hele vår samtale, utbrøt Chris og fortsatte: - Mange piker prøver å ligne på en annen. Når hun oppdager sitt eget enestående sanne vesen, våkner de sovende kreftene i henne. På skolen lærer hun bare den maskuline tenkemåte, som frarøver henne det viktigste i livet - nemlig å være kvinne - og lærer ikke at morsrollen er den største lykken i livet, og det viktigste hun noen sinne kan befatte seg med.<sup>60</sup>

Barna trenger masse kjærighet, oppmerksomhet og selvtilitt, for at de skal bli skikket for livsoppgavene. De bør bli selvstendig tenkende mennesker som kan bidra til en mer fornuftig og bedre verden for oss alle.

Foreldrene overøser barna med kjærighet og tid, bygger opp deres selvtilitt og sunnhet, fri for **vaksiner** og medisiner. Sørge for morsmelk og riktig, hjemmelaget kosthold samt faste rutiner, gode vaner og minimalt med tv. Barna bør delta og bli hørt i familiens rådslagningsmøter fra 4-5 års alderen, og starte ansvar for egen helse.<sup>61</sup>

## **I kvinnehjertet bor kilden til visdom og karriere.<sup>16</sup>**

Etter morsrollen er kvinnens visdom økt enormt. Når barna når ti-års-alderen, er hun moden for sin neste fase i livet - karrieren. Nå kan hun med sin klokskap, innsikt og kjærighet, lede både bedrifter, nasjonen og verden til et bedre sted å være. Men husk at hvis morsrolle og karriere blandes, skapes stress, kaos og skilsmisser, alle lider. Følg din biologiske rolle, få barna i 20-års-alderen!

# Hjemmefødsel og hjemmeskole



*-en sjanse til å gi barna den aller beste starten på livet.*

**N**år dere kommer så langt, kan jeg anbefale hjemmefødsel, som gir mange fordeler. Først sjekker jordmoren at alt er i orden med den vordende moren, i god tid før fødselen. Når den store dagen kommer, er moren i kjente omgivelser med ro rundt seg. Og ikke minst faren ved sin side. Det er ingen stress for å komme til sykehuset, hvor all slags smitte lurar. Egentlig er det helt tåpelig at det mest naturlige i verden skal behandles på et sykehus. Når underet har skjedd, kan barnet straks legges til morens bryst, og alle søsken få se babyen.

## Hjemmeskole gir også fordeler.

Barna får frihet til lek og selvutvikling, lære seg selv å kjenne, som gir selvtilitt og harmoni resten av livet. De lærer i trygghet og kjærlighet av foreldre som elsker å gi de beste kunnskaper for at deres barn skal få et lykkelig liv. Barna blir selvstendige av å lære det de ønsker, når de er modne for det. De settes da i gang og overvåking er unødvendig. Hjemmeskole gir et bredere perspektiv, hvor barna også lærer å se innover, kjenne og følge hjertet, som er selve grunnlaget for fred. Gjesteforelesere brukes til spesielle fag. Barna får sitt søvnmonster tilfredsstilt, som er fininnstilt til deres spesielle fysiske og psykiske behov - ingen er like! I flere land er det med stor suksess startet lokale "Mother schools" i hjemmene.

## Konklusjon:

Skole, friluftsliv og praktisk arbeide går hånd i hånd. Ingen morgenstress, ingen bilkjøring, ingen mobbing og unoter fra andre. Elevene arbeider selvstendig og velger selv dagens fag. De er lykkelige, og kvalitetskontrollen er om kvelden. Hjemmeskole er lovlig, hvis barna består vårens eksamen i henhold til skoleplanen. **Hovedpoenget er å lære barna mer, spesielt:** Dannelse, selvtilitt, hjelpsomhet, kropp og kosthold. Det er også viktig å lære filosofi og psykologi, nøysomhet, kjærlighet og livslykke. Hele familien får også frihet til studieturer og reiser.

*It is wiser to raise a happy, healthy child than to repair an adult.*

# Følg ditt hjerte



*Lev som et lysende eksempel på slik du ønsker verden skal bli.*

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

## **Vær kritisk til p-pillen**

Bruk av p-pillen kan sees som et kjemisk overgrep mot en hel generasjon, sier allmennlege og homeopat Siri Aabel. P-pillen har et hav av bivirkninger. De alvorligste er blodpropp og kreft. Østrogen og progesteron finnes i kroppen i en naturlig balanse. Når vi stanser eggøsning ved hjelp av det syntetiske hormonet i p-piller, blir det ubalanse. Ukentlig kommer det p-pillebrukere til meg med psykisk ustabilitet, utmattelse, infertilitet, lavt stoffskifte, vektøkning, dårlig fordøyelse og kalde hender og føtter. Blodprøve viser at mange av disse har et altfor høyt nivå av stresshormonet kortisol.

Selvsagt er det bra at kvinner føler seg trygge på at de ikke blir gravide, men til hvilken pris? Da jeg var ung student på Sunnaas og gikk visitt med legene, traff jeg to unge jenter, begge med alvorlig hjerneskade etter blodpropp. Dette gjorde et veldig sterkt inntrykk. Derfor fraråder jeg kvinner å bruke p-pillen, og forteller at det finnes et bra alternativ helt uten bivirkninger, nemlig en ny, såkalt personlig fruktbarhetscomputer. Med den kan kvinnen beholde den livsviktige balansen mellom østrogen og progesteron, og samtidig unngå å bli gravide.

# Takknemlighetens gave



*Visste du at livsgleden øker stadig mer jo mer takknemlig du er?  
Igjen og igjen må jeg lære, takknemlig å være, for livet og alle mine kjære!*

**H**ver gang du føler takknemlighet for alt som er gitt deg, får du gavene på nytt og på nytt. De åndelige lovene er like absolutte som de fysiske. Et takknemlig menneske er lykkelig og sprer glede rundt seg. Du fremstår som et lysende eksempel på slik du ønsker verden skal være. Lag din egen takkesang og syng den høyt når du er alene, gjerne ute i naturen. I tillegg er det fint å vite nøyaktig hva du inderlig ønsker deg i livet. Det vil du tilrekke deg ved å forme det for eksempel slik:

*Kjære Gud!*

*Takk for at du har skapt meg i ditt bilde, gitt meg Guddommelig kraft, en fri vilje og intuisjon til å kunne velge riktig. Jeg velger å være frisk og forelsket og glede meg i nuet, og ..... osv.*

Med vilje og tro, tillit og tålmodighet, vil det som oftest skje.

Vismannen satte seg på benken og så opp på Sigurd med sitt varme smil.

**- Takk for at du har vært så interessert i å høre på meg.**

**Hvis du med selvdisiplin vil praktisere det, håper og tror jeg at du har funnet din nye livsglede.**

# Tid for nytenkning



*Med kjærlighet til deg selv og verden, bidrar du til å ta vare på vår planet.*

**A**nastasia er hovedpersonen i den største miljøbevegelsen verden noen sinne har sett. Bare i Russland har 35 millioner familier bygget sine egne småbruk og dyrker 70% av landets matproduksjon. Stadig flere i mange land ønsker seg bort fra byens stress, vil dyrke sin egen mat og leve i små økosamfunn i pakt med naturen. Bøkene er oversatt til 20 språk og fås på engelsk<sup>49</sup>.

Anastasias filosofi sprer seg som en lynild over hele verden, fordi den gir mening og glede i livet: Alle skapninger har medfødte evner til å styre seg selv til det beste. Mennesket har i tillegg noen enestående evner, som må styres i positiv retning av den medfødte samvittigheten. Ellers blir friheten et slaveri styrt av fristelser og onde gjerninger. Positiv frihet i livet er friheten til å være seg selv, fri for frykt og andres mening, fri for misunnelse og aggressivitet. Et fritt menneske lever og tenker forskjellig fra andre, og fremstår som et godt eksempel på slik andre burde leve. Mennesket i sin positive frihet utstråler godhet og trygghet, helt styrt av sin SAMVITTIGHET.

**Barn er individualister – ingen er like.** Barn lever dypt, intenst og oppriktig. Vi gjør en feil med å sette opp timeplaner og diktere de, fordi vi aner jo ikke hva som bor i hver enkelt. Mye viktigere enn vanlige skolefag, er at de lærer seg selv å kjenne, både spirituelt og fysisk. De mottar da livets og verdens tilskikkelser med sin egen intuisjon og følelser. Shetins skole i positiv frihet fremelsker individualistene, som viser enestående utvikling for å kunne lede verden i riktig retning. Et normalpensum på 8 år er ofte unnagjort på 2 år. Dagens skolesystem utvisker deg som individ, alle skal tenke og være like, uten individuelle utfordringer. Og samfunnet styres videre i samme skjeve spor, hvor mange lever i håpløshet.

**Dette har dagens ungdom sjansen til å rette opp.**

# For deg som vil vite mer



*Livsglede er å følge instinktet, dyrke sin egen mat, leve i kontakt med naturen.*

## Lettlestemahefter

1. Livsglede
2. Bygge og bo
3. Det Haster
4. Din indre kraft
5. Feng Shui
6. Unngå vaksiner
7. Lev frisk lenger
8. Tibetansk Livskunst
9. Nytt livssyn
10. Levende mat
11. Verdens enkleste kosthold
12. Pustens hemmeligheter
14. Peace is possible
15. OSO 75 års jubileumsbok 2007
16. Kvinnen former familien
17. Din lille Livsveileder
18. Ny livsglede for skoleungdom

Heftene kan bestilles gratis fra  
OSO Miljøfond: [r@osoecofond.com](mailto:r@osoecofond.com)  
Eller lastes ned fra:  
[www.osoecofond.com](http://www.osoecofond.com)

## Anbefalte bøker

- |                             |                                |
|-----------------------------|--------------------------------|
| 30. Etisk vegetarisme       | Norsk Vegetarforening          |
| 31. Syre-base balansen      | Frede Damgaard                 |
| 32. Reverse Aging           | Sang Whang                     |
| 33. ph-mirakelet            | Robert O. Yong                 |
| 34. Diet for a small planet | Fracis D. Lappe                |
| 35. Foods that Heal         | Dr. B. Jensen                  |
| 36. Health Magic Chlorofyll | Dr. B. Jensen                  |
| 37. Nature has a remedy     | Dr. B. Jensen                  |
| 38. The Tao of Health       | Daniel Reid                    |
| 39. The Tao of Detox        | Daniel Reid                    |
| 40. Den uendelige visdom    | Stephen Chang                  |
| 41. Stillhetens stemme      | Eckhart Tolle                  |
| 42. The Untold Truth        | I. Blair Hamilton              |
| 43. En ny modell for helse  | Vithoukas                      |
| 44. Sunn livsstil og helse  | Ø. O. Hansen                   |
| 45. The Medical Mafia       | Dr. G. Lancot                  |
| 46. A shot in the dark      | Coulter & Fisher               |
| 47. Lev livet!              | Louise L. Hay                  |
| 48. Du har kraften i deg    | Louise L. Hay                  |
| 49. Anastasia (engelsk)     | Vladimir Megré                 |
| 50. The Sunfood Diet        | David Wolfe                    |
| 51. Blodtypedietten         | Dr. P. J. D'Adamo              |
| 52. Vannets hemmelighet     | Masaru Emoto                   |
| 53. The Food Revolution     | John Robbins                   |
| 54. Naturlegen              | Robert Dehm                    |
| 55. Pust                    | Sissel Tvedte                  |
| 56. Peace is possible       | Prem Rawat                     |
| 57. Mulighetsloven          | Anne Mette Røsting             |
| 58. Lev lenger              | M. Tombak                      |
| 59. Get Fresh*              | UK Magazine@fresh.net-work.com |
| 60. Life Force              | Dr. Brian Clement              |
| 61. Kvinnesjelens kraft     | Hernán Huarache Mamani         |
| 62. Golden rules for life   | Omraam Aivanov (30 bøker)      |
| 63. New Medicin             | Dr. Hamer                      |
| 64. Water & salt            | Peter Ferreira                 |
| 65. Att vara jordad         | Clinton Ober m.fl.             |

\*“Get Fresh”, UK Magazine er enestående engasjerende og lærerikt.  
Abbonér, og bestill gjerne 4 tidligere utgaver. You will love it!

# *Ny Livsglede* for **Skoleungdom**



*På en ensom liten husmannsplass treffer du  
den engelske naturlegen Chris Summer.  
Han forteller noe du aldri har hørt på skolen.  
Du får viktige kunnskaper, selvtillit og  
kjærlighet til deg selv og andre.  
For første gang oppdager du meningen  
og gleden med livet.*

