

En unik samling med kortfattede utdrag fra:

Tibetansk livskunst

-tankens kraft satt i system

En ny trend - søken etter åndelig vekst og lykke vil erstatte materialismens fadese.
Utdrag fra boken Tibetansk Livskunst av Christopher Hansard.

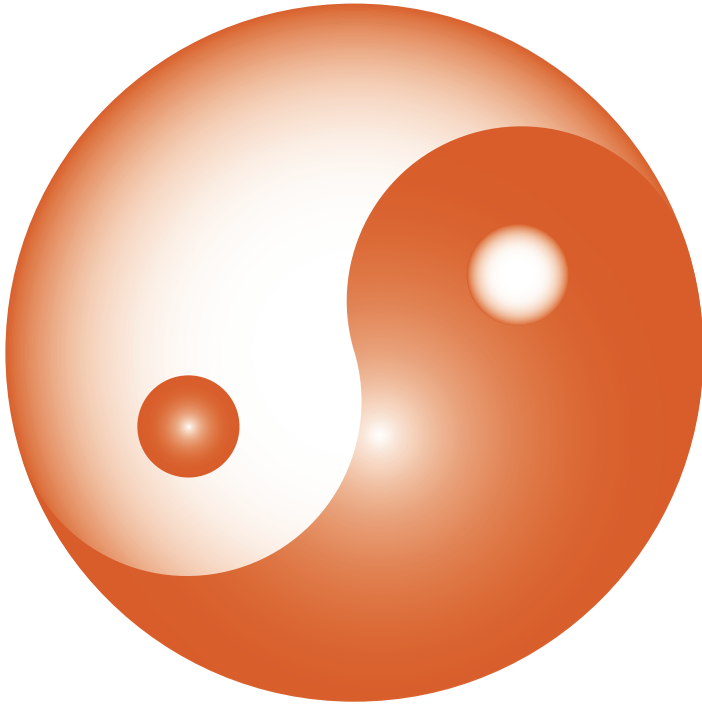


Dessuten utdrag fra:

2. **Tankens kraft** av Michael Aivanhof
3. **Profeten** av Kahlil Gibran
4. **Du har guddommelige evner** av Wayne W. Dyer
5. **Den niende innsikt** av James Redfield
6. **Lev i nuet** av Echart Tolle
7. **Balanse** av Julie Völdan
8. **Healing** av Leonard Dobranzski



-til beste for mennesker og natur



Orientering

Det gamle Tibet mente tilhengerne av den åndelige og religiøse retningen som ble kalt bön, at positiv tenkning var en ferdighet som kunne læres, og anvendes hver dag for å skape et rikt og givende liv.

I bön sies det at klok bruk av tankeenergi er nøkkelen til indre kraft. Når vi forstår og omformer vår egen tankeenergi, dannes det de kaller en «ild i hjertet». Denne ilden er den omskaptede essensen av tankeenergi som venter på å bli brukt på en klok måte gjennom følelser, hensikter og handlinger. Med denne kraften kan vi skape daglige mirakler i vårt eget liv.

Mye av denne kunnskapen er enkel og liketil. Uansett hvem vi er, hvor vi bor eller hva vi gjør, kan vi ta til oss informasjon i denne boka og bruke den i livet vårt for å skape positive forandringer. Bøns prinsipper for positiv tenkning kan anvendes på alle de viktigste områdene av livet for å bringe klarhet og innsikt, suksess, overflod og lykke.

De gamle tibetanerne forsto at den måten du tenker på, har påvirkning på alt du gjør. Når du lærer hvordan du skal tenke klokt, vil du dermed bli i stand til å skape deg en ny måte å leve på. Du vil kunne gjøre livet ditt følelsesmessig og åndelig rikt, og også vellykket på det materielle området.

Tibetansk livskunst

Tankens kraft satt i system

1

Innhold

Hva er "bön"	s. 4
A. Suksess - fra tanke til virkelighet	s. 6
- En tanke for dagen	s. 6
- Vær takknemlig	s. 7
- Fødsel	s. 7
- Familien	s. 8
- Kjærlighet	s. 8
- Lykke	s. 9
- Godtakelse	s. 9
- Ditt daglige arbeid	s. 10
B. Bruk og misbruk av makt	s. 12
- Stress	s. 12
- Klok tenking	s. 13
- Arbeidsvisdom	s. 14
- Pengenes sanne verdi	s. 14
C. Om penger	s. 15
- Å skape rikdom	s. 16
- Å skape velstand	s. 16
- Å dele med andre	s. 17
- Å takke	s. 18
Dessuten utdrag fra:	
2. Tankens kraft av Michael Aivanhof	s. 21
3. Profeten av Kahlil Gibran	s. 29
4. Du har guddommelige evner av Wayne W. Dyer	s. 37
5. Den niende innsikt av James Redfield	s. 45
6. Lev i nuet av Echart Tolle	s. 49
7. Balanse av Julie Völdan	s. 51
8. Healing av Leonard Dobranzski	s. 55



-til beste for mennesker og natur

Hva er bön?

Lenge før buddhismen kom til Tibet, var det et annet system av kulturell og åndelig lære i landet. Böntradisjonen oppsto for 17 000 år siden, og den var rådende i Sentral-Asia og Tibet i mesteparten av denne perioden. Bönlæren er ikke så kjent som buddhismen, men selv i dagens hjemsøkte Tibet finnes det tusenvis av mennesker som praktiserer bön. Mange andre tilhengere er spredd rundt omkring i verden.

Negative tanker

Det første trinnet for å få styring over tankeenergien er å forstå den nedbrytende kraften i negative tanker, og å lære hvordan du blir kvitt dem. Tenker du hele tiden på en negativ måte, kan de forkorte livet ditt. Forhold blir fulle av frykt, og problemene øker. Du mister evnen til å oppdage gleden i enkle ting. Dette skaper enda mer negativitet. Livet blir komplisert. Negativiteten elsker alle ting som er kompliserte. Det kompliserte skjuler negativiteten og sørger for at den ikke avdekkes. Du blir så opphengt i komplikasjonene at du mister av syne den underliggende negativiteten som skaper problemene.

Start fremgangen

Det er best å starte om morgenen, og **torsdag** som betraktes som en **dag for fremgang**, er den beste dagen å begynne på, ifølge böns lære om å overvinne hindringer. Du avslutter da på en onsdag, som er en dag for handling. Du må **holde på i tjueåtte dager**, for i løpet av denne tiden vil du kunne utvikle din mentale energi til et nivå av kraft og intensitet som kan skape effektive forandringer.

Fjern først dårlige energier

Har du noen gang opplevd å komme inn i et rom og føle deg ille til mote eller overveldet? Eller oppleve at du kjenner et sted godt, enda du aldri har vært der før? Det er fordi din underliggende tankeenergi plukker opp alle de andre tankene som har samlet seg der tidligere. Slike tanker kan sammenliknes med skitt og fett som har bygd seg opp i et kjøkken som aldri er blitt rengjort. Før vi kan vite alle ting og få mer kraft, må vi sørge for å forhindre at vi blir påvirket av uønskede tankeenergier fra andre. I atmosfæren rundt oss er det masse tankeforurensning. Det finnes åtte vanlige tankeforurensninger som ifølge den gamle bönlæren påvirker oss alle. Dette er: Misunnelse, Sjalousi, Grådighet, Sinne, Begjær, Arroganse, Ubetenksomme handlinger og tanker og Egoisme

Bönlæren sier at hvis vi opplever disse formene for tankeforurensning på en svært intens måte, kan det forstyrre hjernens funksjon og føre til ulike grader av depresjon. Dette kan påvirke den fysiske, følelsesmessige og åndelige helsen.

Åndelighet er direkte knyttet til hjernens funksjonsevne og måten den kommuniserer med kroppen på. Dårlig åndelig helse kan føre til dårlig fysisk helse. Hjerne og kroppen er katalysatorer for høyt utviklet tankeenergi. Det er derfor viktig å utvikle energiveier mellom hjerne og kroppen slik at tankene kan strømme mellom dem, og slik at begge kan bli inspirert og styrket. Disse veiene skaper vi ved å styre tankeenergi fra sinnet

gjennom kroppen og ut i verden.

Klarer du å skille ut den følelsesmessige kraften bak det negative som foregår i livet ditt, kan du forandre det.

Det tibetanske bönvisdommen sier at de åtte kategoriene tankeforurensning gjelder oss alle, men at enkelte av dem vil påvirke oss mer enn de andre. Disse formene for forurensning betraktes som mentalt giftig avfall, og de oppstår ved at vi bruker følelser på en uklok måte.

Former for forurensning

Sinne oppstår når et menneske overveldes av verden og føler seg makteløs når det gjelder å forandre på den. Denne følelsen av makteløshet vokser i intensitet og skaper sinne, som blir en del av denne personens reaksjoner på verden, både i det ytre og i det indre. Sinne er uklok selverkjennelse, et blaff av intens energi som skaper en følelse av årvåkenhet.

Folk som er påvirket av sinne, søker fullkommenhet i alle ting. De betrakter seg som ledere og inspiratorer for andre mennesker. Sinne skaper en ufullkommen opplevelse av guddommelighet i slike mennesker, som ellers er åndelig sensitive.

Arroganse er mangel på tillit. Arroganse er utrygg på hva den skal gjøre, så den skaper et forsvarssystem av følelser. Arroganse ligger i kjernen av alle de følelsene som er omtalt her. Arroganse vil helst slippe å være arrogant, men er for redd til å kunne stoppe. Den vet ikke hvordan den skal forandre seg.

Folk som er påvirket av arroganse, tror at ting ikke varer, og at de bare kan stole på seg selv. De virker ofte atskilt fra andre, for de mangler evnen til å innlede vennskap.

Ubetenksomme handlinger og tanker

Det er følelsesmessige og materielle hendelser som inntreffer spontant og er tankeløse og ubetenksomme, og som deretter får langvarige følger og ettervirkninger. Det er **for eksempel å være spydig, å såre en annen person, eller å bringe sladder videre**. Ubetenksomme handlinger og tanker kan ofte oppstå når vi er sterkt påvirket av de andre formene for følelsesmessig forurensning.

Folk som er påvirket av denne følelsesmessige energien, har ennå ikke lært hvordan de skal finne sin indre **stillhet** og ta i bruk sine følelsesmessige ressurser. De kan være ubetenksomme og klønete i tanker og handlinger.

Tankeenergien og lykke

Du har rett til lykken så lenge du deler den. Dette gjelder penger, rikdom og åndelige prestasjoner. Hvis du ikke deler lykken med andre, kan du ikke holde på den lenge, for da vil det til slutt **gå ut over din evne til å tenke og føle**. Vi har rett til å eie ting, men ikke til å utbytte eierskapet. Vi bør eie våre indre prestasjoner og dele dem med andre, men vi bør aldri gi vekk tankeenergien bak disse prestasjonene. Denne energien er hellig for hver og en av oss, og den er unik når den først er utviklet.

Jo mer kjærlighet du kan skape for deg selv og andre, desto mer nyttig blir tenkningen din.

Suksess - fra tanke til virkelighet



Ved hjelp av de følgende tre grunnreglene kan vi skape alle former for suksess. Reglene er:

1. Det du ønsker, bør være for ditt høyeste gode og din fremste nytte.
2. Du må kunne være i stand å fullføre det du ønsker å skape.
3. Innen målet er nådd, må du ha bestemt deg for hvordan du vil bruke det, hva du skal gjøre med det, og hvordan du vil komme til å forandre deg fordi du har nådd det.

Du trenger en tidsramme. Gi deg selv et kalenderår til å oppnå suksess på. Du må tro på ambisjonene dine og ikke være redd for at du kanskje vil mislykkes. Livet ditt må forandre seg for at du skal kunne oppnå suksess.

Å hankses med vanskelige mennesker

Det kan være enkelt å hankses med slike mennesker, men den gyldne regelen er at du **ikke** under noen omstendigheter bør **ønske dem noe vondt**. Det du må ønske dem, er **selvinnsikt**. Du kan styre selvinnsiktens tankeenergi mot dem på en slik måte at de vil miste sitt agg mot deg.

En tanke for dagen

Hva ønsker du å få ut av hver dag? Ønsker du fred, karriere og økonomisk suksess? Du ønsker kanskje å ordne opp i en personlig sak. Uansett hva du ønsker, har du kraft nok til å skape det, så lenge du vet

hva du skal gjøre med det. Slik begynner du å skaffe deg mer kraft i dagliglivet ved å frigjøre skapende og dynamisk tankeenergi.

Vær takknemlig

Når du begynner å føle deg takknemlig, vil du legge merke til at din intuitive sans blir sterkere. Dette gjør deg mer årvåken for hvordan tankeenergiene påvirket dagliglivet ditt.

Tibetansk lære forteller at for å kunne få en sterk evne til å gjøre hver dag til det du ønsker av den, må du trene opp evnen til å styre tankeenergi ved hjelp av den følgende øvelsen.

Velg alt som er relevant for deg fra listen over tanker nedenfor. Hold oppmerksomheten på hver av dem i tre dager av gangen, og start så snart du våkner.

Si hver tanke høyt på denne måten: «I dag vil jeg gjøre denne dagen til en dag med fred», eller «I dag er en dag da jeg vil tiltrekke meg konkret rikdom.» Gjenta tanken på denne måten **atten ganger**. Når du har gjort det, er du taus i noen minutter mens du ser at denne styrte tanken spres utover i dagen din og skaper de mulighetene som du akkurat har påkalt. Å uttale hver **tanke høyt med sterk hensikt** er den enkleste måten å frigjøre kraften i tankeenergien på. Denne påkallelsen vil sette deg i forbindelse med den **uendelige kraften av tankeenergi i deg**. Du kan gjenta syklusen av tanker så mange ganger du vil på denne måten.

Livets ni nøkkeløyeblikk

Livet vårt er enormt. Vi lever i en travel, krevende og hektisk tid der den ene dagen går over i den neste. Det er lett å miste av syne den kvaliteten, den meningen og den følelsen av hensikt som gir livet betydning. Altfor ofte føler vi oss slitne, tappet eller presset for å få utført alt vi har å gjøre. Men alles liv kan være som en fest og ha store muligheter i seg til suksess, åndelige goder og klok tenkning.

Hvis nøkkeløyeblikkene går deg hus forbi i dagliglivets kjas og mas eller i øyeblikkets kaos, mister du vidunderlige muligheter for vekst. Du får heller ikke sjansen til å utvikle klok tenkning, og mister muligheten til å lære av ditt eget liv og ta styringen med det.

Fødsel

Måten du ble født på, er en indikasjon på hvordan du betrakter livet. Men fødsel handler om langt mer enn selve det å bli født. Fødsel er en kraftig tankeenergi som du har med deg hele tiden. Den gir seg uttrykk i en fysisk, følelsesmessig og åndelig erfaring som hele tiden er under utvikling. Den finnes i måten du tenker på, i de mulighetene som livet gir deg, og i hvordan du reagerer på dem. Vi er faktisk alle i en tilstand av fødsel hele tiden, og de andre åtte nøkkeløyeblikkene utgår fra dette første.

Familie

Vi leter alle etter en familie, etter en følelse av å høre til et sted og å være sammen med andre. Vår biologiske familie er vår første opplevelse av felleskap. Den familien vi ble født inn i, inngir oss det synet på familien som vi tar med oss ut i verden. Der stifter vi ofte nye familier med partnere, venner eller kollegaer. Familien gir oss en følelse av å høre til i verden, og påvirker den måten vi tenker på. Tillater vi oss å bli innlemmet i familiens tankeenergi, som finnes overalt i vårt dagligliv og våre opplevelser, beriker vi alle forholdene våre umiddelbart. Vi kan dele familiens tankeenergi med alle vi samhandler med, enten det skjer gjennom en prat med en fremmed, en meningsutveksling med en butikkansatt, eller et møte med kollegaer på jobben. I det daglige liv lukker mange seg ute fra andre. De samhandler lite med folk og reduserer kvaliteten på tankene sine. Vi mister mange anledninger til å oppleve familiens kraft når vi stenger av på denne måten. Når vi åpner oss for familiens tankeenergi, bringer det folk sammen og skjærer gjennom fordommer. Det skaper en følelse av godhet, utveksling og samhørighet. Det lærer oss å se menneskers sanne verdi - ikke på bakgrunn av hva de kan gjøre for oss eller hva de har, men av hva de er.

Familiens nøkkeløyeblikk inntreffer når vi blir forelsket på en eller annen måte. Det kan være seksuell kjærlighet, romantisk kjærlighet, platonisk kjærlighet, kjærlighet til venner, eller vennlige handlinger fra fremmede. I hvert nøkkeløyeblikk da vi føler en bevisst tilknytning til den menneskelige familien, ligger en av de største og mest livgivende opplevelsene vi kan få. Slike øyeblikk oppstår hele tiden, men altfor ofte er vi ikke klar over dem.

Kjærlighet

Kjærligheten leter seg frem til oss og presenterer seg gang på gang i mange ulike forkledninger. Den er det ene nøkkeløyeblikket som hele tiden byr seg frem til oss. Men fordi vi vanligvis ikke er klar over at den finnes i livet vårt, legger vi ikke merke til den. Det går store strømmer av kjærlighetsenergi gjennom planeten vår, så det er muligheter for å motta kjærlighet hele tiden, **bare du åpner deg opp for å ta imot den.**

I den dypeste delen av kroppen din, sinnet ditt og sjelen din ligger kjærlighetens tankeenergi og venter på at du skal bli klar over den. Når du kjenner kjærlighetens tankeenergi i hjertet ditt, kan du invitere den til å strømme inn i sinnet, kroppen, livet og tankene dine. Ved at du erkjenner og godtar kjærlighetens tankeenergi får livet ditt nye dimensjoner og større fylde. Du vil kunne helbrede og berike kjærlighetsforholdene dine, og du vil føle deg rik og se overflod i livet ditt, for kjærlighet oppleves nettopp som overflod.

Suksess og nederlag går alltid hånd i hånd. Det ene trekker det andre med seg, de er ett og det samme. Det er derfor de slås sammen til ett nøkkeløyeblikk. Mange betrakter suksess som det samme som å nå et mål, mens vi er opplært til å tro at nederlag er noe negativt eller i det minste noe uheldig. **Etter bøns syn er disse definisjonene for enkle.**

Ekte suksess er der for å lære deg å bli medfølende overfor andre mennesker. Nederlag finner sted når du glemmer dette. Både suksess og nederlag er viktige ingredienser for å hjelpe deg til å utvikle visdom og innsikt.

Verden er full av vellykkede nederlag. Dette er folk som betrakter seg som vellykkede, men suksessen deres er hul og verdiløs fordi den er basert på uærlighet og ikke kommer noen andre til gode. Av og til går store firmaer over ende på en iøynefallende måte. Det er fordi de er basert på uærlighet. De betrakter seg som uovervinnelige, men det er de ikke.

Herav følger at suksess kan være uheldig, mens nederlag kan være det beste som noen gang har hendt deg. Grunnen er at nederlaget kan lære oss hvordan vi virkelig skal få suksess på en måte som vil være til nytte både for oss selv og for andre. **De viser oss hvilket ansvar vi har i den materielle verden gjennom vår moral og etikk, vårt arbeid, og måten vi behandler andre mennesker på.**

En suksess kan være et nederlag, mens et nederlag kan bli vår største suksess.

Når du utformer fremtiden din, vil dine holdinger til suksess og nederlag påvirke resultatene dine og hvilken sti du vil velge for deg selv. Hvis du vet at suksess og nederlag hører sammen, vil du aldri mer bli overrasket av noen av dem. I stedet vil du være klok nok til å vite at den ene alltid vil etterfølges av den andre, og at **begge vil ha stor verdi i livet ditt.**

Lykke

Du kan oppdage hvordan du skal være lykkelig når du lærer å tenke klokt, **for klok tenkning skaper en klok måte å leve på**, og dette utløser lykke. Når lykken er utløst, dør ondskap og tristhet.

Lykke er sin egen belønning, og den gleden vi opplever i øyeblikk av ren lykke, er helt spesiell. Lykke er forskjellig for hver og en av oss, for alle mottar tankeenergi på ulike måter. Alle har sin egen evne til å motta og skape lykke.

Lykke er ikke noe man finner ved å samle på materielle goder eller spesielle begivenheter. Sann lykke kommer fra det hellige stedet inni oss. Når vi tilbringer tid på dette stedet og styrker evnen til å bruke klok tankeenergi, vil vi også styrke evnen til lykke.

Godtakelse

Vi opplever alle slike situasjoner, de er en del av livet. Altfor ofte kjemper vi mot dem og nekter å godta det vi ikke kan forandre. Godtaketelsens nøkkeløyeblikk gir oss anledning til å finne ut at det beste vi kan gjøre, er å godta en gitt situasjon. Godtakelsen fjerner tvil og gir oss innsikt i vårt livs historie. Den gir oss kraft til å lege gamle sår og tilgi dem som har gjort oss vondt. Den opphøyer vår indre natur og lærer oss at alle ting er mulige.

Godtakelse er den vanskeligste av alle menneskelige egenskaper å omsette i handling, for godtakelse krever at vi stoler på livets naturlige orden. Det betyr at vi må overgi våre daglige tanker til våre høyere tanker, til de tankeenergiene som gir oss vårt livs kvalitet og særegenhet. Av den grunn venter den til hver av oss er klar til å erkjenne at den er til stede i oss.

Selvstendighet

Selvstendighet er også den visdommen du oppnår når du forstår at livet er hellig, og at det er noe guddommelig i alle mennesker, dyr og gjenstander.

Sann selvstendighet oppstår når vi vet at vi trenger hverandre, men at vi også har kraft til å skape vår egen skjebne. Den lærer oss hvordan vi skal handle og tenke med integritet, og hvordan vi skal leve etter våre sanneste overbevisninger og **finne våre egne indre regler for etikk og atferd.**

Ditt daglige arbeid

I Vesten ser man opp til folk som arbeider lange dager og oppnår status, penger og makt. Man beundrer mennesker som har ambisjoner, og folk flest godtar at arbeidet kommer foran familien, en selv eller ens fritid.

Denne holdningen til arbeidet fører til mange problemer. Utmattelse, høyt stressnivå og dårlig helse er vanlig. Det er stort sykefravær idet de ansatte lider av alt fra dårlig rygg til følelsesmessige sammenbrudd. Mange føler at de slites mellom familien og jobben. Mange menn aksepterer motvillig at de får sett lite til barna sine mens de vokser opp, mens mange kvinner sliter med å klare jobben i tillegg til å skulle ta seg av familien.

Få mennesker i Vesten forventer å få en jobb som er tilfredsstillende i seg selv, og som de liker å utføre. Arbeid er et middel for å nå et mål, og det målet er penger og av og til makt eller status.

Jobben og livet utenfor jobben bør være i perfekt likevekt. Det ene bør stimulere og virke som en katalysator for det andre, lik to planter som kryssbefruktet hverandre. En person kan i visse perioder arbeide lange dager hvis jobben krever det. Men ingen bør arbeide nådeløst på den måten over lengre tid.

Bön syn går ut på at arbeidet er **et middel for å vokse både åndelig og følelsesmessig, og dette er arbeidets største fordel for hvert menneske. Gjennom arbeidet erfarer vi hvem vi egentlig er. Det er sider ved oss selv om vi ikke kjenner til, men som vil dukke opp i løpet av vårt yrkesliv. Hvis vi ser og forstår disse sidene, vil de kunne gi oss innsikt. Gjennom arbeidet vil det dukke opp ting som vi trenger å lære om oss selv og livet vårt. Dette vil gi oss vidunderlige anledninger til åndelig, og følelsesmessig vekst.**

Ved hjelp av klok tenkning kan du løse de problemene og vanskelighetene du måtte ha i forhold til jobben din. Har du den jobben som er riktig for deg? Jobber du for mye? Lider du av stress eller dårlig helse? Alle disse sakene kan løse enkelt og effektivt. Kraften til å løse dem

finner du inni deg. Klok bruk av tanken er det mest virkningsfulle redskapet du noen gang vil rå over for å skape positive forandringer. Ingen trenger å føle seg fanget, hjelpeløse eller gjort til offer. Ved å bruke enkle øvelser som er basert på gamle ritualer, kan alle problemer på arbeidsplassen løses. Mens du holder på å løse de problemene du står overfor, vil du lære mer om deg selv og gå dypere inn i det åndelige. Hvis du føler deg skeptisk eller tvilende når det gjelder din egen kraft til å foreta forandringer bare ved å bruke tanken, er det helt greit. Du trenger ikke å tro på tankens kraft. Det eneste du trenger å gjøre, er å utføre de passende tankeøvelsens og vente på resultatene.

Å arbeide for seg selv

Spør deg selv hvorfor du ønsker å arbeide for deg selv. **Er penger det eneste målet, vil det ikke gå.**

De som lykkes som selvstendig næringsdrivende, er motivert av ønsket om å være ansvarlig og originale, å skape noe vellykket og tilfredsstillende, og å gjøre sine egne valg om arbeid og karriere.

Å arbeide for mye

Jo mer du identifiserer deg med jobben din, desto mer mister du tilgangen til dine indre tankeenergier. Da vil du miste enda flere sjanser til å oppdage dine indre åndelige muligheter og evner. Folk som arbeider for mye, prøver å kontrollere ting. Arbeidet har bare den verdien du gir det, og det må holdes i sitt rette perspektiv. **Folk som arbeider for mye og identifiserer seg for sterkt med jobben sin, lever et ubalansert liv som går ut over dem selv, og også familien og vennene deres.**

Bruk og misbruk av makt

I min praksis treffer jeg mange svært vellykkede og mektige mennesker. Noen av dem leder firmaer eller store selskaper, noen er blitt berømte, og andre nyter å ha stor innflytelse på regjeringen. De fleste av dem har tjent mye penger og nyter godt av alle de statussymbolene som rikdom fører med seg: store hus, raske biler og reiser verden rundt.

Det som er interessant, er at enkelte av disse menneskene er fornøyde med jobben sin, mens andre ikke er det. Noen av dem oppsøker meg for problemer med helsen eller følelseslivet, mens de stort sett er tilfreds med det de gjør. Andre er dypt ulykkelige. Rikdommen og statusen oppleves som en byrde, de er syke, privatlivet deres er ofte en katastrofe, og de føler seg utilfredse og tomme. Hva er det som utgjør forskjellen mellom disse to gruppene? Det dreier seg ganske visst ikke om hva slags jobb de har, eller hvor rike og vellykkede de er. Det som utgjør forskjellen, er måten de utfører jobben på. Jeg skal belyse dette punktet med to eksempler.

Det er lett å se hvorfor John var ulykkelig og Max var lykkelig med jobben sin. **Johns problem var hans overlegne og krevende stil.** Han misbrukte den makten han hadde. I likhet med penger er makt en valuta som brukes til å utveksle ideer, handlinger, tanker og resultater. Når makt brukes på feil måte, vil den aldri gi trygghet eller belønning. På arbeidsplassen er makt bare nyttig hvis den bidrar til å skape effektive forandringer som går utover ens egne interesser, **og som tydelig er til glede for alle.** Det var på denne måten at Max brukte makten sin på en vellykket måte.

Stress

Det er umulig å unngå alt stress. Det er ganske enkelt en side ved det å være menneske at vi fra tid til annen opplever stress som får oss til å føle oss presset. Stress er ikke noe negativt i seg selv, det kan virke oppkvikkende, motiverende og spennende. Å skulle nå et mål eller overholde en tidsfrist, få i land en avtale, klare en ny jobb og lede andre kan være stressende på positive måter. Stress blir negativt når vi kjenner at det begynner å virke overveldende på oss, eller vi blir ulykkelige. Det er da det er viktig å oppdage stresset og **gjøre noe med det.** Negativt stress kan oppstå på grunn av andres atferd, urimelige krav, **press du legger på deg selv om å yte ting,** eller misnøye med jobben din.

Ifølge böns visdom er stress ganske enkelt en annen form for uklok tankeenergi. Det er din reaksjon på stresset som avgjør hvordan det virker på deg. Hvis du identifiserer deg med andre menneskers negative tankeenergi, med andre ord med deres frykt, bekymringer og forventninger, kan dette skape mye stress i deg. Du kan bli henfallen til stress hvis det gjentar seg ofte nok. Hvis du regelmessig

opplever stress, er det viktig å kartlegge det og gjøre noe med det. Du kan velge å ta hånd om stresset og å arbeide på en fredelig og harmonisk måte. Dette vil i sin tur føre til større produktivitet, kreativitet og suksess.

Det som er viktig, er å bli klar over situasjoner og folk som påvirket deg negativt, og å foreta deg noe for å hankses med dem. Negativt stress skaper følelsesmessige, fysiske, intellektuelle og åndelige problemer. Det er viktig at du hjelper deg selv istedenfor å vente på at situasjonen skal forandre seg, eller at arbeidsgiveren din eller hvem som helst andre skal forandre på noe. Du har i deg både den evnen og de ferdighetene du trenger å forandre på tankene dine og livet ditt på den måten som er nødvendig.

Forbedre jobb og karriere ved hjelp av klok tenkning.

Bruk disse retningslinjene for å skape mer lykke og harmoni i jobben din til enhver tid.

1. Sett deg ned før du går på jobb om morgenen, og samle tankeenergien din om en tanke som fører til en gjerning eller handling, uansett hvor stor eller liten den er. Husk at i tibetansk visdom er en tanke en gjerning. Fokuserer du på tanken, vil du utføre gjerningen. På denne måten vil du oppdage at du kan oppnå alt mulig ved å begynne med tanken.

2. Kommuniser alltid like hensynsfullt, enkelt og respektfullt med folk på jobben, enten de er overordnede eller underordnede, og uansett hvordan de behandler deg. Høflig kommunikasjon skaper åpne hjerter.

3. Forkast aldri en tanke som har med jobben din å gjøre, enten tanken er liten eller stor. Alle tanker er gyldige og fortjener oppmerksomhet. Undersøk tanken for å se om den inneholder verdifull informasjon og vil bære frukt.

4. Er du med på et lag, bør du bidra med skaperkraft til medarbeiderne dine. **Vær hele tiden medfølende og beskjeden**, men samtidig aldri redd for å si hva du mener. Når du opptre slik, vil andre søke til deg for å bli informert.

5. Bland deg aldri opp i et problem som har med jobben å gjøre med mindre du er direkte involvert, eller du føler at det er moralsk riktig å forsvare en annen. Gjør dette med klarhet og ettertanke.

6. Vær alltid punktlig i alt du gjør. Punktlighet betyr at du respekterer andre, men enda viktigere er det at det viser at du respekterer deg selv. Hvis du respekterer deg selv, vil folk få respekt for deg.

7. Arbeidsplassen er et fellesskap, og som i alle fellesskap må det være regler. Sett opp regler for deg selv om hvordan du skal hankses med uhøflige eller vanskelige mennesker. Stol på din egen intuisjon, og oppfør deg på samme måte som du ville ønske å bli behandlet av andre.

8. Sett ditt personlige preg på arbeidsplassen din. Hvis du kan, bør du ta med deg noe hjemmefra så du kan fylle arbeidsplassen din eller kontoret ditt med dine egne tankeenergie og din egen personlige kraft.

9. Betrakt alle dine aktiviteter, tanker, handlinger og gjerninger på

jobben og i karrieren som muligheter til åndelig utvikling. På slutten av arbeidsdagen kan du bruke fem minutter til å tenke over om du kan forlate jobben med lett hjerte.

Arbeidsvisdom

Vis alltid medfølelse og vennlighet på arbeidsplassen og i din kommunikasjon på jobben og i karrieren. Hjelp andre til å hjelpe seg selv. Vennlighet og medfølelse bringer inn mening i jobben og sprer en følelse av likeverd. Når du bidrar på denne måten, vil du begynne å glede deg over din egen menneskelighet.

Klok tenkning fører til klok levemåte. Dette er like viktig på jobben som alle andre steder i livet ditt.

Arbeidsvisdom som er basert på vennlighet og medfølelse, er grunnlaget for enhver ferdighet som er tilknyttet arbeidet. Den hjelper deg til å vokse og få kunnskap om deg selv. Sett alltid høye kvalitetskrav til deg selv og utfør arbeidet for deg selv, ikke bare for å tilfredsstille andre. Høye kvalitetskrav gjør sinnet klarere.

Ved å anvende klok tenkning på den måten du kommuniserer med andre på, vil du oppdage hvordan du skal kommunisere med hjertet og sjelen hos hvert menneske du møter. Arbeidsvisdom viser deg hvordan du skal oppdage alle **dine iboende muligheter og evner, og hvordan du skal bruke dem til nytte for deg selv og andre.**

La visdommen din på jobben få skinne, slik at alle kan se hvor dyktig du er. Vær klok, tenkt godt og arbeid godt, så vil du få det bra.

Pengenes sanne verdi

Klok bruk av pengenes tankeenergi omfatter evnen til å tiltrekke seg penger, og så bruke dem **klokt og sjenerøst**. Det omfatter videre å vite hvor mye som er nok for en selv, og **å nekte å identifisere seg med penger**, uansett hvor mye eller lite man har.

Etter böns syn bør man aldri skaffe seg penger ut fra egoisme eller på en tankeløs måte. Gjør man det, vil pengene raskt forsvinne igjen, eller de vil gjøre en ulykkelig.

Penger må alltid brukes til beste for alle, og anskaffes på måter som er til beste for alle.

- Hvordan ville du oppleve å miste alle pengene du har?
- Er du desperat etter mer penger enn du har?
- Hvor lett er det for deg å dele eller å gi bort de pengene du har?

Dine underliggende tanker om pengene dine, hvordan du forholder deg til dem, og hva du ønsker å gjøre med dem, er avgjørende for hvordan du beholder dem eller taper dem. Det er lett å falle inn i ukloke tankemønstre rundt penger.

Husk at penger ikke er uærlige, grådige, gjerrige eller uverdige, men tankene bak dem kan være det. Vi kan alle når som helst forandre på uklok tankeenergi i forhold til penger.

Du kan skape mer penger enn du har akkurat nå, så lenge du gjør det på en rolig, positiv og avbalansert måte.

Overidentifisering med penger



Etter hvert som verden blir mindre, vokser vår kollektive engstelse rundt penger og sikkerhet. Dette skjer fordi stadig flere mennesker tror og stoler mer på penger enn på seg selv. Pengenes tankeenergi har et element av avhengighet ved seg som krever at man blir helt oppslukt av dem. Det kan føre til den formen for overidentifisering med penger som får folk til å begynne å tro at de er pengene sine. De tror at det beløpet de har, er et mål på hvem de er, og hvor verdifulle de er.

Det er svært lett å overidentifisere seg med penger, og å la seg styre av dem. Alle gjør dette innimellom, fra den fattigste til den rikeste. Svar på de følgende spørsmålene:

1. Bekymrer du deg hele tiden på grunn av penger?
2. Er fattigdom din største frykt?
3. Er dine viktigste ambisjoner og mål i livet knyttet til penger?
4. Tanker du hele tiden på hvor mye penger du har, og sjekker det daglig?
5. Føler du deg oppkvikkert hvis du bruker penger når du er nedtrykt?
6. Vurderer du ting etter hva de koster?
7. Stikker du hodet i sanden når det gjelder penger, og ignorerer regninger og brev fra banken?
8. Tror du at du ville bli lykkelig hvis du hadde masse penger?
9. Tror du at alle jobber er verdt å gjøre hvis lønnen er god nok?
10. Tror du at du ikke egentlig fortjener mye penger?

Jo flere spørsmål du svarte ja på, desto sterkere identifiserer du deg med penger. Svarte du ja mer enn fem ganger, identifiserer du deg så sterkt med penger at det skader alle områder av livet ditt.

Når man identifiserer seg for sterkt med penger - noe som er lett å gjøre i det svært materialistiske Vesten - har man sannsynligvis problemer med penger. Dette kan dreie seg om gjeld, ufornuftige kjøp eller investeringer, å være styrt av begjær etter penger, eller å være gjerrig med penger. For å kunne ha et sunt og produktivt forhold til penger er det viktig å forstå at penger er helt atskilt fra hvem man er. Man er ikke sin kredittverdighet, saldo eller gjeld. Glemmer man dette, legger man grunnlaget for mental og åndelig fattigdom, og dette fører i sin tur at man blir fanget av kravene til overlevelse. Penger kan gjøre - og gjør faktisk - folk ulykkelige selv om de har mye av dem, hvis de tror at de ikke er noen ting uten pengene sine. Penger er følelsesmessig kraft som må behandles med omhu og respekt, for tankeenergien bak penger elsker å eie dem som bruker pengene uklokt.

Bli aldri så knyttet til penger at du tror du er pengene dine. Vit hvem du er, og at pengene dine, enten du har mye eller lite, er noe helt atskilt.

Å skape rikdom

Folk jakter ofte på penger bare for å kunne ha dem. Men de kan skade seg selv følelsesmessig, fysisk og åndelig ved å gjøre dette. Mange setter likhetstegn mellom penger og materiell makt. Men det er den tankeenergien som skaper pengene som har den materielle makten. Du kan bruke pengenes tankeenergi til å skape situasjoner som kan gjøre deg rik. Men dette er en uklok bruk av denne energien, og det kan koste deg mye når det gjelder integritet, menneskelighet og selvinnsikt. Bli-rik-i-en-fei-opplegg virker følelsesmessig og åndelig skadelig når de er basert på en ustabil grådighet og et ønske om å eie penger. Du kan ikke eie penger, bare forvalte dem godt og ta vare på de tingene du kan kjøpe for dem.

Nå til dags blir folk ofte oppmuntret til å visualisere det beløpet de ønsker seg, eller å se at pengene kommer til dem, til å fokusere på å bli rik, eller å meditere på rikdom. Etter det tibetanske bönsynet er slike handlinger gale. Å fokusere på et beløp du ønsker, er å ta det fra noen andre i verden. Dette er en handling som vil trekke mørke krefter til deg.

Å føle at du fortjener penger av en eller annen grunn, eller å sørge over penger som du har gitt opp, tapt eller aldri hatt, vil ganske enkelt gi kraft til de hindringene som gjør at du ikke får penger. Ingen fortjener penger, det er bare et spørsmål om å ha dem eller ikke å ha dem, avhengig av hvordan tankeenergiene dine er.

Å skape velstand

Velstand er vitalitet som oppstår når man bruker klok tankeenergi, og dette tiltrekker gode omstendigheter. Ifølge det gamle tibetanske bönsynet er det mulig å utvikle denne viktige tankeenergien for å skape fordeler for seg selv og andre. Bönlæren sier at det finnes seks egen-

skaper som påvirker forholdet til en selv og den materielle verden. De stiger og synker i takt med vitalitetens, følelsenes, tankenes og livserfaringenes tidevann i oss.

Det er viktig å utvikle disse seks egenskapene i oss og å balansere dem mot hverandre for å kunne styre klok tankeenergi og skape velstand. Det virker ikke som om alle egenskapene er knyttet direkte til penger, men alle er like viktige når det gjelder å skape klok pengetankeenergi, siden penger påvirker alle sider ved oss.

Å dele penger med andre

I bøntradisjonen sies det at når du deler pengene dine med andre, gir du av deg selv. Hvis du ikke deler noe av pengene dine, mister du forbindelsen med dem og andre mennesker. Å dele av det du har økonomisk, er det første trinnet i å utvikle medfølelse og toleranse overfor andre som ikke er så heldig stilt eller så dyktige som deg. Når vi deler pengene våre med andre, oppdager vi ofte hvor begrenset vi har tillatt oss å bli, og hvor sterke «bekvemmelighetssoner» vi har opprettet rundt oss selv ved å bruke penger. Når folk deler penger med hverandre, knyttes de sammen på gode måter hvis pengene deles klokt. Del med dem som du vet vil bli takknemlig, og ikke for å tilfredsstille egoet ditt, men for at pengegaven skal kunne mottas med omsorg og glede.

Å takke



For det meste lever vi et liv som er dominert av selvskapte rutiner og ukloke forpliktelser. Det er når vi opplever øyeblikk av takknemlighet at vi virkelig begynner å leve. Takknemlighet er en særdeles kraftfull og klok tankeenergi, og det er derfor det er så bra å takke hver dag.

Ved å takke daglig begynner vi å ta kontakt med overflodens uderliggende krefter. Takk ikke bare for det du har, men også for det du ikke har. Takk for alt det gode og dårlige, positive og negative i livet ditt. Takk også for at du slipper fra disse problemene, og du sørger også for at andre opplever mindre elendighet.

Å takke er å åpne hjertet. Å åpne hjertet er å oppleve hva andre opplever. Å opp-leve hva andre opplever, er det første skrittet mot å utvikle medfølende tankeenergi som kan hjelpe andre til å slippe lidelse og bringe dem lykke, visdom og kraft til å skape velstand.

Å takke viser hver og en av oss det spesielle ansvaret vi har for å bruke våre personlige og globale ressurser på en klok måte. Å takke reduserer sinne, omskaper grådighet og renser begjær. Alt dette er viklet inn i pengenes struktur. Å takke lindrer smerten ved de vonde tingene og skaper nye muligheter for vekst og økonomisk suksess. Det sikrer og øker kraften i de gode tingene på alle områder av livet ditt. Å takke bringer fred, skjønnhet og forståelse til den kloke tankeenergien som ligger bak all velstand. Først og fremst må du takke for deg selv, for den du er, har vært og skal bli i framtiden.

Bedre forhold

Forhold er grunnlaget for menneskeheten. Vi henter næring fra dem, lærer av dem og trives gjennom dem. Alle mennesker ønsker å forholde seg til andre mennesker. Dette er viktig del av hvem vi er som individer og som art. **Måten vi forholder oss til andre på, bestemmer hvor lykkelige vi er, hvor lenge vi lever, og hvilke valg vi tar.** Gjennom forholdene våre oppdager vi vår plass i verden, og årsaken til at vi er her.

Av den grunn er det svært viktig at vi deler oss selv med andre på en måte som kjennes riktig og god. Ulykkelige forhold, ensomhet og hat skader selvfølelsen og vår rettmessige plass i verden.

Vi har alle mange ulike typer forhold. Vi har partnere, barn, familier, venner, arbeidskolleger, og mer tilfeldige forhold til folk vi møter i butikken, og selv til dem vi lytter til på radio eller ser på fjernsyn. Selv når vi ikke ønsker å ha noe med andre å gjøre, eller vi unngår dem, har vi fortsatt et forhold til dem. Det er derfor avgjørende hvordan vi styrer disse forholdene, enten de er nære, overflatiske eller fjerne.

Etter böns syn er forhold basert på tankeenergi som deles. Jo sterkere forholdet er - enten det gjelder kjærlighet eller hat - desto sterkere er den tankeenergien som de to menneskene deler.

Nøkkelen til å oppnå gode forhold er å utvikle vår egen tankeenergi. Gjennom det lærer vi å forholde oss til andre på en klokere måte, og å gjenkjenne kvaliteten på den tankeenergien som andre sender mott oss. Med andre ord blir forholdene preget av den måten vi tenker på.

Forholdenes tankeenergi

En venn er ifølge tibetansk visdom en som er knyttet til deg gjennom det samme ønsket om åndelig årvåkenhet.

Forholdet til deg selv

Å lære å tenke godt og med omsorg, medfølelse, integritet og struktur, kan være vår største gave til menneskeheten og til oss selv. Ønsker vi å oppnå tilfredsstillende, lykkelige og kreative forhold, må vi begynne med å bli kjent med og forstå våre egne indre tankeprosesser.

En av de beste måtene å gjøre dette på er å opprette en forbindelse til din egen indre venn, den kloke, kjærlige og lojale delen av deg som alltid venter på å bli venn med deg og andre mennesker.

Ditt indre jeg er i harmoni med alle, og med alle levende vesener. Han eller hun kommer overens med folk fra alle samfunnslag, og vet at verdien og viktigheten av vennskap stammer fra den tankeenergien som bringer mennesker sammen.

Før du drar din vei

Før du dør er det svært viktig at du ordner opp i sakene dine og sørger for at pengene og verdiene dine vil gå til dem du har valgt. Når du fristiller deg fra dine økonomiske forbindelser før du dør, vil det skape en letthet i deg, og det vil hjelpe deg til å dø på en fredelig måte.

Tankens kraft

- den sterkeste gaven vi har fått



Utdrag fra boken Tankens Kraft av Omraam Mikhael Aivanhov,
hvor hans foredrag er gjengitt ordrett.

Åndelig arbeide er viktigst

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

Hvordan tenke på fremtiden

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

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

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

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

Denne befaling : "Våg og be" er derfor av stor betydning i spirituell livsførelse. Den fysiske kroppen skal ha de søvntimer den har bruk for, men ånden i dere må aldri sove. Å tenke riktig, er først og fremst å **vite hva man skal tenke på, og hvordan man skal tenke.**

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

Ofte vil den, som ikke vet at tanker er skapende, bli dratt inn i en tankevirksomhet, som er så negativ og oppsplittende, at han ødelegger seg selv.

Det er derfor det eneste viktige er å være bevisste, og vite hvorvidt det du ønsker, det du arbeider med, virkelig er godt for deg selv og for verden som helhet, eller om det tvertimot er skadelig. Det er det du bør være opptatt av, uten å bekymre deg om, hvorvidt dine tanker og ønsker blir til virkelighet. For det er nemlig helt sikkert: de vil bli til virkelighet før eller siden, enten de **er gode eller onde**. Og hvis de er onde, er det deg selv det vil gå ut over, den dag det skjer.

Ethvert menneske bør derfor vite at han råder over krefter som naturen har gitt ham, og at han, takket være disse kreftene, er sin egen lykkes smed. Man kan si til ham : "Gjør hva du vil, men pass på; du vil selv komme til å lide under følgene.

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

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

Tankenens liv

Er der noe du bør vite, er det at alle tanker, hvor svake og umerkelige de enn er, er en virkelighet. Man kan til og med se dem, og det er noen som ser dem. På det fysiske plan kan man selvfølgelig ikke se eller merke en tanke, men den er virkelig. Og i sin sfære, med det subtile stoff den er laget av, er det en levende, ja, endog en handlende skapning. Uvitethet om denne sannhet er årsaken til mange ulykker: mennesker i alminnelighet ser ikke eller merker ikke, at tanken arbeider, at den bygger opp eller ødelegger og splitter, og de tillater seg å tenke hva som helst, uten å vite at de på den måten sperrer veien for sin egen utvikling. Hvis man henfaller til å tenke negative, mørke, destruktive tanker, så vil man ifølge loven om at "like søker like" utløse tilsvarende tilstander i hodet på tusener og atter tusener av mennesker. Selv om man ikke gjør det bevisst, er det slik. Og man er ansvarlig... Og man blir straffet, for man har ikke rett til å innvirke negativt på et annet menneske, eller til å ødelegge noe godt i ham.

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

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

Åndens styrke

Når du blir inspirert, når du føler deg drevet til å handle edelt, hjelpe andre, bli ett med den universelle sjel, så er det ånden som manifesterer seg. Omvendt, når du føler tomhet, mismot og tvil, når du føler fristelsen til å løpe fra det hele, så skyldes det, at det er stoffet som er sterkest og kjemper mot hva ånden vil.

Et menneske er nødt til hele tiden å kjempe, og hvis han ikke er opplyst og aktiv, kommer han lett til å gå i stå.

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

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

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

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

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

Overalt i universet og i mennesket gjelder livets og dødens prinsipp. Når livet vil utfolde seg, begynner motsatte krefter å gjøre seg gjeldende, for å hemme og slukke det, og livet må til stadighet forsvare seg. Aksjon og reaksjon - slik er det alltid. Og hvis et menneske ikke tar seg i akt, kan det hende, at dødens makt får overtaket. Det ligger meget innsikt gjemt i denne sannheten!

I svakhetens skole gjør man seg ikke umake, man har ingen fysisk eller sprituell trening, man søker tilflukt i lenestoler, i bekvemmlighet og dovenskap. Det er jo utmerket alt sammen, men hva skjer så? Jo, man setter ned hastigheten i de indre bevegelser, man får mindre intensitet i livet, i ånden, i tanken, og så sniker det negative seg inn og

etterlater seg spor og urenheter, som man ikke kan bli kvitt. Du bør altså leve intenst for å kunne skille ut all urenheten, som vil samle seg i deg, og som vil forårsake mange slags forstyrrelser. Skriv deg derfor nå inn i **kraftens skole**, det vil si, sørg for at det til stadighet i deg er aktivitet, årvåkenhet, dynamikk, energi, begeistring. Når du nå vet, at de to prinsipper, livets og dødens, på denne måten kjemper innbyrdes, gjelder det å stå fast, og ikke la de negative krefter få innpass i deg og binde deg. I første øyeblikk har man det godt med å la det stå til, men så blir man lammet: ingenting vibrerer, hverken blod eller celler slår fra seg eller kjemper imot, og så kommer invasjonen av støv, mugg og sopp. Når et hjul går fort rundt, kan mudderet ikke bli sittende på det. Det blir slynget av. Men når bevegelsen blir langsommere, henger mudderet på. Har du forstått?

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

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

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

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

Tankens våpen

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

Ånd står over alt annet, og når det lykkes deg å forene deg med den, å identifisere deg med den, vil det bli gitt deg krefter, lindring, inspirasjon.

Og hvis du vil overbevise andre, om det som du selv føler deg så sikker på, ja, så utsetter du deg for å bli alvorlig skuffet.

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

Hvis du til stadighet forstår å bruke din vilje, din tanke, din ånd, til å forme alle de innskytelser som kommer fra ditt indre, blir du en skaper, får en veldig styrke. Men gjør deg ingen illusjoner! Fordi din tanke ad

lyder deg, fordi du er i stand til å gjøre et indre forvandlingsarbeide, må du ikke forestille deg at de fysiske plan vil adlyde deg like lett.

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

Kraft i konsentrasjon

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

For det skal du vite, at er det noe som er virkelig betydningsfullt for et menneske, så er det evnen til å konsentrere seg om guddommelige 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.

Bønnens styrke



Bønn og meditasjon

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

Du kan lukke deg inn mellom et kammers fire vegger og be der så mye du vil. Hvis du ikke har kjærlighet til Gud, hvis du ikke kan komme i den tilstand av lidenskapelig inderlighet, som er bønnens art, kan du ikke finne frem til det lønnkammer, og heller ikke gå inn dit. Lønnkammeret, det er den tilstand av stor konsentrasjon, fred, 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, at noe kommer til å skje på det fysiske, det materielle plan, så er det nødvendig med ord.

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 spirituelt 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.

Lidelse er til for å tvinge mennesker til å forstå... Den er således en velsignelse!

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

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

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

Profeten

Kortfattet utdrag fra Kahlil Gibran's bok "The Prophet"



- Skal den dagen vi skilles bli den dagen vi møtes?
- Og skal det sies at min aften var i sannhet 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.

Ekteskapet

Dere var født sammen og skal være sammen for bestandig. Dere skal til og med være sammen i Guds tause minne. Men la de være avstand i deres samvær. Og la himmelens vinder danse mellom dere. Elsk hverandre, men gjør ikke kjærligheten til et bånd. La den heller være et bevegelig hav mellom deres sjelers kyster.

Syng og dans og vær glade, men la den andre få være alene. Gi deres hjerter, men ikke i dens andres varetekt.

Stå sammen, men ikke altfor nær hverandre. For templets pilarer står adskilte. Eketreet og sypressen vokser ikke i hverandres skygger.

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 kropper, 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.

Å gi

Du gir lite når du bare gir av dine eiendeler.

Først når du gir av deg selv, gir du virkelig noe.

Hva er frykten for nød annet enn nød i seg selv?

Er ikke frykten for tørst når du har full brønn, den tørst som er uutslukkelig?

Det finnes dem som gir av glede, og gleden er deres belønning.

Det finnes dem som gir med smerte, og smerten er deres dåp.

Det finnes dem som gir uten å føle smerte ved å gi, og heller ikke søker de gleden, og heller ikke gir de med tanke på sin egen prektighet. De

gir slik myrten i fjerne åser puster i sin duft ut i rommet. Gjennom slike menneskers hender snakker Gud, og fra bak deres øyne smiler Han mot jorden.

Det er bra å gi når man blir spurt, men det er bedre å gi uspurt, fordi man forstår.

For den rundhåndete gir søkingen etter den som skal motta, større glede enn det å gi.

Er det noe du vil holde tilbake? En dag skal alt du eier bli gitt bort. Derfor skal du gi nå, så tiden for å gi blir din og ikke din etterfølgers.

Sørg først for at dere selv fortjener å gi og være et instrument for å gi.

For det er i sannhet livet som gir til livet - mens dere, som dømmer dere selv til å gi, ikke er annet enn medier.

Du som tar imot - og dere tar imot alle sammen - ta ikke på deg noen byrde av takknemlighet, for da legger du et åk på deg selv og på ham som gir.

Løft deg heller sammen med giveren på hans gaver som på vinger.

For er du altfor klar over din gjeld, betyr det at du betviler gavmildheten hos ham som har den frie jorden til mor og Gud til far.



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 hvisking 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.

Arbeidet er synlig kjærlighet.

Hvis du ikke kan arbeide med kjærlighet, men bare med avsky, er det bedre du forlater ditt arbeid og setter deg ved templets port og tar imot almisser av dem som arbeider med glede.

For hvis du baker brød med likegyldighet, baker du et bittert brød som bare halvveis kan mette et menneske.

Glede og sorg

Når du er lykkelig, skal du se dypt inn i ditt hjerte, og du vil oppdage at bare det som har gitt deg sorg, kan gi deg glede.

Når du er ulykkelig, skal du igjen se inn i ditt hjerte, og du vil oppdage at du gråter for det som før har gitt deg lykke.

I sin frykt lot deres forfedre dere bo altfor nær hverandre. Og frykten skal vare enda en liten stund. Enda en stund skal bymuren skille deres hjerter fra deres marker.

Begjær etter luksus dreper sjelens lidenskap og går siden flirende i dens begravelse.

Klær

Deres klær skjuler mye av deres skjønnhet. Men de skjuler ikke det som ikke er vakkert. Jeg skulle ønske at dere kunne møte solen og vinden med mer av deres hud og mindre av deres klær.

For livets pust er i solskinnet, og livets hånd er i vinden.

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.

Fornuft og lidenskap

Den enerådende fornuft er en begrensende kraft, og den ukontrollerte lidenskap er en flamme som brenner seg selv til døde.

Derfor skal du la ditt sinn opphøye fornuften til lidenskapens høyder, så den kan synges. La fornuften holde kontroll over lidenskapen, så den daglig kan gjenoppstå som en fugl Phønix heve seg fra sin egen aske.

Siden du er et pust i Guds luft og et blad i Guds skog, skulle også du hvile i fornuften og røre deg i lidenskapen.

Smerten

Mye av smerten er selvvalgt. Det er den bitre medisinen som legen inne i deg leger ditt syke jeg med.

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.

Musikeren kan synges for deg den rytmen som finnes i selve rommet, men han kan hverken gi øret som fanger rytmen eller røsten som gjen-skaper den.

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 halvs drept.

For tanken er en av luftens fugler, og i et bur av ord kan den nok folde ut vingene, men ikke fly.

Bønn

Dere ber i fortvilelse og nød; tenk om dere også ville be i gledens fylde og i overflodens dager.

Det er nok at dere går inn i det usynlige templet.

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.

Orphaleses folk, lev i deres gleder som blomstene og biene.

Orphaleses folk, skjønneten er livet, når livet avdekker sitt hellige ansikt. Men du er livet, og du er den som avdekker. Skjønneten er evigheten som stirrer på seg selv i et speil. Men du er evigheten, og du er speilet.

Elven har nådd havet, og enda en gang skal den store mor trykke sin sønn mot sitt bryst.

De vi har motatt her, skal vi bevare. Og er det ikke tilstrekkelig, må vi møtes igjen og igjen strekke våre hender ut mot den gavmilde.

Glem ikke at jeg kommer til dere. Om en kort stund skal min lengsel samle støv og skum for et annet legeme.

Om en kort stund, etter et øyeblikks hvile på vinden, skal en annen kvinne bære meg i seg.

Efterord:

Hvorfor er mennesket den eneste av alle verdens arter, som kriger og dreper hverandre?

De aller fleste mennesker ønsker ikke krig, men blir lurt eller tvunget inn i en "kamp for fedrelandet", eller en krig for å fremme en religion, eller bekjempe en annen.

Det hele er så sykelig absurd at de virker som vi blir overstyrt av gale ledere. Eller en bevisst handling av noen få, for å holde verdens befolkning nede? Samtidig som de tjener penger på krigsmaskineriet.

Men hvis folk egentlig ønsker fred, hvorfor er det da så meget ufred? Både mellom politikere, trossamfunn, konkurrenter og til og med innen familiene? I følge boken "Den niende innsikt" starter feilen allerede i slektenes barneoppdragelse. Vi stjeler hverandres energi, istedenfor å hente den fra naturen og universet, som åndutviklede mennesker gjør. All ufred er i virkeligheten en kamp om energien."

Store åndelige ledere er som oftest vegetarianere

“Han som slakter og spiser skal selv dø”, sa Jesus. Hvorfor fylles stadig flere sykehus, og hvorfor dør halvparten av oss av cancer, når vår naturlige uttørkningsalder er ca. 130 år?

Vårt tarmsystem er det lengste av alle pattedyr, og vi har også tenner for vegetarkost. Men vi fyller oss isteden med kjøtt og enorme proteinmengder og hvete/pasta. Resultatet er **forstoppelse og selvforgiftning** av hele organismen. Vi blir aggressive og **gale**. Og seksuelt overstimulerte av for meget proteiner. Det leder både til overbefolkning og de forferdeligste overgrep.

Er det for å redde verden fra sultedøden at legestanden ikke får opplæring i forebyggende medisin? For at det skal tjenes penger på folks sykdommer før de dør? Det offentlige “helsevesenet” kan være et kynisk masse-bedrag! Og leder ihvertfall ikke til friskere mennesker!

Se feilene og rett de opp

Hvorfor lærer ikke skolene oss å oppføre oss som mennesker? Alle andre arter har et medfødt riktig innstinkt. Men vi får feil oppdragelse, dårlige skoler og galt kosthold. Alt dette bringer menneskeslekten i ubalanse. Ved å rette opp feilene, kan jorden enkelt brødfø den dobbelte av dagens befolkning. Og barnebegrensning kan gjennomføres, istedenfor dagens elendighet med kriger og sykdommer, som de fleste mer eller mindre lider og dør av idag.

Løsningen:

La oss satse på å bli mennesker igjen!

Gjennom forstand og åndelig vekst, vil kriger og mye sykdom kunne unngås. Kjærlighet, fred og lykke vil være gaver for å vokse i ånden.

Kjøttspising

- egentlig umenneskelig

(Vegetarnytt 3-95)

- **En kjøttspiser** trenger 20 ganger større jordbruksareal enn en vegetarianer, samtidig som 60 millioner mennesker sulter ihjel hvert år.
- **Av alt vann** brukt til alle formål i USA, går over 50% til kjøttproduksjon, hvor hvert kilo "forbraker" ca. 20.000 liter!
- **Tapt matjord** i USA, forårsakes 85% av oppaling av buskap.
- **Halvparten av alle dødsfall** forårsakes av hjerte-innfarkt, kjøtt, egg og meieri-produkter i kosten, men:
 - **Legestudiene i USA** har totalt bare 3 timers kostholdlære i l.a. 4 år.
 - **Giftige sprøytemidler** som lagres i organismen, kommer 90% fra kjøtt og meieriprodukter. Nesten alle mødre i USA har DDT i morsmelken, bare en av 250.000 slaktedyr blir giftkontrollert.
 - **En kylling** har plass som et A-4 ark, og 3 griser pr. 1 x 2 m gulv-plass. Kalvekjøtt er mørt og lyst, fordi dyrene aldri får bevegelse og har anemi - foret er tilsatt antibiotika og hormoner.
 - **Det slaktes** 500.000 dyr pr.time i USA, men for å spare 1 cent pr. dyr, foregår det på en grusom måte.
 - **Kumelk** forårsaker allergier og en rekke sykdommer, og kan også inneholde gifter og radioaktive stoffer.
 - **Benskjørhet** forekommer oftest blant de som spiser meget kjøtt. Bare mennesker dier andre arter. Det er naivt å gi kumelk til småbarn, uten å tenke på naturens orden.
 - **Kjøttet er syredannende** og blodet tar kalken fra skjelettet for å oppnå det livsnødvendige nøytrale ph 7.

*Du har
guddommelige
evner!*



Utdrag fra bestselger-bøkene:

- "You'll see it when you believe it" av dr. Wayne W. Dyer
- "Den niende innsikt (The Celestine Prophecy)" av James Redfield
- "Profeten" av Kahlil Gibran

You'll see it when you believe it

Kortfattet utdrag fra dr. Wayne W. Dyers bok.

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 besteselgeren: "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.

Kritikk kan ikke helt unngås

- 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 de, de føler seg tryggere 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.

Forstå betydningen av å frigjøre deg

Tenk deg selv borte fra verden - død - og se hvor ubetydelig det 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.

Kan du egentlig både eie noe og være fri?

Selvfølgelig kan du det! 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.

Overflod, og å gjøre hva du ønsker

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.

Ikke vær imot noe

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!**

Frigjøringen gir deg mye positivt

Du vil slippe mange lidelser. F.eks. er det bra å ha mange ting, men å behøve de er avhengighet. Å ha elskelige venner i livet, er fantastisk, men å eie, eller kontrollere dem, er avhengighet.

Hvis du plages av et eller annet akkurat nå, kan du være sikker på at de har å gjøre med en eller annen avhengighet. Noe som burde foregå annerledes, og slik du mener er 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!

Menneskenes historie

Vi har kontinuerlig vært i krig med hverandre. Våpen har aldri vekket visdommen og heller aldri varig fred. Og det vil fortsette til vi ødelegger oss selv. **Hvis vi ikke kan bli så åndelige modne at krig blir helt unødvendig!**

Se helheten!

En ansatt som fornærmer en kunde, har ødelagt forholdet, både i dag og i mange år fremover. En ansatt som kun tenker på lønnen og å komme hjem i tide, saboterer enheten - bedriften. Og ødelegger i neste omgang seg selv. Hvert medlem i en familie, i en bedrift, i en by osv., må fungere selvstendig, men samtidig arbeide i harmoni med i hvert fall alle de som deler den samme enheten.

En måte å bli omformet

Å se helheten er også nødvendig. (Les den fasinerende boken "Det virkelige folket".) Når du ser og praktiserer helheten, blir vi hyggeligere mot hverandre. Du deler din menneskelighet med alle. Og prøv å se de du møter, som en du kanskje har noe å lære av.

Om å eie

Alle 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. Og ikke minst, 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 skyldte på. Alle er tilgitt!

Kan tyver og banditter tilgis?

Mennesker som er fylt med disharmoni, gir disharmoni, fordi det er det eneste de vet om. De ser seg selv som adskilt fra alle andre. De har ingen referanser til helheten. De er som en kreftcelle, som spiser nabocellen, dreper helheten og derved seg selv.

“Å gi”, er svaret på hvorfor du er her

Siden du ikke kan ta noe med deg, og all avhengighet av ting hindrer rikelighet i livet ditt, kan du like så gjerne gi.

Et menneske som har som målsetning **å gi**, er helt beskyttet mot bitterhet og hat. Og merkelig nok, jo mindre interessert du er av å få tak i ting, og jo mer villig du er til å gi, jo mer ser det ut til at du **får**!

Symptomer på indre ro

1. Gleder seg over nuet.
2. Er spontan og sikker.
3. Uinteressert i å fordømme.
4. Unngår konflikter og konfrontasjoner.
5. Engstelsen blir borte.
6. Søker kontakt med folk og naturen.
7. Smiler ofte og er blid.
8. Glede gis og mottas fra andre.
9. Enklere å akseptere andres meninger.
10. Hjelpes 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.

En fredelig følelse av hva du er, utstråles og blander seg med respekt for andre, samtidig som du kan påvirke en hel forsamling i samme retning. Avhengighet av andre, og andre av deg, blir borte, unntatt dine egne småbarn. Paradoksalt nok øker din lyst til å hjelpe andre og respektere dem for det de er.

Se inn i 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.

Hva er målet?

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.

Veien ut av tredemøllen

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.

Viktig: Begynn å oppføre deg som om du allerede var blitt det du ønsker å være. Og det vil automatisk skje. (Tanken har ingen begrensning).

Respekter 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 samhörigheten vil øke dramatisk.

Forholdet til dine barn

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 heller 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!** Paradoksalt nok; 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.

Innlær frigjørelsen

Lær deg å leve med det du også ikke aksepterer, fordøm ikke, f.eks. lusekjøreren foran deg. Send ham heller en medfølende tanke, "han tør ikke kjøre fortere". Følg det samme prinsippet når 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.

Dine nærmeste

Arbeid hver dag på å la dine kjæreste være det de er, uten innblanding fra deg. Men lev **ditt** liv i din egen rytme, og regn ikke med at andre vil følge deg. Hjelp folk når de ber om det, bl.a. ved rolig å fortelle ditt synspunkt.

Tanken, den trådløse forbindelsen med Universet

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

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 "opp-våkningsprosess", hvor du bruker dine tanker til å omforme deg i en ny retning, som **du selv** bestemmer.

Trinn II

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!

Nettverket - fremtidens driftsform?

Et **nettverk** er det stikk motsatte av et byråkrati, hvor hovedoppgaven for mange er å samle seg **MAKT**, og gi bare litt av den videre nedover til sine underordnede. (Pyramide-organisasjon)

Men nettverket har som sin hovedoppgave å **fordele makten**, d.v.s. å gi service og informasjon, **både** til kundene og sine medlemmer. Ingen er da interessert i å akkumulere makt, men bare la flest mulig kunnskaper overbringes til neste medlem, til neste osv. **uten** å forvente makt tilbake (Horisontal organisering)

Ved å gi uten forbehold, øker organisasjonens effektivitet, og det enkelte medlem blir et frigjort menneske, med høyere livskvalitet.

Stadig flere, både ansatte og arbeidsgivere ser at å innføre en **eksepsjonell høy** servicegrad for kundene, gir en hyggeligere og fremfor alt større suksess å gjøre business på. Både kundene og de ansatte i bedriften kommer i en "vinnertilstand", hvor de trives maksimalt med hverandre.

Spesielt i bedrifter med bonusavtaler for sine medarbeidere, burde nettverksprinsippet kunne gi ekstra utbetalinger.

Nettverksorganisasjonsformen er som skapt for bedriftenes nye data-nettverk, hvor informasjonen kan fordeles øyeblikkelig og kontinuerlig. Også derfor blir det gjennomført av stadig flere firmaer.

Den niende innsikt

Kortfattet utdrag fra James Redfields bok "The Celestine Prophecy"



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. Vi vil ta vare på det beste i vår tradisjon og skape den kulturen som hele tiden har vært historiens mål.

Ny åndelig bevissthet



Den nye åndelige bevisstheten 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, mirakuløst nok, bli vår!

Dette skrives for å henlede oppmerksomheten på de høyt utviklede åndsevner som flere mennesker har hatt i forskjellige deler av verden. Det berettes om Jesus i Bibelen og "Det virkelige folket" i boken til Marlo Morgan fra Australia. Men den klareste oversikten og den beste forklaringen gir James Redfield i sin bestselger: "Den niende innsikt". Her følger et kort resyme av hans oversettelse av de hellige skrifter fra Himmelenes tempel i Peru. Så får leseren selv gjøre seg opp sin mening.

Maya-folket i Peru visste.....

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 (se neste side pkt.1)

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. (Se neste side pkt.2)

Ved å bli et uavhengig menneske, som observerer sine egne tanker, slipper vi å kontrollere andre, og vår oppførsel blir i kjærlighet.

Den niende innsikt forutsier av vi fra år 2000 får økende bevisstgjøring av vår åndelige vekst, og en livsform som igjen lar mysteriet bli en del av tilværelsen. Hittil har vi ikke klart de store samfunnsoppgavene, fordi ønsket om kontroll og frykten for knapphet overskygger alt. Med vår nye livsanskuelse vil vi forstå hvor vakker og energi-givende 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.

Hvorledes kan vi øke energinivå?

(1) Helt fra barndommen har vi ubevisst utviklet vårt eget kontroll-drama, for å få energi gjennom familiens opperksomhet. 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.

(2) Hvis du isteden oppgir ditt kontroll-drama, 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, også en kamp om energien

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.

(3) 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 kontroll-dramaer. 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.

Energien i Universet

Vær klar over at universets grunnleggende stoff er en slags energi som lar seg påvirke av menneskets tanker. Alle levende vesener har sin energi som stråler ut. Den kan ses av enkelte som en aura, helst mot himmelen ved soloppgang og solnedgang. Prøv selv ved å la pekefinger-tuppene berøre hverandre, se på dem mot himmelen, beveg dem ca. 2cm. fra hverandre og la blikket komme litt ut av fokus. Ved å stirre litt uklart på området mellom fingertuppene, ses tynne tråder av røyk som strekker seg mellom dem.

Lær å se energien i auraen

Gjennom dype innåndinger med frisk luft, la kjærligheten strømme inn i deg ved å beundre det vakre, og skjønnheten i trær, blomster, mennesker o.a. Da har du kontakt med den guddommelige energien, som er tilgjengelig i universet. Du ser auraene, klare og tydelige. Og du kan også gi energi tilbake, bare ved å ville det.

Ved å fokusere blikket ca. 15 cm utenfor et menneske, eller en vakker plante (mot himmelen) oppfattes gradvis små lysglimt. Ved å justere fokuseringen ses en boble av et hvitt energifelt som stråler ut fra plantens skjønnhet. Evnen til å se denne energien som også lar seg fotografere med en spesiell metode, opplæres raskest ved å være sammen med andre som ser den.

Skjønnhetssansen er et slags barometer som befinner seg på samme plan som energien.

Vil du legge tvilen og adspredtheten til side lenge nok, så kan den nye virkeligheten bli din.

Viktig!

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 Jorden og oss selv, slik at alt er i ferd med å dø av cancer. Vår tids viktigste oppgave er derfor miljøvern og utvikle en bedre livskvalitet.

Lev i nuet

Eckhart Tolle

-nøkkelen til lykke i livet



Dine tanker styrer

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 observatør av dine egne tanker, er du fri fra slaveriet. Her er 3 metoder:

1. Når du observerer, kobler du inn en høyere bevissthet, en intelligens som er langt høyere enn selve tanken. Du våkner opp til det som virkelig betyr noe: **Skjønnhet, kjærlighet og glede**, som bestandig vokser innefra deg selv. Du vil føle en utstråling av glede ved å være og leve i nuet. Du er tilstede!

2. Stillhet er kraftfull. 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. Selv din lykke er uadskillelig fra sin motsetning ulykke. Ting og opplevelser kan gi deg nytelse, men gleden kommer kun inne fra deg selv, gleden ved å **være**, leve i nuet, som også kalles **Guds fred**. 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**.

3. Meditasjon er å fokusere 100% på en ting. Du trekker da bevissheten 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 egoorienterte sinn.

Sjekk og spør deg selv: 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 istedet full oppmerksomhet til **øyeblikket**, det du gjør. Du får da følelse av kvalitet, omsorg og kjærlighet selv i den enkleste handling.

Negativitet er unaturlig.

Det er en forutsetning i menneskets kollektive psyke. Ingen annen livsform på jorden kjenner til negativitet, begår vold og forgifter den jord som de lever av.

Kjenner du negativitet, så bruk den til et signal til å:

Våkne opp, droppe tankene og **leve i nuet**, som er selve **nøkkelen til lykke i livet**.

Balanse

- sunnhetens grunnregel

Utdrag fra Julia Völdans hefte:
 Pluss-minus-balansen: Muligens selve nøkkelen til sunnhet
 ISBN 87 85 154121



Balanse - sunnhetens grunnregel

Orientering

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 (21/3 & 23/9), noe mindre rundt sommer og vintersolverv (21/6 & 22/12). Merk av i kalenderen, følg det og føl deg bedre!

Balanse - sunnhetens grunnregel

Hvilken type?

(Bestemmes av månens fase under unnfangelsen)

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.

Kostholdet i Vesten bevirker stor overvekt av syrer, som leder til meget sykdom og smerte.

1. Hvis smerten er på **høyre** side er syre - base - balansen i ulage (kvinner motsatt).
2. Hvis smerten er på **venstre** side, er pluss - minus - balansen i ulage (kvinner motsatt).

Kostplanen som balanserer begge, se neste side.

Nøkkelen til sunnhet:

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.

Innsikt i Livsglede og Blodtype-dietten forteller mer, samt OSO-heftet "Lev frisk lenger".

I Vesten er syredannende kost et stort helseproblem. Nordmenn belastes ekstra av det sure drikkevannet, også kjøpevannet er surt!
Surt vann + syredannende kost + stress = sykdom.

Da Julia Völdan kom med heftet "Pluss-minus-balansen", ga det et logisk bilde av elektromagnetismens lover som jo også gjelder for alt levende liv. Hennes mange gode helbredelser p.g.a. kostforandring, virket overbevisende. Dette heftet har systematisert Völdans idéer på en enklere og mer tilgjengelig måte for folk flest. Det er mitt håp at det vil gi bedre helse for mange!

Kostplanen som balanserer

For barn og voksne

1. En time før måltidet: Fennikel eller anis-te m/litt honning, gulrotsaft eller rismelk.
2. Lag velsmakende mat. Kok fersk, hvit fisk 2 ggr/uke.
3. Bruk maisena fløte o.l. til jevning, finhakk og innbland mer grønt etter hvert for tilvenning.
4. Mat barnet sakte, max 1/4 l, ikke press på for å spise opp.
5. Løs mave: mindre frukt. Hard mave: mer frukt og fiber.
6. Vinter: mer varmende yang-mat. Sommer: mer kjølede ying-kost.

Måltider:

kl 7: Morgente og frukt

kl 9: Frokostgrøt, plantekalk, reven gulrot og mandler.

kl 13: Linser eller fisk, kokte grønnsaker, revet gulrot og grønt

kl 17: Kveldsgrøt med revet gulrot og grønt, litt brød.

Generelt:

1. **Drikkevannet** må være rent (renset) med minst ph 7,2.
2. **Urte-teer** fra tabellen brukes helst for å gjenopprette balansen.
3. **Ris** eller soyamelk bør erstatte all kumelk.
4. **Geitemelk** er best for spebarn og syke/svake.
5. **Drikke** bør inntas minst 1 time før eller 2 timer etter måltidet.

NB! Blodtype-dietten er en fin guide i tillegg.

Sunnhetens vei (Ohsawa)

Positiv-typene trenger ofte sammentrekkende yang-føde (ofte base-dannende).

- | | |
|---------------------------|-----------------------------|
| 1. Malurt-te | 10. Hirse & ris |
| 2. Løvetann & anis | 11. Sol & havsalt & hvitløk |
| 3. Hylleblomst & fennikel | 12. Rå føde |
| 4. Kommen-te & salvie | 13. Grønnkål & gulrot |
| 5. Ekebark | 14. Kålrabi & hvitkål |
| 6. Kalkmel | 15. Linser & egg |
| 7. Bukkehorns-te | 16. Hasselnøtt & mandler |
| 8. Havre | 17. Gjetemelk og geitost |
| 9. Bokhvete | 18. Kalde bad og omslag |

Negativ-typene trenger ofte mer utvidende ying-føde (ofte syredannende).

1. Kamille-te, brennesle & peppermynte
2. Bjørk & lavendel-te
3. Vann, kaffe, te & øl
4. Sjokolade & sukker
5. Fruktsaft & olivenolje
6. Lynghonning
7. Bygg
8. Citrusfrukter og kiwi, eple, jordbær, bringebær, kirsebær, tyttebær
9. Varme bad og omslag.

NB! Urte-teene bør kun brukes for rask gjenoppretting av balansen.

Healing

Utdrag fra boken Healernes Verden av Leonard Dobranzski,
Forlag Hilt & Hansteen 2003



Orientering

Man kan ikke sammenlikne healing med den ortodokse legeviten- skapen. De to har tilsynelatende et helt forskjellig syn på virke- ligheten. Den ortodokse, klassiske legeviten- skapen tror på et feilaktig vitenskapelig system eller mønster. Den baserer seg fremdeles på et mekanisk-materialistisk system fra det 18. år- hundre, på tross av den kjensgjerning at dette systemet forlenget er forlatt av den moderne fysikken. De er akterutseilt i forhold til den moderne vitenskapen og betrakter derfor mennesket som en maskin, som summen av sine bestanddeler, som kan repareres akkurat som delene på en annen maskin. Men mennesket, den menneskelige organismen, er et holistisk system, en organisk en- het, 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.

Innledning

av S. Turoff og Leif Lindberg.

En sykdom er det vi kaller ubalanse (dis-ease). Ubalanse er en tilstand av mental, åndelig, psykisk sprekning (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 u-balansert.

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 uviktig. Alt som eksisterer må respekteres, og ingenting må skades, uansett om det er et menneske, et dyr, en plante eller et mineral. 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. Enhver handling, uansett om den antar fysisk form eller **bare er en tanke**, er en energidannelse, som påvirker andre energidannelser og tilstander, både hos mennesker og i naturen.

Slik jeg ser de allergiske sykdommene, er de 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 misbrukt 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.

Healing - kjærligheten er målet



Healer: La meg formulere det slik. Du blir bare 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 mottar energi. Han kan føle en varm energistrøm. Og denne energien kan måles **med fysiske midler**.

Prinsippet er at informasjon også er vibrasjon. Instrumentet henter altså informasjon fra vibrasjoner. Hvert stoff har en bestemt vibrasjon som sender ut en bølge, og hver bølge kan oversettes til en bestemt informasjon. Og hvis man sender to bølger 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 de nye healinginstrumentene; det tar den bølgen som inneholder den feilaktige (syke) informasjonen, fra pasienten og sender så den samme informasjonen tilbake til ham som den samme bølgen, men i omvendt form. Dermed viskes den feilaktige informas-

jonen 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. 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.

Jeg er ikke ateist lenger, men tror nå at det er ånd bak all materiell væren, og at 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 lidelsens erfaring, tilfredsstillelsens erfaring, smertens erfaring og så videre. Det har med vilje påtatt seg å eksistere 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

Healer: 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 forholdsviss 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 står ikke inne for et rent energetisk begrep om healing. Det jeg tror på, er 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



Healer: 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. 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 helbreden 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 oppheve årsaken til sykdommen og dermed befri ham for symptomene.

De fysiske symptomene 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.**

Healing tilhører menneskets ånd

Forfatteren: 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.

Den 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.**

Til slutt vil jeg uttrykke et håp om at boken min har inspirert noen lesere til å gjøre sine egne førstehåndserfaringer med healing og åndelighet, slik at de kan få en mulighet til å prøve ut sannhetsverdien av de meningene og trosreningene jeg har presentert.

Walter A. Frank (77), dr. philos., født i 1927 i tyske Böhmen; 1964-67 studier i sosiologi og sosialpsykologi ved universitetet i Köln, 1967-69 studier i psykologi og etnologi, i 1969 feltstudier i Nepal, i 1973 dr. philos. fra universitetet i Köln. Nye feltstudier i Nepal i 1974-75. 1975-78 forskningsarbeid ved universitetet i Köln, 1978-89 forsker ved universitetet i Bonn. I 1989 pensjonert fra universitetet. Deltager på mange internasjonale kongresser som foreleser og organisator. Dr. Frank er forfatter av tallrike artikler som er blitt offentliggjort i både vitenskapelige og populære tidsskrifter så vel som i pressen. For øyeblikket arbeider han med et trebindsverk, *Weltbild im Wandel* (Verdensbilde i forandring).

Tibetansk livsvisdom

I det gamle Tibet ble den åndelige troen kalt bøn, hvor klok, positiv tenkning kan gi deg klarhet og innsikt, suksess og lykke.

Først bli kvitt negative tanker og forurensning som misunnelse, sjalu-si, grådighet, sinne, begjær, arroganse og spydighet. Det forstyrrer hjernen og skaper både depresjon og sykdom.

Start positiv tenkning og gi kjærlighet i overflod. Vær takknemlig og bruk tanke-energien hver dag med et positivt ønske om f.eks. et godt forhold, åndelig innsikt, suksess eller friskhet.

Teksten er et selektivt utdrag hentet fra boken "Tibetansk Livskunst - magiske teknikker og ritualer for å skape det livet du ønsker å leve" av Christopher Hansard.

Hansard ble som fireåring utpekt av den 6500 år gamle tibetanske astrologien til å videre-føre Tibets åndelige og medisinske kunnskap. 23 år senere var han ferdig utlært. Han har tidligere skrevet boken "Tibetansk legekunst & livsvisdom" i 2003. Begge bøker er utgitt av Hilt & Hansteen.



-til beste for mennesker og natur

Med vennlig hilsen

Chris Frølich

Bestill gratis i serien fra OSO Miljøfond, 3300 Hokksund,

Tlf.: 32 25 00 32, Fax: 32 25 00 90 • e-post til: rb@oso.no

- | | |
|--|-----------|
| 1. "Livsglede" - heftet til fordel for deg og dine |stk. |
| 2. "Det Haster" - med gode løsninger for samfunnet |stk. |
| 3. "Din indre kraft" - oppfyller dine ønsker i livet |stk. |
| 4. "Bygge og bo" - miljøriktig og rimelig |stk. |
| 5. "Feng Shui" - for gode energier rundt deg |stk. |
| 6. "Redd barna og deg selv fra vaksiner |stk. |
| 7. "Lev frisk lenger" - med ny innsikt |stk. |
| 8. "Tibetansk livskunst" - tankens kraft satt i system |stk. |

Navn:

Adr:

Postnr./sted: