



DEG



FOKUS

Helsehåndboken

Chris Frölich

Kr. 250,-

# DEG i FOKUS

Forfatter: Chris Frölich  
Omslag: Taao Frölich  
Sats&Layout: OSO Publishing Center  
Stig Røed  
Papir: Innmat 115g. Arctic matt  
Omslag 300g. trefri Silk  
Trykk: Prinfo Unique  
Opplag: 5 000 eks.  
Forlag: OSO Publishing InHouse

Forfatterens intensjon er kun å presentere informasjon av generell art som støtte i en søken etter emosjonell og åndelig velvære. Hvis noen velger å bruke noe av informasjonen i denne boken for egen del, noe som er en grunnlovsfestet rett, tar ikke forfatteren ansvar for dette.



Til min elskede familie  
Dere er lyset som jeg stråler ut fra.





# Innhold

|                                       |                               |
|---------------------------------------|-------------------------------|
| <b>1. Form din livsfilosofi</b>       | <b>9</b>                      |
| Kunnskap for et lykkelig liv          | Donald Walsch 10              |
| Vi er guddommelige                    | Sissel Tvedte 21              |
| Kjærlighet og åndens kraft            | Mikhael Aivanov 28            |
| Ramtha                                | Steven Weinberg 34            |
| Du har guddommelige evner             | Wayne Dyer 40                 |
| Den niende innsikt                    | James Redfield 46             |
| Lev i nuet - nøkkelen til glede       | Eckhart Tolle 49              |
| Sannhetens svar fra Gud               | Jon Schau 51                  |
| <b>2. Livsoppgaver i kjærlighet</b>   | <b>55</b>                     |
| Arbeid med det du elsker              | Chris Frölich 56              |
| Sagt om kjærlighet                    | Kahlil Gibrans 59             |
| Feng Shui                             | Diverse forfattere 63         |
| Finn lykken på landet                 | Chris Frölich 68              |
| <b>3. Livsstilen i vennlighet</b>     | <b>73</b>                     |
| Pust dypt med friluftsliv og yoga     | Sissel Tvedte 74              |
| Unngå kjøtt - lev frisk lenger        | Chrid Frölich 75              |
| Sinnets vekst - unngå stress          | Chris Frölich 77              |
| Skap harmoni i kropp og sjel          | Chris Frölich 82              |
| <b>A. Ditt fantastiske skaperverk</b> | <b>85</b>                     |
| Sørg for god livsgnist                | Dr. J. Tennant 86             |
| Bli satt fri fort (BSF)               | Dr. L. Sims 87                |
| Livets vei                            | Wayne Dyer 88                 |
| <b>B. Ansvar for egen helse</b>       | <b>91</b>                     |
| Levende helse-filmen                  | Terje Toftenes 92             |
| Kosthold fritt for kjøtt              | P. Wendelboe NVF 97           |
| Verdens enkleste kosthold             | Chris Frölich 100             |
| Kroppens pluss-minus-balanse          | Julia Völdan 107              |
| Kroppens pleie                        | Chris Frölich 109             |
| Tannhelsen påvirker helheten          | Dr. J. Tennant/Dr. Clarke 113 |
| Den nye "medisinen"                   | Dr. G. Hamer 115              |
| Sjelen - åndens pleie                 | Chris Frölich 120             |
| Healernes syn er grunnlaget           | Leonard Dobranzski 121        |
| <b>C. Familielykkens ABC</b>          | <b>129</b>                    |
| Kvinnen kan redde verden              | Hernán Mamani 130             |
| Hjemmefødsel og hjemmeskole           | Anastasia m.fl. 135           |
| Den levende skolen                    | Marco Leonardo 138            |
| Anastasiafilosofien                   | Vladimir Megré 140            |
| Tid for en ny begynnelse              | P. Ferreira/D. Wolfe 142      |
| Ny livsglede for skoleungdom          | Chris Frölich 143             |
| Om forfatteren                        | Prof. Gunnar Tellnes 159      |
| 80 års jubileum med Deg i Fokus       | Chris Frölich 161             |
| Anbefalte hefter og bøker             | Chris Frölich 166             |



# Innledning

*Vi er opplært til å se utover, bort fra oss selv, for å bli nyttige brikker i et profittsamfunn. Mye tyder på at verden nå står foran store forandringer. Stadig flere ønsker et mere meningsfylt liv og en verden fylt med fred og kjærighet.*

Samfunnet har hittil søkt å bøte på de ytre følgeskadene av vår gale levemåte. Boken setter i stedet “Deg i fokus”, for at DU skal få blomstre, frisk og fri i full harmoni. Du blir da et godt eksempel for mange andre som vil det samme. Når du forandrer deg vil problemer kunne forsvinne av seg selv.

“Deg i Fokus”-Helsehåndboken har et idealistisk ønske om at neste generasjon skal få leve i en verden fylt av fred og kjærighet til hverandre. La oss håpe og tro at vi med alle gode krefter vil lykkes i å nå målet!

Gode ønsker fra





# 1. Form din livsfilosofi

## Meningen med livet

- Å leve og dø lykkelig i kjærlighet og takknemlighet til det vidunderlige skaperverket og med troen på det evige liv.
- Å leve i kjærlighet til deg selv og andre, oppmuntre og la dem leve som de ønsker. Tenk positivt, skap enhet.
- Gled andre, se latter og skjønnhet i det meste. Stol på deg selv, ha gode vaner, selvdisiplin og tilgivelse i alt.
- Akseptér alt som det er, ha aldri forventninger! Da er du fri.

## Alt er sannhet

- Dine følelser former din sannhet, lev den og praktisér den!
- Andres følelser former deres sannheter. Alt er derfor sannhet for den enkelte, utsprunget fra Gud. La andre ro sin båt som de ønsker.
- Tankenes kraft er enorm. Med vilje, tro og tillit oppfylles dine ønsker. Ta ansvar, vær din egen mester og healer.

## Du er guddommelig

- Du er skapt av Gud og er derfor guddommelig og med uanede evner.
- Du er din egen herre med fri vilje som kan forme ditt liv slik du selv ønsker. Takk Gud i tidlig morgenstund.
- Du har fått intuisjon til å kunne velge det beste, det positive. Gå inn i ditt lønnkammer, takk og be, ha tro og tillit til at det vil skje.



## Kunnskap for et lykkelig liv er medfødt

Korte utdrag fra boken “De nye åpenbaringene” av Donald Walsch

*Men det er druknet av informasjoner 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 Guds svar på de spørsmål verden er stilt overfor.*

**Visdommen ligger i deg,** 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. 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 ubesvart 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.

**Det er små ting som kreves:** 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 gjenskape verden på nytt.

**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 selv-aktelsen. 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. 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. Det du tenker eller gjør mot andre, gjør du mot deg selv. Kjærlighet, medfølelse, omsorg, tålmodighet, aksept og forståelse, evnen til å skape og inspirere, det er hva ekte menneskelighet handler om.

**Du er grenseløs og uendelig.** Dette er nøkkelen. Dette er kjernen. 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 finnes ingen, ikke noe menneske noe sted, som ikke du er en del av. 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.

**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 hykleriske 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 bli medlemmer av teamet. 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 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

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 overbevisning. 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 djerne,

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. Din Gud er i deg, klar til å sende hjelp til deg og dine kjære. Lytt tålmodig på svaret.

**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 menneskerassen 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 menneskehetens 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.

**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 fortapt lenger, for du har ført dem tilbake til seg selv. De var fortapt, 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.

**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, 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.

**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.

**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.

9

Truth you speak,  
Thrust you get.

15

Recognize that  
the other person  
is you.

19

See the soul and  
divinity in  
everybody.

## Vi er guddommelige

Korte utdrag fra boken "Pust" av Sissel Tvedte

*Vi er guddommelige vesener som har styrke til å skape vår egen verden. 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 gledens 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:** 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 bønnen. 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, sykkel 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.

**Hva ønsker jeg,** 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 deg 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 tv’n, 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 tv'en, 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 fortrenkte 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 innprenter i oss. "Du må ikke gjøre sann 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 “Bar-do-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 ennu, 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 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.

**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 møtes 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!

7

Feel peace  
within yourself.

10

Peace is respect  
of others being  
different.

11

Only you can make  
yourself perfect.

## Kjærlighetens og åndens kraft

Korte utdrag fra Omraam Mikhael Aivanhofs fantastiske bøker.

***Å takke og be er av stor betydning for et lykkelig spirituelt liv i skjønnhet. Søk sannhet og kjærlighet, som vil gjøre deg fri. Livets mening er sunnhet og styrken ligger i åndens vekst. Takk og be, det gir deg glede og trygghet. Sett deg høye mål.***

**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 riktige 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.

**Tanker gjelder også 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.

**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.

**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 altsammen, 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 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.

**Meld 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.

**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.

**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 - det gir glede og trygghet.** “Når du ber”, sa Jesus, “så gå inn i ditt lønnkammer, 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.

**Fokusér.** 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 uoppnåelige, 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 uoppnåelig 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 mes-tere 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 noensinne vil kunne forhindre deg i å komme til å bo i denne din yndlings-egn, den egn, hvortil dine tanker og dine lengsler gikk.

21

Let your heart  
guide you.

29

You are meant to  
be a lover of  
your life.

12

Sing from  
your heart.

# Ramtha

Korte utdrag fra boken "Ramtha" av Steven Lee Weinberg

***"Ramtha" beskriver overbevisende at vi er alle en del av Gud og derfor kan oppnå Guddommelige resultater. Hvis du trenger å bygge deg opp, les Ramtha!***

**Gud er 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.

**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.

**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. 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 syn-ger i trærne.

**Alt kan oppnås.** Når du elsker den du er, er ingenting lenger umulig, ingenting uoppnåelig. Når du virkelig elsker deg selv, lever du bare i lyset av din egen latter og du vandrer kun på gle-dens 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.

**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 ins-tinktive arven som har beskyttet deg ned gjennom tidene, møter vissheten om at du virkelig er udødelig, at du virkelig er en ube-grenset Gud og ikke et begrenset menneske, da vil sjelen din formidle disse ubegrensede tankene videre til cellene i kroppen din.

**Et lukket sinn holder deg fanget.** Det grusomme ved trang-synthet 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 dø. 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.

**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.

**Vær glad i kroppen din.** Vis den omtanke, gi den riktig 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.

**Lev i nuet.** 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. Fremfor alt, tillat deg selv å være, for ved å være, er du alt. Når du ganske enkelt er det du er. JEG ER-prinsippet, da er du i harmoni med alt liv.

**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. Selvom 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.

**Evig liv.** Døden er en stor illusjon, for det som er skapt, kan aldri ødelegges. Bare kroppen dør. Det personlige selv'et, sjelen, som oppholder seg innenfor veggene av kjøtt, er evigvarende. Denne usynlige kjernen av tanke består av ren energi og gir legemet kraft, vitalitet og karatker. Den får munnen til å snakke, øynene til å se og lemsdelene 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, sjelen,

som oppholder seg i og bruker kroppen, vil snart komme tilbake og bli del av en ny kropp.

**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 virkelighet .....en 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.

**Ramtha** sier det så fint: ”Du har aldri vært bedre, din skatt av visdom og kjærlighet er større nå enn noen gang før. Hvis du ønsker deg flere slike liv her på jorden, gjør da hvert øyeblikk verdt et minne som kan leve i sjelen din”.

<sup>25</sup> If you cannot see  
God in all, you  
cannot see God  
at all.

<sup>17</sup> Happiness is  
taking things  
as they are.

<sup>33</sup> Patience is  
the key of  
joy.

# Du har guddommelige evner!

Av Wayne Dyer

*“You’ll see it when you believe it”. Lykken med å leve i fred med seg selv og andre, kommer innenfra deg selv. Stadig flere vil oppdage det. Allerede nå merkes en langt større interesse enn for bare noen få år siden. Menneskene søker nå tilbake til naturen, kjærlighet og naturlig helbredelse for kropp og sjel. Stadig flere vil vokse til et høyere åndelig nivå, som også bestselgeren “Den Niende Innsikt” forteller om. Her følger resepten, sterkt forkortet, men absolutt noe å tenke på!*

**Slutt å kritisere,** hevne og fordømme. ”Jeg dømmer ingen” sa Jesus, Og senere på korset: “Tilgi dem, for de vet ikke hva de gjør”. Kontrollen over ditt indre liv, gir du til den du fordømmer. Ikke døm noen, da får du den største oppnåelige frihet. Sørg for at du selv har kun harmoniske tanker. Når du slutter å kritisere, blir bitterheten borte. Det er ingen svakhet i å tilgi - det er en heroisk og modig handling. Kamp svekker begge parter. “Den som vil hevne seg, kan grave to graver”, sa Konfusius. Det er umulig å ikke kritisere, men du kan redusere mengden av kritikk og gjøre den konstruktiv. Da vil du øke din egen livskvalitet. Du kan kritisere hvis du samtidig godtar verden som den er. Det er tilgivelse i praksis. Når du kritiserer, forandrer du ikke noe, og du selv er som regel taperen.

**Omformingen:** For å oppleve omformingen, må du åpne deg for helt nye ideer. De fleste motsetter seg det, de føler seg tryggede i sin tilvante tankeform. En hver negativ tanke stopper



omformingen, skaper forstoppelse og sykdom, og ødelegger muligheten for høyere lykke. "Folk er så lykkelige som de bestemmer seg å være", sa Lincoln. "Som du tenker skal du bli", sa Jesus. Det er ingen vei til lykken, lykken er veien. Hvis du målbevisst tror og innlever deg i din drøm, vil du oppleve den. Tanken blir realitet når du lærer hvorledes innlevelsesprosessen virker. "You will see it, when you believe it". Er du lei av å være ingeniør, visualiser deg selv i en annen oppgave du ønsker deg, og du når det.

**Frigjør deg.** Tenk deg selv borte fra verden - død - og se hvor ubetydelig de aller meste er. Minst 80% av det vi beskjeftiger oss med, er unyttig. Du kan ikke eie hverken ting eller mennesker. Alle bånd hindrer deg i å leve et rikere liv. Men mer enn noensinne vil du likevel føle deg som en del av helheten, samtidig som du ikke føler behov for mer. Hva du har setter du pris på. Dette gjør deg istand til å flyte fritt i livet, istedenfor å kjempe deg gjennom. Det er måten å tenke på som gir deg friheten. 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. Hvis du vil transformere deg og samtidig oppleve overflod, må du gjøre det du elsker, og elske det du gjør. Det er hjørnesteinen til suksess. Det er rart at jo mindre behov vi har, jo mer ser det ut til at vi får. Uttrykk alt du står for, og det du ønsker, på en positiv måte, istedenfor hva du misliker eller savner. Fokuser på hva du liker med en person, men la ham få gjøre hva du ikke liker så godt også- Vennskapet vil blomstre. Slik også med barn: Ros det de gjør riktig!

**Unngå turbulenser.** De fleste turbulenser i livet ditt forårsakes av at du mener at et eller annet burde være annerledes enn det er. Våre lidelser, nesten uansett form, er forårsaket av dine tanker,

som insisterer på å ha preferanse, og tillater ikke andre å bli som de er. Avhengig av å ha rett? For hver ide som du tror er riktig, er det mange andre som tror den er gal. Dette skaper konflikter. Prøver du å forklare, blir motparten som regel enda mer overbevist om at hans ide er den riktige. Men kan du objektivt klare å vurdere begge sidene, er du virkelig frigjort (og intelligent). Avhengig av å vinne? Dette er en fin karaktertest. Hva hadde han å tape? Ingenting! Han bare var med i en konkurranse. Vinne eller tape kan ses på som det passer - vær frigjort! Dessuten: Å være for fokusert på å vinne, kan gjøre deg så anspent at du derved taper!

**Materielle ting** du har anskaffet deg er for å hjelpe deg, ikke for at du skal være deres “vaktmester”. Stopp å tenke på hva du ikke har, men tell heller dine goder, alt du selv er! Med slik innstilling blir det naturlig å hjelpe andre. Albert Schweitzer sa: “De eneste lykkelige er de som har søkt og funnet hvorledes de kan hjelpe andre”. Tilgivelse er den vanskeligste testen for den som ønsker å leve et fritt liv. Men den er samtidig selve nøkkelen. I samme øyeblikk du har skiftet fra sinne til tilgivelse, er du FRI. Skriv et brev til alle du har noe imot. Og si at du sender kjærlige tanker og ønsker alt godt for fremtiden - sammen med en blomsterbukett. Det tar bare noen timer, og derved har du ingen fiender som ødelegger din harmoni. Ingen familiemedlemmer å skylde på. Alle er tilgitt!

**Symptomer på indre ro:** Gleder seg over nuet. Er spontan og sikker. Uinteressert i å fordømme. Unngår konflikter og konfrontasjoner. Engstelsen blir borte. Søker kontakt med folk og naturen. Smiler ofte og er blid. Glede gis og mottas fra andre. Enklere å akseptere andres meninger. Hjelpe andre, utforske uten å fordømme. Dette er noe av alt det du kan få, et helt panorama av positive ting, ved å fri deg fra form. Minst 99% av deg er usynlig. Det er dine evner til å tenke og føle, som distanserer

deg fra form, som avgjør din livskvalitet. Det viktigste for deg er ikke lenger hva du utretter, men at du er i harmoni med deg selv og andre. Du føler ikke behov for å bevise at du er noe, og at dine ideer er riktige. Avhengighet av andre, og andre av deg, blir borte. Din lyst til å hjelpe andre og respektere dem for det de er øker.

**Se deg selv.** Vi blir bombardert med budskap om hvorledes vi skal kle oss, klippe oss, sminke oss og vaske oss, og blir nærmest betraktet som en pakke, hvis innhold er helt uten betydning! Vi motsetter oss at våre tanker er ALT vi er. Vi glemmer å belyse vårt indre. Fordi det virker enklere å se utover. De fleste velger bare å oppføre seg som andre. Se ut som andre, og du vil dele massenes skjebne. Vi arbeider for å akkumulere rikdom og posisjon, og forbinder suksess med ting, uten å vite hva lykken er innenfor. Vi strever kontinuerlig, men kommer aldri til målet. Hver kveld før du sovner, tenk deg nøyaktig hva du ønsker for deg selv. La det fikse seg i hjernen og minn deg om det flere ganger om dagen. Begynn å oppføre deg som om du allerede var blitt det du ønsker å være. Og det vil automatisk skje.

**Respektér andre.** Hvert menneske du møter, har usynlige krefter som vi alle har. Derfor bør du behandle de som de vidunderlige vesener de virkelig er. Og samhørigheten vil øke dramatisk. Det er enklere å bli gode foreldre, hvis du ser riktigheten av verset i “The Prophet”: “Dine barn er ikke dine barn. De er helt selvstendige individer. De kom gjennom deg, men ikke fra deg. Selv om de er med deg, tilhører de deg ikke”. Dette er sterke ord for barnas frigjørelse. Ingenting får barn til å flykte mer fra deg, enn når du viser at du eier dem. Du elsker selvfølgelig dine barn over alt på jord, men du behøver ikke være bundet til dem.

**La din energi** flyte gjennom dine barn. Men ikke la viljen din styre dem. Derved blir de mer selvstendige. De behøver da hell-

er ikke å bli i opposisjon for å bevise at du ikke kan styre dem. Men du kan råde dem til å ta fornuftige avgjørelser, og rose dem når de gjør det bra, men hele tiden minn deg på at du ikke eier dine barn.

Du elsker altså dine barn så meget at du lar de gjøre tingene på sin måte. Du tilbyr hjelp når du blir spurt, og lar dem bestandig føle din ubegrensede kjærlighet for dem. Når du lærer å la dine kjæreste i fred, og elsker dem for hva de velger å være, da er du frigjort! Jo mindre du prøver å kontrollere noen, jo mer vil de søke deg. Å elske er å gi, ikke å ta. Dette er den virkelige sannheten om frigjørelsen.

**Frigjørelsen.** Lær deg å leve med det du også ikke aksepterer, fordøm ikke, f.eks. lusekjøreren foran deg. Send ham heller en medfølelse tanke, “han tør ikke kjøre fortere”. Følg det samme prinsippet hvis du ser på tv-nyhetene. La det bare flyte overfladisk forbi deg, uten å starte en inderlig fordømmelse. Frigjørelsen vil gi deg en fredfylt følelse. Du vil oppdage at verden går nøyaktig som den er ment å gjøre. Din mening om hvorledes den egentlig skulle gå, gjør deg bare til et følelsesmessig offer, som må lide for din egen negativitets skyld. Synkroniseringen i universet er perfekt. 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.

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

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

20

Be proud of  
who you are.

14

An attitude of  
gratitude brings  
you opportunities.

18

A relaxed mind  
is a creative mind.

## Den niende innsikt

Korte utdrag fra James Redfields bok

*De siste 50 årene har det oppstått en ny, spirituell bevissthet blandt oss. Vi vet at livet i virkeligheten dreier seg om en åndelig utvikling, som ingen religion eller vitenskapsmann har kunnet forklare. Når vi forstår hvordan vi skal engasjere oss i denne vekstprosessen, vil menneskeheten gjøre et stort skritt frem mot en helt ny og bedre livsform.*

**Åndelig bevissthet** spres gjennom en slags positiv psykologisk smitteeffekt mennesker i mellom. Alt som trengs, er å legge vår tvil og adspredthet til side lenge nok, så kan den nye virkeligheten bli vår!

**Maya-folket** hadde en klar bevissthet om at mystiske hendelser forandrer livet vårt. Men for å forstå nuet og fremtiden, må vi først se tiden i perspektiv. I middelalderen ble menneskene styrt av Kirkens menn. I renessansen startet løsrivelsen og vi overlot til vitenskapen å underlegge oss Jorden. En behagelig måte å leve på erstatter det åndelige. Men det kjempes en stadig kamp om menneskenes energistrøm. Dette er årsaken til alle kriger og personlige konflikter. Fra år 2000 vil bevisstheten øke om at hele universet består av et enormt energifelt som vi kan få tilgang til isteden. Det påvirkes av vår egen tankeenergi, hvis vi slutter å manipulere og styre andre. Ved å bli et uavhengig menneske som observerer sine egne tanker, slipper vi å kontrollere andre, og vår oppførsel blir i kjærlighet. Med vår nye livsanskuelse vil vi forstå hvor vak-

ker og energigivende naturen er, og kreve at all miljøforurensning skal opphøre. Mange vil skifte arbeide. To til tre personer vil dele dagens fulltid, slik at vi får tid til vår åndelige utvikling. Vi betaler de som gir oss innsikten og starter derved en forvandlingsprosess hvor vi følger våre innstinkt og derved får det vi trenger. En fullkommen åndelig kontakt, både med hverandre og det mystiske, det guddommelige, vil løfte menneskene opp til et stadig høyere energinivå og rikere liv.

**Øke energinivået.** Helt fra barndommen har vi ubevisst utviklet vårt eget kontroll-drama, for å få energi gjennom familiens oppmerksomhet. Det kan enten være aggressivt, utspørrende, reservert eller selvmedlidende. Det er lett å se dramaet hos andre og tro seg selv fri for sitt eget. Hver gang du faller tilbake til drama, mister du kontakten med den virkelige og varige energien fra Universet. Vi prøver å kontrollere hverandre, for derigjennom å stjele den energien som strømmer mellom oss. Når vi har kontroll over et annet menneske, stjeler vi vedkommendes energi, vi føler oss sterkeere - får en psykologisk opptur. Menneskelige konflikter på alle nivåer dreier seg om dette og penger. Hvis du isteden oppgir ditt kontrolldrama, blir du fylt av intuitive tanker fra ditt indre jeg. Ved å formulere de rette, aktuelle spørsmålene vil svarene alltid komme. Hvis du inntar en observerende holdning plasserer du deg midt i evolusjonens strøm, uten behov for å kontrollere alt. Engstelige tanker skal med din vilje straks erstattes av positive. Du veiledes videre gjennom tanker, drømmer og hendelser. Og vokser til et høyere energinivå.

**Ekteskapet.** Når kjærligheten blomstrer, gir de hverandre energi. Når den avtar, starter energikampen, fordi de aldri har klart å integrere det motsatte kjønn i seg selv. Problemet startet allerede i barndommen, fordi foreldrene konkurrerte med sine egne barn om energien. Barna vil derfor som voksne fortsette

å lete etter energien fra det motsatte kjønn. Hvis vi binder oss for tidlig til en menneskelig kilde for kvinnelig eller mannlig energi, blokkeres denne energien fra universet. Vi stjeler den isteden fra hverandre ved å starte våre kontrolldramaer. Vent derfor med å binde deg inntil din energistrøm fra universet er etablert. først da kan du la energien gå videre til en annen person. Jo mer du verdsetter deres indre skjønnhet, jo mer energi strømmer inn i dem. Og jo mer mottar du selv!

**Barna - ditt største ansvar!** Det verste man kan gjøre med barna er å tappe dem for energi ved å kritisere dem. Det skaper kontrolldramer 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 energinivå.

<sup>6</sup> There is not much social progress as long as there are unhappy children.

<sup>8</sup> Gratitude leads to love.



## Lev i nuet - nøkkelen til glede

Kort utdrag fra boken "Lev i nuet" av Eckhart Tolle

*Dine tanker styrer om du er lykkelig eller ulykkelig. Du er egentlig en slave av dine egne tanker. Hvis du isteden klarer å sette deg selv utenfor, bare være en vennlig observatør av dine egne tanker, er du fri fra slaveriet. Å lytte til stillheten er en direkte måte å være i nuet og derved fri fra virvaret av tanker. Aksepter alt som det er. Dette er den eneste fornuftige måte å leve på. Da er det ikke noe godt eller dårlig liv, du er takknemlig for livet, for nuet.*

Din lykke kan gi deg nytelse, men gleden kommer kun inne fra deg selv, gleden ved å være, leve i nuet, som også kalles Guds fred. Vi er opplært til å se utover, bort fra oss selv, for å bli nyttige brikker i et profittsamfunn. Mye tyder på at verden nå står foran store forandringer. Stadig flere ønsker et mere meningsfylt liv og en verden fylt med fred og kjærlighet.

**Lær deg** å ikke gjøre motstand mot det som er, men akseptér alle ting og omstendigheters ustabile natur. Da finner du fred og livet strømmer som en rolig elv. Du er opplyst. Meditasjon er å fokusere 100% på en ting. Du trekker da bevisstheten vekk fra tanke-virvaret og skaper et slags "tomrom" av ikke-tanker, som er meget tilfredsstillende. De fleste smerter er selvskapt av egne tanker. Men jo mer du lever i nuet, jo mer frigjør du deg fra lidelsen og ditt ego-orienterte sinn. Er det glede i det du gjør akkurat nå? Hvis ikke, har tankene dine lagt et slør over nuet og livet oppleves som en kamp og

byrde. Gi i stedet full oppmerksomhet til øyeblikket, det du gjør. Du får da følelse av kvalitet, omsorg og kjærlighet selv i den enkleste handling.

**Negativitet er unaturlig.** Ingen annen livsform på Jorden kjenner til negativitet, begår vold og forgifter den jord som de lever av. Kjenner du negativitet, så bruk den som et signal til å våkne opp, droppe tankene og leve i nuet, som er selve nøkkelen til lykke i livet.

32

The best  
in life  
is free.

26

To be calm is the  
highest acievement  
of the self.

24

Only share your  
strengths, not your  
weaknesses.

## Sannhetens svar fra Gud

Korte utdrag av Guds svar på spørsmålene fra Jon Schau i hans bok “Jons Bok”

***Jeg skal gi deg sannheten. Du har alt i deg. Alt! Er ikke det fantastisk? Du trenger ingen annen enn deg, for i deg er alt. Let i deg selv. Der finnes alle svar. Alle. I hele universet. Du søker bekreftelse og læring, viten utenfor deg selv. Og så er alt i deg.***

**Den enkleste ting i verden** er å få dere til å føle dere små og enda mindre enn det. En person kan si en setning, og du tror du er liten. Men når noen forteller deg hvor stor du er, hvor viktig du er, klarer du ikke tro på det. Og det på tross av at det siste faktisk er sannheten! Dere kjøper lett en løgn, men klarer ikke fatte sannheten. Dere er, i sannhet, en merkelig rase! Og sånn er det med mange ting. Jeg sier deg: Det du tror du er, er du, det du tror du har, har du. Så enkelt er det. Du ser det bare ikke. Øyeblikket nå er akkurat slik du vil ha det! For det er du som skaper. Ikke meg. Det største hinderet dere mennesker har, er deres evne til å undervurdere dere selv. Fra å se den store sammenhengen. Fra å huske hvem dere er. Ja, fordi du ikke elsker deg selv. Du elsker ikke ditt eget univers. Fordi du tror at å tro er å tro på noe annet enn deg selv. Du tror at det er utenfor deg selv. Du tror at du kan påføres noe. Jeg sier deg: Du kan ikke påføres noe. Du kan skape noe. Selv. Du er meg, har jeg sagt. Jeg ER den tilstanden. Kjærlighet er alt. Kjærlighet er hva jeg er. Å elske er å gi total frihet.

**Du tror ikke på deg selv** før du får bekreftelser av andre som opplever det samme. Det er ikke nødvendig. Du vet det du trenger å vite. Det er på tide å legge dette bak deg slik at du kan bidra med

det du er. Fordi – som du forstår – du kan ikke være mer enn det. Dine evner, hva du er her for å gjøre, er det ingen andre å spørre enn deg. Glem aldri det. Det er bra å lese bøker. Men det som vil starte din kreative prosess, er din tro på deg selv. Den siste biten som må komme på plass, finner du i deg selv. Det er du som må ta beslutningen om å stole på din egen opplevelse.

**Fri deg** fra forventninger som lett resulterer i skuffelse. Dersom du ikke har forventninger, er enhver situasjon bare som den er. Om du lar hvert øyeblikk være som det er, vil du finne fred. Noe av det tristeste ved menneskeheten i dag er at de ikke evner å elske. Det er det alle skilsmisser og ødelagte forhold kommer av. Mennesker er i ferd med å miste sin evne til å elske seg selv. Dette er på grunn av illusjonen om separasjon som jeg nevnte tidligere. På grunn av deres trang til å sammenligne.

**Å velge spiritualitet** – det er å velge menneskeheten. Fordi det spirituelle er, det er å være i prosess for å oppdage livet. Å ha teorier om det, og være på alerten, så du kan oppgradere din kunnskap så raskt du har sjansen. Det er, for å si det enkelt, prosessen om å være interessert i livet som det er. Aldri miste en sjanse til å huske mer, til å lære mer. Det er helt åpenbart at å være bekymret er en helt unødvendig del av livet. Det er noe dere har valgt. Det er aldri hensiktsmessig å velge å være bekymret. Jeg sier som jeg har gjort før, du er i de beste hender. Universet arbeider for deg. Alt du trenger å gjøre er å akseptere det. Og du trenger aldri å bekymre deg igjen.

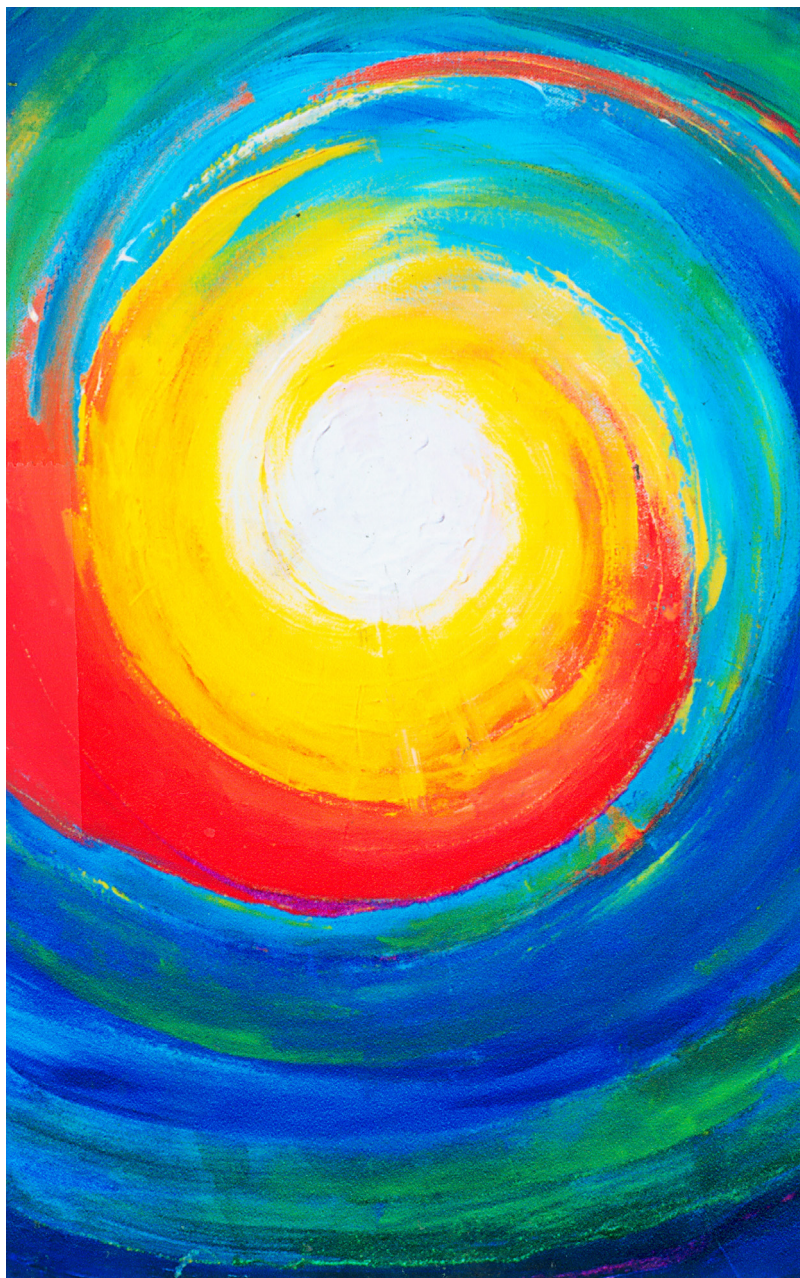
**Den spirituelle** oppvåkningen tok ikke tid. Det var å arrangere en så stor krise i ditt liv som tok tid. Og alt det du trengte å erfare før krisen har gitt deg det resultatet som du selv har skapt. Tankene er en måte å bestille på. Du bestiller svaret ved å tenke. Du henter bestillingen ved å slutte å tenke. Hvis du tenker på noe, og så har en god følelse for det du tenker, da er dine tanker på linje med din sjel. Dersom det føles dårlig, så er de ikke det. Så, man kan si at dine

følelser er et slags guide-system. Dersom det føles godt, så gjør du det du er, og hvis du føler det dårlig, så forsøker du å leve opp til noe annet.

**Din kreative kraft** forteller deg at du må leve det du er ment å leve, leve ut drømmen din. Ditt liv er de drømmene du lar bli virkelighet. Du trenger fortsatt å implementere dette inn i livet ditt. Du forstår, men fortsatt er ikke dette din naturlige refleks. Når du ser på noe eller noen, så ser du ikke umiddelbart meg. Men når du minner deg selv på det, ser du det. Men det er altså ikke din automatiske reaksjon. Enda. Men det vil bli det. Det vi holder på å tilgjengeliggjøre for mennesker, har de aldri erfart før. Vær oppmerksom på det. Det vil være mennesker som frykter dette. Det vil ikke være lett hele tiden. Men nå har du funnet grunnen du skal stå på. Du er robust. Og du har rett.

**Alt du gir** og alt du får er en del av Universet. Og når du gir noe, så får du noe tilbake. Fordi Universet er én, kan du få tilbake det du gir fra et annet sted enn fra den du ga til. Dere mennesker er virkelig trege. Dere har blitt så opptatt med alle de «gale» tingene. Nå er det på tide å gjenopprette balansen. Å vise menneskene hvem de egentlig er. Å redde verden. Du trenger å få mennesker til å se resultatene av det de tror på. Ikke fortell dem hva du tror. Det du tror er galt for dem der de er i dag. Det gir ingen mening før de får innsikt.

**Å stå fram** som du er handler kun om å stole på deg og på meg. Så se etter det som tillater deg å føle deg sikker. Samle på tanker og situasjoner som gir deg trygghet i deg/meg. Dette er nær det livet handler om: Å være et individ som deler den personen han eller hun virkelig er. Det er ingen annen måte å bidra til evolusjonen av menneskeheten enn sannheten. Din sannhet. Uansett hva den er for hver enkelt.



Maleri av Taoa Frölich

## 2. Livsoppgaver i kjærlighet

### Utdannelse og arbeid

- Dannelse og orden gir det beste grunnlaget for suksess. “Min utdannelse har ikke blitt ødelagt av for lang skolegang” sa Göethe.
- Derved beholdes vår selvstendige tenkeevne. Det viktigste har du allerede inni deg, det er medfødt.
- Velg et arbeide du elsker, gå gradene og lær i praksis det som trengs. Erfaring er den beste læremester.

### Livsledsager i harmoni

- Finn den rette, helst fra samme miljø og med samme interesser som deg selv. Gjør alt du kan for den du elsker.
- Bibelen anbefaler mannen å være i 30-årene, kvinnen i 20-årene. Hun bør velge barn og familie før sin karriere.

### Et godt hjem, orden og lite forbruk

- Den beste beliggenheten er utenfor byen, fritt og solrikt uten støy og strålebelastning.
- Huset bør være lite men funksjonelt, bygget i tre og miljø-riktige materialer.
- Lite forbruk og orden gir mindre stress, mere fritid og glede for hverandre.
- Din egen kjøkkenhage gir deg den beste maten og kjærlighet til plantene. Du føler glede og nærhet til skaperverket og Universet.



## Arbeid med det du elsker

Av Chris Frölich

*Du er født her på jorden for å fokusere dine helt spesielle evner på det du elsker. Du blir da den beste på dette feltet til å tjene andre. Derved har du fullført din livsoppgave, ved å gjøre det du elsker. Ditt bidrag har enestående spirituell kraft som vil leve og vokse lenge etter at du selv er borte. Den største gaven og den viktigste oppgaven er barna!*

**Å leve fra hjertet** er å gjøre det som gir deg glede. Med å jobbe hjemmefra eller i lokalmiljøet er det lettere å velge, og du får mer tid til familien og mindre bilkjøring. Karrierejag og suksess leder ofte til et ulykkelig giv - det er en høy pris å betale. Oppfinnsomhet kan lede til at du vil elske det du gjør og samtidig tjene godt. Med pc kan du gjøre det meste hjemmefra, for eksempel som forfatter/journalist/konstruktør/oppfinner. Telefonsalg/lokal agent for nyttige produkter. Data-arbeid, regnskap, statistikk, tegning. Produsere ved eller mat for salg i nærområdet. Produsere tre- eller keramikkgenstander. Male eller tegne, fotografere m.m. Hjelpe til på nabogårder, som 'handyman' e.l.

**Kutt ut aviser og tv** - de er forferdelige tidstyver, uten å gi deg noe positivt tilbake. Dessuten: Du blir mer harmonisk og tilfreds av å leve i din egen lille verden. Den store verden får du ikke rikket på i alle fall. Unntatt som å fremstå som et godt eksempel på hvorledes du selv ønsker at verden burde være. Da har du gitt et verdifullt bidrag, som flere kanskje vil følge.



**Finne den rette** er viktig og vanskelig. En livsledsager i åndelig slektskap, helst fra samme miljø og med samme interesser som deg selv, er ofte den rette. Bibelen anbefaler mannen å være i 30-årene, kvinnen i 20-årene. Hun bør velge barn og familie før sin karriere. Morsrollen er den største lykken i livet, og det viktigste hun noensinne kan befatte seg med. Gjør alt du kan for den du elsker.

**Et godt hjem**, orden og lite forbruk. Den beste beliggenheten er utenfor byen, fritt og solrikt uten støy og strålebelastning. Huset bør være lite men funksjonelt, bygget i tre og miljøriktige materialer. Lite forbruk og orden gir mindre stress, mere fritid og glede for hverandre.

**Ønske å få barn.** Første bud er at foreldrene i sann kjærlighet forbereder seg i visdom, styrke og renhet. At de inderlig ønsker å tenne en ny stjerne på himmelen når de forener seg til ett, med tanker og bønn om en fullkommen skapning. Det må være full harmoni i graviditeten også, riktig kosthold og mye mosjon.

**Hjemmefødsel** gir fordeler. Jordmoren sjekker at alt er i orden i god tid før fødselen. Moren er i kjente, kjære omgivelser med ro rundt seg, ingen stress til sykehus hvor all slags smitte lur.

**Hjemmeskole** gir også fordeler. Skole, friluftsliv og praktisk arbeide går hånd i hånd. Ingen morgenstress, ingen bilkjøring, ingen unoter fra andre. Hjemmeskole er lovlig, hvis barna består vårens eksamen i henhold til skoleplanen. Foreldrenes viktige oppgaver: Overøse barna med kjærlighet og tid, oppmuntre og bygge opp deres selvtillit og sunnhet, fri for vaksiner og medisiner. Sørge for riktig kosthold, faste rutiner, gode vaner og minimalt med tv.

**Kjøkkenhagen** inneholder alt du trenger for et riktig kosthold! Se deg selv i din egen hage en vakker morgenstund, hvor friske og sunne bær, frukt og grønnsaker frister til et riktig kosthold. Permadyrking, uten kunstgjødsel og giftsprøyting, trenger kun litt innsats på våren. Gress fra plener o.l. legges rundt plantene for ekstra næring og ugressdemping. Deretter er det bare å glede seg med å høste din egen sunne mat, som holder deg frisk.

**Rådslagningsmøte:** Hele familien bør delta i viktige avgjørelser. Flytte på landet? Alle fordeler og ulemper må fremlegges. Byer får stadig mer stress og vold, et liv i disharmoni. Eget småbruk gjør dere selvhjulpne, glade og trygge på fremtiden. Alle må ønske å fri seg fra dagens stressede liv. Sosial fremgang har ingen mening hvis barna er ulykkelige.

28

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

31

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

27

Inspiring others  
towards happiness  
brings you happiness.

## Sagt om kjærlighet

Korte utdrag fra “Boken om kjærlighet” av Kahlil Gibrans - The Prophet

*Det er feil å tro at kjærlighet vokser frem fra langvarig kameratskap og beilende overtalelseskunster. Kjærlighet fødes av åndelig slektskap, og dersom denne følelsen av slektskap ikke oppstår øyeblikkelig, vil den ikke kunne skapes over år eller i løpet av generasjoner.*

**Menn** som ikke tilgir kvinner deres små feil, vil aldri kunne glede seg over deres store dyder.

**Kjærlighet** som ikke fornyer seg daglig, blir en vane og til sist slaveri.

**Og hva annet** enn deler av deres eget selv, kan dere kaste av dere for å bli fri?

**Ekteskap** er enten død eller liv; det finnes ingen mellomting. Kjærligheten er en guddommelig visdom som opplyser vårt indre og ytre øye så vi kan se alle ting slik gudene ser dem.

**Ingen makt** i verden kan røve min lykke, for den springer ut av to sjelers omfavnelse, holdt sammen av forståelse og beskyttet av kjærligheten.

**Kjærligheten** gir ingenting annet enn seg selv, og tar ingenting fra annet enn seg selv. Kjærligheten eier ikke og vil heller ikke eies; for kjærligheten er tilfreds med kjærligheten.

**Elsk hverandre**, men gjør ikke kjærligheten til en lenke. La den være et bevegelig hav mellom deres sjelers kyster. Fyll hverandres beger, men drikk ikke av hverandres beger. Gi hverandre brød, men spis ikke av samme bit.

**Syng og dans** sammen og vær glade, men la den andre få være alene, slik strengene på en lutt er alene, men skjelver i den samme musikken. Gi deres hjerter, men ikke i den andres varetekt. For bare livets hånd kan romme deres hjerter. Og stå sammen, men ikke for nær hverandre. For tempelets søyler står adskilt, og eiketrete og syressen vokser ikke i skyggen av hverandre.

**Og han sa** til seg selv: Skal adskillelsens dag bli sammenkomstens dag? Og skal det bli sagt at min aften i sannhet var min morgen?

**Om kjærlighet:** Når kjærligheten gjør tegn til deg, så følg ham. Selv om hans veier er vanskelige og bratte. Når vingene hans folder seg over deg, så trykk deg inntill ham. Når han snakker til deg, så tro på ham. Alltid har det vært slik at kjærligheten ikke kjenner sitt eget dyp før ved adskillelsens time. Kjærligheten gir ingenting annet enn seg selv og tar ingenting fra annet enn seg selv. Kjærligheten eier ikke og kan heller ikke eies. For kjærligheten er nok i seg selv. Tro ikke at du kan bestemme kjærlighetens veier, for hvis kjærligheten finner deg verdig, bestemmer den din vei.

**Barn:** Deres barn er ikke deres barn. De er livets sønner og døtre med egne lengsler. De kommer gjennom dere, men ikke fra dere. Selv om de er sammen med dere, tilhører de dere ikke. Dere kan gi dem deres kjærlighet, men ikke deres tanker. For de har egne tanker. Dere kan gi hus til deres kropp, men ikke til deres sjeler. For deres sjeler bor i morgendagens hus, som dere ikke kan besøke, selv ikke i deres drømmer. Dere kan strebe

etter å ligne dem, men prøv ikke å få dem til å ligne dere. For livet går ikke bakover eller dveler ved i går. Dere er de buer som deres barn blir skutt ut fra som levende piler.

**Arbeide:** Å være lat betyr å være en fremmed for årstidene, og å stille seg utenfor livsløpet som skrider majestetisk og med stolt ærbødighet mot evigheten. Når du arbeider, er du en fløyte i hvis hjerte timenes hvissing forvandles til musikk. Hvem av dere vil være et taust instrument når alt annet synger sammen? Når du holder deg selv i arbeid, elsker du i sannhet livet. Og den som elsker livet gjennom arbeidet, får del i livets innerste hemmelighet. Og jeg sier at sannelig er livet mørke hvis du ikke higer etter det. Og all higen er blind hvis den ikke forbindes med åndelig innsikt. All kunnskap er forgjeves hvis den ikke forbindes med arbeid. Og alt arbeid er meningsløst hvis det ikke forbindes med kjærlighet. Og når du arbeider med kjærlighet, knytter du deg selv til deg selv og til de andre og til Gud.

**Frihet:** Hvis det er en frykt du vil bort fra, så finner du denne frykten i ditt hjerte og ikke i hånden til ham du frykter. Slik skjer det at friheten, når lenkene er fjernet, selv blir lenken om en større frihet.

**Kunnskap:** Ingen kan lære deg noe som ikke allerede halvveis slumrer i din vitens morgendemring. Hvis han virkelig er vis, ber han deg ikke komme inn i sin vidsoms hus, men leder deg til din egen forstands dørterskel. Slik hver og en av dere står alene i Guds viten, må hver og en av dere være alene i sin viten om Gud og sin forståelse av Jorden.

**Å snakke:** Du snakker når du ikke lenger har fred med dine tanker. Når du ikke lenger kan hvile i hjertets ensomhet, lever du med leppene, og lyd blir en flukt og et tidsfordriv. I mye av ditt snakk blir tanken halvveis drept. For tanken er en av luftens

fugler, og i et bur av ord kan den nok folde ut vingene, men ikke fly.

**Glede:** Når du nekter deg selv gleder, gjør du ofte ikke annet enn å lagre begjær i et dypt gjemme i deg selv. Hvem vet om ikke det du unngår i dag, venter på deg i morgen? Gå til deres marker eller til deres haver, og dere vil se at det er biens glede å sanke honning fra blomsten. Men det er også blomstens glede å gi sin honning til bien. For blomsten er livets kilde for bien. Og bien er kjærlighetens budbringer for blomsten. Og for begge to, bien og blomsten, er gleden ved å gi og motta et behov og en henrykkelse.

19

See the soul and  
divinity in  
everybody.

12

Sing from  
your heart.

23

Live for  
each other.

# Feng Shui

Korte utdrag fra forskjellige Feng Shui-bøker

*Energien som preger hvert menneske bestemmes av hvordan kraftfeltet i universet er satt sammen på ethvert gitt tidspunkt. Dette er selve kjernen i Feng Shui, som baserer seg på en dyp forståelse for energimønstrene i universet og deres virkning med å skape balanse mellom Yin og Yang. Ved å ta hensyn til denne balansen kan uhell vendes til hell. Krefte i harmoni skaper lykke. Feng Shui tar hensyn til menneskets fødselsøyeblikk, innflytelsen fra nære og fjerne galakser og de kosmiske rytmene som omgir oss.*

**Hjemmet - husets plassering:** Før du kjøper eller bygger hus, vær klar over fordelene med at det ligger i et fritt og frodig landskap, helst med en høyde bak. Unngå høyspentledninger, sendermaster, motorveier, jernbane, sykehus, kirke, fengsel og vann bak huset. Huset bør ikke plasseres ubeskyttet på en topp eller i enden av eller i yttersving av vei eller elv. Mot øst og vest bør det være høydedrag, men åpent mot syd. Trær plantet bak og på sidene kan erstatte åsene. Utsikt mot friskt vann er meget bra. Hagen bør du gjøre frodig og velstelt med nyttevekster.

**Innkjørselen (kun én):** Ganske flat og svingt inn sideveis mot hoveddøren, som bør være vendt mot din beste retning. Stolper eller flaggstang unngås. En frisk fontene i en buet vanddam kan med fordel plasseres foran eller på høyre side av inngangsdøren. Gjerdet bør være uten spisse ender.

## Ditt personlige KUA-tall

| FØDSELS<br>ÅR | etter | KUA-tall<br>M K | FØDSELS<br>ÅR | etter | KUA-tall<br>M K | FØDSELS<br>ÅR | etter | KUA-tall<br>M K | FØDSELS<br>ÅR | etter | KUA-tall<br>M K |
|---------------|-------|-----------------|---------------|-------|-----------------|---------------|-------|-----------------|---------------|-------|-----------------|
| 1930          | 30/1  | 7 8             | 1950          | 17/2  | 5 1             | 1970          | 6/2   | 3 3             | 1990          | 27/1  | 1 5             |
| 1931          | 17/2  | 6 9             | 1951          | 6/2   | 4 2             | 1971          | 27/1  | 2 4             | 1991          | 15/2  | 9 6             |
| 1932          | 6/2   | 5 1             | 1952          | 27/1  | 3 3             | 1972          | 16/2  | 1 5             | 1992          | 4/2   | 8 7             |
| 1933          | 26/1  | 2 2             | 1953          | 14/2  | 2 4             | 1973          | 3/2   | 9 6             | 1993          | 23/1  | 7 8             |
| 1934          | 14/2  | 3 3             | 1954          | 3/2   | 1 5             | 1974          | 23/1  | 8 7             | 1994          | 10/2  | 6 9             |
| 1935          | 4/2   | 2 4             | 1955          | 24/1  | 9 6             | 1975          | 11/2  | 7 8             | 1995          | 31/1  | 5 1             |
| 1936          | 24/1  | 1 5             | 1956          | 12/2  | 8 7             | 1976          | 31/1  | 6 9             | 1996          | 19/2  | 4 2             |
| 1937          | 11/2  | 9 6             | 1957          | 31/1  | 7 8             | 1977          | 18/2  | 5 1             | 1997          | 7/2   | 3 3             |
| 1938          | 31/1  | 8 7             | 1958          | 18/2  | 6 9             | 1978          | 7/2   | 4 2             | 1998          | 28/1  | 2 4             |
| 1939          | 19/2  | 7 8             | 1959          | 8/2   | 5 1             | 1979          | 28/1  | 3 3             | 1999          | 16/2  | 1 5             |
| 1940          | 8/2   | 6 9             | 1960          | 28/1  | 4 2             | 1980          | 16/2  | 2 4             | 2000          | 5/2   | 9 6             |
| 1941          | 27/1  | 5 1             | 1961          | 15/2  | 3 3             | 1981          | 5/2   | 1 5             | 2001          | 24/1  | 8 7             |
| 1942          | 15/2  | 4 2             | 1962          | 5/2   | 2 4             | 1982          | 25/1  | 9 6             | 2002          | 12/2  | 7 8             |
| 1943          | 5/2   | 3 3             | 1963          | 25/1  | 1 5             | 1983          | 13/2  | 8 7             | 2003          | 1/2   | 6 9             |
| 1944          | 25/1  | 2 4             | 1964          | 13/2  | 9 6             | 1984          | 2/2   | 7 8             | 2004          | 22/1  | 5 1             |
| 1945          | 13/2  | 1 5             | 1965          | 2/2   | 8 7             | 1985          | 20/2  | 6 9             | 2005          | 9/2   | 4 2             |
| 1946          | 2/2   | 9 6             | 1966          | 21/1  | 7 8             | 1986          | 9/2   | 5 1             | 2006          | 29/1  | 3 3             |
| 1947          | 22/1  | 8 7             | 1967          | 9/2   | 6 9             | 1987          | 29/1  | 4 2             | 2007          | 18/2  | 2 4             |
| 1948          | 10/2  | 7 8             | 1968          | 30/1  | 5 1             | 1988          | 17/2  | 3 3             | 2008          | 7/2   | 1 5             |
| 1949          | 29/1  | 6 9             | 1999          | 17/2  | 4 2             | 1989          | 6/2   | 2 4             | 2009          | 26/1  | 9 6             |

## Det magiske KUA-tallet

Den beste måten å praktisere personlig Feng Shui på, er først å finne ditt KUA-tall. Det er mange beviser på at vi blir dominert fra «oven». Avhengig av stjernens posisjon i ditt fødselsår tilhører du derfor et bestemt tall og element. Observer at det logiske kinesiske måneåret starter noe senere enn vårt. Hvis du er født i januar eller februar måned må du kompensere i h.t. tabellen (M=mann, K=kvinne).

**DITT personlige ELEMENT er når fødselsåret slutter på:**

| 0 eller 1 = Metall, 2 eller 3 = Vann, 4 eller 5 = Tre, 6 eller 7 = Ild, 8 eller 9 = Jord |            |           |            |         |
|------------------------------------------------------------------------------------------|------------|-----------|------------|---------|
| Elementenes forhold til hverandre                                                        |            |           |            |         |
| ELEMENT                                                                                  | HJELPES AV | SKADES AV | SVEKKES AV | SVEKKER |
| Tre                                                                                      | Vann       | Metall    | Ild        | Jord    |
| Ild                                                                                      | Tre        | Vann      | Jord       | Metall  |
| Jord                                                                                     | Ild        | Tre       | Metall     | Vann    |
| Metall                                                                                   | Jord       | Ild       | Vann       | Tre     |
| Vann                                                                                     | Metall     | Jord      | Tre        | Ild     |
| To LIKE elementer hjelper hverandre                                                      |            |           |            |         |



## Dine beste retninger og sektorer, dets elementer og interiørfarver

| Ditt KUA-tall                                                                             | 1                                                | 2                                                 | 3                                                | 4                                                | 5 (Kvinne)                                          | 6                                                 | 7                                                 | 8                                                 | 9                                                |
|-------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|---------------------------------------------------|--------------------------------------------------|--------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|---------------------------------------------------|---------------------------------------------------|---------------------------------------------------|--------------------------------------------------|
| <b>SUKSESS</b> -rikdom<br>Sektor-element<br>Beste farver i sektor<br>Supplerende farver   | <b>SØ</b><br>Tre<br>Lys grønn<br>Lys blå         | <b>NØ</b><br>Jord<br>Gul, beige<br>Rød, orange    | <b>SYD</b><br>Ild<br>Rød, orange<br>Gul, grønn   | <b>NORD</b><br>Vann<br>Sort, blå<br>Hvit, metall | <b>NØ (SV)</b><br>Jord<br>Gul, beige<br>Rød, orange | <b>VEST</b><br>Metall<br>Hvit, grå<br>Metall, gul | <b>NV</b><br>Metall<br>Hvit, metall<br>Grå, gul   | <b>SV</b><br>Jord<br>Gul, beige<br>Rød, orange    | <b>ØST</b><br>Tre<br>Grønn, brun<br>Sort, blå    |
| <b>HELSE</b> -velvære<br>Sektor-element<br>Beste farver i sektor<br>Supplerende farver    | <b>ØST</b><br>Tre<br>Grønn, brun<br>Sort, blå    | <b>VEST</b><br>Metall<br>Hvit, grå<br>Metall, gul | <b>NORD</b><br>Vann<br>Sort, blå<br>Hvit, metall | <b>SYD</b><br>Ild<br>Rød, orange<br>Gul, grønn   | <b>V (NV)</b><br>Metall<br>Hvit, grå<br>Metall, gul | <b>NØ</b><br>Jord<br>Gul, beige<br>Rød, orange    | <b>SV</b><br>Jord<br>Gul, beige<br>Rød, orange    | <b>NV</b><br>Metall<br>Hvit, metall<br>Grå, gul   | <b>SØ</b><br>Tre<br>Lys grønn<br>Lys blå         |
| <b>LYKKE</b> -familie<br>Sektor-element<br>Beste farver i sektor<br>Supplerende farver    | <b>SYD</b><br>Ild<br>Rød, orange<br>Gul, grønn   | <b>NV</b><br>Metall<br>Hvit, metall<br>Grå, gul   | <b>SØ</b><br>Tre<br>Lys grønn<br>Lys blå         | <b>ØST</b><br>Tre<br>Grønn, brun<br>Sort, blå    | <b>NV (V)</b><br>Metall<br>Hvit, metall<br>Grå, gul | <b>SV</b><br>Jord<br>Gul, beige<br>Rød, orange    | <b>NØ</b><br>Jord<br>Gul, beige<br>Rød, orange    | <b>VEST</b><br>Metall<br>Hvit, grå<br>Metall, gul | <b>NORD</b><br>Vann<br>Sort, blå<br>Hvit, metall |
| <b>PERSONLIG</b> -utvikl<br>Sektor-element<br>Beste farver i sektor<br>Supplerende farver | <b>NORD</b><br>Vann<br>Sort, blå<br>Hvit, metall | <b>SV</b><br>Jord<br>Gul, beige<br>Rød, orange    | <b>ØST</b><br>Tre<br>Grønn, brun<br>Sort, blå    | <b>SØ</b><br>Tre<br>Lys grønn<br>Lys blå         | <b>SV (NØ)</b><br>Jord<br>Gul, beige<br>Rød, orange | <b>NV</b><br>Metall<br>Hvit, metall<br>Grå, gul   | <b>VEST</b><br>Metall<br>Hvit, grå<br>Metall, gul | <b>NØ</b><br>Jord<br>Gul, beige<br>Rød, orange    | <b>SYD</b><br>Ild<br>Rød, orange<br>Gul, grønn   |
| <b>PERSONGRUPPE</b>                                                                       | ØST                                              | VEST                                              | ØST                                              | ØST                                              | VEST                                                | VEST                                              | VEST                                              | VEST                                              | ØST                                              |

### Interessant tabell

Ved å følge ditt KUA-tall nedover i tabellen får du svar på dine fire beste retninger og derved hvilke rom i huset som er best for deg. Både når du sitter eller sover, bør du også være vendt mot en av dine gode retninger (ha gjerne et lite kompass med).

Hver sektor / kompassretning har også sitt «Element» med tilhørende harmoniske farver for rommet.

### Retninger og ting som er bra for persongruppe:

|                                                               |                                                          |
|---------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|
| <b>ØST:</b>                                                   | <b>VEST:</b>                                             |
| Øst / Sydøst: Bilde av trær og vann, blomster og furukvister. | Vest og Nordvest: Modellfly og vindklokke, ikke mye lys. |
| Sydveggen: Godt lys og bilde av flyvende ørn eller svane.     | Sydvest og Nordøst: Krystaller.                          |
| Nord: Bilde av vakre fjell uten vann                          |                                                          |

**Den idéelle spisestue** er hvor alle kan se døren ved å snu litt på hodet, ingen sitter med ryggen mot dør eller vinduer. Husfaren ser døren og sitter i sin «Lykke»-retning og de andre i en av sine gode retninger. Det ovale eller runde spisebordet skaper samhørighet. Energien sirkulerer bra mellom døren og vinduene.

**Soverom og hjemmekontor:** Soverommene bør plasseres i øvre etg. og gode sektorer for brukerne, uten takbjelker, skarpe hyller, kanter, vann og speil. Fargene kan enten tilpasses brukerens fødselselement eller romsektorens retningsselement. Bruk «Supplerende farver» i barnerom. Sengen bør settes slik at hodet peker mot brukerens beste retning, og at døren kan ses fra sengen, uten at bena peker rett mot den. Sengen bør ikke stå mellom to dører, eller ha hodet under vinduet. Treseng med rett hodegjærde er best. Leselyset ved siden av sengen. Unngå digital klokke/radio og tv.

**Ektefellers soverom** bør være i husfarens gode sektor med hodet i «Lykke»-retningen. Hvis dobbeltseng, bør det være én felles madrass. For øvrig som ovenfor. Hvis det ønskes barn, heng opp vakre bilder av barn i alle aldre. Luftens energi er i stadig bevegelse. Hvis dør og vindu står diagonalt begünstiges hele rommet. Hvis rett ovenfor hverandre går energien raskt ut, også gjennom et lukket vindu (som lyset).

**Hvis syk,** bør både rommet og sengehodet være i pasientens «Helse»-retninger. Hjemmekontor/arbeidsrom skal ikke være på soverom eller i kjeller, men i «Suksess» eller «Personlig»-sektoren til brukeren, uten synlige takbjelker eller skarpe kanter.

**Vern mot stråler:** Naturlige jordstråler fra Currynet og Globalgitteret har vi tilpasset oss, unntatt over kryssende vannårer, hvor de forsterker seg kraftig. Barn i krybbedød og kreftsyke ligger nesten bestandig over kryssende vannårer. Radongass fra grunnen bør sjekkes. De kosmiske bølgene dobler seg om natten. Ved full-

måne er de ca. 3 ganger sterkere og øker i fuktig vær og lavtrykk. Toppen nås i tordenvær og ved vår- og høstjevndøgn. Søvnbehovet øker kraftig med den kosmiske strålingen. Høyspente tog- og trikkelinjer er skadelige inntil minst 400 m borte, med faresonen ca. 50 - 100 m i en nedadgående ca. 60° vinkel fra selve kraftledningen eller trafoer. Radio, tv, mobiltelefon og satelittstråler blir vi bombardert med, uten å kunne gjøre noe med det utendørs. Verst er radarstasjoner, som man bør flytte fra, helt utenfor synsvidde. Boligers el. installasjoner som microbølgeovner, vannsenger og el. gulv/takvarme, bør absolutt unngås. Også lysstoffrør. Det er mulig å harmonisere skadelige utstrålinger. Bo og arbeid i hus som ikke avgir skadelige stoffer. Unngå bilkøer og se lite på tv.

**Orden i livet** gir frihet, harmoni og energi til å gjøre det som bringer deg fremover i livet. Alt som ikke har vært deg til glede eller nytte den siste tiden, kan du derfor trygt kvitte deg med. Alt fra klær og kosmetikk til fotografier, kassetter og kjøkkenutstyr. Opplev tilfredsstillelse ved å vinne over smårotet og derved bli inspirert til å ta resten i kjeller, loft og garasje. Boken «Clean your clutter with feng shui» av Karen Kingston gir deg blod på tann. Lag plass for noe nytt og bedre i livet! Enkelhet, måtehold og orden gir rom for kjærlighet og lykke.

# Finn lykken på landet

Av Chris Frölich

*Norge har tusenvis av idylliske småbruk, hvorav mange er til salgs. Prisene er utrolig rimelige, ofte under to millioner. Velg ditt favorittområde, kontakt lokale eiendomsmeglere, få tilsendt tilbud kontinuerlig på aktuelle småbruk. Følg med på finn.no, der står det meste. Småbruket bør ha minst 3 da. (3000 m<sup>2</sup>) god, dyrkbar jord og minst 7 da. vedskog.*

**Gled dere** til stillheten og roen, harmonien og friheten, helt i pakt med naturen. Lykken ved å være sammen! Denne filosofien sprer seg over hele verden, fordi den gir mening og glede i livet: Alle skapninger har medfødte evner til å styre seg selv til det beste. 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 selvdisiplin og sin samvittighet. Små miljøhus er lykken. Nordmenn er både blant de rikeste, men også de mest ulykkelige, viser verdensstatistikken. At alt skal være så stort er feilslått politikk. Gledesfølelsen i en kajakk overgår en stor båt. Ski og sykling gir større glede enn en stor bil. Et lite, koselig miljøhus på ca. 100 m<sup>2</sup> gir garantert større familielykke enn en diger bolig.

**Huset** bør bygges i tre. Bio-do og alt organisk matavfall skal komposteres og tilføres jorden på tomten. Gråvannet skal ikke

tilføres skadelig såpe eller andre giftstoffer. Huset må 'puste', og derfor bygges i tre, med luft under huset, gjerne på tuftestener rett på pukklaget. Husk: God drenering av grunnen. Bruk hamp- eller trefiber-isolasjon, som er helt miljøriktig. Vegger 20 cm., gulv 25 cm. og yttertak 30 cm. Lufterventiler i alle rom. Terrenget må skånes, helst uten sprengning. Ikke graving av kjeller. Kun forsiktig felling av trær. Den smale veien og de vakre husene skal føye seg naturlig inn i terrenget, helst uten sårdannelser. Vanntilførselen fra borehull, eller rent overflatevann. Send inn for analyse. Avløpsgråvannet fordeles i jordsmonnet mens matavfall komposteres og beriker jorden. Den biologiske sirkelen er sluttet, og bærekraftig utvikling er derved oppnådd. Det blir blomstrende bygder med 'lys i alle glas'.

**Ved.** Norge har enorme vedmengder som råtner og utvikler like mye CO<sub>2</sub> som når den brennes. Derfor er det riktig å velge vedvarme som en sikker varmekilde, også ved strømbrudd. En helt ny vedovn betjenes med bare ett illegg i døgnet for hus 60-140 m<sup>2</sup>, samtidig som den varmer det varme tappevannet.

**Lite el-forbruk.** Tilfør max. 5 kW 25A, da dekkes også noen panelovner. Luftspennet til huset bør erstattes med jordkabel, som ikke sjenerer utsynet. Hverken varmepumpe eller el kan bli så trygt og sikkert som en vedovn. Sats på den enkleste, mest driftssikre og fremfor alt suverent rimeligste løsningen, både i anskaffelse og drift. Glem gulvvarme, som er helt unødvendig i et godt isolert trehus. Komplette hustegninger, vedovnbrosjyre, varme- og sanitærskjemaer sendes gratis fra [r@osoecofond.com](mailto:r@osoecofond.com).

**Flytt på landet.** Utenfor byene er det vakkert og rent. Ditt eget lille småbruk skaper lykke. Hele familien former det hele så frodig og vakkert som mulig, med kjærlighet til hverandre og

hver plante. De blir nesten selvforsynt med mat. Permakulturdyrking gir sunn mat uten maskiner, gjødsel eller giftsprøyting. Og utrolige avlinger med minimalt arbeide. Flere burde forberede seg på mat- og vannmangel i verden. Dere blir selvforsynte med energi: Skogen er full av gratis ved til brensel, og en solfanger lader lys-batteriet. Arbeid for fellesskapet gir en sammensveiset og lykkelig familie med aktiv, blomstrende ungdom. I hjemmeskolen lærer barna alt de trenger av foreldrene. Kjærligheten blomstrer i frihet og glede, helt uavhengig av en gal verden.

**Småbruket** bør gå i arv i generasjoner med fremvekst av stadig flere “Space of Love” i området rundt når barna stifter familie. Eller andre familier som får innsikt i Anastasias filosofi og vil bidra til en fredelig verden.

**Thor Heyerdahl** fant de lykkeligste menneskene i små stammer på ca. 30-40 personer. Alle arbeidet til beste for det lille samfunnet, som levde ytterst primitivt. De fant glede og latter i selv de enkleste situasjoner og var enestående gjestfrie. Et faktum til ettertanke for oss i Vesten, hvor Norge er blant de rikeste, men statistisk også blant de ulykkeligste, ved siden av USA.

23

Live for  
each other.

22

The art of  
happiness is  
to serve all.

28

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

# Rask oversikt for familielykkens ABC

| Nr. | Tiltak                                                                                                                                                                                                                        | Info                                                                                                                                                                                        |
|-----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1.  | <b>Flytte på landet?</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Familie-rådslagningsmøte holdes.</li> <li>• Alle for- og bakdeler fremlegges.</li> <li>• Alle må ønske forandringer.</li> </ul>                             | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Byer får stadig mer stress og vold.</li> <li>• Ditt eget småbruk gir trygghet.</li> <li>• Selvhjulpen med mat, vann og varme.</li> </ul>           |
| 2.  | <b>Finn et idyllisk småbruk</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Familie-rådslagningsmøte holdes.</li> <li>• Legg frem alle for- og bakdeler.</li> <li>• Alle må ønske seg, her vil vi bo!</li> </ul>                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bygde-Norge higer etter familier til de mange fraflyttede småbruk.</li> <li>• Prisen starter ofte under 1 million.</li> </ul>                      |
| 3.  | <b>Kontakt kommunens rådmann</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Du blir sikkert godt mottatt.</li> <li>• Fortell om bo-, bygge- og flytteplaner.</li> <li>• Konsesjon og byggetillatelse ordnes.</li> </ul>         | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Lag et budsjett, helst uten lån.</li> <li>• Selg eller lei ut nåværende bolig.</li> <li>• Selg overflødige ting, bil nr. 2 osv.</li> </ul>         |
| 4.  | <b>Bygg et miljøhus 50-150 m<sup>2</sup></b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Byggegrunnen planlegges.</li> <li>• Tufestener legges ut.</li> <li>• Huset under tak på 3 dager.</li> </ul>                             | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Priser fra under 1 million m/bio-do.</li> <li>• Vannboring og sanitær.</li> <li>• Vedfyring med ett illegg i døgnet.</li> </ul>                    |
| 5.  | <b>Dyrk selv det meste du trenger</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Vegetarianere har sunn og enkel kost.</li> <li>• Barna elsker å ha sin egen hage.</li> <li>• Kontakt med jord og planter gir lykke.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Lykken er å spise egen mat.</li> <li>• Dyrkbar jord fra 2-5 mål (x1000 m<sup>2</sup>)</li> <li>• Grass både gjødsler og hindrer ugress.</li> </ul> |
| 6.  | <b>Hjemmeskole 3t. 3 dager/uke</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Eller lokal skole avhengig av avstand.</li> <li>• Barna trenger mye friluftsliv.</li> <li>• Barna blir harmoniske, uten stress.</li> </ul>        | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Foreldrene underviser selv.</li> <li>• Grunnskole og ofte ungdomsskolepensum.</li> <li>• Større frihet til gjesteforelesere og reiser.</li> </ul>  |
| 7.  | <b>Kutt aviser, tv og bil nr. 2 m.m.</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bruk mindre, sport i å spare.</li> <li>• Færre ting gir større frihet.</li> <li>• Data begrenses til et minimum.</li> </ul>                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Alle blir mer harmoniske - unngår stress.</li> <li>• Lek og håndarbeid er utviklende.</li> <li>• Familie-samhørigheten blir super.</li> </ul>      |
| 8.  | <b>Tjen det nødvendige med hjemmearbeid</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Vinterjobbing kan kombineres.</li> <li>• Hobby-arbeide kan gi fortjeneste.</li> <li>• Barna elsker å hjelpe til.</li> </ul>              | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Vær oppfinnsom.</li> <li>• Gjør det du elsker.</li> <li>• Ved og mat kan selges.</li> </ul>                                                        |
| 9.  | <b>Grunnlaget for et lykkelig liv er lagt</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Meningen med livet er klart.</li> <li>• Lykken blomstrer i samarbeidet.</li> <li>• Kjærligheten gjennomstrømmer alt.</li> </ul>        | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Foreldreansvaret er stort.</li> <li>• Barn skal lære av sine foreldre.</li> <li>• Barn skal føle trygghet og glede.</li> </ul>                     |







### 3. Livsstilen i vennlighet

Se også (B) 'Ansvar for egen helse'.

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

- Pust dypt ofte, fyll deg med ro og tillit. Din første impuls er som oftest den riktige, sjelen snakker til deg, lytt til den.
- Elsk ditt arbeide, ha selvtillit og kjærighet til alt. Lev for familien. Forfengeligheit kan ødelegge deg.
- Trapp ned mot kvelden - unngå tv, aviser og trening. Sov 7-8 timer på hard madrass, lav pute, og vær opplagt neste dag.

#### **Friluftsliv og sexdisiplin**

- Morgen hudbørsting med hampvott og deretter dusj, åpner hudporene for utskillelse av avfallstoffer.
- Tren hver dag så du svetter, strekk ut og dusj straks etterpå! Badstu er også bra, særlig med snøbad etterpå.
- Praktiser sexdisiplin - forleng nytelsen, behold livskraften.

#### **Spis rå, økologisk vegetarkost**

- Det sunneste er også det enkleste, du sparer penger og det blir mat til flere i verden. Din kropp og din sjel er hva du spiser.
- Du blir tynnere, friskere og immunforsvaret mangedobles, med idealvekt og god fordøyelse.
- Ta ansvar for egen helse og du kan kanskje slippe medisiner og sykehus - bli din egen healer. Kroppen er ditt tempel.

## Pust dypt med friluftsliv og yoga

Korte utdrag fra boken "Pust" av Sissel Tvedte

*Ved å arbeide med rytmisk pust, trene oss i det, kan vi fjerne noe av disharmonien i oss selv og får 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 av gangen, opparbeider vi en enorm kraft. Vi er aktive mottagere av Prana, den universelle energi.*

**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. La deg selv være den viktigste personen 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.

## Unngå kjøtt - lev frisk lenger

Korte utdrag fra heftene til Chris Frölich

*I dag trenger de fleste en guide for å komme helskinnet gjennom jungelen av farer og fristelser og ikke minst motstridende informasjon. Her følger ny viden for de fleste, enkle leveregler og lette filosofiske innslag til fordel for deg og dine og naturen rundt oss. Men først en orientering om kjøttspising, som hindrer både god helse, en fredelig verden og er langt fra en livsstil i vennlighet.*

**Mange mennesker** velger å holde seg borte fra kjøttspising, som disse korte utdragene viser. Thomas Edison: “Jeg er vegetarianer fordi jeg da kan utnytte hjernen bedre”. Leonardo da Vinci: “Jeg har frasverget meg kjøttspising og tider vil komme da vi ser på dyremord som menneskemord”. Albert Einstein: “Vegetarisk livsstil har positiv innvirkning på menneskets temperament og dets fremtidige skjebne”. M. Gandhi: “Åndelig vekst krever at vi ikke dreper. En nasjons storhet og moral kan måles deretter”. Leo Tolstoy: “Vegetarisme er kriteriet som vi kan bedømme om menneskets moral er ekte og oppriktig”. I. B. Singer, Nobelprisvinner: “Vi er alle Guds skapninger. Jeg vil være vegetarianer. Det er mitt bidrag til fred på jorden”.

Det slaktes over 15 milliarder dyr hvert år. De 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. På 17. mai spises 800 tonn pølser, tilsvarende over 10.000

døde dyr. Over 90% av næringsstoffene går tapt i kjøttproduksjonen. USA alene sløser bort nok korn til å mette Indias og Kinas befolkning til sammen! Over 21% av alt CO<sub>2</sub>-utslipp fra menneskelig aktivitet forårsakes av slaktedyrene. Vannforbruket til produksjon av 1kg kjøtt er 10.000 l. En kjøttspiser alene “bruker” ca. 5.000 l vann/dag. Kjøttforbruket har nådd “all time high” og aldri har det vært flere syke mennesker. Bare 100 g. kjøtt pr. dag tredobler risikoen for magekreft. Bondegårder med store jorder, traktorer, giftsprøyting og husdyrhold utnytter ca. 5% av arealets potensiale til menneskeføde. Resten går til kjøttproduksjon, som er sykdomsfremkallende. En ny FN-rapport konstaterer at kjøttforbruket må reduseres drastisk og umiddelbart for å redde jordkloden fra klimaendringenes verste konsekvenser og ikke minst skaffe sunn mat nok til alle. Da kan jorden brødfø mange flere. Mer om kjøtt, se side 115-117.

## Sinnets vekst - unngå stress

Av Chris Frölich

*Du får en indre ro når du gleder deg over vår vakre verden, er ydmyk og spontan, fylt med kjærlighet og i stadig vekst. Søk kontakt med folk og naturen, aksepter andres meninger, tilgi og gi glede. Spirituell vekst kan redde verden og deg selv! Vær en vennlig iakttager. Hele livet er fullt av vekstmuligheter mot et stadig høyere nivå, både fysisk og spirituelt. Selvutvikling er i virkelighet en vekst i kjærlighet, og harmoni mellom kropp og sjel.*

**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 hjørnesteinen 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 selvtillit. men vær samtidig ydmyk og åpen for andres meninger. Da blir du den beste og inntektene kommer ofte i rikelig monn. Men unngå destruktivt 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! 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 gjør mot andre gjør du mot deg selv!

**Vær i balanse.** Det viktigste i livet er å forbli i balanse og konsentrere seg om det virkelige verdifulle. Gled deg over livets roser - overse ugresset! Tilgi deg selv at du helst bør være så ubekymret at du er i stand til å elske livet, se latter, dårskap og skjønnhet i det meste. Da trekker du deg vekk fra mass-

enes 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 rettet på. Hvis du ønsker å oppnå kontroll med ditt eget liv og motivere deg selv i riktig retning, må du utvikle dine egne selvstendige 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!

**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, fortell de veien, veien, men de må selv gå den. 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 evnt. 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 kontrolldramaer hos dem. Derfor må de alltid trekkes inn i samtaler, vises stor oppmerksomhet og gis meget kjærlighet og energi. Barn bør lære verden å kjenne kun gjennom de voksne, som kan fortelle sannheten på barnets 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.

**Lite 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. Født til å le, har vi alle fått i vuggegave. Latter løser opp anspenhet 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 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.

36

Igjen og igjen må jeg  
lære, takknemlig å  
være, for livet og alle  
mine kjære!

# Skap harmoni i kropp og sjel

Av Chris Frölich & Sissel Tvedte

*Bo sunt - dyrk mye av egen mat. Finn et frodig og solrikt landskap med frisk luft og langt fra trafikk og master. Et lite småbruk ligger ofte slik til. Bygg et koselig, lite miljøhus. Det gir større lykke enn en diger bolig og koster bare en brøkdel av byleilighet.*

**Din egen hage** er en oase hvor friske bær, frukt og grønnsaker frister til riktig kosthold. Permadyrking uten kunstgjødsel og giftsprøyting trenger kun litt innsats på våren. Grass fra plenen o.l. legges rundt plantene for ekstra næring og ugrassdemping. Deretter er det bare å glede seg med å høste din egen sunne mat, som holder deg frisk. Grønnskål inneholder det meste av det du trenger, og vokser utrolig villig. enkeltblader kan plukkes allerede etter 14 dager og fram til jul. Den er også fin å fryse eller tørke. Grønnsaker er sunnere enn frukt. Spis først når den enkleste mat smaker herlig. Sørg for ro og god tid til tygging. Spis deg bare halvmett.

**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 ditt 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.



## A. Ditt fantastiske skaperverk

### Kroppen er sjelens tempel

- **Byggestenene**

-består av milliarder av celler som alle kommuniserer med hverandre via innebygde computere. Hver celle har 10 ganger større intelligens enn helheten, for å holde kropp og sjel frisk og rask.

- **Blodet og hjertet**

-består av ca. 7 l væske med pH 7,35 hvor hjertet pumper tusenvis av liter i timen til alle cellene i kroppen gjennom kilometervis med blodårer. Hver blodcelle har millioner av molekyler som leverer oksygen og næringsstoffer til alle cellene. Blodet tar kullsyre og avfallsstoffer i retur for utskillelse.

- **Lungene og pusten**

-består av millioner av lungeblærer med en samlet overflate på mange kvadratmeter som tilfører oksygen til blodet via innpusten og tar kullsyre og avfallsstoffer i retur med utpusten.

- **Fordøyelsen**

er en fantastisk kjemisk energiomformer, som via blodet sender energi til alle cellene. Du får varme og energi - du lever!

### Sjelen lever evig

- **Guddommelig intelligens**

-gir deg inspirasjon og skaperglede. Du er i direkte kontakt med universet.

- **Overbevisstheten, hjertets visdom**

-gir deg talenter og livsoppgaver - meningen med livet. Kjærligheten til deg selv, naturen og Universet. Orden og selvdisiplin er nøkkelen til skjønnhet.

- **Bevisstheten, hjernens tenkeevne.**

-gir huske- og fatteevne, boklærdom og vurderingsevne.

- **Underbevisstheten - intuisjonen**

har over en million ganger større kapasitet enn hjernen. Den gir deg alle svarene du trenger gjennom hele livet. Still spørsmålet, og løsningen kommer ofte i tidlig morgenstund, som et glimt. Følg det! Kombinert med hjertefølelsen.

## Sørg for god livsgnist

Korte utdrag fra boken "Healing is voltage" av Dr. J. Tennant

*Kroppens livsgnist vedlikeholdes av energiutstrålingen fra Universet/Jorden og vitaliteten i luft/mat. Hvis energien fra disse kildene svikter p.g.a. tette hus med luftvifter og mat som er kokt død, blir kroppen syk. God fysisk helse styrer også mye av din psykiske helse og derved hele deg i harmoni. En frisk kropp har cellespenning på 20-25 millivolt. Cellene er basiske med en pH-verdi på 7,35 - 7,65. All sykdom viser lavere spenning, lavere, sur pH og lavere oksygeninnhold.*

**Cellespenningen** tilføres normalt fra riktig kosthold, fysisk aktivitet og kjærlighet. Dessuten fra Jorden, Solen, Universet og nok søvn. Andre spenningskilder er ubehandlet, basisk vann og økologisk rawfood. Trening i frisk luft og solskinn, gå barbeint for energiopptak fra jorden og Universet. Og ikke minst med glede og kjærlighet, at du tilgir både deg selv og andre. Enhver konflikt må kunne rommes som et varsel som takkes for ved å sende tilbake kjærlighet fra ditt indre. Spenningstyver: Stress, sinne og konflikter. Surt og/eller klor/fluor/kullsyre-behandlet vann, syredannende mat, alkohol, kaffe, the, sukker og varmebehandlet mat. Kraftig vind eller luft som blåses med vifte, og ikke minst dårlig tannhelse. Cellemembranet er selve hjernen som lagrer spenningen, kontrollerer alle funksjoner, kommuniserer og samarbeider med alle de andre cellene i kroppen. Cellene og organene regnes som minst 10 ganger mer intelligente enn selve mennesket. Cellemembranet ødelegges av trans-fett fra fabrikkprodusert mat og hydrogenatet margarin. Du har superintelligente medhjelpere for selv å ta vare på egen helse.

## Bli satt fri fort

Kort utdrag fra 40 års studier av Dr. L. Sims “Be Set Free Fast”

*BSF er et redskap for at du selv kan kvitte deg med negative følelser i underbevisstheten, som ofte er den direkte årsaken til ett eller flere problemer som du sliter med. Med BSF kan du bruke dine unike evner til å styre din egen helbredelse, ved å følge denne enkle prosedyren: Først velger du et nøkkelord som du liker å si, f.eks. “Bli frisk”, Svale e.l. Deretter instruerer du underbevisstheten din ved å lese høyt følgende:*

**Denne instruksjonen** er til deg, min underbevissthet, hjerne og bevissthet. Når jeg bruker mitt nøkkelord ..... 6-8 ganger etter hvert avsnitt er det mitt ønske at du fjerner alle årsaker som har resultert i mitt problem med ..... Jeg takker deg for at du trofast hjelper meg på denne måten!

**Jeg utrenser** nå alle årsaker som har resultert i mitt problem med ..... Si nøkkelordet .....

**Jeg tilgir** nå alt og alle. Si .....

**Jeg fjerner** nå alt som kan stoppe helbredelsen. Si .....

**Jeg fjerner** nå alt sinne og sårhet i meg selv. Si .....

**Jeg tilgir** og elsker meg selv. Si .....

**Underbevisstheten** din skal nå ha akseptert din beskjed og kan følge den. Det virker utrolig, men vær klar over dine unike evner, som er skapt for at du også skal kunne styre din egen underbevissthet.

## Livets vei

Korte utdrag fra tv-filmen “Change Your Thought” av Wayne Dyer

*For å forstå “Livets vei” må du først forstå din egen storhet. Her følger korte utdrag fra Tao Te Chung i boken “The Way”, visdommens bok fremfor noen.*

**Du er født i Guds bilde**, med all den viten du trenger for å leve et lykkelig og fullverdig liv. Du har din egen frie vilje og en intuisjon til å kunne velge det beste for deg og dine medmennesker. Du er din egen lykkens smed. Hensikten med livet er å være glad og takknemlig, være vennlig og hjelpe andre på din vei, også de som er uvennlige. Du kan peke ut retningen, men de må selv gå veien.

**Lag rom for åndelig vekst.** Forlat gamle overbevisninger, verdier fra ungdommen skaper lite lykke i moden alder. Gi gjerne bort 80% av dine ting og behold de 20 du har bruk for. Lev i materiell enkelthet.

**Lev fleksibelt** - “Be strong by bending”. Sørg for å ha god tid. Lær av naturen, jo mykere du er jo mer kan du oppnå. Stahet er dumhet. Vær tålmodig og vennlig i all diskusjon, med kjærlighet vinner du uten kamp.

**Et hvert menneskes** egentlige natur er fullkommen og feilfri, men etter å ha vært omsluttet av verden i årevis er det lett å glemme sine røtter og tillegge seg en falsk natur (Tao-tse).



**Lev uten å blande deg inn** - “Living by not interfering”, spesielt overfor de du er mest glad i! Barna er forankret i Universet, la dem utfolde seg som deres natur tilsier fra 7 års alderen, med forsiktig guidance. Du ble et fullkomment menneske på 9 måneder - uten innblanding fra noen. Ditt vidunderlige skaperverk vil fortsatt ta vare på deg, hvis du bare har tro og tillit til din egen natur. All den visdom du trenger i livet har du ubegrenset tilgang til fra din underbevissthet, som vet alt i fortid, nåtid og framtid. Det er den spirituelle energien som også får frøene til å bli planter, fuglene til å bygge rede, edderkoppens nett o.s.v. Bruk dine mentale evner - de er ubegrenset. Vent på svarene.

**Mennesket er et mirakel**, hvor mange milliarder celler computer-kommuniserer med hverandre for å holde kroppen frisk og levende. Selvdisiplin er å bruke viljen til å fokusere kun på det positive, det som er til ditt og andres beste. Det du gjør eller tenker mot andre, gjør du også mot deg selv, dette er naturlov. Sjelen, sinnet og kroppen påvirker hverandre mer enn du aner. Begge må være i frisk harmoni for at du skal føle deg frisk.

**Kropp og sjel**, psyke og soma er definitivt ett. Stress og sinne, sjokk, konflikter og nag skaper disharmoni. Det kan løses, f.eks. med BSF (side 87) før det ofte oppstår alvorlige sykdommer. Unngå konfrontasjoner, la andre leve som de vil. Kritisér aldri, vær en vennlig iakttagere. Anse sjokk og traumer som noe du skal lære av, men du må løse alle problemer hurtigst mulig. Bl.a. med å tilgi så ofte det er behov for det, send blomst og brev. Forsøk å romme konflikten eller sjokket. Send kjærlighet, eller prøv å løse problemet rent praktisk. Beroligende medisiner resulterer ofte i at du sløves så meget at du aldri orker å ta tak i problemet for å bli frisk.



## B. Ansvar for egen helse

### Kostholdet

- Våre tenner og fordøyelse er lik med de fleste plantespisere. Grønne blad og økologisk rawfood inneholder alt vi trenger, og det er basisk, som er grunnlaget for god helse.
- Rent, basisk vann fra borehull eller omhyggelig rensset kommunalt vann er avgjørende for friskhet.
- Kostholdet bør være en hobby som stadig perfektioneres. Din mat skal være din medisin.

### Kroppens pleie

- Daglig mosjon så du svetter, helst i frisk luft og solskinn. Gå barbent så ofte som mulig for å få god jording.
- Dype pusteøvelser, gjerne kombinert med yoga eller ski-gåing. Oksygen gjør kroppen basisk.
- Nok søvn, 7-8 timer, gir livslyst og glede. God tannhelse, uten rotfyllinger, er avgjørende for levende helse.

### Sjelens og sinnets pleie

- Elsk og tilgi deg selv og andre så ofte som nødvendig. Unngå konfrontasjoner og nag, la andre leve som de vil.
- Anse sykdom, sjokk og traumer som noe du skal lære av. Forsøk å romme lidelsen, send kjærlighet til alle, også de du hadde imot. Gjør nødvendige forandringer.
- Dyrk familien, lev lykkelig og takknemlig i nuet. Kutt ut alt stress, aviser og tv. Kritisér aldri, vær bare en vennlig iakt-tager. Tenk positivt.

## Levende helse-filmen

Introdusert i magasinet "Ildsjelen" - av Terje Toftenes, New Paradigm Films

*Hva er de bakenforliggende årsakene til de mange kroniske sykdommer? Hvilken rolle spiller genene når det gjelder sykdom og helse? Hvordan er egentlig koblingen mellom kropp og sinn? Og hva er den mystiske livskraften som gjør kroppen i stand til å helbrede seg selv? Vil vi noensinne få svar på disse spørsmålene? I så fall, kan det være vi må utvide vår forståelse av virkeligheten for å finne "nøkkelen?"*

**I moderne tid** har vi tatt kvantesprang innen forståelse av kroppens biologiske og nevrologiske funksjoner. Fremdeles står mange spørsmål ubesvart. Stadig flere rammes av såkalte uhelbredelige livsstilssykdommer. Og med internetts inntog i livene våre, og dermed også allmennhetens mulighet til å dele personlige erfaringer og medisinske råd, har jungelen av informasjon rundt kropp, helse, sykdom og helbredelse formelig eksplodert. Der hvor vi tidligere aksepterte legens dårlige nyheter om våre helsemessige fremtidsutsikter, har vi nå i mye større grad begynt å selv ta opp stafettpinnen og lete videre etter svarene på egenhånd.

**Interessen for alternativ medisin** har vi sett de siste årene, men også at det nå hersker en stor grad av forvirring og delvis fortvilelse rundt spørsmålene om egen helse. Hvorfor kan noen røyke førti om dagen og leve til de blir 90, mens andre får lungekreft i en alder av 40, uten å ha smakt en sigarett? Hvorfor får noen revmatisme, andre MS, - eller ME, etter å ha levd

tilsynelatende sunt hele livet? Er det bare uflaks? Er vi tilfeldige ofre for genene våre, eller finnes det andre faktorer som spiller en større rolle? Og hva er den mystiske placebo-effekten, som beviselig forteller oss at tro har en innvirkning på effekten av medisiner? Og hva med kosthold, og alle de nye profetene som skal ha oss til å spise rå grønnsaker, dyrke hvetegress og drikke greens? Er det mulig å finne en forklaringsmodell, som får alle brikkene til å falle på plass? Det var utgangspunktet for prosjektet vi har jobbet med i tre år, hvor filmen “Levende Helse” er blitt resultatet. Etter å ha pløyd bøker og artikkler, saumfart internett og intervjuet en rekke eksperter innen mange fagfelt, og selv fortært betydelige mengder greens, begynte det å avtegne seg et bilde av en forklaringsmodell, eller kanskje mer presist – nøkkelen til en forklaringsmodell.

**Kvantefysikken** ledet oss på sporet. Vi lever i et univers av energi og informasjon, hvor materien egentlig bare er en fortolkning, en slags illusjon. Hvor alt stoff både i levende og døde ting, i sin grunnsustans er fortettet, spinnende energi! Og nå har forskerne også kunnet påvise at energien ikke bare er organisert av informasjon, men at energienheter kommuniserer med hverandre – altså formidler informasjon seg i mellom, - også over stor fysisk avstand! Det kalles “non-local entanglement”, altså “sammenkobling over avstand”. I sin enkelhet betyr det at alt hele tiden påvirker alt og kommuniserer med alt.

**Alt er en del av alt!** Det er fasinende å se hvordan den nye fysikken bekrefter tusen år gammel viten innen østens medisin og filosofi! Vi snakket med Dr. Bruce Lipton som sa: “If you leave consciousness and mind out of the equation, you will never understand the nature of human biology!” Det definerte skillet mellom sjel og kropp smuldrer hen, til fordel for en erkjennelse av at disse ikke bare henger sammen, men hører sammen, de er samtidige fenomener. Dette må få paradigmatisk konsekvenser

for medisinen, og epigenetikken står sentralt i denne sammenheng.”

**Epigenetikken** er en ganske ny gren innen mikrobiologien, og har i løpet av de siste fem år snudd opp ned på vår forestilling om hvilken rolle genene spiller. Som vi vet inneholder cellens kjerne DNA-molkylet med kroppens arvestoff. DNA spiralen inneholder omlag 25.000 gener, hvor hver av disse genene, eller kombinasjoner av gener, er koblet til en funksjon i kroppen. Tilsammen utgjør de en enorm databank med all informasjon om hvordan menneskekroppen skal bygges og hvordan alle systemene skal fungere.

**Genene** kan slå seg av og på, avhengig av om en funksjon skal aktiveres eller ikke. Lenge trodde forskerne at vi var genetisk forhånds-programmert. Epigenetikken har vist noe annet. Dr. Bruce Lipton forklarte det slik: “Forskningen viste at genetisk identiske celler responderte forskjellig avhengig av hva slags miljø de var i. Det ledet til forståelsen at genene ikke kontrollerte cellens funksjon, men det var miljøet som kontrollerte den. Så tidligere oppfatning av at genene kontrollerte cellene var feil! Det var noe annet som styrte genene, hvilke gener som skulle slås av og på, og det var informasjon som kom fra miljøet.” Altså vårt indre miljø, ikke bare preget av hva vi spiser, drikker og måten vi behandler kroppen på, men også måten vi responderer på – med våre emosjoner og vårt tankesett, – slår av og på gener! Genene er styrt av oss og av miljøet i kroppen, og ikke omvendt! Dette er virkelig helt nye tanker! Den britiske psykologen og forskeren Dr. Gill Edwards sa det på følgende måte: “Hver tanke vi tenker gir gjenklang i bindevevets kommunikasjonssystem.

**Tankene skruer** gener av og på, og produserer enten stressreaksjoner eller healingreaksjoner. En bekymring over et uløst prob-

lem, en dårlig følelse eller en frykt for noe fremtidig, vil kunne trigge en kronisk stressrespons, som påvirker cellene over lengre tid. Hvis ikke denne responsen avtar, kan kroppen reagere med å utvikle sykdomssymptom. På samme måte skaper gode følelser og varme tanker en relax-respons i cellene.” Hun sier videre at det ikke er den fysiske kroppen som bærer sykdommen, men den energetiske kroppen, hvor vi lagrer våre typiske overbevisninger, holdninger og følelsesmessige tilstander. Kroniske lidelser – som i mange av våre livstilssykdommer – har sin bakenforliggende årsak i dette mener hun.

**Institute of HeartMath i USA** viste at når forskerne fokuserte på positive følelser som kjærlighet, glede og takknemlighet, reagerte DNA-molekylet ved å rette ut strengene sine. Når de sendte ut negative følelser som frykt, sinne, skyldfølelse eller frustrasjon, strammet DNA-et seg og ble kortere. Enkelte av genene ble også åpnet eller stengt av. Dette bekreftet at cellenes DNA er direkte påvirket av vår mentale tilstand! Utrolig nok viste også forsøkene at man kunne påvikre andres DNA med tankene, også over avstand – fra ett laboratorierom til et annet. Er vi her i ferd med å komme nærmere forståelsen av fenomener som “healing” og “fjernhealing”? Er vi her i ferd med å forstå den mystiske Placebo-effekten?

**Har vi her nøkkelen** til forståelse av kroppens selvhelbredende krefter? Energimedisinen som har vært praktisert i østen i årtusener og som danner basis for mye av vår komplementær medisin, har nå fått solid støtte gjennom denne nye forskningen. Vår egen dr. Audun Myskja sier det slik. ”Utenfor helsevesenet så tror jeg at feltet energimedisin kommer til å fortsette å vokse med stormskritt nå i årene som kommer. Jeg hadde aldri forestilt meg for et par, tre år siden at jeg hadde kunnet komme dit jeg er i dag i forståelsen av hvordan sinn, ånd, kropp i mennesket og mellom mennesker henger sammen. Og hvis en kan bygge opp en



vitenskap på det, se hvordan vi bygger hverandre opp og bryter hverandre ned og forstå hva de oppbyggende impulsene er, da vil vi kunne utvikle mye mer effektive metoder.” Står vi foran tidenes paradigmeskifte innen medisinen? Eller er vi allerede midt inni det? Vil denne nye viten gi oss nøkkelen til svarene som dagens medisin sliter med, innenfor sitt strengt materialistiske paradigme?

**“Levende Helse”-filmen** ble en reise gjennom både østens tradisjoner og grensesprengende kvantefysikk. Og vi har gradvis måttet vende oss til tanken på at dagens etablerte bilde av den materielle kroppen er bygget på ufullstendig grunnlag, og at fremtidens medisin vil måtte inkludere en virkelighetsforståelse vi langt på vei har ignorert helt frem til i dag...”



## Kosthold fritt for kjøtt

Korte utdrag fra boken “Etisk Vegetarisme” av Pål Wendelboe i NVF

*Menneskene er de eneste av alle skapninger som begynte å koke maten. Før var kostholdet rå vegetarisk mat, og de holdt seg friske. Kjøtt var nødløsningen, som i vår tid ofte er hovedretten - og veldig “sur”. Når mat oppvarmes ødelegges de livsviktige enzymene og de fleste vitaminene! Selv basisk mat blir sur når den kokes. Dypfrossen mat mister fra 30-60% av enzymene. Genmodifisert mat har minimalt av begge. Rudolf Steiner kalte enzymene for broen mellom det fysiske og det spirituelle. Det merkes at broen blir borte. Over 50% av menneskene er syke. Tenk hvorledes dyrene i naturen holder seg friske, mens mennesker med sin høye intelligens er syke - mye grunnet kokt mat, feil levesett og medisiner. Enhver sannhet gjennomgår tre stadier. Først blir den gjort til latter. Deretter blir den møtt med voldsom motstand. Til slutt anerkjennes den som noe selvsagt. -Artur Schopenhauer*

**Fra menneskenes første dager** og frem til vår egen tid har millioner av mennesker verden over valgt å leve på en sunn, barmhjertig, kreativ og givende måte som vegetarianere. Her følger hva noen av de mest kjente har sagt. FN fraråder også kjøttspising. Her følger noen uttalelser gjennom tidene:

Man er kun edel når han har barmhjertighet med alt som lever.  
—*Buddha*

Så lenge menneskene massakrerer dyr, vil de drepe hverandre.

Visselig er det slik at den som forårsaker drap og smerte ikke kan høste glede og kjærlighet. —*Pythagoras*

Å, hvor kriminelt er det ikke å lagre kjøtt inne i kjøtt, for ett grådig legeme å fete seg opp med mat tatt fra et annet legeme, for ett levende vesen å fortsette å leve ved å ødelegge et annet levende vesen. Bruk ikke kjøttet deres som mat, men søk heller næring som ikke er skadelig... Ikke ta det livet du ikke kan gi. For alt levende har en like stor rett til å leve. —*Ovid*

Dersom du hevder at du fra naturens side er skapt for et slikt kosthold, drep da først selv det du ønsker å spise. Men gjør det kun med egen kraft, og uten hjelp fra noe redskap som kløyver, banker eller hugger. —*Plutark*

Dersom mennesker utelukker noen av Guds skapninger fra sin barmhjertighet og medlidenhet, så vil de også oppføre seg likedan mot sine medmennesker. —*Frans av Assisi*

Sannelig er mennesket dyrenes konge, for hans grusomhet overgår deres. Vi er levende gravplasser. Jeg har fra tidlig alder avstått fra å spise kjøtt. Den tid vil komme da mennesker vil betrakte drap av dyr slik vi nå betrakter drap av mennesker. —*Leonardo da Vinci*

Mennesket er slakteren og kirkegården for sine brødre, dyrene. —*Alexander Pope*

Den som ikke er barmhjertig med dyrene, er selv et dyr. —*Thomas Fuller*

Å spise kjøtt er uprovosert drap. —*Benjamin Franklin*

Kjærlighet til alt som lever er menneskets edleste karakter-

trekk. —*Charles Darwin*

Hvis et menneske etterstreber å leve rettferdig, så bør han først av alt avstå fra å skade dyr. —*Leo Tolstoy*

Ikkevold leder frem til den høyeste form for etikk, som er målet for all utvikling. Inntil vi slutter å skade alle levende vesener så forblir vi barbarer. —*Thomas Edison*

Jeg er ikke i tvil om at det er en del av menneskehetens skjebne at den i sin gradvise utvikling vil legge kjøttspising bak seg, like sikkert som de barbariske stammene har sluttet å spise hverandre. —*Henry David Thoreau*

Jeg er både tilhenger av dyrs og menneskers rettigheter. Dette er et helt menneskes væremåte. —*Abraham Lincoln*

Du er akkurat ferdig med middagen, og uansett hvor nøye man har vært med å skjule slakterhuset, som ligger hendig plassert flere kilometer unna, er du likevel medskyldig. —*Ralph Waldo Emerson*

Ethvert menneske som noensinne har vært oppriktig ivrig etter å bevare sine edlere eller poetiske egenskaper best mulig har hatt en naturlig tendens til å avstå fra å spise animalsk mat. —*Henry David Thoreau*

Et menneske lever sunnere uten å drepe dyr for å spise dem. Hvis man allikevel spiser kjøtt er man derfor delaktig i å ta liv av dyr kun for å tilfredsstille sin egen appetitt. —*Leo Tolstoy*

Mer om kjøtt, se side 75.

# Verdens enkleste kosthold er det sunneste

Korte utdrag fra heftene til Chris Frölich

*Frisk, moden frukt og grønnsaker, korn og bønner, økologisk dyrket er det beste for de fleste, og matstellet 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. Verdens enkleste kosthold er også det sunneste. Sett dere til bords i en rolig, god sinnstemning. 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.*

**Kroppen** er skapt for plantekost, helst rå og økologisk dyrket. Grønne blad inneholder det meste av det vi trenger. Tang og sjøsalat kan erstatte det helt nødvendige 3-5 dråper daglige jodtilskudd. Viktig: Friskt, basisk vann, uten klor, asbest, aluminium og fluor. Eget borehull er sikrest, eller omhyggelig rensing av kommunalt vann. Du trenger 1-2 liter hver dag.

**Supersunne planter å spise rå:** Grønne blad er best. Viltvoksende vekster som brennesle, løvetann og mange flere er best som grønnpuré. “Lev av naturen”-kurs og bøker er økende. Knopper, blader og blomster kan spises fra alle vekster hvor frukten er spiselig. Våren starter med rogn, lønn og blåbærblader. Sisselrot, gran, furu og einerskudd er også gode å tygge på turen. Ta med en liten pose for å samle til viltsalaten eller grønnpuréen til middag. Sopp er jeg betenkt på.

**Grønnkål** er vår beste dyrkede plante. Enkelt-bladene plukkes allerede etter to uker og videre helt til jul. Sommerstid kommer gode blader fra alle rotfruktene, urtene osv. mangfoldet er stort.

**Bær er bra**, skogsbær best! Utenlandsk frukt er ikke solmodnet, og derfor ikke så bra som våre egne epler og pærer. Velg økologisk dyrkede produkter. Fra din egen hage kan du få det beste. De gamle kornsortene av havre, bygg og spelt er best, mens hirse og guinoa er proteinrike. Etter bløtlegging i 10-20 timer, og evt. gro litt, er både korn og mungbønner gode å spise rå, og mye sunnere enn kokt.

**Morgenstund:** Rent, basisk vann minst 0,5 l. oppvarmet til ca. 45° tilsatt 1/2 ts. saltvann, økologisk, moden frukt og bær, helst fra Norge. Grønndrink av hvetegresspulver og hamp-protein m.m. tilsatt 3-5 dråper 2% jodtinktur.

**Lunsj blir frokosten:** Spirer av alfalfa, mungbønner m.fl. rulles i tangflak med avocado, agurk o.l. Alle tangprodukter, spirulina og chorella er spesielt næringsrike. Havrekorn eller quinoa bløtlagt i 10-20 timer skylles grundig, tygges rå. De er gode som nøtter!

**Middag tidlig på kvelden:** Økologisk grønnkål, persille, grønne blad, brennesle, løvetann, evt. med selleristang, agurk og spirede mungbønner eller bukkehorn mm. Alt vaskes godt og kjøres i blender med litt vann. Grønnpuréen inneholder det meste av det du trenger. Variér med råkostsalater, spirer i tangflak mm. Bruk fantasien, men ikke frukt! Visste du at rå økologisk potet smaker nesten like godt som eple? Gode krydder er bl. a. ingefær, bukkehorn, gurkemeie, kanel og ikke minst hvitløk. Quinoa, hirsegryn, brun ris og linsebønner bør legges i bløt 8-10 timer før eventuell koking.

**Spirer lager du** i løpet av 10 min. pr. dag: Alfalfafrø, bukkehorn-

sfrø 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, opptil en uke. Spirer og grønne blad inneholder det meste av det du trenger! Korn og linser gir ekstra energi og proteiner. Mandel og sesame-posteier gir fett og protein. Olivenolje og Udos Choice gir ekstra omega 3-6-9. Stopp å spise før du er mett!

**Kostholdets syre-base-balanse** er avgjørende for sykdom eller friskhet. Den måles på en logaritmisk pH-skala, hvor 7 er nøytral, 4 er 1000 ganger surere og 10 er 1000 ganger mer basisk enn nøytral. 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, bl.a. ben-skjørhet, hvor kalk må hentes fra skjelettet for at blodet ikke skal bli surt. Syreoverskudd som blodet ikke klarer å utskille, lagres i de svakeste delene av kroppen. Cellene der mister oksygentilgang og starter en slags gjæringsprosess/sykdom. Toxinene gir mere syre og ofte unormale celler med lav spenning som kan utvikle seg til ukontrollert/kreft.

**Syredannende føde** (verst i rekkefølge): Kjøtt, fisk, egg, ferdigmat og sukker, medisiner og melkeprodukter. Cola, vin, brennevin, brus, nikotin, narkotika, kaffe, te og sjokolade. 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 ofte surt med pH 5,5 - 6,5. Norsk kosthold er som regel ekstremt syredannende.

**Blodets returkrets** utskiller avfallsstoffene via lunger, nyrer, hud, tarmer mm. Kjøttproteinenes puriner er sterkt syreholdige og nyrene får en kjempejobb. Nyrene kan konsentrere blodets

syre ca. 800 ganger, ned til pH 4,5. Ytterligere syreoverskudd må da lagres i de minst viktige kroppsdelar for at organismen skal overleve. Forkjølelse og munnsår er syrevarselsignal nr. 1, ofte etter overspising. Gikt og reumatisme er syreoppbygging i muskelvev og leddvæsker. Benskjørhet forårsakes av at kalken i skjelettet brukes til å nøytralisere syren. Kreft finner god grobunn i gamle, sure avfallsstoffer. Dr. Douglas Graham skriver bl.a. om Dr. Atkins lavkarbo-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, nyresvikt, hjerteinfarkt og hjerneslag. Men tilfredsstillelsen av å dø slank vil de oppnå!"

**En frisk kropp** er basisk, mens all aktivitet og tenkning er syredannende. Derfor er et basisk kosthold og nok oksygen avgjørende for god helse. De beste basene er økologiske og ubehandlet (i rekkefølge): Grønne blad, sjøplanter, grønnsaker, frukt og bær, basisk vann og urte-teer. Mandler, cashew-nøtter, solsikke- og sesamfrø, quinoa, havre, hirse, boghvete og spelt. Linser og mungbønner gir bedre proteiner enn kjøtt.

**Dyrk din egen mat.** I Norge ligger mye jord ubrukt. Din egen kjøkkenhage inneholder alt du trenger for et riktig kosthold! Se deg selv i din egen hage en vakker morgenstund, hvor friske og sunne bær, frukt og grønnsaker frister til et riktig kosthold. Per-madyrking, uten kunstgjødsel og giftsprøyting, trenger kun litt innsats på våren. Gress fra plener o.l. legges rundt plantene for ekstra næring og ugrassdemping. Deretter er det bare å glede seg med å høste din egen sunne mat, som holder deg frisk. Med kjærlighet til plantene oppnås kontakten med Universet.

**Grønnskål er klorofyllkongen** og viktig for kroppens syre/base-balanse. Grønnskål er lite kjent i Norge, men blir satt stor pris på i andre land. Grønnskålenes vakre form og farge er bare en refleks på dens indre, som blir videreperfeksjonert av vinterfrosten.

Grønnskål er den eneste “greenfood” som virker varmende, derfor er den kjærkommen for alle som spiser rawfood om vinteren. Grønnskålels største fordel er at den er så rik på klorofyll. Det er så viktig for blodets oksygenopptak og derved avgjørende for kroppens syre/base-balanse. De mørkegrønne, krusede bladene inneholder også indole-3 carbinol, viktig både for immunforsvaret og hormonbalansen mot bryst- og prostatakreft. Den er også rik på lutein og zeaxanthin som styrker netthinnen og motvirker stær på eldre. Grønnskål inneholder også store mengder A, C og K-vitaminer og mer kalsium enn noen annen plante. I tillegg masse magnesium og jern, pluss Omega 3 og 6 fettsyrer. Dessuten: Mer proteiner enn helmelk og youghurt! Grønnskål vokser villig; enkeltblader kan tas etter ca. 14 dager og frem til jul. Fin å fryse eller tørke er den også.

**Basedannende mat** bør være ca. 80%. Moden frukt og bær har +5 til +15 (nypepulver). Grønne blad og rotfrukter har +4 til +10 (gulrot). Brennesle er best +35.

Syredannende mat bør være ca. 20%. Korn og bønner ÷4 til ÷20. Ris og hvete ÷10 til ÷40. Fisk og egg ÷12 til ÷24. Kjøtt ÷12 til ÷40. Brød ÷6 til ÷22. Smør og hvitost ÷6 til ÷17. Nøtter ÷1 til ÷10. Friskhet er mye basedannende mat og vann og oksygenrik luft. Hvis tilførselen på dette svikter, blir det en sur, syk kropp. Kostholdsterapeuter vil bli mye etterspurt fremover, bl.a. av “lavkarbo”-pasienter med store endringsbehov.

**Original Himalayan Crystal salt**, eller rent granulert sjøsalt, gir kroppen bedre “ledningsevne”, er basedannende og helsefremmende. Salt, granulert eller i klump, legges i et glass vann i ca. 3 dager. Vannet har da fått et saltinnhold på ca. 26%. En teskje av dette i ett glass vann drikkes på fastende hjerte. Eller 1 teskje i ca. 1 liter vann som drikkes før frokost. Den positive effekten varer i ca. et døgn. Det er bra også mot reumatisme og nyre/gallesten. Raffinert salt er skadelig.



**Jod.** En stor del av befolkningen får for lite jod for kroppsfunksjonen, skjoldbruskkjertelen, immunforsvaret mm. Det trengs 3-5 dråper hver dag. Vitamin B12 trengs også. D-vitamin om vinteren. Zink, selen og magnesium-tilskudd kan erstattes av mye grønne blader og nøtter. Kosttilskudd-industrien er for en stor del overtatt av medisin-mafiaen. Generelt er anbefalte doser lite virkningsfulle, offentlige restriksjoner er innført, og Hippocrates Health Center i Florida hevder at 80% av midlene ikke har noen virkning i det hele tatt. Med økologisk rawfood fås det meste av det som trengs.

**Forfatterens erfaringer** som vegetarianer i 60 år: Nærkontakt med naturen og gårdslivet preget oppveksten i den lille fjellbygda. Slaktetiden var et mareritt for oss barna. 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.

**Taoisme** med boken til Daniel Reid ble min “bibel”. Den er smekkkfull av verdifulle erfaringer om matkombinasjoner, faste, kjærlighetslivet, 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!” Feng Shui ble også en spennende oppdagelse hvor hjemmets plassering og innredning har betydning for ditt velbefinnende. “Blodtypedietten” 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 helsekosten. Syre/base balansen ble min neste aha-opplevelse og er antagelig den viktigste kostfaktor i dagens samfunn. Her ligger nok nøkkelen til å leve frisk lenger. Get Fresh-magasinet representerer den raskest voksende diett-gruppen “Rawfooders” i verden og er meget lærerikt. Minst 80% rå vegetarkost følte jeg ble det helt riktige for meg på sommerstid.

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.

**Det gode liv** startet med vår egen kjøkkenhage, hvor vi dyrker vår egen sunne mat. Vi gleder oss over å smake på de skjønne plantene, føler kjærlighet og nærheten til skaperverket strømme gjennom oss, og vi er lykkelige! Min erfaring, etter å ha “prøvet og feilet” med kostholdet, er at økologisk, ubehandlet planteføde er best og inneholder det vi trenger. Riktige og enkle matkombinasjoner, uten overspising, er avgjørende. Kosttilskudd er da normalt unødvendig. Jeg ønsker deg lykke til med å le og leve frisk lenger!

<sup>2</sup> Life starts when  
we start growing  
a garden.

## Kroppens pluss-minus-balanse

Utdrag fra boken til Julia Völdan

*Alt levende er elektrisk ladet, med en pluss - utvidende - yang side, og en minus - sammentrekkende - ying side. Hjernens ladning bestemmes av månens fase under unnfangelsen, og er uforanderlig livet ut. Blodets ladning bestemmes bl.a. av kosthold og søvnbalansen og må ha motsatt lading for at organismen skal være frisk. Et menneske med både positiv hjerne og blod, vil få en negativ sykdom for selv å sørge for balanse.*

**Negativ**-utvidende ying føde kan da helbrede. Hvis både hjernen og blodet er negativt, vil positiv sammentrekkende yang-føde kunne helbrede, i l.a. 1-3 mnd. Kroppen tilstreber balanse. Blir den tilført overdose av f.eks. minus syredannende føde eller søvnunderskudd, opprettes en motsatt (positiv) sykdomsdepot for å få balanse! Pass på søvn/nervebalansen. Ekstra søvn trengs de tre dagene rundt fullmåne, for noen også rundt nymåne. Ekstra søvn trengs de 8 dagene rundt vår- og høstjevndøgn og rundt sommer- og vintersolverv. Merk av i kalenderen, følg det og føl deg bedre! Søvnbehovet er større i sterk vind og kraftige lavtrykk.

**Plusstypen i balanse:** Pendelen over hodet svinger med urviseren (positiv). Pendelen over hjertet svinger mot urviseren (negativ). Kjennetegn: Utadvendt, ivrig og gavmild. Trenger meget proteiner og lite drikke. Har ofte behov for sammentrekkende yang-føde (lite syre). Minustypen i balanse - pendelen over hodet svinger mot urviseren (negativ). Pendelen over hjertet svinger med urviseren (positiv). Kjennetegn: Innadvendt, beskjeden og kler seg

avstemt. Trenger mindre proteiner og mer drikke. Har ofte behov for utvidende ying-føde (mer syre), er nattemenneske.

**Syre - base balansen** bestemmes av kostholdet, som i Vesten bevirker stor overvekt av syrer, som leder til meget sykdom og smerte. Surt vann + syredannende kost + stress = sykdom. Kalkholdig vann, basedannende kost og harmoni = Sunnhet. Hvis dette følges, samt nok mosjon, søvn og kjærlighet til mennesker og naturen, vil antall sykedager bli få.

**Kostplanen** som balanserer for barn og voksne: En time før måltidet: Varmt vann. Lag velsmakende mat. Babyer skal mates sakte, max 1/4 l, ikke press på for å spise opp. Løs mave: spis mindre frukt. Hard mave: mer frukt og fiber. Vinter: mer varmende yangmat. Sommer: mer kjølede ying-kost. Drikkevannet må være rent og renses for klor og fluor med minst pH 7,2. Urte-teer fra tabellen brukes helst for å gjenopprette balansen. Ris eller nøttemelk bør erstatte all kumelk. Geitemelk er best for spebarn og syke/svake. Drikke bør inntas minst 1 time før eller 2 timer etter måltidet. Blodtype-dietten er en fin guide.

**Positiv-typene** trenger ofte sammentrekkende yang-føde (ofte base-dannende). Malurt-te. Løvetann & anis. Hylleblomst & fenikel. Kommen-te & salvie. Ekebark. Kalkmel. Bukkehornste. Havre. Bokhvete. Hirse & ris. Sol & havsalt & hvitløk. Rå føde. Grønncål & gulrot. Kålraði & hvitcål. Linser & egg. Hasselnøtt & mandler. Gjetemelk og geitost. Kalde bad og omslag. Negativ-typene trenger ofte mer utvidende ying-føde (ofte syredannende). Kamille-te, brennesle, peppermynte. Bjørk & lavendel-te. Frukt-saft & olivenolje. Lynghonning. Bygg. Citrusfrukter. Kiwi, eple, jordbær, bringebær, kirsebær, tyttebær. Varme bad og omslag.

# Kroppens pleie

Av Chris Frölich

*Sykdom forteller deg at du har gjort noe galt - du må forandre deg! Sykdommen er en venn som ønsker å hjelpe kroppen. Ikke undertrykk sykdommen, la den fortelle, lær språket og utveksle informasjonen som kan gjøre deg frisk. Det er aldri for sent å forandre seg, bare hvis du tror det, da har toget gått! Hvis du fortsetter å gjøre det du hittil har gjort, vil du fortsette å få det du hittil har fått. Hva vil du endre for å få den helsen og det livet du ønsker deg?*

**Økologisk** dyrkede, modne og frisk frukt og grønnsaker, basisk, ubehandlet vann, fett, korn, nøtter og bønner. Grønne blad inneholder nesten alt kroppen trenger. Tang og sjøsalat kan erstatte jodtilskudd.

**Mosjonér** i frisk luft så du svetter 1-2 timer hver dag. Blodet opptar det livbringende, basedannende 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 merkbart. Immunforsvaret styrkes og aldringen bremses.

**Sov i frisk luft** 7-8 timer hver 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 rundt full- og nymåne og ved lavtrykk, solverv og jevndøgn.

**Faste for friskhet.** Fastekur i minst 7 dager med tarmskylling er mest effektivt for bedre helse. Gamle, sure avfallsstoffer forsvinner i den daglige tarmskyllingen. Lever, nyrer, lymfe, tarmer og hud får hvile fra matinntak. Rent, basisk vann 2-3 l/dag hjelper med utskyllingen. Spaserturer, pustøvelser og masse hvile hjelper ytterligere. Oppretthold et rent indre med gode vaner for å hindre sykdom. Mange faster også ved ny- og fullmåne.

**Kvaliteter på luft, vann, klær og renhold:** Sunnest luft, flest negative ioner, finnes på fjellet og delvis ved sjøen. Drikkevannet bringes til pH 7-9 med kalktilsetning. Ull eller bomull i alt undertøy, helst løstsittende. Renhold uten såpe, både for kropp, klær og hjem. Håndvask m/såpe.

**Pust dypt** for bedre livskvalitet. 70% av kroppens avfallsstoffer skilles ut gjennom åndedrettet. 60% av cellene dør på grunn av oksygenmangel. 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 selvtillit 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.

**Positive tanker** bygger opp, skaper liv og glede. Erfaringen er at så snart vi puster dypere, oppleves en annen livskvalitet, og helsestanden bedrer seg. Pust dypt sammenhengende, 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. Det å puste sammenhengende tyve ganger, flere ganger i løpet av dagen, forbedrer livskvaliteten.

**Unngå skadelig stråling.** Bruk mobil med høytaler, hold avstand fra øret. Minst mulig bilkjøring. Unngå microbølgeovn, mobilsendere, høyspent- og toglinjer, radar og vannårer. Tett trafikk, forsamlinger, tette rom, aircondition, fly og cruisebåter (du smittes!). Syntetisk maling som ikke er helsegodkjent avgir skadelige stoffer i årevis.

**Livsenergien:** Når mannen mister sin sæd, går mye livsenergi tapt, særlig i eldre alder. 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. Selvdisciplin er fundamentet for et godt liv: Kost- og mosjonsdisiplin, søvn- og sex-disiplin, arbeids- og forbruksdisiplin.

**Redd barna og deg selv fra vaksiner.** Bruk av vaksiner har blitt rost i høye toner som en av legevitenskapens virkelige triumfer. Sannheten er dessverre en annen og følgeskadene er ofte dramatiske, særlig for barna. Se boken “Vårt fantastiske immunforsvar” av Hans Wigzell.

**Vaksineforsker vil ikke vaksinere sine barn:** Dr. Mark Randall er pseudonymet til en tidligere vaksineforsker som i over ti år jobbet i laboratorier for ledende farmasøytiske selskaper og National Institute of Health. I et intervju gjort av den kjente amerikanske journalisten og forfatteren Jon Rappoport sier han: “Alle vaksiner som gis er farlige. Realiteten er at vaksiner ofte svekker og av og til skader immunsystemet. Alle vaksiner er forurenset fra laboratoriene, i tillegg til preserveringskemikalier som formaldehyd, kvikksølv og aluminium. Når man hører at mange sykdommer har blitt borte, skyldes det først og fremst bedre hygiene, friskere og bedre mat og mindre fattigdom. Bakterier finnes overalt, men er helsen god har man bedre motstandskraft til å mestre prob-

lemer, uten vaksiner. Å vaksinere seg er som å spille russisk rulett. Dersom jeg hadde hatt barn, er vaksine det siste jeg ville gitt mine barn.”

**Mirakel“medisiner”**, feber og tiden ordner det meste, men ikke infiserte tenner. Hvitløk hjelper mot mye, også høyt blodtrykk. Som forebyggende er det bra å spise 1-2 fed rå hvitløk eller ingefærrot daglig i maten. Duj 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 og fotsoneterapi gjør ofte underverker. Skader i sener, muskler, hevelser m.m. helbredes raskere med grønn leire eller magnetterapi. Nyre- og gallestener oppløses ved å drikke et stort glass med 1 del råpresset olivenolje blandet med 4 deler friskpresset grapefruktsaft og 1 teskje eple-eddik som drikkes hver dag i en uke. Blir du alvorlig syk, kontakt minst to leger og en naturlege. Unngå sykehus, pasientene smittes ofte av livstruende sykdommer. Ta derfor ansvar for egen helse så langt som mulig. Bli satt fri fort (BSF) er et utrolig redskap for at du med dine unike evner kan styre din egen helbredelse. Les avsnittet på side 87.

37

Hvis du ønsker forandring, må du selv forandre deg.

38

Undervurér aldri din egen evne til forandring. Overvurdér aldri din evne til å forandre andre.



# Tannhelsen påvirker helheten

Korte utdrag fra bøkene til Dr. J. Tennant og Dr. H. Clarke

***En rotfylt tann, eller i hulrommet under en trukket tann, samles ofte giftige mikrober med systemisk tilgang til blod og lymfebaner. Dette kan være hovedårsaken til mange kroniske sykdommer og kreft. Bildet viser venstre side av tannrekkene, med fortannen helt til høyre. Høyre side er speilvendt.***

|                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |
|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| Duodenum<br>Middle Ear,<br>Shoulder<br>Elbow, CNS                                   | Sinus: Maxillary<br>Oropharynx,<br>Larynx                                           |                                                                                     | Sinus: Paranasal<br>and Ethmoid,<br>Bronchus,<br>Nose                               |                                                                                     | Sinus:<br>Sphenoid<br>Palatine<br>Tonsil<br>Hip, Eye, Knee                          | Sinus: Frontal<br>Pharyngeal Tonsil<br>Genito.Urinary<br>System                     |                                                                                     |
| Heart, Small int.,<br>Circulation Sex,<br>Endocrine                                 | Pancreas<br>Stomach                                                                 |                                                                                     | Lung<br>Large intestine                                                             |                                                                                     | Liver<br>Gallbladder                                                                | Kidney<br>Bladder                                                                   |                                                                                     |
|   |   |   |   |   |   |   |   |
| 1                                                                                   | 2                                                                                   | 3                                                                                   | 4                                                                                   | 5                                                                                   | 6                                                                                   | 7                                                                                   | 8                                                                                   |
| 32                                                                                  | 31                                                                                  | 30                                                                                  | 29                                                                                  | 28                                                                                  | 27                                                                                  | 26                                                                                  | 25                                                                                  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| Heart, Small int.,<br>Circulation Sex,                                              | Lung<br>Large Intestine                                                             |                                                                                     | Pancreas<br>Stomach                                                                 |                                                                                     | Liver<br>Gallbladder                                                                | Kidney<br>Bladder                                                                   |                                                                                     |
| Shoulder, Elbow<br>Ileum, Middle Ear<br>Peripheral Nerves                           | Sinus: Paranasal and<br>Ethmoid,<br>Bronchus,<br>Nose                               |                                                                                     | Sinus: Maxillary<br>Larynx, Lymph,<br>Oropharynx<br>Breast<br>Knee                  |                                                                                     | Sinus:<br>Sphenoid<br>Palatine<br>Tonsil<br>Hip, Eye<br>Knee                        | Sinus: Frontal<br>Ear, Pharyngeal<br>Tonsil<br>Genito.Urinary<br>System             |                                                                                     |

**Tennene** er koblet til hver sin meridian som igjen leder til de respektive organer. En infeksjon i tann 2 eller 3 vil kunne forårsake problemer f.eks. både i magen og brystet på den siden. En rotfylling erstatter tannens nerve, slik at den er død og blir da automatisk invadert av bakterier, som avgir en konstant strøm av toksiner inn i blodbanen. Dr. Price trakk en slik tann og implanterte den under skinnet på en kanin. Kaninen fikk samme sykdom som pasienten i løpet av 2 dager og døde innen 10 dager. Dyktige kreftklinikker trekker straks alle rotfylte tenner.

**Trekk den rotfylte tannen** og sørg for at kjevebenet blir grundig rensed og alt ligament fjernet, fordi det alltid er infisert av toksiner/streptokokkbakterier. Ca. 1 mm. av kjevebenet må også fjernes, med håp om at infeksjonen ikke har spredd seg til flere tenner. Autoimmune sykdommer går ofte tilbake når rotfylte tenner og infeksjoner under fyllinger og kroner er fjernet.

**Plast-kroner og fyllinger** må være uten metaller, såkalte Composite Materials. Bruk metallfrie plastproteser i klar Methyl Methacrylat, evt. Flexite i de enestående fine dentures som lages i dag.

**Amalgam/kvikksølv** fyllinger, også under en krone, må fjernes under full sikkerhetsprosedyre med lufttilførsel og 2-3 slanger for vacuumutsugning av kvikksølv-støvet. Alle andre metaller i kroner og broer må også fjernes, for å stoppe korrosjonsprodukter og spenningsforskjellen, som ødelegger immunforsvaret. Mange pasientlidelser kunne vært unngått hvis tannleger og leger hadde lært seg å tenke holistisk, samarbeide og ikke bli overstyrt av sitt læreverk. Finn en tannlege som vil hjelpe deg, det er ikke lett, men det er verd det! I brystkreft f.eks. gjenfinnes akkumulerte tannmetaller.

## Den nye “medisinen”

Korte utdrag fra boken til Dr. G. Hamer

*Den Nye Medisinen er et vitenskapelig erkjennelsessystem og ingen terapimetode i egentlig forstand. Men uten å ta hensyn til Den Nye Medisinen vil det gjøre enhver terapiform til en rådløs famling i mørket. For første gang i medisinen historie er det endelig et lettfattelig system som ethvert normalt intelligent menneske kan forstå. Det viser de nøyaktige årsaker, forløp og tilfriskning fra enhver sykdom. Uten anvendelse av prinsippene i Den nye medisinen, det være seg bevisst eller ubevisst, finnes det ingen virkelig helbredelse.*

**Konflikt kan skape sykdom.** En hver type alvorlig sjokk eller konflikt forstyrrer sin spesielle hjernedel, som sender feilfrekvenser til den kroppsdel som styres fra denne hjernedelen. Dette spesielle området i hjernen kan avfotograferes med computer tomografi, også kalt CT. Det påvirkede området fortoner seg som konsentriske sirkler, som i en skyteskive eller ringene som oppstår når du slipper en stein i vannet (dette fenomenet ble tidligere antatt av radiologer å skyldes feil i tomografiapparatene). Etter som konflikten går sin gang på det psykiske plan vil det utvikles tilsvarende i hjernen, og kreft eller kreftliknende sykdom oppstår parallelt i den kroppsdel som er styrt fra den forstyrrede hjernedelen. Kort sammenfattet betyr dette altså at den biologiske konflikten slår til på tre nivåer: På det psykiske plan, i hjernen og i organet - så og si samtidig. Straks konflikten er løst eller at pasienten kan romme konflikten og sende kjærlighet i stedet for nag, kan vi se positive forandringer på alle tre

nivåer samtidig og parallelt. Se også BSF på side 87.

**Klare tegn** skiller biologiske konflikter fra normale, dagligdagse konflikter og problemer. Fra det øyeblikket dette oppstår, går pasienten gjennom en lengre periode med stress. Symptomene er kalde hender og føtter, nedsatt appetitt, vekttap, dårlig nattesøvn og grublerier rundt konflikten pågår både dag og natt. Dette opphører bare når pasienten har funnet en løsning på konflikten. I motsetning til hverdagslige problemer og konflikter, vil en biologisk konflikt alltid dra med seg en lengre periode med helt spesifikke symptomer.

**Helbredelsesfasen.** Helbredelsen som blir trigget i gang av hjernen, markerer også kuliminasjonen på ødemet. Dette er vendepunktet, og veien tilbake til en normal tilstand ligger nå åpen. I løpet av den andre halvdel av helbredelsesfasen dannes det bindevev - som er helt ufarlig - i hjernen. Det kalles glia (neuroglia) og har til oppgave å reparere den. Dette harmløse bindevevet, som fortoner seg hvitt på en CT-scan når man bruker jod-holdig kontrastvæske, blir ofte mistolket for å være en hjernetumor og blir derfor fjernet kirurgisk, som gir pasienten et nytt, unødvendig sjokk. I helbredelsesfasen inntreffer den mest markante og signifikante forandringen - *kreften slutter å vokse*. Det betyr at når den biologiske konflikten er løst, opphører også kreftveksten. Dette er en svært viktig oppdagelse, som samtidig legger grunnen for den videre behandlingen. På det organiske nivå har den eneste avprøvde behandling - opp til nå - vært å fjerne tumoren kirurgisk, eller snarere hva man antok å være en sådan, uten tanke på om kreften vokste i den kontrafaktive fasen eller om celleforøkelsen foregikk i helbredelsesfasen. Samme prosedyre, alt ble fjernet. Dette nivået kan nå ses i et helt annet lys. Hvis konflikten er løst, er det bare i unntakstilfeller nødvendig med kirurgi eller stråling for å få fjernet tumoren.

**Forutsetning for helbredelse** er at vi må forsøke å løse konflikten reelt. Eller at pasienten kan romme konflikten og sende kjærlighet i stedet for nag. Når en praktisk løsning er umulig, må vi ta i bruk samtalerapi. Det er det nest beste alternativet; en sekundær strategi. Men jeg vil advare mot den type terapi som er vanlig ved psykologiske problemer: ‘Du må roe deg ned!’ - ‘Slapp av!’ - ‘Du må ta beroligende midler!’ Moder Natur har faktisk programmert inn dette stresset, slik at man blir tvunget til å løse konflikten. Stresset må ikke fjernes, snarere intensiveres, slik at individet stimuleres til å finne en reell løsning, eller romme konflikten med kjærlighet. I psykiatrien ser vi at en pasient som blir satt på beroligende midler ofte ender opp kronisk syk. Disse stakkars menneskene klarer ikke lenger å løse konfliktene sine, og lever ofte resten av livet på psykiatriske institu-sjoner eller begår selvmord.

**Moder Natur** har virkelig vært fantasirik og generøs i dette så betydningsfulle fenomenet. Midt oppe i helbredelsesprosessen kan pasienten få et fysiologisk konflikt-tilbakefall, hvilket betyr at han/hun for en kortere stund vil gjenoppleve konflikten på nytt. Som et resultat av dette vil vedkommende på nytt bli kastet inn i stressfasen, med kalde hender og føtter, kaldsvetting og alle de medhørende symptomene som kjennetegnet den tidligere konfliktopplevelsen. Det innebærer at når pasienten har kommet seg gjennom denne krisen, vil ingenting urovekkende skje videre i prosessen. Immunforsvaret benytter feberen og mikrobene til å fullføre helbredelsen, men blir ofte forstyrret av tilførte medisiner. Tilstedeværelsen av korrekte mikrober er helt nødvendig fra start til helbredelse. Medisiner og sprøyter er et sjokk både for organismen og psyken. Skolemedisinen er derfor ikke i nærheten av det riktige. Det er spesielt farlig fordi folk flest har så stor tiltro til systemet at de uten å reflektere eller forstå legger sine liv i deres hender.

**New Medicine terapi.** Pasientene blir ikke behandlet med medisiner. De samarbeider aktivt med en lege, som har empati til å bidra med å løse konflikten, fjerne rotfylte tenner, starte faste, sunt kosthold og riktig livsstil. Det beste er å lære pasienten å romme lidelsen og sende kjærlige tanker til den eller det som har forårsaket situasjonen. Det hele er egentlig en nyttig livserfaring å bli takknemlig for. New Medicine er en holistisk medisin. Dr. Hamer har bevist at kropp-sjel-behandling er suverent mest effektiv. Skolemedisinen er fiksert på kuler og sår. Istedenfor å undersøke hva pasienten føler dypt inni seg. Hva er kostholdet? Hvorledes er livssituasjonen, før og nå? Alt stress må totalt elimineres og erstattes med fullstendig harmoni for å bli frisk. Kropp og sjel, psyke og soma er definitivt ett. Harmoni er kun mulig uten nag. Med kjærlighet til alle og sterk tro på at du blir frisk, har du deltatt aktivt for et vellykket resultat.

**Resultater:** Etter å ha undersøkt 20 000 kreftpasienter hadde alle en mørk skygge på CT-bilde av hjernen. For samme krefttype var skyggen på samme sted i hjernen som igjen korresponderte 100% med hvor på kroppen kreften startet. En hver type konflikt korresponderer med et spesielt hjerneområde, som kommer i disharmoni og dermed sender feilinformasjon til det organet den styrer. Dette kan resultere f. eks. i kreftceller eller annen sykdom. De fleste oppdages ikke, fordi konflikten løses. Men senere checkup kan oppdage innkapslet (ufarlig) kreft, som feilaktig gir et sjokk, som utløser en ny kreft. Dette skjer ofte og kalles spredning. Medisinkarusellen starter, og leder ofte til slutten.

**Vellykket!** Av 6 500 alvorlige kreftbehandlinger lever fortsatt 6000 av pasientene i beste velgående etter fem til åtte år, som hittil har gått. Dette er helt enestående i f.t. hva skolemedisinen kan vise til. Til tross for dette blir enhver som helbreder kreft hardt straffet - det er forbudt ved lov! På 1700-tallet innførte

Kirken at alle kvinner som helbredet skulle brennes på bålet. I dag produserer medisinnmennene sine diagnoser, hvor mange sykdommer oppstår p.g.a. sjokkrelaterte beskjeder fra leger. Leger stiller ofte diagnosen: Autoimmun sykdom - kroppen selv angriper et organ. De har da liten eller ingen kunnskap om helbredelse. Årsaken er imidlertid ofte dårlig tannhelse, hvor toxiner lekker inn i blod- og meridianbaner som svekker organet.

‘Store sjeler har alltid opplevd voldsom motstand fra de midelmådige.’ -*Albert Einstein*

En stor oppdagelse vil først bli latterliggjort, deretter motarbeidet på det skammeligste. Hvis oppfinneren overlever, klarer å gjennomføre, adopterer samfunnet oppdagelsen som riktig. Reaksjonen er lik på alle områder, fordi det enten er sterke økonomiske interesser, eller innlærte sannheter som rokkes ved.

## Sjelen - åndens pleie

Tekster samlet av Chris Frölich

*Du får en indre ro når du gleder deg over vår vakre verden, er ydmyk og spontan, fylt med kjærlighet og i stadig vekst. Søk kontakt med folk og naturen, aksepter andres meninger, tilgi og gi glede. Spirituell vekst kan redde verden og deg selv! Hele livet er fullt av vekstmuligheter mot et stadig høyere nivå, både fysisk og spiritielt. Selvutvikling er i virkelighet en vekst i kjærlighet.*

**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. Vi er opplært til å se utover, bort fra oss selv, for å bli nyttige brikker i et profittsamfunn. Mye tyder på at verden nå står foran store forandringer. Stadig flere ønsker et mere meningsfylt liv og en verden fylt med fred og kjærlighet. Når du elsker arbeidet ditt, er det et av livets store gleder. Sørg for at du har orden, gode arbeidsvaner og selvtillit. Stress ødelegger deg.

**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. Elsk og tilgi, deg selv og andre, så ofte som nødvendig. Unngå konfrontasjoner, la andre leve som de vil. Kritisér aldri, vær en vennlig iaktaker. Anse sjokk og traumer som noe du skal lære av. Send kjærlighet til alle, også de du hadde imot. Følg hjertet/underbevisstheten. Kutt ut alt stress, aviser og tv. Kropp og sjel påvirker hverandre mer enn du aner. Begge må være i full harmoni og takknemlighet for at du skal føle deg frisk! Dyrk familien, lev lykkelig og takknemlig i nuet.



## Healernes syn er grunnlaget

Utdrag fra boken "Healernes verden" - kroppens pleie - av Leonard Dobranzski

*Man kan ikke sammenlikne healing med den ortodokse legevitenenskapen. De to har tilsynelatende et helt forskjellig syn på virkeligheten. Den ortodokse, klassiske legevitenenskapen tror på et feilaktig vitenskapelig system eller mønster. Den baserer seg fremdeles på et mekanisk-materialistisk system fra det 17. århundre, på tross av den kjensgjerning at dette systemet forlengst er forlatt av den moderne vitenskapen.*

**Mennesket** er ikke en maskin, som kan repareres akkurat som delene på en annen maskin. Den menneskelige organismen er et holistisk system, en organisk enhet, der alt er gjensidig forbundet; Det er ikke alltid nok å reparere leveren hvis den gjør vondt, for problemet med leveren er kanskje bare et symptom på at det er noe galt med hele organismen. S. Turoff og Leif Lindberg: En sykdom er det vi kaller ubalanse (disease). Ubalanse er en tilstand av mental, åndelig, psykisk sprengning (rupture). Det er en tilstand av manglende kontroll. Vi er knyttet til så mange ting i denne verden at vi mister kontrollen over det vi blir knyttet til. Det er tilknytningene som kontrollerer oss, og de er vårt største problem. De gjør oss opprørt og fører til at vi blir ubalansert. Den eneste tilknytningen vi burde ha, er en tilknytning til Gud. Og det er ikke Gud som er ansvarlig for sykdommene våre. Det er ikke det Gud gjør med et menneske, men det et menneske gjør med seg selv, som er skjebnesvangert.

**Kjærlighetens bud** betyr at vi må respektere alt, at vi må innse at ingenting, uansett dimensjon og beskaffenhet, er uvik-  
tig. Alt som eksisterer må respekteres, og ingenting må skades,  
uansett om det er et menneske, et dyr, en plante eller et min-  
eral. Vi må forstå at vi mennesker bare er en bitte liten del av  
en stor, levende helhet, der alt er inderlig forbundet, og alt vi  
gjør - som enkeltindivider eller gruppevis - har innvirkning  
på andre, på helheten. En-hver handling, uansett om den antar  
fysisk form eller bare er en tanke, er en energidannelse, som  
påvirker andre energidannelser og tilstander, både hos men-  
nesker og i naturen, ja, selv i Universet!

**Allergiske sykdommer** er noe helt nytt som brer seg mer  
og mer i vår tid. Hele vår moderne sivilisasjon er ansvarlig  
for at de oppstår og sprer seg, det vil si alle vi som har mis-  
brukt kloden vår på alle dens ressurser uten å ta hensyn til  
livets beskaffenhet, uten å vise aktelse for alt og alle. Økende  
forurensning, både den materielle og den elektromagnetiske,  
og produksjonen av syntetiske stoffer som ikke er biologisk  
nedbrytbare, har påvirket energiomsetningen i naturen og hos  
menneskene, og dermed resultert i en symptomatikk som vi  
kaller allergiske sykdommer.

**Du blir syk** hvis immunforsvaret ditt mangler energi og den  
riktige informasjonen om hvordan kroppen helbredes. Og en  
healer leverer denne informasjonen til immunforsvaret. Den  
energetiske påvirkningen, kan jeg forklare best ved å beskrive  
min egen healing-metode. Den har jeg utarbeidet på grunnlag  
av mine mangeårige erfaringer. Når jeg gir healing, holder jeg  
bare hendene mine over pasientens hode mens jeg forestiller  
meg at det kommer et hvitt lys fra Universet rundt oss som  
strømmer gjennom min kropp og mine hender til pasienten.  
Mens jeg gir healing, kan pasienten føle at kroppen hans mot-  
tar energi. Han kan føle en energistrøm. Og denne energien kan

måles med fysiske midler. Prinsippet er at informasjon også er vibrasjon. Instrumentet henter altså informasjon fra vibrasjoner. Hver vibrasjon sender ut en frekvens, og hver frekvens kan oversettes til en bestemt informasjon. Og du vet at hvis man sender to frekvenser som er av nøyaktig samme lengde, men med omvendt mønster, og lar dem møtes, vil de falle sammen på møtestedet og forsvinne. Det er dette prinsippet som brukes i kvantemedisinen. Det tar den frekvensen som inneholder den feilaktige informasjonen, fra pasienten og sender så den samme informasjonen tilbake til ham som den samme frekvensen, men i omvendt form. Dermed viskes den feilaktige informasjonen ut, den blir opphevet. Etter å ha fått både den riktige informasjonen og den riktige energien han manglet fra en healer, kan pasienten heale seg selv. Vi kan kalle denne energien som omgir oss, et hav av guddommelig kjærlighet eller kosmisk energi; det er ikke så viktig. Det er bare forskjellige betegnelser for det samme. Men så lenge man forestiller seg denne energien som en strøm av hvitt lys, får man tak i det riktige. Og ikke spør meg hvorfor. Kanskje er det som i homeopatien, at like helbreder like? Vi må bare akseptere det som det er. Med andre ord kan jeg ikke tenke meg Universet uten et høyere intellekt bak. Jeg er kommet til denne holdningen etter å ha hatt et ateistisk standpunkt i mange årtier.

**Ånd er bak** all materiell væren, alt stammer fra denne ånden. I lys av dette kan jeg ikke annet enn å anerkjenne at det som ligger til grunn for mennesket er av åndelig natur. Kroppen er rett og slett en materiell manifestasjon av ånden. Og vi vet at hver kropp har sitt åndelige eller energetiske felt, men det er ikke kroppen som skaper dette feltet, det er tvert imot feltet som skaper kroppen. Et menneske er en gnist fra Gud som med vilje har antatt en kroppslig form, der det kan samle erfaringer som lidelse, tilfredsstillelse, smerte og så videre. Det har med vilje påtatt seg å erfare, for å bli åndelig rikere, for å gjøre sin

åndelige rikdom enda større. Årsaken til at vi går på denne veien som Guds gnister eller Guds deler, er at vi skal lære den viktigste leksjonen: At kjærligheten er det virkelige målet for all ånd, målet for alt liv.

**Kunsten å tro.** Hvis man er agnostiker og aktivt nekter å tro på en åndelig virkelighet, kan selv den beste healer ikke være i stand til å hjelpe en, siden agnostisismen sannsynligvis motarbeider alle de energiene som kunne ha hjulpet hvis man hadde vært klar til å motta dem. Man må være åpen for healing for å kunne få hjelp. Det samme gjelder farmakologiske midler: Hvis man ikke svelger dem, virker de ikke. Pasienten må være åpen for healing, det er det hele. Jeg vil til og med si at en overdreven tro kan hindre at behandlingen blir vellykket. Og det er min egen erfaring som viser det. Hvis det kommer en pasient som tror for mye, og som forventer et mirakel, kan jeg antakelig ikke hjelpe ham. Den beste partneren i healing er en person som er forholdsvis skeptisk, men fordomsfri, og de verste pasientene er agnostikere og overtroiske personer. Selv om det ikke er pasientens tro som spiller den avgjørende rollen i healing, er det ikke desto mindre pasientens vilje til å samarbeide med healeren som bestemmer utfallet, siden det først og fremst er pasienten som helbreder seg selv. En healer kan bare gi pasienten det første energetiske puffet, så å si, for å sette igang healingprosessen.

**Jeg tror på** en informasjonistisk-energetisk teori. Etter min oppfatning er energi et informasjonsfenomen. Jeg tror at den informasjonen som denne energien inneholder, kommer fra en høyere kilde, og en healer er bare et middel, et medium, et slags rør, som samler denne energien og sender den videre til en pasient. Den energien som han samler på denne måten, bærer alltid med seg informasjon fra en annen, høyere kilde enn healeren selv. Det vesentlige er at healeren tenker på eller

konsentrerer seg om den personen som trenger healing. Det er tanken, eller intensjonen, som skaper forbindelsen. Den informasjons-energien eller, om du vil, den guddommelige energien som har evnen til å innlede helbredelsesprosessen, strømmer fra en transcendent kilde, og healerens psyke er bare et senter der denne energien blir samlet og sendt videre til en pasient.

**Karma og det hvite lyset.** Ethvert fysisk symptom er bare et utvendig tegn på en disharmonisk tilstand i pasientens åndelige felt. Det finnes visse mennesker som lider av sykdommer på grunn av arvelige faktorer. Her mener jeg riktig nok ikke arvelige i biologisk forstand, men i åndelig betydning. Disse menneskene bærer med seg en viss karma, som ennå ikke er oppgjort. Og karma er en slags personlig konto for alt man gjør i livet sitt eller i flere liv.

**Alt det man gjør,** sier og tenker, overføres til ens karma-arkiv. Hvis de bare hadde viljen til å tilbakebetale gjelden, ville det være tilstrekkelig til å befri dem fra problemene. De må bli klar over gjelden og være villige til å betale den. Og så lenge årsaken, det vil si det vonde de har gjort tidligere, ikke innrømmes av dem, ikke er fattet og gjennomlevd, finnes det ingen mulighet for å befri dem fra sykdommene deres. For å gjenvinne helbredden må de bli klar over sine tidligere misgjerninger og ha viljen til å gjøre det godt igjen - og tilgi andre og seg selv. Hvis deres egen høyere bevissthet ikke oppdager årsakene, kan de ikke bli befridd fra problemene. Det er pasienten selv som må finne ut av det, som selv må gjennomleve den situasjonen som har sådd kimen til hans nåværende problemer. Pasientens forståelse av sine misgjerninger i fortiden, hans gjennomlevelse av dem og hans anger, er nok til å oppeve årsaken til sykdommen og dermed befri ham for symptomene.

**Fysiske symptomer** er betydningsløse for meg under healingen, for mens jeg healer, tilkaller jeg hjelp fra det hvite lyset, som kommer fra det ufattelige energihavet som omgir oss. Det hvite lyset som jeg sender til en lidende person, er ikke en del av meg. Det kommer ikke fra meg, men fra dette ufattelige havet av guddommelig kjærlighet. Og det vet alt bedre enn meg, og en høyere bevissthet hos den lidende personen vet alt, for den er selv en del av dette havet, en del av den guddommelige kjærligheten. Og hvis det forholder seg slik, er jeg ikke nødt til å gripe inn; jeg skal bare la det være opp til pasienten å sende energien ut til de stedene som trenger den mest. Iblant hender det jeg føler hvor energien går selv, og da kan jeg si til en pasient at det er noe galt med for eksempel nyrene hans. Den slags opplysninger er vanligvis mye mer nøyaktige enn medisinske prøver.

**Følelsesmessig** løsrivelse er påkrevd for å få de beste resultatene. Når jeg hadde svært begrenset tid til å behandle en pasient, kunne jeg ikke tillate meg å tenke for mye på problemene hans eller la medfølelsen påvirke meg. I stedet måtte jeg konsentrere meg om å gripe fornemmelsen av “brisen” i håndflaten, føle den og vente på at den skulle veksle og til slutt forsvinne. Ved spontant å konsentrere meg om følelsene i hånden oppnådde jeg den tilstanden av mental løsrivelse som sikret de best mulige resultatene av arbeidet mitt.

**Menneskets ånd.** Det eneste som er forskjellig i healingseremoniene i forskjellige religioner, er fortolkningen og de navnene som gis den åndelige årsaken til helbredelsen. Det er bare hos de kristne at årsaken blir kalt Den Hellige Ånd eller Jesus Kristus. Så for meg er det bare et tolkningsspørsmål. Jeg tror alle kan bli healere, for det er ikke ens egen kraft som healer. Man er bare et verktøy for kraften, for den energien som er der ute i Universet.

**Energien** som healerne bruker, koster ingenting, og selv om det bare var samme sannsynlighet for at healingen virker som for placebo, ville det være uklokt, eller rettere sagt uøkonomisk, ikke å utnytte den energien. Så jeg er ikke i tvil om at healing ganske snart vil bli et av de behandlingstilbudene den offentlige helsetjenesten har å by på. Fenomenene som er forbundet med healing, har en eksistensiell status som skiller dem fra de fenomenene naturvitenskapen normalt forsker på. Evnen til å heale, i likhet med evnen til å forutse fremtiden, telepati og andre menneskelige talenter, tilhører menneskets åndelige utrustning.

### **Konklusjon:**

**Healeren** sender energi fra Universet til pasienten, uten å engasjere seg for sterkt i pasienten.

**Pasienten** bør være litt skeptisk, men fordomsfri og ha vilje til samarbeide.

**Pasienten** må angre eventuelle tidligere misgjerninger, før healingen kan befri ham fra lidelsen.





## C. Familielykkens ABC

### Barna - vår største gave

- Den nye generasjon er født på et høyere nivå og er tiltenkt store oppgaver i dette århundre.
- Barna trenger masse kjærlighet, oppmerksomhet og få selvtillit, 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.

### Foreldrenes viktige oppgaver

- Overøse barna med kjærlighet og tid, oppmuntre og bygge opp deres selvtillit 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.

### De beste lærerne er foreldrene

- I kjærlighet læres de dannelse og livsfilosofi, bestandig være ærlig, sann og hjelpsom mot alle.
- Friluftslivets gleder og idretts-ferdigheter bør være en naturlig del av oppveksten.
- Gleden av å hjelpe til i fellesskapet fremelskes med rimelig påskjønnelse. Unngå dataspill, tv og mobil.

## Kvinnen - det feminine - kan redde verden

Korte utdrag fra boken “Kvinnesjelens kraft” av Hernán Mamani

*Menneskehetens frelse ligger i kvinnens hender, og når hun er blitt en ekte kvinne, vil hun befinne seg i en krets av andre ekte kvinner, og sammen vil de kunne redde verden. Det finnes et profeti, og ifølge det vil Jorden ved inngangen til andre årtusen gjennomgå store klimatiske forandringer, og verden vil måtte tåle store tilbakeslag når det gjelder helse, økonomi og den sosiale rangordning innenfor menneskeslekten. Tiden har kommet da Den feminine ånd vil våkne etter tusen års undertrykkelse, for å gi fødsel til en verden i fred, harmoni og kjærlighet.*

Mann og kvinne er ikke like, verken fysisk eller mentalt, de utfyller hverandre. Det mannen mangler fra naturens side, det har kvinnen, og omvendt. I hvert eneste individ vibrerer energier av ulik dimensjon, i samsvar med deres egen natur. Å innse forskjellene vil hjelpe deg til å forstå mennene, vite hva de tenker, hva de ønsker å oppnå. Slik vil du finne ut av hvem du vil dele livet med. Du må ikke gi kropp og sjel til en som ikke fortjener det. Når du gir deg til en mann, må det være for at du skal få ham til å vokse og følge kjærlighetens vei. Du må lære ham å elske, og ved hjelp av kjærligheten kommer dere til å få et lykkelig samliv. Gjør du det ikke på den måten, blir livet ditt sterilt. Du må hjelpe mannen til å gjenoppdage sin egen åndelige kraft. Bare slik kan du løfte deg selv og bli en lysets kvinne.

**Kjærligheten** forener, styrker, utvikler og opphøyer. Vi lever

for å elske; uten kjærlighet visner sjelen, og livet fortjener ikke å bli kalt liv. Man lever bare når man elsker, men kjærligheten er ikke evig, den er ikke varig. Så når man først elsker, må man leve intenst i nuet, for kanskje den dør en gang i fremtiden, kanskje den slukner. Livet må ofres på kjærlighetens alter, for når man gir seg hen i kjærlighet, vil man også få kjærlighet tilbake.

**Vital energi**, den seksuelle aktiviteten, blir kun sett på som kjønnslig utfoldelse, en ren kjønnsakt. Den blir utelukkende assosiert med lystfølelse og formering, uten at folk forstår at det egentlig dreier seg om en strøm av livgivende energi som finner frem til det mest bortgjemte i oss. Den har ikke bare å gjøre med forplantningen som sådan, det er en handling som fører til helse, kreativitet og inspirasjon.

**Energi** er i sin opprinnelse grunnleggende feminin. Alt som foregår, fra skapelsen, forplantningen og oppdragelsen av det nye individet, er feminint. Mannen besvangrer, men kvinnen skaper og utvikler liv. Derfor er det feminine selve bæresøylen, utgangspunktet for liv. En mann som oppsøker en kvinne, må gjøre det med beundring og fordypelse, for det er bare gjennom den feminine dør han kommer frem til uendeligheten. Og kvinnen på sin side må spenne broen av eksisterende energi mellom sitt kjønn og hjerte.

**Byer bråker.** De fleste av lydene i byen er uheldige for mennesket. De skader sinnet, bringer det på avveie og gjør kroppen syk. Hvis du ser på en mann fra byen og på en som lever i kontakt med naturen, vil du kunne merke at de ikke har samme type energi. En mann som lever naturlig, er mer ladet og har en større energimengde enn en mann fra byen. Kantu måtte tenke på lyden av bilhorn, bildur, motorsykelbråk, den skingrende lyden av enkelte musikkinstrumenter og den øredøvende musikken i diskotekene. Hun husket blikkene og uttrykkene til dem

som lyttet til slik musikk, og innså hvorfor det var uomgjengelig nødvendig å velge seg ut fra byen.

**Kjærlighet uten grenser.** En målbevisst kvinne går målbevisst og vet å sette seg i respekt på en hyggelig måte! Kantu kunne glede seg over en følelse av uendelig kjærlighet, og hennes åndelige utbytte ble stadig større. Hun hadde lyktes i å utvide bevisstheten, og alle verdens skapninger forekom henne så vakre: fuglene, blomstene og alle levende vesener. Hennes kjærlighet kjente ingen stengsler eller grenser; hun følte seg fri, hun var ikke offer for tidens eller rommets luner. Hennes verdensanskuelse var i endring. Du må være forsiktig med hva du sier; pass på at bare ord som uttrykker håp, innlevelse og kjærlighet får slippe over dine lepper, og ikke ord som innebærer hat, nag eller pessimisme. Ditt ord er skapelse og skapelseskraft. Kantu, du har greid det, du har tent din indre sol, dypt inne i deg selv. Jeg skal være lyset som skinner på deg utenfra, men fra nå av har du også ditt indre lys.

**Verden forringes.** Etter å ha vært i kontakt med Vestens kultur, studert den og opplevd den på nært hold, og deretter ha sammenlignet den med det gamle Perus kulturelle visjoner, er jeg kommet til den konklusjon at vår viten om det feminine univers vil kunne hjelpe det moderne mennesket til å finne veien tilbake til et samfunn med fred og velstand. Det er jo et faktum at i samme stund som jeg nå taler til dere, står verden i fare for å bli ødelagt og forringet av menneskene. Mennesket har sakkett akterut i forhold til utviklingen av vitenskap og teknologi. Den nåværende undervisningen er amoralsk, begrepsorientert og ensrettet og gir ikke kreativiteten nok spillerom. Undervisningen og opplæringen er overfladisk og fører til materialisme og overdrevent konsum. Det finnes ikke mange utdannelsesinstitusjoner som er rettet mot vårt indre, mot utvikling av bevisstheten og et åndelig liv - våre guddommelige evner. De kulturelle, viten-

skapelige, teknologiske og kunstneriske institusjonene bidrar ofte til utarming av jorden. Penger blir vurdert høyere enn liv.

**Kvinnen** - det feminine former fremtiden. Kulturen i Peru hadde utformet en vitenskap og en kunst som var basert ikke bare på mannens analytiske evne, men i større grad på kvinnens fantasi og intuisjon.

**Den andiske kulturen** var i det alt vesentlige en kvinnekultur, som ga oss anledning til å løse sosiale, politiske, økonomiske og oppdragelses- og utdannelsesmessige problemer gjennom to institusjoner: Yachaywasi og Akllawasi. Når det gjelder den første, var undervisningen rettet mot det ytre og hadde innflytelse over den materielle utviklingen av samfunnet ; den andre var en institusjon som tok seg av det indre, utviklingen av det åndelige. For syv hundre år siden foranlediget Akllawasi at peruanske kvinner dannet staten Tahuantinsuyo,. Det var et globalt samfunn som stod for utvikling av materielle verdier og menneskets åndelige egenskaper. Og med dette for øye ble det skapt en vitenskap, en kunst og en teknologi som søkte å bevare liv og garantere fred for alle folkeslag i Andes. Disse kloke kvinnes pågangsmot var den inspirasjonen, motoren og impulsen som ga støtet til et av de mest rettferdige og solidariske samfunn som har eksistert. Dessverre ble denne institusjonen - et sant og virkelig universitet der den peruanske kvinnen i en fjern fortid nøt en status som dagens kvinner først nylig har oppnådd - rasert av krigerske erobrere, som i flere hundre år ikke brakte annet enn kaos, ødeleggelse og død til Andes. Akllawasi ble definitivt ødelagt av de spanske inntrengerne. Hvis vi i dag, for å bekjempe det herskende kaos i den moderne verden, skulle ønske å gi mennesket ikke bare komfort, men fred, harmoni og åndelig utvikling, måtte vi skape en institusjon i likhet med Akllawasi.

**Finn din riktige partner.** Å finne sin mann eller kvinne som

er tett ved deg selv spirituelt, i synet på livet og en herlig samtalepartner er ikke lett. En du føler deg tiltrukket av og som inspirerer til kjærlighet og familieliv, er den store drømmen. I vår informasjonsalder, er det merkelig nok vanskeligere å finne den rette enn noensinne. Det mest aksepterte er å møtes på en restaurant, disco eller bar. Statistikken viser at nitti prosent av disse parene blir skilt. Den beste sjansen for mange til å finne den rette er på nettet. I tillegg oppfordres nå Anastasias web-side til å gi muligheter for å finne en partner som tenker og vil leve etter Anastasias filosofi. Grunnlagt på et lite familie-småbruk, deres eget ”space of love”, vil kjærligheten blomstre. Sunne barn blir født, de eldre avslutter sine liv mens neste generasjon driver verket videre. Jo sterkere familierollen er, jo flere kjærlige mennesker og varige verdier, jo mer orden blir det i landet som helhet.

40

Kjærligheten fødes  
og vedlikeholdes av  
et åndelig slektskap

## Hjemmefødsel og hjemmeskole

Anastasia m. fl.

*Hjemmefødsel kan anbefales, fordi det 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 lurer. 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.*

**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 spiritielt og fysisk. De mottar da livets og verdens tilskikkelser med sin egen intuisjon og følelser. Shetininns 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 vi sjansen til å rette opp.

**De beste lærerne** er foreldrene. I kjærlighet lærer de dannelselse og livsfilosofi, bestandig være ærlig, sann og hjelpsom mot alle. Friluftslivets gleder og idrettsferdigheter bør være en naturlig

del av oppveksten. Gleden av å hjelpe til i fellesskapet fremelskes med rimelig påskjønnelse. Unngå dataspill, tv og mobil. 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 søvnmønster tilfredsstilt, som er finnnstilt til deres spesielle fysiske og psykiske behov - ingen er like! I flere land er det med stor suksess startet lokale "Mother schools" i hjemmene.

**Skole, friluftsliv** og praktisk arbeide går hånd i hånd. Ingen morgenstress, ingen bilkjøring, ingen mobbing, smitte 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. For 60 år siden var det skole annen hver dag, arbeid og friluftsliv de andre dagene. Pensum i barneskolen dekkes enkelt med 3 timer tre dager i uken. Dagens mest vellykkede personer har hatt minst skolegang.

**Sjokkerende:** Da "Teacher of the year"-pokalen i USA ble gitt til John Taylor Gatto, med 30 års erfaring som lærer og rektor, holdt han sin avskjedstale, med bl.a.: "Skolesystemet har med vilje blitt fornet for å 'dumb children down', og drepe deres



kreative potensiale for å gjøre dem til viljeløse medlemmer av en ‘faceless workforce’, slaver!”

**Leo Tolstoy:** ”Utdannelse er ikke utdannelse, den kun ødelegger! Det beste utdannelses-systemet er å ikke ha noe system i det hele tatt!”

**Knut Hamsun:** ”Hvad er skole? Skole det er en mors daglige undervisning og en fars daglige lære. Bokskole derimot det er noget som er fundet paa, en instituition som koplicerer 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.”

## Den levende skolen

Korte utdrag fra magasinet “Ildsjelen” - av Marco Leonardo

*På dagens skoler mister barna evnen til å tro på sin egen livsvisjon. De lærer å tilpasse seg og sine mål og ønsker etter de såkalt sosiale og økonomiske krav og omstendigheter og mister troen på egne drømmer.*

**Barn er modige**, åpne og klare, men jo eldre de blir jo mere usikkerhet, tvil og motstand bærer de med seg. Et sted underveis mister de veldig ofte mål og idealer av syne og “blir voksne”. Dette kaller vi “utvikling”. Senere i livet leder det til at mange mennesker gjør ting de aldri har hatt lyst til og arbeider med saker som slett ikke passer dem. De fleste er i dag “på feil sted” fordi de over lang tid har lært å ignorere sin sanne natur og istedenfor spørre andre om hva de burde gjøre. Eller de prøver å oppfylle forventninger til andre. De finner sin plass og blir en av mengden.

**Dagens skoler er forhistoriske!** Barna blir fortsatt undervist i regi av stramme timeplaner og blir stappet fulle med død kunnskap. Lærte du å håndtere penger eller lovene for suksess? Eller hvordan du skulle nå dine mål med selvtillit og styrke? Eller hvordan du skulle forbli frisk og dynamisk og videreutvikle dine talenter? Igjen og igjen blir jeg sjokkert over svaret.

**Den Levende Skolen** følger fra barnehage og grunnskolen, og begynner der å se studentenes unike kvaliteter. Den kan tilpasses individets behov og søken etter et vellykket liv. Den kan hjelpe

personen. Gjennom utvikling av evnen til oppmerksomhet og følelsen av trygghet blir prestasjoner og eksamensresultat nesten automatisk forbedret. Barn som er i kontakt med sitt eget senter og har dype røtter i seg selv vil hente opp denne kvaliteten når som helst. Derfor vil de alltid kunne sette seg selv i en avslappet tilstand og slik friset seg fra press og prestasjonsangst. Frykt og blokkeringer forsvinner som dugg for solen.

**Den levende skolen** vil vise de som er klare de viktigste stegene: Hvordan kan jeg leve i harmoni? Hvordan kan jeg leve som den jeg virkelig er? Sann, ekte og autentisk og slik veksle inn mitt potensiale med virkelighet. Sann utdanning vil forsøke å bringe det skjulte frem i lyset. Det å få frem og belyse den indre skatten som livet har gjemt i hver og en av oss. En slik utdanning er min visjon. Den Levende Skolen ble grunnlagt av tyskeren Marco Leonardo. Leksjonene foregår parallelt med den vanlige skolen, om ettermiddagen en gang i uken. Foreldrene betaler en lav pris pr. måned fra barnehagen, så i grunnskolen, ungdomsskolen osv. Enhver kan starte en levende skole, men det må være et bevisst valg av en bevisst person. Og et dypt ønske om å leve et fullverdig og rikt liv, da det er læreren selv som skal være eksemplet for elevene. Det er muligheter for å starte med dette også i Norge.

[www.marcoleonardo.com](http://www.marcoleonardo.com).

***Få Klarsyn på Vidsyn: I kunstnerdalen Eggedal skal en kjent pedagog starte et kurssenter, hvor ungdom som ønsker det kan få innsikt i å forme sin egen livsfilosofi og et lykkelig liv. Senteret er vakkert beliggende med utsyn over Eggedal og vestfjellene mot Numedal - bare 2 timer fra Oslo.***

Email: [compass@online.no](mailto:compass@online.no). Mobil: 908 82 124.

## Anastasia-filosofien sprer seg som lynild

Korte utdrag fra de ni Anastasia-bøkene av V. Megré.

*Anastasia 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 familiesamfunn i pakt med naturen. Bøkene er oversatt til 20 språk og fås på engelsk.*

**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. 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 selvdisiplin og sin samvittighet.

”Mangel på selvtillit og redsel for å gjøre feil, er grunnen til at foreldre overleverer sine barn til skolen, slik at de etterpå kan skyldes på lærerne, men ikke på seg selv” sier Anastasia.

**En stor filosof om Anastasia:** “Foreldre som virkelig elsker sine barn, bør vurdere om Anastasia’s idé om “back to basic” er nettopp det de drømmer om. Hva Anastasia foreslår kan ha en positiv innflytelse på hele den siviliserte verden og spesielt for hver enkelt familie som følger henne. Anastasias filosofiske konsept

skinner som en klar stjerne for vårt nye århundrede. Jeg har lest mange filosofiske verk, og synes synd på menneskeheten som går sin undergang i møte. Men så kom Anastasia med et strålende nytt konsept, og mitt håp om en god fremtid er tilbake. Aldri har jeg akseptert noens ord så omgående og så begeistret. Hennes ord brenner opp eldgamle dogmer, og har tilført menneskeheten ny energi for en lysende fremtid. Guds eneste ønske til menneskene er at de er glade og lykkelige for å leve i dette perfekte skaperverket. Anastasias logiske filosofi vil få mange tilhengere. De vil bygge sine oaser, sine “Space of love”, lykkelige familiehjem. Når de har fullført dette, vil de finne seg selv i Paradis. Andre vil ikke tro, de synes deres livsstil er OK, ganske enkelt fordi de ikke vet hvor ulykkelige de egentlig er. Men jeg vil bygge mitt “Space of love”, barna vil komme til meg igjen. Jeg har fått lyst til å leve videre og bli aktiv. Jeg vil bli fotsoldat i Anastasias verdensomspennende bevegelse!”

*Anastasia-senteret i Norge er etablert på Solbakken i Sørkedalen nær Oslo. Her vises hvor enkelt det er i praksis å dyrke sin egen, sunne mat. Ditt eget jordstykke kan også leies. Om kveldene er det ungdomskurs og visning av filmen “Levende Helse”, utdeling av Anastasia bind 1 på norsk og annen aktuell litteratur. Alternative terapeuter praktiserer homeopati, kvantemedisin o.a. Se [alternativ.no](http://alternativ.no) eller kontakt Jon Holden på [jon.homeopat@gmail.com](mailto:jon.homeopat@gmail.com)*

## Tid for en ny begynnelse

Korte utdrag fra “Water&Salt” av P. Ferreira og “The Sunfood Diet” av D. Wolfe

*Vi fortsetter å søke etter lykken i det materielle, men vil aldri finne den der. Vi har blitt slaver av en illusjon skapt av profittønsker, og stuper inn i et spill av forbruk, som vi stort sett ikke har bruk for. Når du øker oppmerksomheten, tenker på hva som virkelig betyr noe, vil du automatsik forandre situasjonen din. Når du setter nye målsetninger for deg selv, bidrar du samtidig til en bedre verden.*

**Oppdag helheten.** Fra et holistisk perspektiv vil du se viktigheten av din egen rolle i livet, hvorledes alt er avhengig av alt annet. En hver styrer sin egen skjebne. Er meningen med livet bare skole og arbeid?

**Bruk din egen intelligens.** Edderkopper spinner sine perfekte nett. Fugler har bestandig bygget sine reder som i dag. Ingen har gått på skole, alt er medfødt kunnskap. Du har også et ubegrenset leksikon i din underbevissthet, som kan gi deg alt du ønsker i livet. I renhet og med spørsmål i stillhet får du svarene. Med en renset kropp og rawfood får du kontakt med din ubegrensede intelligens. Med selvdisiplin og viljekraft fokuserer du på det som gavner deg og dine medmennesker. Eliminér alle negative tanker. Jo renere kroppen og sinnet er, jo oftere kommer svaret. Ved å tenke på et problem på kvelden, kan svaret komme i tidlig morgenstund i løpet av et sekund (notér!).

**Din bevissthet** trekker automatisk til deg mennesker og situasjoner som dominerer tankene dine. God helse tiltrekker vi oss ved å leve et sunt liv med selvdisiplin.

## Ny livsglede for skoleungdom

Av Chris Frölich

*Skolesystemet kan være frustrerende for mange. Magnus finner ved en tilfældighet ut at det finnes andre veier til lykke. Magnus 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. Magnus gikk bort til ham, og han presenterte seg: Jeg heter Christoffer 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 bekkevann? De satte seg på benken ved stua hans.

**Vismannen forteller** Magnus om hvorledes man kan finne veien til ekte lykke hvis man er villig til å prøve nye veier. Magnus 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. Magnus 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 kjærlighet og tankens kraft kan også du finne det livet som er best for deg. Først må du lage din egen livsfilosofi. Hva er meningen med livet? Jeg fant ut at det måtte være å leve og dø lykkelig. I kjærlighet og takknemlighet til det vidunderlige 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. Kjærlighetens 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 kjærlighet til hverandre og naturen rundt oss, ble hjemmeskole løsningen for at alle, også barna, skulle bli lykkelige. Å, så heldige de barna var, utbrøt Magnus. 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 kjærlighet, 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 kjærlighet 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. Kjærligheten 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. Du må ønske å være kjærlighet, det er essensen av hva du er. Bare 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. Lukk øynene, pust dypt og si til deg selv: Jeg er det fulle uttrykk for Guds kjærlighet. Jeg er

kjærlichkeit. Se for deg en du elsker, legg armene rundt personen i kjærlig omfavelse og si ”jeg elsker deg”, la det bre seg og si til deg selv: Jeg føler kjærlichkeit - jeg føler Gud - tusen takk! Bli i denne tilstanden og føl at kjærlichkeit strømmer ut fra deg mot alle mennesker, jorden og universet. Kjærlichkeit 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 kjærlichkeit. Når du føler samhörigheten med naturen vokser sjelen til et høyere nivå. Prøv å ligge ute og føl samhörigheten med stjernehimmlen 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. Først når du har funnet skjønnhet og kjærlichkeit i deg selv, kan du se det i alle mennesker. Øv deg på å utstråle kjærlichkeit, også i tanker og ord, mot alle du møter, også de som har såret deg. Når du føler at du utsender kjærlichkeit, får du samme frekvens som i Universet. Forsøk å oppnå denne tilstanden så ofte og så lenge som mulig ved å øve på ”Kjærlichetsveien”. Hvor det er stor kjærlichkeit vil det også skje mirakler. Du får virkelig livsglede, indre ro og bedre helse som store gaver i livet. I transaksjoner er det varer og tjenester i bytte med penger. I kjærlichkeitens økonomi er betingelsesløs kjærlichkeit 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.

**Utdannelse 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. Du Magnus, 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. Hjernen 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.** Kan du fortelle meg mer, sa Magnus 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. Kvaliteten 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? Søvn er energioppladning for både kropp og sjel, og helt avgjørende for at du skal fungere bra. Sov helst 8 timer pr. døgn, dropp heller tv 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. 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 mens du går, derfor er det viktig at du er klar over at det er du som former den verden du vil leve i. Verden er ikke som den er. Den er slik som du vil oppleve 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 dypt 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.

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

**Magnus valgte 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.

**Vegetarkost** er det sunneste alternativet, og det beste for dyrene, naturen og oss alle. I tillegg er det verdens enkleste kosthold! Tidlig neste morgen kom Magnus igjen fram til den lille husmannsplassen. Plutselig sprang et nydelig rådyr over jordet. Det hoppet i grasiøse sprang, som nesten så ut til å ha opphevet tyngekraften. Bekken klukket i glede og Christoffer Summer sto på trappen og vinket ham velkommen. Dette paradiset så Magnus 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 Co<sub>2</sub>-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.

**Best med rå, levende mat.** Verdens enkleste kosthold er også det sunneste! Råkost er best for helsen og gjør deg friskere, slankere og lykkelig. Hvis du visste hvor mye maten betyr for helsen din, sa vismannen alvorlig og fortsatte: - Menneskene er de eneste som degenerer (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. Som ekstra sikringskost er spire dyrking veldig enkelt. Hvete eller byggress-pulver gir masse proteiner og kun vitamin B12 trengs som tilskudd. 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 perfektionerer. 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! 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, antibiotika, skalldyr og kjøtt ødelegger deg.

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

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

**Friluftslivets** gleder gjenopplader energien nesten raskere enn noe annet. Dessuten bygger du opp kroppens muskler, og benbygningen blir sterk og sunn. Skogsluft og naturskjønnhet er også føde for sjelen! Din beste intelligenstag: Hva gjør du i fritiden? Friluftaktivitetene er mange. 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! Den gyldne middelvei gjelder også i friluftslivet. Overdriv ikke, unngå å “kjøre på felgen”. De fleste aktive konkurranseutøvere har et svakt immunforsvar, fordi energitapet er for stort. Husk Bjørn Dæhli's råd: Dusj straks etter treningen! 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. Magnus, 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.** Tren hver dag så du svetter, strekk ut og dusj straks et-



terpå! Badstu er også bra. Praktisér sexdisiplin - forleng nytelsen, behold livskraften. Best luft har fjellet og sjøen (flest negative ioner). Fjellet nærer, men sjøen tærer. Sunnere, jo høyere.

**Mirakelmedisin:** Ta kroppens feber og tid til hjelp. Bladgrøntsafter og faste helbreder utrolig. Undertøy av ull eller ull/silke er best hele året.

**Verstingene i livet:** Vaksiner, rusmidler og antibiotika. 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.** 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. Ungdomsforelskelsen 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. - Jeg må fortelle noe som alle burde vite, utbrøt Christoffer Summer 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.

**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 anspenning. Det er jo for tidlig ennå, sa Magnus. - Men det kan jo være bra å forberede seg. Hva mener du er det viktigste? Christoffer 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. 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.

**Et godt hjem,** orden og lite forbruk. 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. 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.

**Unge piker:** Dette jeg nå sier, er kanskje det viktigste i hele vår samtale, utbrøt Summer 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. 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. Med fruktbarhetscomputer kan kvinnen beholde den livsviktige balansen mellom østrogen og progesteron, og samtidig unngå å bli gravid.

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

**Barna** trenger masse kjærighet, oppmerksomhet og selvtillit, 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 selvtillit 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.

**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 søvn-mønster tilfredsstilt, som er finnnstilt 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.

**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 kjærlighet, 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!

**Følg ditt hjerte.** Lev som et lysende eksempel på slik du ønsker verden skal bli. Ungdommen 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!

**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! Hver 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, glede meg i nuet, og ..... (ditt ønske).” Med vilje og tro, tillit og tålmodighet, vil det som oftest skje. Vismannen satte seg på benken og så opp på Magnus 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 finner din livsglede.

<sup>16</sup> It is wiser to raise  
a happy, healthy  
child than to repair  
an adult

<sup>1</sup> Your discipline is  
your only friend.

<sup>3</sup> Self-confidence  
wins.



## Om forfatteren Chris Frölich

Av Gunnar Tellnes, professor i samfunnsmedisin ved Universitetet i Oslo

*Chris Frölich (78) er først og fremst idealisten som elsker friluftslivets gleder og å holde seg frisk gjennom en sunn livsstil. Han brenner for at flere skal fryde seg over vårt fantastiske skaperverk. At flere skal få nok rent varmtvann og få oppleve familielykken, i takknemlighet til livet og hverandre. Chris er derfor pionér på flere felter:*

**Industri-idealist** var først med å produsere millioner av verdens beste rustfrie varmtvannsberedere, i en miljøbedrift som tidlig ble kåret til den beste i Skandinavia.

**Miljø-idealist** etablerte OSO Ecofond, som har støttet viktige prosjekter gjennom 40 år. Etter hvert forsto han at det er årsaken til problemene som må helbredes, å bote på følgeskadene gir ikke varig friskhet.

**Helse-idealist** starter derfor nå en storstilet satsing på medmenneskelighet, med DEG i FOKUS. Levende Helse-filmen er en oppdagelsesreise gjennom kroppens enestående *selvhelbredende* evner, hvis de bare gis grunnlag for å virke.

**Helsehåndboken** DEG i FOKUS forteller leserne om grunnlaget for god helse og hvor viktig det er å se kropp og sjel som ett. I tillegg er det under etablering kursgårder både i Oslo, Sigdal og Eggedal.

**Chris viser** samfunnsansvar, både gjennom sitt Ecofond, helseinformasjon og ikke minst gjenoppbyggingen av flere småbruk i Eggedal, Sigdal og Modum. Det er viktig at erfarne personer bidrar med sin innsikt, som vil være til nytte og glede også for kommende generasjoner.







# Feirer 80 års jubileum



## OSO Hotwater

- den norske familiebedriften er kjent som verdenspionér  
både med rustfrie beredere og YTRE miljøvern gjennom 40 år.  
OSO Ecofond satser nå på det INDRE miljøvern, med en ny,  
banebrytende idé:

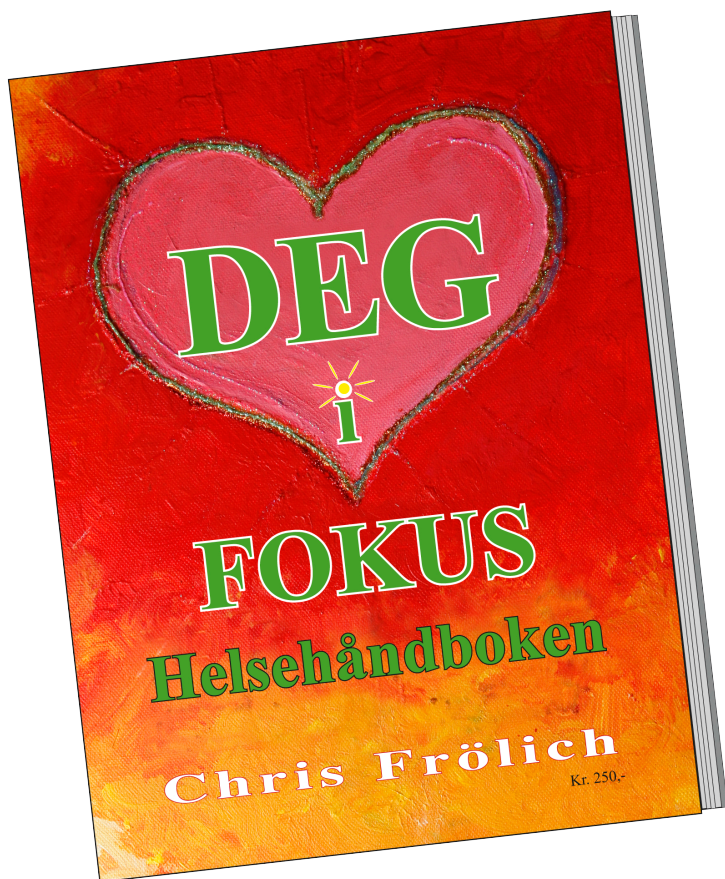
# DEG i FOKUS!



OSO ECOFOND.COM

*-til beste for mennesker og miljø*

# DEG i FOKUS - Helsehåndboken



## Fantastiske DEG bør tas vare på!

Samfunnet har hittil søkt å bøte på de ytre følgeskadene av vår gale levemåte.

OSO setter nå isteden “DEG i FOKUS”,  
for at DU skal ta vare på egen helse, være frisk og fri og i full harmoni.

Du blir da et godt eksempel for mange andre som vil det samme.  
Når du forandrer deg vil problemer kunne forsvinne av seg selv.

“Deg i Fokus”-Helsehåndboken har et idealistisk ønske om at neste generasjon  
skal få leve i en verden fylt av fred og kjærlighet til hverandre.

La oss håpe og tro at vi med alle gode krefter vil lykkes i å nå målet!

**Nye terapier • Enkel å bruke • Ta vare på egen helse**

# DEG i FOKUS - Levende Helse-filmen



## Dine unike evner hjelper deg

New Paradigm Films

har besøkt verdens fremste kapasiteter, bl. a.

Dr. Bruce Lipton, Dr. Robert Young, Dr. Brian Clement m. fl.

De uttaler seg overbevisende om dine unike, selvhelbredende evner,  
hvis du bare lar de få sjansen til å fungere.

DEG i FOKUS-Helsefilmen er antakelig den beste  
som noen sinne er laget om emnet.

Et funn for alle som ønsker å ta ansvar for egen helse.

**Ny vitenskap viser at du selv er den beste helbrederen**



# DEG i FOKUS - Helsekurs



## **Sørkedalen, Oslo og Eggedal**

**Anastasia-senteret, Norge**

På Solbakken i Sørkedalen holdes kurs, filmer m.m.  
[www.alternativ.no](http://www.alternativ.no) eller [post@alternativ.no](mailto:post@alternativ.no)

## **Klarsyn på Vidsyn i Eggedal i Sigdal Kommune**

Lifecoach-kurs for ungdom som ønsker livsverdier  
[compass@online.no](mailto:compass@online.no)

## **NaKuHel-Akademiet i Eggedalsfjellet**

Natur-Kultur-Helse-gründer Gunnar Tellnes er professor  
i samfunnsmedisin ved Universitetet i Oslo. [gunnar.tellnes@medisin.uio.no](mailto:gunnar.tellnes@medisin.uio.no)



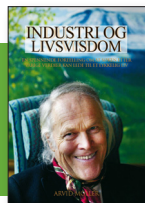
# Anbefalte bøker

|                                         |                                                 |
|-----------------------------------------|-------------------------------------------------|
| 30. <b>Etisk vegetarisme</b>            | Norsk Vegetarforening                           |
| 31. <b>Syre-base balansen</b>           | Frede Damgaard                                  |
| 32. <b>Reverse Aging</b>                | Sang Whang                                      |
| 33. <b>pH-mirakelet</b>                 | Robert O. Yong                                  |
| 34. <b>Diet for a small planet</b>      | Francis D. Lappe                                |
| 35. <b>Foods that Heal</b>              | Dr. B. Jensen                                   |
| 36. <b>Health Magic Chlorofyll</b>      | Dr. B. Jensen                                   |
| 37. <b>Nature has a remedy</b>          | Dr. B. Jensen                                   |
| 38. <b>The Tao of Health</b>            | Daniel Reid                                     |
| 39. <b>The Tao of Detox</b>             | Daniel Reid                                     |
| 40. <b>Den uendelige visdom</b>         | Stephen Chang                                   |
| 41. <b>Stillhetens stemme</b>           | Eckhart Tolle                                   |
| 42. <b>The Untold Truth</b>             | I. Blair Hamilton                               |
| 43. <b>En ny modell for helse</b>       | Vithoulkas                                      |
| 44. <b>Sunn livsstil og helse</b>       | Ø. O. Hansen                                    |
| 45. <b>The Medical Mafia</b>            | Dr. G. Lancot                                   |
| 46. <b>A shot in the dark</b>           | Coulter & Fisher                                |
| 47. <b>Lev livet!</b>                   | Louise L. Hay                                   |
| 48. <b>Du har kraften i deg</b>         | Louise L. Hay                                   |
| 49. <b>Anastasia (engelsk)</b>          | Vladimir Megré - 10 bøker                       |
| 50. <b>Anastasia - 1. bind på norsk</b> | Vladimir Megré                                  |
| 51. <b>The Sunfood Diet</b>             | David Wolfe                                     |
| 52. <b>Blodtypedietten</b>              | Dr. P. J. D'Adamo                               |
| 53. <b>Vannets hemmelighet</b>          | Masaru Emoto                                    |
| 54. <b>The Food Revolution</b>          | John Robbins                                    |
| 55. <b>Naturlegen</b>                   | Robert Dehm                                     |
| 56. <b>Pust</b>                         | Sissel Tvedte                                   |
| 57. <b>Peace is possible</b>            | Prem Rawat                                      |
| 58. <b>Mulighetsloven</b>               | Anne Mette Røsting                              |
| 59. <b>Lev lenger</b>                   | M. Tombak                                       |
| 60. <b>Get Fresh*</b>                   | UK Magazine@fresh.net-work.com                  |
| 61. <b>Life Force</b>                   | Dr. Brian Clement                               |
| 62. <b>Kvinnesjelens kraft</b>          | Hernán Huarache Mamani                          |
| 63. <b>Golden rules for life</b>        | Omraam Aivanov (30 bøker)                       |
| 64. <b>New Medicin</b>                  | Dr. Hamer                                       |
| 65. <b>Water &amp; salt</b>             | Peter Ferreira                                  |
| 66. <b>Att vara jordad</b>              | Clinton Ober, Stephen T. Sinatra, Martin Zucker |
| 67. <b>An end to all Disease</b>        | Lawrence F. Frego                               |
| 68. <b>The Biology of Belief</b>        | Bruce Lipton                                    |
| 69. <b>Healing is Voltage</b>           | Jerry Tennant                                   |
| 70. <b>Den nye 'medisinen'</b>          | Faktuell Verlag                                 |
| 71. <b>Iodine, why you need it</b>      | David Brownstein                                |
| 72. <b>Bevissthetsmedisin</b>           | Gill Edwards                                    |
| 73. <b>Cure for all diseases</b>        | Hulda Clark                                     |
| 74. <b>The hidden health hazard</b>     | Susan Stockton                                  |
| 75. <b>De nye åpenbaringene</b>         | Donald Walsch                                   |

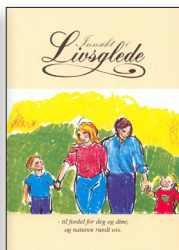
# Lettteste temahefter fra



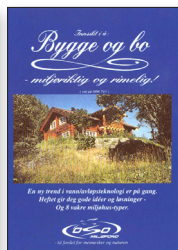
Bok: Industri og livsvisdom



1. Veien til et lykkeligere liv



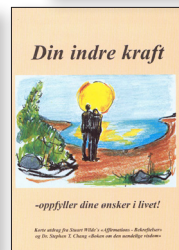
2. Innsikt i livsglede



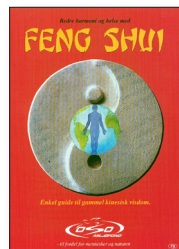
3. Bygge og bo -miljøriktig og rimelig



4. Det Haster med gode løsninger



5. Din indre kraft -oppfyller dine ønsker



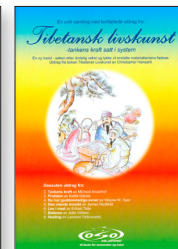
6. Feng Shui -kinesisk visdom



7. Redd barna og deg selv fra vaksiner



8. Lev friske lenger -med ny innsikt



9. Tibetansk livskunst -tankens kraft



10. Nytt livssyn gir deg lykke og styrke



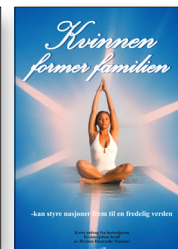
11. Verdens enkleste kosthold



12. Pusten -åndens hemmelighet



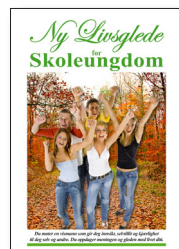
14. Peace is possible Prem Rawat



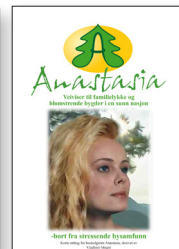
15. Kvinnen former familien



16. Din lille livsveileder



17. Ny livsglede for skoleungdom



18. Anastasia - veiviseren til familielykke



19. Grønnkål er Klorofyllkongen



20. Superintelligente medspillere



21. Familielykkens ABC

Heftene kan bestilles gratis fra OSO Ecofond: [r@oso.no](mailto:r@oso.no) eller lastes ned fra [www.osoecofond.com](http://www.osoecofond.com).

# DEG i FOKUS

Fantastiske deg bør tas vare på!



Her er en spennende bok som er til nytte både for deg og alle i familien. Den gir innblikk i våre enestående evner, og hvorledes de enkelt kan brukes for bedre helse.

Full innsikt får du foran hvert kapittel, som har korte utdrag av flere anerkjente forfattere verden over. Det er også et herlig kapittel for skoleungdom. Boken er lettlest og interessant, og matnyttig for alle som ønsker å forme et lykkelig liv for seg og sine.



OSO ECOFOND.COM

*-til beste for mennesker og miljø*