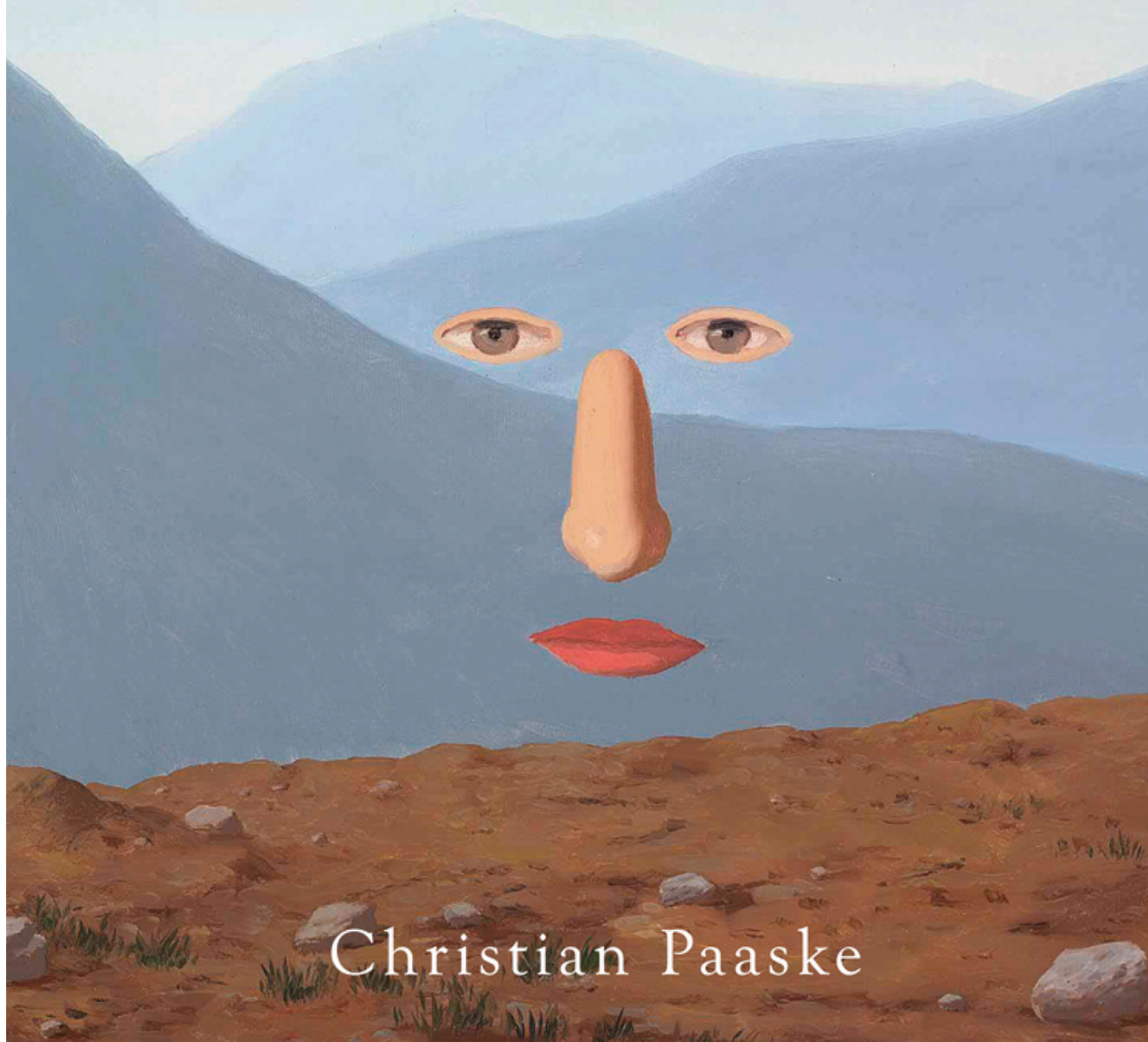


# LIVSREISEN

---

En guide for begynnere



Christian Paaske

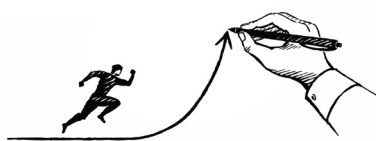
- Livet kom uten bruksanvisning. De færreste leser bruksanvisninger likevel, men når det oppstår problemer er det godt å ha.
- Guiden er langt fra komplett, men tar for seg de 12 mest sentrale områdene i livets skole: *Identitet, verdier, tenkemåte, familie, kreativitet, helse, parforhold, sex, livssyn, karriere, fellesskap og frigjøring.*
- I motsetning til dagens dominerende virkelighetsoppfatning basert på vitenskapens materialistiske grunnsyn hvor alt er tilfeldig og livet er uten mening presenteres et åndelig og idealistisk perspektiv.
- Vi er på en sjelelig reise for å oppleve og erfare dualisme og livet i den fysiske verden. Det byr på gleder og sorger, tilfredsstillelse og smerte, kjærlighet og frykt, sunnhet og sykdom, fred og konflikt i en alltid forandrende verden mellom godt og ondt, lys og mørke, begrensning og frihet.
- Livet er et bevissthetsfenomen, en virtuell virkelighet, en drømmeverden eller et dataspill med så god grafikk og oppløsning at vi tror det er virkelig. De fleste blir som slavene i Platons hule fanget av illusjonen på livets dataskjerm. Kun en sjelden slave er i stand til å bryte opp uvitenhetens lenker, vandre ut av hulen og bli fri.
- Utenom å nyte underholdningen i livets fascinerende matrix er det også utfordringen til den enkelte ikke å bli slave av spillet, men forstå det, mestre det og bli fri. Det er essensen i alle genuine åndelige tradisjoner verden over til alle tider og det tette vi kommer en bruksanvisning over livet.



### **Christian Paaske**

*Bakgrunn i filosofi og samfunnsfag. Entusiastisk bidragsyter til samfunnsdebatt, selvutvikling og åndelighet. Han er blant veteranene i alternativmiljøet og startet Stavangers første yogasenter i 1985. Han er i dag skribent, forfatter, astrolog og fagredaktør i magasinet Medium.*

Tilretteleggelse og utgivelse:  
Christian Paaske © 2021  
[www.christianpaaske.no](http://www.christianpaaske.no)



Forside:  
Rene Magritte

Digitalprint:  
Jærprint trykkeri & design

*«Det er bedre å leve sitt eget liv dårlig,  
enn å leve andres liv godt.»*

*Bhagavad Gita*

<b>Forord</b> .....	9
1. Velkommen til livet .....	17
2. Verdien av verdier .....	23
3. Hold styr på tankene .....	29
4. Familien .....	37
5. Livet er verdt å leve .....	45
– Selvmord .....	50
6. Finn balansen i hverdagen .....	55
7. Kjærligheten finnes i deg selv .....	63
8. Å dele det mest intime .....	67
– Erotisk guide til ditt stjernetegn .....	74
9. Fra kunnskap til visdom .....	83
10. Følg dine drømmer .....	89
11. Eter, – det store fellesskapet .....	95
12. Frigjøring – livets ultimate mål .....	103
<b>Appendiks:</b>	
Kunsten å meditere .....	111
Menneskespillet – ikke for pingler .....	117
Litteratur .....	125

# Forord

## **Fra artikkelserie til bok**

Livsreisen er en artikkelserie gjennom to år i magasinet Medium fra 2019-2021. I magasinhyllene er Medium for de alternative. En vidtfaavnende målgruppe interessert i selvutvikling, åndelighet, astrologi, spådom og naturlig helse. Stikkord langt fra utfyllende for et blad opptatt av at det er mer mellom himmel og jord enn vitenskapens omvendte kikkertsikte mot verden kan gi inntrykk av. Redaktør Leif B. Kristiansen har sittet ved roret og styrt bladet med fast hånd like siden jeg ble invitert ombord som astrologisk fagredaktør i 2008.

For redaktører er det viktig at skribentene leverer stoff til tiden. Min leveringsevne med en jevn strøm av minst et par artikler i hver utgivelse like siden har han beskrevet som et atomur. Vårt samarbeid er av det aller beste. Det er et spennende blad å skrive for fordi redaktøren er raus og ønsker takhøyde og romslighet. Han er ikke redd for å slippe til synspunkter og skråblikk på samfunnet sjeldent forekommende i den ellers ensrettede mediestrømmen.

## **Fra den alternative verden**

Artikkelserien befinner seg tematisk innen landskapet av selvutvikling. Det er uttrykk for en rekke personlige betraktninger, tanker og refleksjoner oppsamlet gjennom 40 års aktivt engasjement helt fra begynnelsen i det som kalles alternativbevegelsen i Norge. Den startet på midten av 1970-tallet med ulike former for alternativ behandling, etterfulgt av en jevn strøm av kursvirksomhet i yoga, meditasjon, astrologi, massasje, psykoterapi og en rekke emner. I tillegg til bøker, magasiner og alternativmessene i store og små byer. Siden har to av tre nordmenn oppsøkt en alternativ behandler. Minst like mange har besøkt en alternativmesse, blitt spådd av en synsk, lest astrologispalter i ukeblader eller kjøpt varer i en helsekost.

Mye innenfor det alternative ble latterliggjort, så aktivt bekjempet for til slutt å bli akseptert med den største selvfølge. Nå har storsamfunnet tatt opp i seg og hverdagsliggjort mye av det som for 40 år siden ble oppfattet som eksotisk, mystisk og fremmed. Riskjeks, kosttilskudd, økologisk mat, krystaller, røkelse, buddhafigurer og yoga bare for å nevne noe.

Dette gjelder også en del av emnene innenfor livssyn. De evige spørsmålene om identitet, virkelighetens natur og livets mål og mening tilhører ikke lenger bare de tradisjonelle bidragene innen filosofi, religion og

vitenskap. For mange er det like naturlig å søke svar innenfor en bredere kunnskapshorisont.

### **Universell kunnskap**

For mitt vedkommende er dette livssynet basert på Østens visdom og særlig slik det er uttrykt i den kunnskapsbaserte delen av yoga også kalt vedanta. Eller mer nøyaktig advaita vedanta. Filosofi er ofte et forslag til en livsanskuelse eller perspektiv. Filosofer har kommet og gått og etterlatt sine fotspor i filosofihistorien uten at noen har blitt stående som endelig å ha løst livets gåte en gang for alle. Uten å henfalle til dogmatisk religion har vedanta imidlertid lykkes bedre enn de fleste i akkurat dette, og leverer en bruksanvisning over livet med en klarhet få andre åndelige retninger viser maken til.

Denne kunnskapen finnes imidlertid i de fleste genuine åndelige tradisjoner og uttrykker en felles forståelse, uttrykt med varierende tydelighet. Buddhisme er nært beslektet, men også mer perifert jødedom og kristendom. Vi finner denne kunnskapen i Bibelen, men gjemt i symboler, lignelser og bilder. For kristne flest går de hus forbi i fravær av en dypere esoterisk forståelse og ingen til å formidle den. Eller som Jesus selv skal ha uttrykt det: «Han talte kun til dem i lignelser, men til disiplene utla han alt i enerom.»

I Østen holdes denne kunnskapen levende særlig gjennom en større konsentrasjon av selvrealiserte. De har gått langt ut over en teoretisk forståelse, men virkeliggjort og demonstrert livets ultimate mål av frigjøring.

Det finnes en sannhet om livet. Tilgangen på sannhet kan vi nærme oss på andre måter enn tro. I denne sammenhengen foretrekkes sannhetssøken gjennom selvrefleksjon og kunnskapen fra lærere og autentiske visdomstradisjoner. Artikkelseriens røde tråd er et uttrykk for denne universelle kunnskapen og er på det området ikke uttrykk for min personlige filosofi eller meninger.

### **Et idealistisk perspektiv**

I korthet går dette ut på en ikke-dualistisk virkelighetsoppfatning. Det vil si at det finnes kun én virkelighet. Det er ingen adskilthet. Det som finnes av motsetninger og polaritet er mentalt konstruert ut fra våre egne forestillinger, språk og klassifikasjoner for å gi verdens fenomener navn og form. Verden er et bevissthetsfenomen. Bevissthet er den eneste virkelighet som alle fenomener kommer fra. Fra et materialistisk perspektiv hvor fast stoff og materie fremstår som en nærmest udiskutabel og svært overbevisende

virkelighet er denne formen for idealistisk virkelighetsoppfatning svært vanskelig både å forestille seg og forstå uten en dypere forklaring.

### **Livet er en drøm**

Slik vi drømmer om natten hvor opplevelser projiseres og skapes ut av vår egen bevissthet, kan vi forestille oss at den universelle bevissthet, eller Gud om vi vil, er en enda større drømmemaker, og ut av sin bevissthet drømmer denne verden inn i eksistens. Eller slik Agust Strindberg i skuespillet, Et drömspel, uttrykker det:

*«Alt kan skje, alt er mulig og sannsynlig.*

*Tid og rom eksisterer ikke.*

*På et ubetydelig virkelighetsgrunnlag spinner  
fantasien nye former og vever nye mønstre»*

Et slikt idealistisk perspektiv gjør livet til et bevissthetsfenomen hvor vi lever i en drømmeverden, deltar i en film eller er med i et dataspill i livets virtuelle virkelighet, men så godt laget og med så god grafikk og oppløsning at vi tror det er virkelig. Et tegn på at dette er en drøm er at dagen i går ikke finnes lenger. Eller livet ditt fram til nå er borte. Hvis det var virkelig skulle en tro at en kunne hente det fram igjen, men fortiden er borte for alltid. Livet er en strøm av bevegelse, som et musikkstykke, en film eller en drøm om natten. Livet kan kun oppleves akkurat nå mens det skjer. Livet eksisterer for all del, men det gjør også en drøm. Men livet er ikke virkelig i betydningen av noe som er fast, uforanderlig og varig, men en konstant flux.

### **Uvitenhet**

Problemet med dette er at vi tror verden er virkelig. Det er som å være på kino og tro at filmen er virkelig. Vi blander sammen vitnet som er fri fra opplevelsene med opplevelsen. Denne formen for uvitenhet fanger oss i en dualistisk forestillingsverden hvor våre egne tanker, selvoppfatning og identitet blir et fengsel for oss og med en grunnleggende frykt overfor livet. Essensen av all åndelig søken er å bryte ut av dette begrensede fangenskapet og bli fri. Det kan høres enkelt ut, men er sjeldent forekommende. Det er blant annet på grunn av sin enkelhet som gjør det så vanskelig. Frigjøring er for de fleste en mulighet og et mål å sikte etter.

### **Et åpent sinn**

Dette perspektivet er ikke lett å ta på strak arm. Det forklares derfor i ulike varianter gjennom flere av artiklene for å gi en dypere forståelse av dette synet. Gjentakelser er ikke til å unngå. Repetisjon er i hjertet av all læring



og derfor ingen grunn til å unnskyldes. Læring er også basert på tillit og det hjelper i dette tilfellet å stole på kunnskapen. Særlig fordi dette idealistiske perspektivet kan virke så motsatt av slik vi umiddelbart oppfatter oss selv og verden, er det en fordel å utsette uenighet, avvising og kritikk til fordel for et åpent sinn. Selv om en har kjøpt boken trenger en nødvendigvis ikke å kjøpe innholdet. Artiklene byr på rikelig med påstander og meninger åpen for diskusjon og er på ingen måte ment å bli slukt ukritisk. Det er likevel vesentlig innledningsvis å tydeliggjøre forutsetningene som artiklene er basert på.

### **De 12 livsområdene**

Artiklene tar for seg hver av de 12 mest sentrale områdene i livets skole: *Identitet, verdier, tenkemåte, familie, kreativitet, helse, parforhold, sex, livssyn, samfunn, fellesskap og frigjøring.*

Denne inndelingen er hentet fra astrologiens verden. En kunnskaps-tradisjon som har tålt tidens tann og hvor visdommen ikke bør under-vurderes, selv om dagens vitenskap ikke har for høye tanker om astrologi, på tross av at det er den opprinnelige vitenskapen og astronomiens siamesiske tvilling inntil de ble skilt fra hverandre på 1700-tallet når vitenskapen forlot en åndelig og besjelet verden til fordel for dagens materialistiske virkelighetsoppfatning.

I astrologi omtales disse livsområdene som husene. Plasseringen av planetene i solsystemet i det personlige horoskopet er nøkler til å forstå hvordan disse områdene fungerer i den enkeltes liv. Her betraktes husenes i deres generelle betydning og symbolikk og er den usynlige tråden gjennom hvert enkelt kapittel og den innbyrdes utviklingen mellom dem.

### **Å forstå husene**

Det er flere måter å forstå husene. Den enkleste er at husene speiler Zodiaken eller de 12 stjerne-tegnene. Det er styrker og svakheter med en slik inndeling, men i korthet betyr det at husene følger den naturlige rekkefølgen i Zodiaken. Væren 1. hus, Tyren 2. hus, Tvillingene 3. hus og så videre.

Zodiaken er naturens egen syklus av vekst og forandring. Til sammenligning med det kinesiske yin-yang tegnet tilsvarer det en 12 deling av denne sirkelen. I naturen er en firedeling av solens vandring gjennom året årstidene på hver tre måneders varighet. Av hver av de fire ledende eller kardinale tegnene innleder Væren våren, Krepsen sommeren, Vekten høsten og Steinbukken vinteren. En dypere forståelse av stjerne-tegnene åpner følgelig opp for hvordan de ulike livsområdene utfolder seg gjennom livet.

Zodiaken kan også inndeles i tre faser hvor de fire første kalles for de *primitive* tegnene. De fire neste de *personlige* og de fire siste de *sosiale* tegnene.

Denne inndelingen vil også kunne gjelde for husene hvor 1.- 4. hus er mer instinktive hvor individet skal lære å orientere seg og finne sin plass i verden. Husene 5.- 8. drives i større grad av dynamikken og interaksjonen hvor individet skal oppdage og forholde seg til andre utenfor familien. Husene 9.-12. åpner opp for en større horisont ut mot høyere kunnskap, samfunnet og et større felleskap og omtales derfor som de sosiale husene.

Primitiv		Personlig		Sosial	
<b>1.hus</b>	Væren	<b>5. hus</b>	Løven	<b>9. hus</b>	Skytten
<b>2. hus</b>	Tyren	<b>6. hus</b>	Jomfruen	<b>10. hus</b>	Steinbukken
<b>3. hus</b>	Tvillingene	<b>7. hus</b>	Vekten	<b>11. hus</b>	Vannmannen
<b>4. hus</b>	Krepsen	<b>8. hus</b>	Skorpionen	<b>12. hus</b>	Fiskene

Den siste måten å forstå utviklingen gjennom husene er igjen med referanse til de fire kardinale tegnene fordi de representerer ikke bare årstidene i naturen, men også de viktigste 'årstidene' i livet. Det er hovedtemaene i livet og gjenspeilt i husene: *Personen, familien, parforhold og samfunnet*. Enhver som oppsøker en terapeut, veileder eller astrolog ønsker svar på et eller flere av disse områdene.

Vår	Sommer	Høst	Vinter
<b>1. Personen</b>	<b>4. Familien</b>	<b>7. Parforhold</b>	<b>10. Samfunn</b>
<b>2. Verdier</b>	<b>5. Kreativitet</b>	<b>8. Sex</b>	<b>11. Felleskap</b>
<b>3. Tenkemåte</b>	<b>6. Helse</b>	<b>9. Livssyn</b>	<b>12. Frigjøring</b>

Husene følger her et underliggende mønster av *hovedtema, verdier og intelligens*. Det vil si:

Hovedtema	Verdier	Intelligens
1. hus: <b>Personen</b>	2. hus	3. hus
4. hus: <b>Familien</b>	5. hus	6. hus
7. hus: <b>Parforholdet</b>	8. hus	9. hus
10. hus: <b>Samfunnet</b>	11. hus	12. hus



### Den underliggende dispisjonen

Disse astrologiske spissfindighetene er ikke nødvendig for å forstå de ulike artiklene. De presenteres for å orientere om den underliggende dispisjonen og den indre logikken i hvorfor disse livsområdene er valgt, hvorfor de er viktige og hvordan de er forbundet med grunnleggende sykluser for forandring og utvikling som astrologien har oppdaget, beskrevet og studert med stor dybde og innsikt.

- **1. hus** – personen. Det vil si rollen jeg spiller utad på livet scene. Hvordan jeg oppfattes av meg selv og andre. Selvbilde og de brillene jeg ser verden gjennom. På det fysiske plan er det kroppen og på det mentale plan personligheten.
- **2. hus** – personens verdier. Penger, inntekt, hus og bolig, men også selvtillit, selvrespekt, verdsettelse av seg selv og personlig integritet i form av moralske verdier.
- **3. hus** – personens intelligens. Det er kommunikasjon, bevegelighet, nysgjerrighet, tenkemåte, forståelse og sinnets innhold av tanker, minner, sanseinntrykk og hukommelse. Det inkluderer også søsken, venner og interaksjon med andre. Samt handel, transport, reiser og all form for kunnskap og informasjon for å orientere seg i verden.
- **4. hus** – familien. Det vil si opphav, røtter, slekt, barndomshjem, oppvekstmiljø og foreldre. En ikke ubetydelig del av livet, for vi kommer alle inn i en familie på den ene eller andre måten, selv om staten er i ferd med å overta stadig flere av familiens opprinnelige funksjoner.
- **5. hus** – familiens verdier. Den største verdien i familien er barn. Men all form for skapelse hvor kunst, musikk, kreativitet og hobbyer også er 'barn' av familien. Fritid er også en familieverdi i form av reiser, ferier, fotball-trening, TV-kvelder og fødselsdagsselskaper.
- **6. hus** – familiens intelligens. Det er hele nettverket av aktiviteter og personer som får hverdagen til å fungere. Det er arbeid, helse, rengjøring, matlagning, kjæledyr, potteplanter og gressklipping. Det er huslegen, håndverkere, barnehagen, skolen og den øvrige familien av onkler og tanter som mer perifere deler av familiebandene.
- **7. hus** – parforhold. Kjærester og romantiske forbindelser er i 5. hus fordi det tilhører fritiden. Ekteskapspartner, samboer og mer forpliktende relasjoner er syvende hus.
- **8. hus** – parforholdets verdier. Erotikk, sex og intimitet er slike verdifulle opplevelser det er mulig å skape sammen med andre som en nærer et dypt og inderlig forhold til. Døden regnes også å tilhøre dette huset både som fysisk død, men også død i en overført betydning som en personlig

trans-formasjonsprosess av å dø fra det gamle og gjenoppstå til noe nytt og bedre som et nært harmonisk forhold kan bidra til.

■ **9. hus** – parforholdets intelligens. Det er kunnskap som utvikles i fellesskap med andre. Det inkluderer hva en tror på, livssyn og religion, men også filosofi, vitenskap og all form for høyere kunnskap. Det står også for lenger reiser og alt som ekspanderer bevisstheten ut over det hverdagslige og trivielle.

■ **10. hus** – samfunnet. Det viser personens relasjon til samfunnet i form av karriere, men også mål og ambisjoner i livet. Samfunnet er også en form for storfamilie og utgjør et livsviktig nettverk vi unngåelig er tilknyttet på ulike måter.

■ **11. hus** – samfunnets verdier. Her finner vi det politiske systemet, staten, kommuner, byråkrati og administrasjon og nettverk av lag, foreninger, svømmeklubber og borettslag. På et personlig plan utgjør det ens sosiale nettverk av venner, arbeidskollegaer og kontakter. I våre internett-tider utgjør det sosiale medier og den økende strømmen av funksjoner som flytter over på denne formen for kollektivt informasjonsnett.

■ **12. hus** – samfunnets intelligens. Det familien i sjetten hus ikke kan ta seg av flytter over i tolvte hus. Dersom en oppdrar en løveunge og den blir som voksen uhåndterlig ender den i zoologisk have. Dersom ungdommen ikke kan disiplineres hjemme kommer de i fengsel. Blir en for syk til å pleies hjemme står sykehuset klar til å ta i mot de alvorlig syke.

I disse samfunnsinstitusjonene som sykehus, fengsler og klostre opphører som regel personlig frihet og samfunnets ytre rammer tar over ansvaret. På det personlige planet representerer dette huset det underbevisste fordi det også er et område utenfor personlig kontroll.

Som det siste huset er det også livets endestasjon hvor frigjøring er mulig ved å bryte ned den personlige illusjonen og realisere at den finnes én virkelighet, og jeg ER denne virkeligheten.

*Ogna 1.januar 2021.*

*Christian Paaske*

## Velkommen til livet

En lang reise begynner med det første steg. Livsreisen begynner med fødselen. Vi er alle unike og forskjellige som snøkrystaller. Men hvem er jeg bak masker, sminke og tillærte roller på livets scene? Finnes det mening eller er alt tilfeldig kaos? Hva gjør jeg her på jorden?

### **Jeg blir født**

En vakker dag ble jeg født. Jeg våknet opp i denne verden. Jeg husker kun sporadiske bruddstykker fra barndommen. Det meste er fjerne minner og fortaper seg i en diffus fortid. Langsamt dukker barndomsminnene opp. De første lekekameratene, små øyeblikk i familien eller episoder på skolen. Oftest sitter lukter og smaker dypere og vekker minner. For de fleste er barndommen en glemt historie. Det er først fra syv-årsalderen, for noen litt før og andre senere, at en ser en sammenheng i alt som har skapt livet mitt fram til nå. Denne historien, denne tråden av minner krystalliserer seg, formes og skapes og blir den personen jeg oppfatter meg selv å være.

### **Kroppen**

En viktig del er selvsagt kroppen. I begynnelsen er jeg ikke klar over at det er min kropp. Jeg opplever ingen forskjell på dynen eller tommelfingeren, men etter en stund oppdager jeg at jeg kan bevege kroppen som jeg selv vil og jeg forstår at det er min kropp. Kroppen vokser seg til. Jeg oppdager at kropper kommer i to utgaver, enten som gutter eller jenter, og jeg tilhører en av de to typene. Kropper, ansikter og utseende er også forskjellige. Jeg innfinner meg etterhvert med den kroppen jeg er blitt tildelt, aksepterer dens størrelse, utseende og er for det meste komfortabel med kroppen. Jeg nyter dens bevegelse og alt det artige jeg kan gjøre med den. Gå, løpe, klatre i trær, sykle og bevege meg rundt i omgivelsene. Den krever jo selvsagt en del vedlikehold. Den må mates jevnlig, tennene må pusses og jeg må sørge for at den får nok søvn. Det meste går av seg selv. I barndommen hadde jeg heldigvis foreldre som passet på alt dette, men etterhvert som jeg ble større ble dette ansvaret stadig mer overlatt til meg selv.

For å holde meg adskilt fra andre fikk jeg også et navn. Det er praktisk. For når de ropte på meg visste jeg at det var meg de ville ha fatt i. Eller det var

meg som hadde gjort noe galt. Når julegavene ble fordelt var det også greit med navn, slik at de riktige gavene blir gitt til rett person.

### **Personlighet**

Kroppen er selvsagt bare en liten del av den jeg er. Jeg utviklet etterhvert en personlighet. Jeg fikk alle slags særheter forskjellige fra alle andre. Blant søsken, i venneflokken eller på skolen fikk jeg raskt oppfatningen av om jeg tilhørte de smarte eller dumme eller var blant de populære eller mindre populære. Jeg fant min plass i det usynlige hierarkiet, i statuspyramiden og innfant meg med min tildelte plass i den sosiale hakkeordenen. Dette fortsetter livet gjennom. Det hjelper å skifte miljø fra tid til annen, men overalt hvor jeg møter mennesker, knytter bånd og inngår i fellesskap oppstår de samme mønstrene og tildeler meg en plass og en rolle et eller annet sted i den menneskelige hønsegården. Dette setter sitt preg og blir etterhvert en viktig del av min selvoppfatning og hvor mye verdi jeg setter på meg selv, sterkt preget av hvordan jeg oppfattes av andre.

Som barn var jeg ikke så mye verdt, for de voksne spurte jo hele tiden om hva jeg skulle bli når jeg ble stor. Jeg var tydeligvis ikke bra nok som jeg var. Det var alltid viktig å bli noe annet enn den jeg er akkurat nå. Dette mønsteret har fortsatt. Det er alltid denne følelsens av mangel. Øyeblikket her og nå er sjeldent godt nok. Jeg streber hele tiden etter å få det bedre, forskjellig eller oppleve noe nytt.

Etterhvert som voksenlivet setter inn er dette blitt en kompleks historikk og den personen jeg tror jeg er med en kropp, relasjoner, status, utdanning, karriere, jobb, inntekt, talenter, nasjonalitet, utseende, klesstil, smak, personlighet, eiendeler, barn, familie, hytte og et sted å bo. Det står et skilt på døren med mitt navn på som bekrefter akkurat det.

### **Hva former meg?**

Men hvordan ble jeg akkurat den jeg er? Vi er jo alle så forskjellige. Hvorfor blir noen høye andre lave, noen vakre andre stygge, noe sunne andre syke, og noen får lette liv og andre vanskelige? Det står alt sammen skrevet i stjernene skal vi tro astrologene. Det er arvelig og ligger i genene foreslår biologene. Det er miljøet sier psykologene. Samfunnet har skylden sier sosiologene. Eller er det karma slik buddhistene mener? Antakelig har de alle like mye rett som de blinde som beskrev hver deres del av en elefant.

Hva astrologien angår er det kanskje slik at vi velger våre liv? Solsystemet av planeter og stjerner er som et gigantisk kosmisk symfoniorkester som spiller i takt med stjernehimmelens konstante bevegelse. Hvert eneste øye-

blikk på et bestemt sted på jorden har dermed sin unike vibrasjon og musikalske klang. Følgelig fødes sjelen på akkurat det tidspunktet som er i harmoni og på bølgelengde med sjelens egen vibrasjon. Kartet over hvor stjerner og planeter var på stjernehimmelen på det tidspunktet er horoskopet. Det er et livskart for det som ble født og skapt på akkurat det tidspunktet.

For den som kan lese horoskopet finnes det detaljerte opplysninger om den enkeltes liv og skjebne. Stjernetegnet gir et grunnleggende temperament og livsorientering farget av stjernetegnets egenskaper og karakter.

Planetenergiene blir videre modifisert avhengig av deres innbyrdes matematiske relasjoner og gjør hvert eneste horoskop og livsløp forskjellig. Kroppstype, utseende, helsetilstand, tenkemåte, følelser, forhold til foreldre, søsken, familie, partner, jobb, karriere, verdier og livsmål står alt sammen detaljert beskrevet i horoskopet. Horoskopet beveger seg også i tid, slik at ulike begivenheter i livet inntreffer på bestemte tider etter en innebygde sjelelig timeplan.

### **Konstitusjon og tilstand**

Biologien har også sin variant av skjebne ved at det er genene som bestemmer hvem vi blir. Fargen på hår og øyne, kroppstype, utseende, helsetilstand, følelser, motstandsdyktighet mot sykdom, intelligens, tanker og personlighet. Det er ikke mye fri vilje der i gården og mennesket er et produkt av det genetiske arvematerialet nedstammet fra en lang kjede av slekt og forfedre.

Dog har enkelte genforskere kommet til at gener er ikke fullt så meislet ut i stein som mange vil ha det til. Gener skrur seg av og på i forhold til adferd. Det betyr for eksempel at vi kan påvirke genene og overkomme en genetisk disposisjon for bestemte sykdommer ved å leve sunt og ta vare på helsen.

Foreldrenes biologiske styrke betyr likevel mye. Noen blir født med en sterkt konstitusjon. De kan spise, drikke, røyke og leve uhemmet som du vil livet igjennom, nærmest immune mot sykdom. De motbeviser alle sunnhetens regler. Andre får svak konstitusjon med liten motstand mot sykdom. På tross av et sunt liv etter alle kunstens regler fortsetter de å hoste og harke seg gjennom livet.

Det er forskjell på biologisk konstitusjon og helsetilstand. Konstitusjonen er den styrken eller svakheten vi arver fra våre foreldre. Dette er det ingenting å gjøre med, – det er slik vi kom. Vi kan ikke forandre størrelsen på ørene, avstanden mellom tennene eller hudfarge. Helsetilstanden på den annen side er påvirkelig av hvordan vi lever, livsstil og hvordan vi tar var på oss selv.



Formelen er at foreldrenes tilstand blir barnets konstitusjon. Foreldre som lever sunt, enkelt og med et fysisk aktivt liv får barn med sterk konstitusjon. De kan misbruke kroppen sin hele livet takket være denne styrken, men deres barn betaler regningen i form av svakere konstitusjon som et resultat av foreldrenes usunne livsstil.

Fordi overfloden og det søte liv har vokst i takt med velstandsutviklingen er tendensen klar. For hver generasjon blir den biologiske konstitusjonen stadig svakere. Vi nærmer et kritisk punkt hvor tiltrekningen mellom kjønnene og forplantningsevnen er i ferd med å opphøre og den allerede negative befolkningsveksten i moderne samfunn går mot null. Velstandsutvikling var kjekt så lenge det varte, men naturen reagerer med å sette en tidsbegrensning for slike biologiske eksperimenter, dess mindre sædbanker, kloning og svangerskap frembrakt i laboratorier tar over. Teknologi er jo så fantastisk.

### **Karma**

Karma betyr at sjelen har en ryggsekk av oppsamlete tankemønstre fra en lang kjede av tidligere liv. Disse tar vi med oss inn i dette livet. Her finnes en blanding av talenter og utfordringer. Hvert menneskeliv er som en dag i livets skole. Vi er her for å lære og hver enkelt gis et personlig tilpasset pensum i forhold til hva sjelen har behov for å lære akkurat i dette livet.

Følgelig har vi alle et unikt tilrettelagt program og det er opp til den enkelte å møte livets utfordringer. For noen kan dette være lette liv. Født i Europa i et velferdssamfunn som vårt er som å vinne i Lotto. I hvert fall hvis vi sammenligner oss med de fleste milliardene på jorden som lever i fattigdom og må slave fra tidlig morgen til langt på kveld for å få endene til å møtes.

Vi kan være styrt av en usynlig hånd som tilrettelegger den enkeltes liv og skjebne. Kanskje deltar vi i et stort sjelelig psykodrama hvor rollene ble valgt før vi ble født? Noen skulle tilhøre de gode og andre de onde. Noen skulle være blant de rene og fromme og andre blant kjeltringer og skurker. For hva vil livet være uten drama? Det ville blitt kjedelig.

For å øke spenningen blir det lagt inn en hukommelsessperre når vi ble født, slik at så godt som ingen husker dette valget. Derfor bedøves vi det meste av barndommen, og for hvert liv famler vi i mørke for å finne ut hvem vi er, hva vår rolle er og hva vi gjør her på jorden. Alle spiller vi ulike roller på livets scene. Kanskje vi ikke bør dømme hverandre for hardt, – for alle kjemper en stor kamp.

## Hvem er jeg?

Skuespillere vet at de deltar i et teaterstykke. Når de går hjem om kvelden tørker de teatersminken av seg. De legger rollen fra seg, slapper av og er seg selv. Her i livet glemmer de fleste at vi også spiller en rolle. Vi går så mye opp i rollen at vi helt glemmer oss selv. Jeg blir så identifisert med kroppen, personligheten, jobben, relasjonene, historien min at jeg til slutt tror jeg er denne personen. Men er det den jeg egentlig er? Finnes det som hos skuespilleren en dypere identitet av den jeg er når jeg setter meg utenfor livets daglige drama?

Når jeg kan observere og oppleve kroppen, kan jeg da være kroppen? Når jeg kan observere tankene og følelsene, er jeg da tankene og følelsene? Det finnes i meg et vitne som hele tiden er klar over at jeg er her. Dette vitnet er det nærmeste av det nære, men så tett på at jeg ikke legger merke til det som skogen jeg ikke ser for bare trær, eller slik vi ikke legger merke til luften som omgir oss. Dette vitnet er min egen oppmerksomhet. Det som gjør at jeg vet at jeg eksisterer og er bevisst. Dette legger jeg sjeldent merke til selv om det er der hele tiden. Det er som lyset i rommet jeg ikke legger merke til, men uten noe lys ville det ikke være mulig å se noe som helst. Jeg er dette lyset, – bevissthetens lys. *Jeg er det som aldri forandrer seg i en alltid forandrende verden.*

Jeg er dette faste punktet som alle hendelser ses i forhold til. Tid vil ikke ha noen mening om det ikke finnes i forhold til noe som er utenfor tid. Livet forandrer seg, dagene kommer og går, men jeg er alltid den samme. Jeg er den samme den gang jeg var barn, ungdom og den jeg er akkurat nå. Dette er oversett hos de fleste. Men hvis vi virkelig vil forstå oss selv nytter det ikke å overse det aller viktigste.

## Frigjøring

Fordi vi ikke vet hvem vi er, men identifiserer oss med den personen vi tror vi er, blir vi fanger av våre egne forestillinger og den mentale historien vi skaper om oss selv. Hva Einstein kalte en form for optisk illusjon.

«Mennesket er en del av helheten, som av oss kalles 'universet', en begrenset del i rom og tid. Mennesket opplever seg selv, sine tanker og følelser som noe som er atskilt fra resten - en form for optisk illusjon av sin egen bevissthet. Denne illusjonen er et slags fengsel for oss, som begrenser oss til våre personlige behov og til sympati for kun de personene som står oss nærmest. Vår oppgave må være å frigjøre oss fra dette fengselet ved å utvide vår medfølelse til å omfavne alle levende vesener og hele naturen i sin skjønnhet.»

## Velkommen til livet

For å bryte ut av denne fengselscellen er livet en reise gjennom 12 livsområder for å realisere livets ultimate mål av å erkjenne hvem jeg er og bli fri. Vi må mestere alle disse områdene i livets skole. I de følgende ser vi nærmere på pensum og bruksanvisningen over livet som ble vekk. Velkommen til livet !



## Verdien av verdier Kunsten å sette pris på seg selv

Uten verdier er alt ingenting verdt. Alt har verdi i større eller mindre grad. Kulturen og samfunnet har sitt eget verdisystem, men den aller største verdien er livet selv. Ingenting er mer verdifullt. Er kulturens og våre personlige verdier de samme? Vi ser nærmere på hva vi setter pris på.

### **Du er rikere enn du tror**

Verdier er ikke bare det som kan måles i penger. Alt vi liker eller misliker rangeres i en usynlig og uskreven orden av verdier. Slike preferanser lærer vi tidlig. Det er bedre å være mett enn sulten. Iskrem å foretrekke fremfor brokkoli. Det er kjekkere å leke enn å kjede seg. Minste motstands vei er lettere enn vanskeligheter. De fleste vandrer derfor på den brede vei gjennom livets kjøpesenter på jakt etter det vi elsker og unngå det vi frykter. Vi er hele tiden på jakt etter å øke våre verdier og få det litt bedre enn vi har det akkurat nå.

Vi drives av en konstant følelse av mangel, tomhet og en fattigdomsmentalitet. Det gjør oss til sultne spøkelser på leting etter lykke i alt vi verdsetter og setter pris på. Det er ikke bare gullklokker, fine biler, båter, hus eller hytter. Familie, barn, nære relasjoner og dem vi er glad i betyr mer. Fremfor alt er det gode følelser og opplevelser vi søker etter. Vår første verdi er trygghet. Etter det kommer underholdning, adspredelse, nytelse og for enkelte nysgjerrighet, kunnskap og visdom.

Vi undervurderer ofte vår egen rikdom, for hva er livet egentlig verdt? Vi kan jo begynne med hånden. Dersom noen vil kjøpe hånden din for 10 millioner ville du solgt? Beina dine vil kanskje noen kjøpe for 20 millioner. Vil de fortsatt være til salgs? Dersom øynene kunne selges, kunne de kanskje komme med på kjøpet, bare prisen er høy nok? Neppes. Kroppen vi fikk i fødselsdagsgave og livet som fulgte med, er det mest verdifulle av alt. Vi holder fast i det til det siste åndedrett. Vi kan gi fra oss både armer og bein, hvis det er prisen for å få leve.

### **Pengene eller livet**

På tross av denne åpenbare rikdommen vokser de fleste opp i en kultur fortsatt med store etterdønninger av en systematisk forakt for livet og et syn hvor mennesket er lite verdt. Kristendommen var tidlig ute med sitt budskap om arvesynd. Det var noe grunnleggende galt med oss. Mennesket var født syndig. Hver søndag gjennom det meste av kirkehistorien måtte menighetene rundt omkring i kirkene, kapellene og bedehusene i hver by, bygd og grend, stå skolerett og bekjenne sine synder. Her kastet prestene, predikantene og emiserene ut sine livbøyer i omvendelsens svoveldampende evangelium. Pisk og gulerot var trikset, med valg mellom lys og kjærlighet blant engler og gullharper i det hinsidige eller ende opp et mørkt sted kjent for høy temperatur og uegnet for dem med lav smerteterskel.

Det juridiske systemet var ikke mye bedre. Straffene var strenge. Henrettelser og offentlig tortur var folkeforlystelser og underholdning. Å stjele et eple kunne være nok til å få hendene hugget av eller bli sendt til nærmeste galge. Livet var uforutsigbart den gang som nå. De levde ikke så lenge fordi sykdommer, barnedødelighet, epidemier, slosskamper, røvere og kriger gjorde at utbetalingene til alderspensjon var ingen stor utgiftspost.

Selv om vi har fått velferdssamfunn, menneskerettigheter og jevnt over høyere verdsettelse av individet sitter likevel mye av forakten for livet igjen. Selv om vi kaller oss siviliserte og tror oss at vi aldri har vært smartere har vi likevel plassert oss utenfor livet, ytterst på en grein vi tror vi kan sage av uten at det kommer til å påvirke oss. Vi har enda ikke forstått at vi er del av livet, – og dyr og naturen er del av oss selv.

Menneskelivet har tross alt fått høyere verdi. Det går framover i det vi rykker stadig nærmere avgrunnen. Vårt forhold til dyrene har gått i motsatt retning. Med unntak av hellige kuer i India og kjæledyr har verdien av dyr blitt redusert til råstoff i en matvareindustri med millioner av drap hver eneste dag.

Vi mangler ikke verdier, vi har bare feil verdier. Penger er samfunnets høyeste verdi. I valget mellom pengene eller livet, velges pengene. Stikk i mot livets natur.

### **Religioner kommer og går**

Selv om vi har skiftet kristendommen ut med nyreligiøsitet og den alternative verdens supermarked av eksotiske opplevelser, er budskapet fortsatt det samme. Innenfor nyåndeligheten blir nykommerne også møtt med at det er noe galt med deg. Kanskje har du hatt en vanskelig barndom, spiser feil eller tenker negativt. Her er også fagre løfter om frelse bare en

gjør yoga, mediterer lenge nok, har krystaller i vinduskarmen, de rette bøkene i bokhyllen og valfarter med jevne mellomrom til guruer i India eller til meditasjonsreterat på Bali. Denne voksende industrien næres også av å nedvurdere verdien av å være deg selv, for i neste omgang å selge løsninger på problemer de selv har definert og skapt.

Den største erstatningen for religion er likevel vitenskapen. Her leveres en helt ny skapelsesberetning og virkelighetsoppfatning. Teorien om Big Bang er akkurat like fantasifull som at Gud skapte verden på syv dager. Begge deler har ingenting med vitenskap å gjøre, men er mytologi. Det var ingen til å observere denne begynnende eksplosjonen. Det gis heller ingen forklaring på hvor materialene og naturlovene som har eksistert like siden kom fra.

Istedenfor at mennesket er skapt av Gud eller en intelligent skapelse lærer skolebarn nå at vi kommer fra apene. Lærerne bør snakke for seg selv. Mytologiene slutter ikke her. Videre får vi vite at jorden er en kule som spinner rundt i verdensrommet i et solsystem i en galakse blant milliarder av andre galakser, sist de talte.

Det verste med denne mytologien er at det gjør mennesket veldig liten. Det er en resirkulering av syndsbegrepet og en annen måte og fortelle oss at vi er et null og niks. Knapt et støvkorn i universet, i en verden oppstått av kaos hvor alt er tilfeldig, ingen orden og har ingen mening. Å frata livet mening er en forbrytelse, fordi ingen kan leve uten. Kristendommens dogmatikk var ille, men vitenskapismen er verre. Det kristne universet består tross alt av en intelligent skapelse og livet har mening med å leve i overenstemmelse med en gudommelig hensikt og orden.

Før var ikke religion noe folk trodde på, – det var en realitet. En slik rolle inntar i dag vitenskapen. Det er ikke noe folk tror på, – det er jo bare virkeligheten slik den er.... På tross av at forutsetningene for det vitenskapelige verdensbildet er basert på tro og umulig å bevise vitenskapelig. Slik er vitenskapisme blitt en kvasi-religion og vår tids mest dominerende mytologi.

### **Vårt moralske nivå**

Mor og far lærer ofte barnene videre hva de selv har lært. Barneoppdragelse går derfor ikke fri fra samfunnet og kulturens verdier. Modellen med den strenge jødiske guden vi skulle frykte og elske ble stilltiende overført på foreldrerollen. Den som elsker sine barn, tukter dem vel, var slagordet for det meste av barneoppdragelse i vår kultur. Ris, ørefiker, juling og fysisk avstraffelse var ikke unntaket, det var regelen. Denne form for adferdsterapi

var en forberedelse til å tilpasse seg slavesamfunnet hvor folkets fremste plikt var å underkaste seg konger, prester og samfunnsmakten. Mens livet bestod i å arbeide seg til døde og be om tilgivelse for sine synder.

Mye har forbedret seg. Det er i Norge forbudt å slå sine barn, selv om det er langt fra representativt verden over. Fortsatt omskjæres og kjønnslemlestes barn i en pervers skikk av kulturtilpasning. Fortsatt sulter millioner i store deler av verden systematisk holdt nede i nød og fattigdom i en kynisk inndeling av rike og fattige land. Vårt moralske nivå har nådd en høyere standard. Vi tolererer ikke sult og fattigdom i Norge. Våre moralske verdier når likevel ikke særlig langt ut over landegrensene, for kun en kort flyreise unna står folk i matkø, mangler det mest nødvendige og går til grunne hver eneste dag.

### **Du skal ikke skade**

De meste grunnleggende menneskelige verdiene er ikke relative, – de er absolutte. Det vil si de gjelder i alle kulturer til alle tider. De trenger ikke læres. De trenger ingen religion for å bekreftes. De er universelle og selvinnløsende.

Den mest opplagte verdien er ikke å skade. Grunnen er enkel, – ingen liker å bli påført skade. Ingen liker smerte. Det forstår alle. Ikke å skade begrenser seg ikke slik kristendommen har sabotert denne verdien, til ikke å slå i hjel. Det er mange andre måter å skade på enn å drepe. Fordi vi har denne verdien medfører det uvilkårlig en indre konflikt i form av skyld, skam og selvforakt å skade andre. Alle vet dette er galt. Derfor er det umulig å oppnå fred dersom sinnet fylles av slike konflikter.

Kulturen har innført en rekke unntak. Å delta i krig er ikke bare legitimt, men omgis av en aura av heltedyrkelse, patriotisme, stolte tradisjoner, uniformer, gullstriper, medaljer, hornmusikk og vaiende flagg. På tross av å kjempe for fedrelandet og med Gud på sin side vender mange soldater hjem fra slagmarken knust, traumatisert og kan knapt leve med hva de har sett, opplevd og gjort.

Dyr inngår for en stor del også inn under unntakene. De færreste tenker over når de spiser kjøtt at de spiser et dødt dyr. Slaktehusene har ikke vinduer eller tar imot skoleklasser fordi dette er død og lidelse verken produsentene eller forbrukerne ønsker å vite noe om. Vi vet det, men fortrenger det. Vi maskerer det i språket. I overgangen fra slaktehuset til tallerkenen forvandles griser, kuer og sauer til koteletter, biff, pølser, ragou, filet minon, entrecote, wienerschnitzel og så videre. Et sted dypt inne finnes en rest av dårlig samvittighet og skaper konflikt ved å ta liv, når vi vet at det er mye annet å spise uten at dyr må bøte med livet.

### **En eneste verdi**

Den neste verdien er sannhet. Ingen liker å bli løyet til eller lurt. Igjen skaper det konflikt dersom vi tenker en ting, sier noe annet og gjør noe helt tredje. Vanligvis er vi nøye med å overholde avtaler med andre. Vi blir ikke til å stole på, og andre mister respekt for oss om vi jevnlig bryter avtaler. Avtalene vi gjør med oss selv er det imidlertid ikke så nøye med. Ingen oppdager andre enn deg selv, når planene sprekker av å trene tre ganger i uken eller å slutte å røyke. Det er ille nok, fordi mekanismene er de samme. Med brutte avtaler og lyve overfor seg selv mister en troen på seg selv, mister selvrespekt og ender med å forakte seg selv.

Å stjele er selvsagt heller ikke bra. Selv tyven vet at det er galt. Hvorfor skulle han ellers gjemme tyvegodset og passe på at andre ikke tar det fra ham? Med tyveri følger et tillitsbrudd og gjør at vi ikke stoler på hverandre. Hver eneste dørlås er en påminnelse om hvor utrygge vi føler oss. Hver eneste pin-kode vi taster minner oss om frykten for å bli lurt. Vi kjøper forsikring slik at vi ikke lider tap om noen stjeler sykkelen, fotografiapparatet eller bryter seg inn i huset. Å stjele skaper frykt. Det nedbryter tilliten i samfunnet, vi må alltid gå med nøkler og konstant ta forholdsregler for ikke å bli svindlet eller bedratt.

Grådighet eller seksuelt misbruk kan føyes til listen over universelle verdier det ligger i vår natur å unngå, dess mindre vi er skadet, asosiale eller på andre måter mentalt forstyrret. Alle disse verdiene er varianter av ikke å skade. Vi kan derfor nøye oss kun med denne verdien: Gjør mot andre som du vil andre skal gjøre mot deg.

### **Den største verdi**

Den største verdien av dem alle er likevel livet selv. Det er ofte undervurdert og vi legger sjelden merke til hvor godt det bare er å være til. Å eksistere og være. Alt vi gjør er motivert ut fra at vi elsker oss selv. Det vil si min egen eksistens og væren. Jeg ER. Det er den høyeste verdi fordi vi kan gi avkall på alt annet, bare ikke oss selv.

Alt jeg gjør fra jeg står opp morgenen til jeg legger meg om kvelden er motivert ut fra at jeg ønsker å ha det så godt som mulig til enhver tid. Ingen starter en ny dag med ønsket om at dette skal bli en dårlig dag. Jeg klør et myggestikk for å få det litt bedre. Jeg spiser god mat for det gir en god følelse. Jeg oppsøker venner fordi jeg liker sosialt lag. Jeg gir penger til veldedighet fordi det gir meg en god følelse. Jeg blir sint fordi det gir meg også en god følelse av selvrettferdighet og overlegenhet. Selv å ofre livet eller kroppen for andre vil være motivert ut fra en tilfredsstillelse av å gjøre det rette.



## Verdien av verdier

Denne verdien krever en dypere selvforståelse for å kunne verdsettes. All form for tilfredsstillelse av kroppen, følelsene og sansene gjennom ulike opplevelser er midlertidige. De går over og etterlater savn, lengsel og smerte etter å oppleve det en gang til. Det finnes en dypere tilfredshet uavhengig av penger, stimulanser og opplevelser. Det er når jeg forstår at jeg er eksistens og væren, og det finnes en varig lykke og indre glede i bare å være til. Å finne denne skatten i mitt indre er frigjøring. Det er den høyeste verdi.



# Hold styr på tankene

## Hva er sinnet og hvor kommer egentlig tankene fra?

Alt du opplever skjer i sinnet. Sinnet er livet ditt. De færreste er klar over hva sinnet egentlig er. Det er som skogen vi ikke ser for bare trær. Vi ser nærmere på sinnet, – lyskasteren vi ikke legger merke til fordi vi ser bare det den lyser på. Hva er tanker, hvor kommer de fra og hva gjør de med oss?

### **Sinnet har ingen form**

Sinnet kan sammenlignes med et fjernsyn. Det er som vi har en indre mental TV-skjerm hvor alle livets hendelser og opplevelser utspiller seg. Mens en TV viser ulike typer programmer består sinnets innhold av tanker, følelser, hukommelse, fantasi, drømmer, intuisjon, vilje, ego og alle inntrykkene fra de fem sansene av syn, hørsel, lukt, smak og følelse. Med andre ord; livet ditt.

De fleste har en fornemmelse av at sinnet er inne i hodet et sted. Noen tror at sinnet er en funksjon av hjernen og kan ikke eksistere uten. Her er meningene delte hvor andre med støtte i nær døden-opplevelser og kanalisering fra avdøde mener at sinnet fortsetter også etter at vi dør, og følgelig trenger ingen hjerne for å fungere. Til sammenligning med en TV, eksisterer fortsatt TV-programmene selv om TV-apparatet går i stykker.

Sinnet har ingen form. Det har ingen fysisk eksistens i seg selv. Sinnet eksisterer kun i kraft av sitt innhold. Når du ser en blomst opplever du en blomst i sinnet. I det øyeblikket du retter oppmerksomheten mot sommerfuglen som flyr forbi forsvinner blomsten og sommerfuglen dukker opp i sinnet. Sinnet tar form av det oppmerksomheten rettes mot og etterlater ingen spor. En smerte eksisterer kun så lenge du opplever den. Blir du absorbert av en film eller når du sover forsvinner selv smerter.

Dersom det ikke er noen opplevelser, er det heller ikke noe sinn. I dyp søvn for eksempel. Det er ikke bevisstløshet, men fravær av opplevelser. Det er fortsatt bevissthet, – for hvordan ville du ellers vite neste morgen at du sov godt?

### **Er du psykotisk?**

Når vi ser på en TV eller dataskjerm er vi klar over at vi er ikke det som skjer på skjermen. Vi er fri og upåvirket av hendelsene fordi vi vet vi er et vitne og observatør til det som skjer. Dersom vi tror at vi er det som skjer på skjermen har vi et alvorlig problem. Psykiatrien vil kalle det en psykose. Den indre og ytre verden glir over i hverandre. En skiller ikke lenger mellom drøm og virkelighet.

De fleste tror imidlertid at de er store deler av det som skjer i sinnet. De tror de er tankene og følelsene sine. Hva annet skal vi tro når noen sier: Jeg er sulten, jeg er trett, jeg er sint, jeg glad, jeg er inspirert?

Vi er så identifisert med tankene og følelsene at vi overser at vi egentlig er et vitne som vet om det vi opplever. Barn opplever verden på den måten. Voksne burde vite bedre og heller si: Jeg er ikke sulten, men jeg opplever en sultfølelse i sinnet. Jeg er ikke sint, men jeg opplever raseri, aggresjon og hissigheit. Jeg er ikke inspirert, men jeg opplever inspirerte tanker. Det kan virke pirkete og en uvant talemåte, men avslører en viktig forskjell i den grad du er fri fra sinnet eller dets offer.

Når det kommer til biler er alle klar over at de er ikke bilen sin, men den som kjører den. Vi kan eie bilen, parkere den i garasjen eller bruke den som et framkomstmiddel. Hva kroppen angår tror de fleste at de er kroppen sin. Men dersom jeg kan oppleve kroppen, se den i speilet og føle og merke den innenfra, kan jeg da være kroppen? Er ikke kroppen bare en tanke i sinnet? De færreste har det samme forholdet til bilen sin som til kroppen, men er det egentlig noen forskjell? Er ikke begge objekter og ting?

### **Tanker er ting**

TV-programmene er fysiske objekter. Det er subtile elektromagnetiske frekvenser og bølger som former bilder og lyd. De har fysisk form, med en begynnelse, varighet og slutt. De har lokalitet i tid og rom. Det samme gjelder for tanker, følelser og alle inntrykkene i sinnet. De er også fysiske objekter. Det er også energi i bevegelse og i prinsippet det samme som opplevelser på en TV-skjerm.

Dersom sinnet defineres med sitt innhold som en samling av objekter, blir sinnet også et objekt. Sinnet er dermed en form for tankeboks, – en beholder slik et hus er en kasse hvor det bor folk, eller en vrirlende transitthall på en flyplass hvor passasjer, bagasje, biler og fly kommer og går.

Denne forståelsen løser dilemmaet av forholdet mellom ånd og materie, sjel og kropp eller psyke og soma som har ridd vestlig tenkning som en mare. Det begynte med filosofen Descartes da han innledet moderne filosofi

ved å definere det mentale og fysiske som to adskilte verdener og lot forbindelsen mellom dem forbli et mysterium. Når både tanker og følelser er objekter er de i samme kategori som andre objekter i den fysiske verden. Bare i ulike grader av subtile eller grovere energiformer.

De fleste kan kontrollere trangen til å tisse til det blir ledig på toalettet. Deretter er å late vannet viljestyrt. En mental beslutning sender beskjed til blæren om at slusene kan åpnes. Dersom tankene ikke er en fysisk energi blir det vanskelig å forstå hvordan overgangen fra det mentale til det fysiske er mulig. Å tisse er som å ringe på en dørklokke utløst av en fysisk tankemessig impuls.

### **Hvor kommer tankene fra?**

En god del tanker, følelser og inntrykk er utvilsomt forårsaket av kjemiske og elektriske reaksjoner i nervesystemet og hjernen. For det meste utløst av ubevisste tankemønstre skapt gjennom tidligere opplevelser, erfaringer og minner. Inderne kaller det karma. Hukommelse spor med årsak i dette livet eller fra tidligere liv. For det meste lever vi ut vår programmering av tendenser, lyster, behov, vaner og er mer forutsigbare i det meste vi tenker, sier og gjør, enn de fleste nok er klar over.

Ved flere anledninger er det påvist at kontrollen over tankene er begrenset. Franskmannen Benjamin Libet (1916-2007) var den første til å demonstrere dette gjennom vitenskapelige eksperimenter. Han viste at beslutninger oppstår i sinnet før vi blir oppmerksom på dem. I et slikt studie ble deltakerne bedt om å presse en knapp med enten høyre eller venstre hånd og legge merke til når de bestemte seg for hvilken hånd de ville bruke. Ved hjelp av skanning av hjernen kunne forskerne forutsi hvilken hånd de valgte å bruke milli-sekunder før deltakerne opplevde at de bestemte seg.

Videre tyder mye på at sinnet også er koblet opp til et større informasjonsfelt ut over egen aktivitet. På lignende vis som et TV-apparat mottar informasjon eller en datamaskin er koblet til internett. Freud introduserte idéen om det underbevisste. Carl Gustav Jung førte det videre med det kollektivt underbevisste, biologen Rupert Sheldrake kaller det morphic fields, i esoteriske kilder omtales det som eter eller akasha og i indisk visdom kalles det for det kausale plan.

Tankene kan ha to kilder. Fra din egen personlige minnebank knyttet til hjernen. Eller informasjon fra et større informasjonsfelt ut over hjernen. Til sammenligning med en datamaskin tilsvarer hjernen hard-disken og det større informasjonsfeltet internett.

### **Jeg er subjekt**

Jeg har ikke skapt min egen kropp. Plutselig en vakker dag våkner jeg opp og befinner meg i en kropp. Også når jeg våkner om morgenen, – så er jeg her igjen. Det samme gjelder for tankene. Jeg skaper ikke mine egne tanker. De bare dukker opp og jeg vet om dem. Faktisk har jeg ikke skapt noen ting. Jeg er på besøk og gjennomreise i denne fantastiske verden. Jeg har kanskje et talent for å spille piano, men hvor kom det talentet fra? Jeg er gjerne kreativ og finner på mange gode idéer, men hvor de kommer fra er helt utenfor min kontroll. Jeg er kanskje pen, men har jeg skapt min egen skjønnhet? Vi blir alle utdelt ulike roller på livets scene.

Den som vet om alt jeg opplever er forskjellig fra opplevelsene. Jeg er subjekt og opplevelsene er objekter. Skal vi gå dypere inn i dette er subjekt og objekt forskjellige, men likevel det samme. Objektet er subjektet i en annen form. Subjektet er årsak og objektene en effekt. Det er subjektet som drømmer om natten, og skaper drømmeopplevelser ut av sitt eget selv. Slik er også denne verden en projeksjon av bevissthet i en større drømmeverden i livets matrix. Verden er Gud i fysisk form.

Jeg er subjekt i kraft av at jeg vet jeg eksisterer og er bevisst. Det kan jeg ikke benekte. Jeg kan ikke si at jeg ikke eksisterer, eller at jeg ikke er bevisst. Det er omtrent det eneste jeg hundre prosent sikkert kan si er sant.

Dette jeg'et, Selvet, bevissthet eller min egen væren er ikke en tanke. Det er ikke et objekt. Det er ikke mulig å oppleve seg selv, for hva skal jeg oppleve det med? Det er som et øye som forsøker å se seg selv. Jeg kan kun være meg selv.

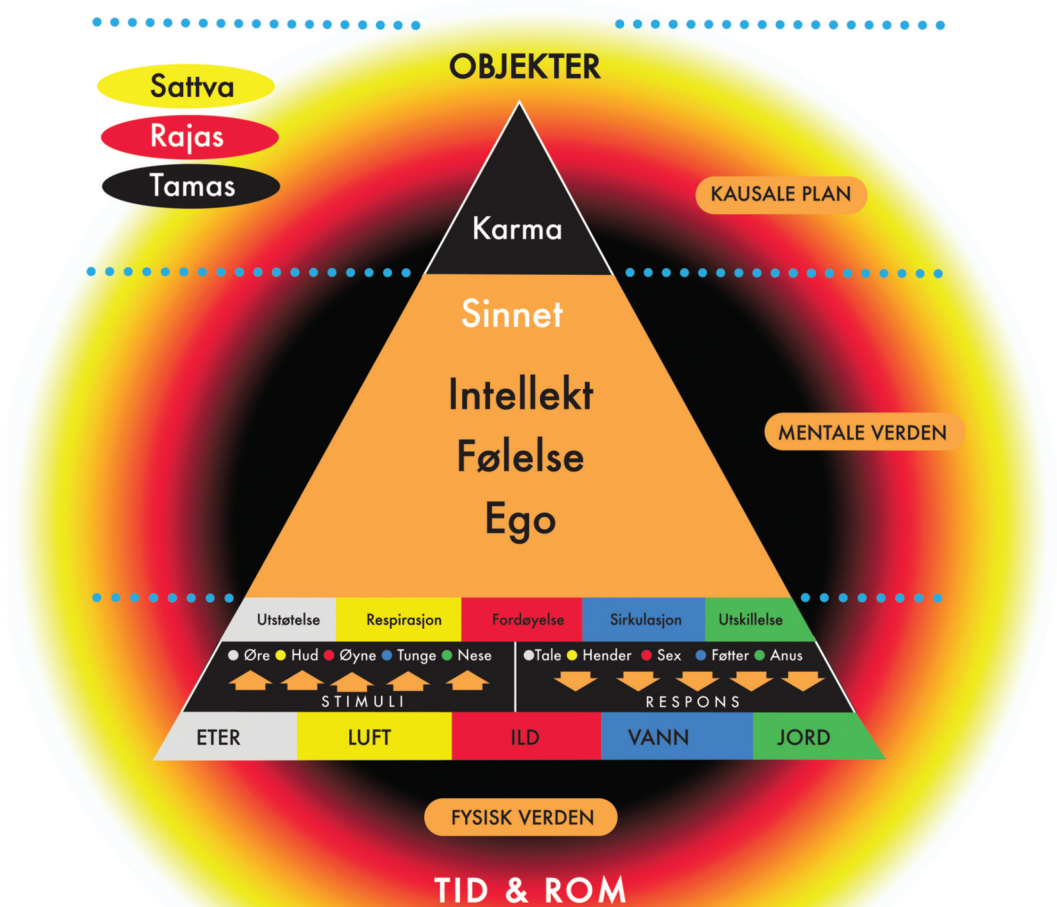
Subjektet har ingen form. Det har ingen lokalitet i tid og rom. Å lete etter subjektet i hjernen er som å lete etter hallo-damen inne i TV kassen. Subjektet er eksistens. Å spørre når eksistensen begynte er som å spørre hvor slutter verdensrommet? Det kan ikke ha noen slutt, for hva er utenfor der igjen? Eksistens bare er. Det har alltid vært, har ingen begynnelse eller slutt. Det er som øyeblikket evig og eksisterer ikke i tid.

Det er kun to kategorier i eksistensen, subjekt og objekt. Å blande dem sammen kalles for uvitenhet. Det skjer når jeg tror jeg er sinnet, tankene, følelsene, kroppen og den personen jeg tror jeg er. Å oppklare denne sammenblandingen og forstå forskjellen på subjekt og objekt er frigjøring. Dette er imidlertid lettere sagt enn gjort fordi sinnet kan ikke eksistere uten objekter. En god begynnelse er imidlertid å være klar over at jeg er ikke sinnet, men jeg er den som vet om det som skjer i sinnet.

BEVISSTHET **SELV** EKSISTENS



EVIGHET SUBJEKT NÅ



BEVISSTHET **SELV** EKSISTENS

## **Følelser**

Sinnet består av tre deler: Følelser, intellekt og ego. Følelser kan deles i to kategorier følelser og emosjoner. Emosjoner har et energimessig grunnlag som smerte, sult, varme, kulde, latter, gråt eller mer subtile inntrykk som stemningen i et rom, andres humørtilstand eller emosjonell atmosfære. Emosjoner er utenfor tankemessig kontroll, det er slik vi reagerer fysisk på ulike indre eller ytre påvirkninger.

Det øvrige følelsmessige registeret utløses av tanker. Frykt er for eksempel kun en fantasi om noe vi tror kan komme til å skje. Det er en mental forestilling som utløses fordi vi tolker en situasjon på en bestemt måte. Vi kan bli skrekkslagne og stivne av skrekk av å se en slange på bakken. Når vi oppdager at det bare en grein forsvinner frykten når vi tolker situasjonen på en ny måte.

Når et mentalt inntrykk når sinnet oppstår en umiddelbar bevisst eller oftest ubevisst evalueringsprosess. Inntrykket passerer gjennom et filter hvor det vurderes som godt eller dårlig, venn eller fiende, akseptabelt eller uakseptabelt avhengig av ulike forhåndsprogrammerte instinkter, preferanser, forventninger eller verdier. Deretter utløses følelsene. Smil, glede, latter om det er noe vi liker. Frustrasjon, sinne, aggresjon eller redsel om det er noe vi misliker eller frykter.

De fleste blir irritert eller i dårlig humør av en parkeringsbot. For dem med god råd betyr det mindre, for andre på et trangere budsjett mer. Noen kan bli i dårlig humør dersom søndagsturen må avlyses på grunn av regn. Bonden med knusktørre marker blir i godt humør av det samme været. Følelser er noe vi gjør ut fra hvordan vi tolker og oppfatter ytre og indre inntrykk i sinnet.

## **Ego**

På et tidlig tidspunkt i barnets utvikling, omtrent i ett års alderen, oppstår tilknytningen til å være et bestemt individ med min egen kropp, behov, ønske og vilje forskjellig fra alle andre. Gradvist blir jeg mer og mer knyttet til denne identifikasjonen. Det blir en komplett historie og identitet om den jeg tror jeg er. Til slutt å tro at jeg er den viktigste personen i hele universet. Den alt dreier seg om. Meg, mitt og mine i et selvopptatt perspektiv helt ute av proporsjoner. Det er selvsagt ille når naboens bil blir stjålet, men selvsagt noe helt dersom det er min egen. Andres kjærlighetssorger kan jeg ha sympati for, men rammer det meg er det en personlig katastrofe. Andres sykdommer likeså.

Egoet er en viktig funksjon for overlevelse. Sinnet kan ikke fungere uten. Sinnet er ikke annet enn en samling av egoets preferanser, vaner og tankemønstre som forhindrer en i å se verden slik den er, men farget av egoets selvopptatte perspektiv.

Problemet er ikke egoet, men tilknytningen til egoet. Frigjøring er å observere egoet for det objektet som det er. Egoet er ikke annet enn et mentalt program, en oppdiktet historie om den personen jeg tror jeg er. Denne identifikasjonen er imidlertid så sterk og vanskelig å oppløse fordi sinnet kan ikke fungere uten et ego. Det er ikke mulig å tenke uten det er et vitne som tenker og identifiserer tankene som sine. Egoet tar urettmessig eierskap over tankene og tror at den har skapt dem, men det er omvendt. Først kommer tankene. Så kommer egoet etterpå og sier det er mine tanker. Det er ikke egoet eller personen som blir frigjort. Det er omvendt.

*Frigjøring er å bli fri fra den personen jeg tror jeg er.*

## **Intellekt**

Sinnet er utstyrt med en kritisk funksjon av å kunne skille rett fra galt, sant fra usant og det vesentlige fra det uvesentlige. Det er evnen til abstrakt tenkning hvor to forskjellige tanker kan opptre i sinnet samtidig og vi ser forskjell på dem. Det betyr at vi kan forutse konsekvenser, planlegge, beregne og forstå årsak og virkning. Det førte til anvendelsen av redskaper og siden teknologi, vitenskap, kultur, sivilisasjon og gjorde oss dyrene overlegne.

En annen effekt av intellektet er humor. Uten evnen til å holde to forskjellige tanker i sinnet samtidig er det bare ikke morsomt. Når den ene tanken er litt forskjellig fra den andre skaper det en mild irritasjon som får oss til å le. Et bilde av en person med stor likhet er et portrett. Et fordreid bilde er karikaturtegning. Det første blir vi imponert av, det andre ler vi av. Eller ordspill som når en hest ikke kom inn på kino, fordi den var blakk....

Intellektet står over følelser og egoet ved at det er siste instans for beslutninger og valg. Vi kan følge magefølelsen eller lytte til hjertet, men intellektet fatter avgjørelsen for handling. I valgets kvaler om sjokoladen skal spises eller ei, er intellektet sjefen som gir ordren om rødt eller grønt lys.

Intellektet er som en muskel. Det blir slapt om det ikke brukes, og kan trenes ved å holdes aktivt. Intellektet er i mange kretser undervurdert. I siste instans er det kunnskap som frigjør oss fra det mentale fangenskapet av sinnets uvitenhet og feilaktige perspektiv på verden. Sinnet er likevel alt vi har. Det er ved hjelp av sinnet vi kan frigjøre oss fra sinnet, slik vi kaster fra oss en stige etterhvert som vi når til større høyder.





# Familien

## Livets begynnelse og slutt

Hjelpeløse kommer vi til verden. Hjelpeløse forlater vi den. Familien tar i mot oss når vi kommer og når vi drar. Familien er ikke lenger hva den var. Hva gjør familien med oss på godt og vondt. Kan vi klare oss uten?

### **Familien i endring**

Familien er ikke en fantasifull sosial oppfinnelse. Familien er biologisk. Det er naturens måte å tilrettelegge for menneskets overlevelse slik fisker svømmer i stim, bier organiserer seg i samfunn, maur lever i tuer, ulver jakter i flokk og elefanter holder sammen i stammer. Det naturlige mønsteret er storfamilien av tre generasjoner av besteforeldre, foreldre og barn. I tillegg kommer søsken, onkler, tanter, fettere, kusiner og stamtrær med røtter og forgreininger i ulike størrelser.

Denne levende organismen fra tidenes morgen endret seg med industri-samfunnet. De fleste flyttet fra landsbygdene til byene, storfamilien gikk gradvist i oppløsning og kun skjelettet var tilbake i form av kjernefamilien av to generasjoner, med foreldre og barn. Før var barneflokkene store, nå nøyer de fleste seg med ett eller to barn hvis de får noen i det hele tatt. Tidligere var både sex før ekteskapet og skilsmisse tabu og en sjeldenhet. I dag er sex friere tilgjengelig og over halvparten av ekteskap ender med skilsmisse. Mange barn vokser opp med alenemødre og stadig flere lever alene. Familien som grunnleggende samfunnsinstitusjon er i oppløsning. Stadig flere av dens funksjoner overtas av staten.

### **Familien i fritt fall**

Å vokse opp med en mor og far er i dag ikke lenger noen selvfølge. Om få år er kjernefamilien også visket ut fra historien slik storfamilien ble det. Tilbake får vi et samfunn av enkeltindivider. Ingen kommer til verden uten en mor og en far. Disse biologiske faktorene kan ikke fjernes, men de kan skiftes ut og erstattes. Sædbanker, eggdonasjon og kunstig befruktning slik det skjer i dagens industrielle dyrehold vil også skje for mennesket. Foreldre blir barnehagetanter, førskolelærere, fritidspedagoger og skolelærere. Familien blir erstattet av andre fellesskap av likesinnede, sosialt tilpassede

og tilrettelagt av dataprogrammer basert på hvert enkelt unike psykologiske profil og genetiske koder.

Hvor lenge naturen vil tillate dette eksperimentet og tukling med familien vil vise seg. Allerede har sædcellekonsentrasjon i det som blir ansett å være virile menn sunket til et alarmerende lavmål. Det som var en lav sædcellekonsentrasjon blant rekrutter på 1950-tallet, var på 1970-tallet en høy konsentrasjon. I dag styrter sperm-kvaliteten stadig nærmere sperregrensen for forplantning. Eksperter og vår hjemlige kritiske kostholds-detektiv Niels Christian Geelmuyden har allerede ropt et kraftig varsko med boken; Spermageddon. Det blir verken økokatastrofe eller atomkrig som legger kistelokket på vestlig sivilisasjon, men manglende evne til befruktning. Barnløshet gjør det snart over og ut med oss. Det gjelder ikke muslimer eller kinesere og resten av den tredje verden, men curling-generasjonen i den rike vestlige verden, – bedøvet, forurenset og fjernet så langt fra naturen at de ikke klarer å føre genene sine videre. Kjønnsgorganene har fortsatt underholdningsfunksjonen intakt, men svikter i å levere varene.

Romantiske forfattere, hobbypsykologer og guruer i meningsbransjen har innbilt oss at kjærlighet er limet som holder familien sammen. Derfor skiller så mange seg, fordi ved å lete etter kjærligheten utenfor seg selv, tar kjærlighetsjakten aldri slutt. De fleste blir rastløse og vandrer tomhendte som sultne spøkelses videre på leting til alle andre steder enn hvor kjærligheten finnes. Barn er limet som holder familien sammen, og når reproduksjon og evnen til å få barn svikter er familien i fritt fall.

### **Mor og far består**

På tross av at dem som trekker i trådene på livets dukkescene er besatt av å gjøre skrekks scenariene i fremtidsvisjonene til Georg Orwell og Aldous Huxley til virkelighet og innføre en ny verdensorden vil familien fortsatt bestå, men i andre former. De biologiske programmene i psyken lar seg ikke utslette. Mor og far vil fortsette som levende psykologiske krefter, eller hva Jung kalte arketyper.

Inntil mor og far blir erstattet av spesialister utdannet til oppgaven, dataprogrammer eller roboter bør kanskje vi som har opplevd en naturlig og autentisk familie føle en viss takknemlighet. Det kan kanskje oppveie tristheten over å fortelle videre hvordan det en gang var til våre barnebarn, – hvis vi får noen.

Vel og merke om denne form for blanding av generasjonene overhodet blir lovlig. Allerede er det sjeldent lov for foreldre å ha sine egne barn i den barnehagen de selv jobber. Det anses uprofesjonelt, faglig uansvarlig og

barnet kan risikere å bli forskjellsbehandlet. Det kan bli diskriminerende å ha foreldre og besteforeldre. Dem uten kan ta anstøt av det. Det kan videre forstyrre barneoppdragelsen som i stadig større grad er statens ansvar og ikke foreldrenes. For størst mulig ensretting og tilpasning er full kontroll over oppdragelse og utdanning en viktig del av en styrt utvikling mot realiseringen av framtidssamfunnet og den nye verdensorden.

Uansett, vi fødes inn i en familie enten vi vil eller ei. Foreldrene kan være biologiske, kunstige eller spesialister ansatt til oppgaven. Barnet vil instinktivt forholde seg først til mor og senere far. Skulle de være fraværende vil barnet finne surrogater for å leve ut sine instinktive behov. Slik begynner livet.

### **Å komme til verden**

Mange frykter døden, men det er mye verre å bli født. Skal vi tro psykiateren Stanislav Grof er det å forlate livmorens oseaniske lykketilstand et rent helvete. Når tiden for fødselen nærmer seg blir tilværelsen stadig trangere. En voksende klaustrofobisk følelse forvandles til intens frykt og panikk i det veggene begynner å presse seg kraftigere og kraftigere sammen. Ved jevne mellomrom kommer jordskjelvaktige utbrudd truende med utslettelse og alt i den kjente lille verden er i ferd med å rase sammen. Det høres kraftige skrik og smerten som skjærer gjennom morens nervesystem sender også etterdønninger i barnet.

Så åpnes fødselskanalen, barnet presses enda mer sammen og må mobilisere alt hva det har av livsvilje for å kjempe seg stadig videre og ikke sitte fast. Så skjer forløsningen. Alle spenninger slipper og det varme vannet som omga barnet erstattes med luft. Som et sjødyr som trekkes opp av vann legges barnet til morens mage og bryst. Det opplever fast grunn og entrer en ny verden. Smaken av søt morsmelk bedøver og kjærligheten mellom mor og barn visker ut all smerte hos dem begge.

Den ene spesielle sædcellen som i skarp konkurranse med 75 millioner andre lykkes å komme først til eggcellen er omsider kommet i mål som et nytt og levende menneske. Herfra er imidlertid veien lang for å tilpasse seg de nye omgivelsene og omsider starte prosjektene en kom hit for å gjøre. Først har en to kjemper i form av far og mor en må lære å forholde seg til. I tillegg til en stadig truende verden hvor alt kan skje. For å takle presset utvikler barnet, eller det er sjelelig disponert for å utvikle, egne forsvarsmønstre. Slik starter barndommens hekkeløp med fem hinder hvert barn må passere for å bli et normalt menneske.

### **Det spaltede forsvarsmønsteret**

Ikke alle kommer til verden like harmonisk. Av ulike årsaker kan barnet få en følelse av å være uvelkommen. Moren kan bli syk. Svangerskapet kan være uønsket eller andre uheldige omstendigheter. Mye tyder på at slike negative signaler når fram til barnet og kan allerede før og etter fødselen forme bestemte psykologiske mønstre som blokkerer livsenergien.

Psyken utvikler som følge av denne avvísningen en fremmedhetsfølelse overfor kroppen, de nærmeste omgivelsene og senere verden i sin helhet. Det kan oppstå en spaltethet hvor en følelser seg adskilt, verst av alt fra sin egen kropp og en generell følelse av å være kommet til et fremmed sted eller som poeten Obstfelder uttrykte det, – på feil klode.

Alle har vi denne følelsen av adskilthet i større eller mindre grad. Vi lever med en konstant underliggende utrygghet og frykt for verden. For vi vet ikke hva som kan skje fra et øyeblikk til et annet, eller hva som skjuler seg rundt neste sving.

Når denne form for adskilthet i stor grad dominerer psyken kan dette i verste fall gi mentale ubalanser som spaltete personligheter og schizofreni. Å føle seg velkommen, trygg og hjemme i verden er ingen selvfølge.

### **Det orale forsvarsmønsteret**

Det neste som kan gå galt er at moren ikke gir barnet nok kjærlighet. Igjen er årsakene komplekse. Barnet kan ha et ekstra stort behov for omsorg, nærhet og hjertevarme hvor selv en tilstedeværende og kjærlig mor likevel kan oppleves mangelfull. Nye søsken kan komme til og trenge morens oppmerksomhet mer. Moren kan kanskje ikke gi videre kjærlighet som var fraværende i hennes egen barndom. I en kultur hvor barn ble oppdratt strengt, ofte straffet og tidlig måtte lære seg livets harde realiteter og hvor kristendommens livsfornektende og pietistiske verdier satte standarden for barneoppdragelse har kjærlighet hatt trange kår gjennom generasjoner. Den som elsker sin sønn tukter ham vel, var lenge slagordet og har satt sine spor.

Den psykologiske reaksjonen på fraværet av hjertevarme er ofte en følelse av mangel kombinert med aggresjon for ikke å ha fått nok. Barnet føler at det har rett på kjærlighet og når behov blokkeres er den umiddelbare reaksjonen raseri og sinne. Det er et mønster som følger de fleste resten av livet.

Dette er nært knyttet til amming og perioden i tidlig barndom av å ta til seg næring. Bli dette forstyrret kan det gi en sultfølelse og mangel det er vanskelig å mette. De fleste kompenserer for dette ved å putte ting i munnen, trøstespise, bite negler, røyke, drikke og søke ulike former for oral stimulans og danner grunnlag for mange former for avhengighet.

Igjen er dette noe som påvirker alle i større eller mindre grad. Vi føler oss alle mangelfulle. Fordi vi kan ikke alltid få det vi vil ha. Vi vet at vi skal dø, og vi er uvitende og lever liv vi ikke forstår. Barnet og de fleste er mest oppbrakt over det faktum at vi ikke alltid kan få det vi vil ha. Det er grunnlag for absolutt alle problemer. Løs det og du er fri. Nødvendigvis ikke ved å få det du vil ha, men å akseptere og forstå at du er likelykkelig uten.

### **Det underkastende forsvarsmønsteret**

Med store barnefamilier, lange arbeidsdager og slitne foreldre blir aggresjon og sinne en rask måte å få ro i huset og er et språk alle forstår. Noen foreldre utnytter denne makten mer enn andre og barnet lærer strategier for å forsvare seg mot denne overmakten. I møte med en fare har dyr og mennesker to valg, kamp eller flukt. Er det nytteløst å kjempe i mot, er det andre alternativet å underkaste seg. Det gir deretter en egen trygghet å føye seg, la overmakten bestemme og stole på at foreldrene vet best.

Dette psykologiske mønsteret stikker dypt. Hele kulturen er preget av denne form masochistisk livstintilling med en lang kjede av autoriteter mektigere enn en selv: Foreldre, eldre søsken, lærere, sjefer, ordensmakten, staten og den aller øverste myndighet; Gud.

Det gir grunnlag for at det er utrygt å styre seg selv og det er best å bli styrt av andre. Derfor er det lett å styre mennesker, fordi de som hunder fungerer sjeldent uten en flokkleder. Det kan være en stabiliserende samfunnsfaktor fordi det legger en demper på opprørsviljen, men baner også vei for formyndersamfunnet og andre autoritære regimer vi ikke liker å sammenligne oss med.

På et personlig plan er dette en billett til middelmådighet hvor frykten stanser en fra å skille seg ut fra flokken. Det er best å gå i takt, holde seg inne med de populære, være på den rette siden blant mobberne og gjøre de fleste til lags. Janteloven er spesielt skrevet for dem og de følger den ofte rimelig slavisk.

### **Det dominerende forsvarsmønsteret**

Barnet som velger å kjempe mot overmakten fra foreldrene følger en annen rute. Forholdene må ligge til rette for at barnet får en følelse av ekstra stor betydningsfullhet ved å kunne dominere foreldrene ved å få viljen sin. Dette oppnås ikke uten en viss list, lempe, evne til å sjarmere og ofte en emosjonelt ustabil situasjon mellom foreldrene hvor en av foreldrene gjør barnet mer betydningsfull enn den andre. Psykologisk kan dette gi en følelse av begeistring for egen fortreffelighet, insistering på alltid å ha rett,

selvopptatthet og behov for å bestemme og dominere andre. I sin ytterlighet kan dette bli til narsissisme og psykopati, begge komplekse personlighetsforstyrrelser psykologien langt fra har en enstydig forståelse av.

Det underkastende og dominerende forsvarsmønsteret passer imidlertid sammen som hånd i hanske og de finner ofte hverandre og innleder en dysfunksjonell relasjon hvor den ene kan utøve makt og den andre underkaste seg. Det er ofte overraskende hvordan enkelte kvinner kan bli værende i et undertrykkende forhold og avfinne seg med ydmykelse, mishandling og lidelse. Det er kanskje enda mer overraskende når de omsider frigjør seg, kommer ut av forholdet og finner seg en ny mann og gjentar ofte det samme mønsteret. Dette er noe av forklaringen.

### **Det rigide forsvarsmønsteret**

Dette forsvarsmønsteret finnes både hos kvinner og menn, men her nøyes med å beskrive det hos kvinner. Det kan oppstå i barndommen ved at et nært og kjærlig forhold til faren blir brutt. Enten ved at et nytt barn kommer til og favoriseres, skilsmisse, sykdom eller at faren av ulike grunner forsvinner ut av bildet. Denne avvísningen oppleves som et svik og jentebarnet i dette tilfellet lærer seg at menn er ikke til å stole på. I sitt voksne liv kan dette føre til en manglende evne til å gi seg hen til en mann av frykt for atter å bli sviktet. For å unngå dette velger de heller å kontrollere mannen. Når det lykkes fremstår han i hennes øyne svak, og gjør det enda vanskeligere å kunne gi seg hen. Det oppstår forakt for mannen og hun saboterer sitt eget prosjekt av å ønske en sterk mann som kan erstatte faren som hun egen gang mistet.

Personer med dette forsvarsmønsteret konkluderer ofte med at ingen er til å stole på. Det er derfor best å klare seg selv. Det gir en stor personlig selvstendighet, men til prisen av en viss emosjonell rigiditet og frykt for å la andre komme for nær av fare for å miste kontrollen.

En blir neppe populær ved å antyde at store deler av kvinnebevegelsen er dominert av dette forsvarsmønsteret. Heller ikke at likestillingskampen er en styrt utvikling for utjevning av kjønnsforskjeller til et kjønnsnøytralt samfunn hvor verken kjønn eller familien har noen funksjon. Et samfunn styrt av menn av begge kjønn.

### **Finn ditt mønster**

Disse fem forsvarsmønstrene er ikke endelige og langt mer komplekse, men er forslag til beskrivelse av ulike psykologiske utviklingsstadier utviklet av en av Freuds elever, Wilhelm Reich. Disse skiller seg på flere punkter fra

Freuds egne utviklingsstadier. De er også utviklet videre av Reichs elever Alexander Lowen og John Pierrakos og særlig anvendt i hver av deres kroppsterapeutiske metoder hvorav Bionergetics er det mest kjente.

Disse ulike stadiene er de fleste dominert av i ulike sammensetninger. De danner grunnlag for personligheten til hver enkelt og den psykologiske dynamikken som oppstår i interaksjon med andre, og ikke minst i familien. De fleste vil kjenne seg igjen i et eller flere av disse mønstrene. Kjennskap til dem kan øke selvforståelse og gradvis gi slipp på dem. For dermed å bli mest mulig fri fra mønstre oppstått i barnets overlevelsesstrategi overfor frykt og farer.

Vi er fortsatt en nevrotisk kultur selv om psykologisk dysfunksjonelle familier ikke lenger er normen. I den dysfunksjonelle familien snakker ikke medlemmene til hverandre, men på hverandre. De spiller ulike roller i henhold til sine posisjoner i familiestrukturen. De kjenner egentlig ikke dem de lever sammen med. Det er vanskelig og nærmest tabu å snakke om følelser og den dominerende emosjonelle responsen er aggresjon og sinne. Ofte uttrykk for underliggende frustrasjon ingen har innsikt, evner eller våger å sette ord på.

Dette er med strømmen av selverkjennende litteratur, utdanning og mer selvinnsikt blitt bedre. Familien i moderne vestlig kultur har i de siste generasjonene blitt åpnere og friere. Med mer berøring og nærhet og et åpnere klima for å uttrykke kjærlighet og positive følelser til hverandre. Følgelig er nye generasjoner tryggere på seg selv fordi de har fått mer kjærlighet. Dette kan gjøre at de fryktbaserte forsvarsmønstre blir mindre virksomme i nye generasjoner oppdratt i kjærlighetsfulle hjem og familier.

### **Krepsen, – symbolet for familien**

Astrologisk oppstår familien i Krepsens tegn. Det forutgående tegnet er Tvillingene. Symbolikken i dette tegnet av mann og kvinne, polaritet, dobbeltnatur og tosidighet viser at det skal to til å få barn. Tvillingenes ellers flørtende, lekende, nysgjerrige, undersøkende og feststemte natur legger forholdene til rette for at unge par kan finne hverandre. I de lyse vårvelder og den tiden av året hvor alt springer ut, verden føles ung og naturen yrer av liv.

Etter forelskelse, mer forpliktende kjærlighet og ekteskap kommer det første barnet. Da er festen over. Det er slutt på singellivets frihet og spontane dager. Med familie følger forpliktelser, jobb, hus, hjem og banklån. Slik oppstår et hardt skall av beskyttelse symbolisert i krepsedyret og dets kraftige klør. Beskyttelsen rettes ikke bare utad mot ytre fiender, men klørne



rettes også innover for å styrke tilhørighet, samhold og ofte livslang dyp og varig kjærlighet og vilje til å holde sammen i gode og onde dager inntil døden. Krepsen slutter aldri å elske. Har en først kommet inn i hjertet til en Kreps slipper en aldri ut. Har en krepseklo først bitt seg fast, må den amputeres for å slippe taket.

Krepsen er et bløtdyr. Det kommer fra havet og for å verne om sin dype sårbare natur utvikler den et hardt skall for beskyttelse. Barnet er som dette bløtdyret. Det kommer også fra vannelementet fra livmorens kroppsvarme vannseng. Når det fødes er det hjelpeløst og familien er skallet barnet trenger for sin beskyttelse.

### **Livets begynnelse og slutt**

Ettersom barnet vokser opp frigjør det seg gradvis fra familiens trygge og beskyttende favntak og blir stadig mer selvstendig. Inntil det en dag kan forlate hjemmet, leve for seg selv og leve uten. Da stifter det med tid og stunder sin egen familie og bidrar med beskyttelse til nye barn. Ettersom årene går og alderdommen nærmer seg finner de fleste tilbake til krepse-skallet igjen. Når kroppen mister styrke og alderen gjør en mer sårbar stivner mange ofte i gamle vaner, blir mer rigide og søker etter trygghet i det nære og kjente.

Krepsen symboliserer både livets begynnelse og slutt, både fødsel og død. I gamle dager tok familien seg av de gamle. De ble ikke overlatt til staten, hjemmehjelpen og rullatorvennlige institusjoner. Familien er krepse-skallet av beskyttelse som mennesket kan vende tilbake til. Kan vi klare vi oss uten familien?



## Livet er verdt å leve Til forsvar for livet !

Motvekten til selvmord er at livet er grunnleggende godt. Livet kan være stormfullt, men i orkanens øye er det alltid stille. Vi må ikke la oss overmanne av sinnets storm av tanker og følelser. Vi må ikke miste av syne den indre dimensjonen hvor livet alltid er godt. Hvor livet bare ER.

### **Et stort samfunnsproblem**

Ari Behns dramatiske avskjed med livet 1.juledag 2019 har vekket oss til å se nærmere på selvmord. Den store oppmerksomheten skyldes ikke minst at dette er et stort samfunnsproblem. Seks ganger flere enn de 120 som dør i trafikken hvert år er selvmord. Selvmord er en aggressiv og destruktiv handling, og kanskje derfor er menn overrepresentert? Tre av fire selvmord er menn. Det finnes mørketall. Det er fortsatt tabu og mange trafikkulykker og dødsfall havner fortsatt i andre og mindre skambelagte kategorier. Vi har ikke et nøyaktig bilde av omfanget. Hva vi vet, er at det finnes knapt en familie som ikke er rammet. De fleste har hatt venner eller noen blant sine nærmeste som har foretatt et slikt valg. Med Ari Behn kom selvmord enda tettere på.

### **Farvel Ari**

Når kjente personer begår selvmord har det en særlig sterk virkning. Ari Behns bortgang forvandlet julestemningen til landesorg. Både kongen og statsministeren holdt taler hvor selvmord ble et viktig tema. Til bisetelsen i Oslo Domkirke kom kongefamilien, statsministeren, NATO lederen, finansministeren, sentrale politikere og et stort oppbud av det offentlige Norge. Det var mange som ville være venner med Ari Behn når han var død. Avisene og sosiale medier flommet over av medfølelse og forståelse. I Moss gikk de i fakkeltog. Sorgreaksjonene blant folk sendte et ekko fra rosetogene etter 22. juli eller slik lysene brant på slottsplassen vinternatten da kong Olav døde. En lammelse og et skred av følelser ble utløst over maktesløsheten mange føler overfor døden, og meningsløsheten når livet så brutalt blir revet fra oss.

For Ari Behns del overdøvet sorgen, sympatien og respekten for de pårørende antydningene til kritikk mange tenkte, men ikke våget å si. Vi skal nemlig ikke snakke stygt om de døde. Med ofte stor kontrast til slik vi omtaler de levende med fortsatt evne til å forsvare seg. Det er som døden gir immunitet mot all kritikk og deres liv skal minnes med ære, selv om det ikke var særlig ærefullt. Det er noe uekte over den skjønmmalingen og ensidige fremhevelsen av et menneskes positive sider i omtale av de døde og typisk for norske nekrologer. Skal vi først ha åpenhet, bør vi også ha større realisme og akseptere bismaken over at dette gjorde han selv.

### **Trist som faen**

Ari Behn ble kjent som forfatter med boken, Trist som faen. Hans siste bok Inferno, avslutter med at han vil dø og at han planlegger å ta farvel med alle. At det skjedde på 1.juledag, den helligste dagen i året, når vi feirer lys og en verdensfrelzers fødsel, kan nesten virke som et iscenesatt ritual, – en protest mot slike verdier og en demonstrasjon mot livet. Sendte han et budskap at livet er meningsløst og han hadde styrke og mot til å ta konsekvensene av det og ta sitt eget liv? La oss håpe det ikke ble oppfattet slik. La oss håpe at all den positive omtalen av Ari Behn ikke indirekte blir en støtte for et slikt livsfiendtlig syn. La oss håpe at han ikke blir et eksempel og forbilde for andre til å gjøre det samme. Det er ingenting ærefullt ved å begå selvmord. Det bør kanskje komme tydeligere fram?

Ari Behn kan ha hatt grunner vi ikke kjenner til, men det skal svært mye til å oppveie sorgen og sjokket han påførte sine nærmeste og særlig sine tre barn på 11, 14 og 16 år som livet gjennom vil spørre hvorfor, – uten å få svar.

### **Livet er vert å leve**

Vi skal være forsiktige med å dømme, for vi vet ikke hvordan det er å gå i andres sko. Depresjon er utvilsomt en alvorlig lidelse. En lidelse vanskelig å forestille seg uten å ha opplevd det selv. Forhenværende ordfører i Oslo, Fabian Stang fortalte i et åpenhjertig intervju om de tyngste stundene i depresjonens vold. Han beskrev det som dersom han hadde valget mellom depresjon eller å få benet saget av med en rusten og sløv sag, ville han velge det siste.

Selv mordere som ikke kom så langt, er ofte glad over at de likevel overlevde. Deprimerte som fant lys i det dypeste mørke oppdager ofte noe viktig om livet. Den største botemiddelet mot mørke er lys. Nattens mørke forsvinner når dagen gryr og solen skinner. Sinnets troll og demoner tåler

ikke lys. Vi trenger lyset av kunnskap og forståelse. Vi trenger å sette lyskasteren på at livet er verdt å leve. Det er kanskje nettopp i kontrasten til smerte, lidelse og mørke at vi kan oppdage hvor gledefylt og verdifullt livet er?

### **Eckhart Tolle**

En av dem som har møtt depresjonens dypeste mørke er den nå verdenskjente åndelige læreren Eckhart Tolle. I flere år var han dypt deprimert. Han nådde et punkt hvor han nesten ga opp. Så stilte han seg spørsmålet: Den som opplever å være deprimert, er den også deprimert?

Han ble klar over at han også er et vitne. Han kunne stille seg utenfor tankene og følelsene og observere dem. Han antok at han ikke kunne være to; – en som opplevde og en som ble opplevd. Så han måtte velge.

Da han valgte å være vitnet og observatøren forsvant alle de tunge følelsene. Det var som solen av hans egen bevissthet brøt gjennom skylaget og sendte ham inn i en permanent lykketilstand og varig følelse av tilfredshet.

Siden ble det den kjente boken, Det er nå du lever. Nå har han har hjulpet utallige til større selverkjennelse og forståelse. Hans grunnleggende metode er å observere tanker og følelser, og plassere vår identitet ikke i det som blir opplevd, men i det som opplever.

### **Livets kino**

En ting er livet. Noe, annet er det som opplever det. De færreste gjør et slikt skille, dess mindre de har lest Eckhart Tolle, gjort mindfulness eller meditasjon og har forstått og integrert dette perspektivet. Livet kan være en stormfull seilas. Vi vurderer det som godt eller dårlig, lykkelig eller ulykkelig og har sterke meninger og preferanser, alt etter hvilke opplevelser som kommer og går i livets kino. Mens livet utfolder seg skjer det på et «kinolerret» upåvirket av filmen.

Denne tilstedeværelsen av oppmerksomhet, ren væren og eksistens er der hele tiden og et vilkår for å kunne oppleve noe som helst. Slik et filmlerret er et vilkår for å se film. De fleste ser selvsagt bare på filmen, uten å legge merke til lerretet.

Lerretet er upåvirket av hvilket film som vises. På samme måte er oppmerksomheten i seg selv, uten vurdering, meninger om rett eller galt, – alt bare er. Det er som solen. Det spiller ingen rolle hva solen skinner på, den lyser likt på alle. Slik opplyser oppmerksomheten verden, – og jeg ER denne oppmerksomheten.

Filmen er ikke adskilt mellom film og lerret, men to sider av samme sak. Filmen er avhengig av lerretet, men lerretet er der selv om det ikke vises noen film for øyeblikket. Det er som forholdet mellom havet og bølgene. Bevissthet, væren, oppmerksomhet, eksistens er som havet. Det er uforanderlig, rommer alt, eksisterer utenfor tid og rom og har ingen begynnelse eller slutt. Det bare er. Livet og alle opplevelser er som bølgene på havet. De kommer og går. De har en begynnelse og en slutt. De er avhengig av havet for sin eksistens, men havet er ikke avhengig av bølgene. Havet er årsak, og bølgene dens effekt. Effekten er årsaken i en annen form.

### **Det en-dimensjonale mennesket**

Hvis vi kun ser den ene dimensjonen blir livet et hamsterhjul hvor vi konstant prøver å få mest mulig nytelse og unngå smerte. Vi får øyeblikk av tilfredsstillelse, men ingen varig tilfredshet. Livet blir et fengsel av våre egne tanker hvor vi vurderer livet som godt eller dårlig. Det kan bli godt den ene dagen, og dårlig den neste. Blir det tilstrekkelige mange dårlige dager etter hverandre, begynner enkelte å vurdere selvmord.

Med kun denne dimensjonen er min identitet plassert i at jeg er en bestemt person med en kropp, kjønn, alder, nasjonalitet, utdanning, jobb, sosial status, relasjoner, eiendeler og et sted å bo. Denne personen ble en gang født og vil unngåelig dø. Den er begrenset av at jeg kan ikke alltid få det jeg vil ha. I tillegg til å være frustrert ved å leve et liv jeg ikke forstår. Jeg er per definisjon mangelfull.

For denne personen finnes det kun to skuffelser i livet. Den ene er ikke å få det jeg vil ha. Det andre er å få det. Å få det jeg vil ha, gir en kortvarig tilfredsstillelse, men den går raskt over og etterlater savnet etter å oppleve det en gang til. Lidelsen er ofte omvendt proporsjonal med tilfredsstillelsen.

Fra dette perspektivet av det en-dimensjonale mennesket er ikke livet alltid godt å leve. Det kan til og med være forståelig at noen ønsker å avslutte det.

### **Det to-dimensjonale mennesket**

Fra et annet perspektiv er livet alltid godt. Eller som den eldste holocaust overlever Alice Herz-Sommer (1903-2014) sa; «selv det onde er godt». Det er nemlig grunnleggende godt å være til, uansett hva som skjer fordi min natur er kjærlighet. Bare se på små barn og gleden som lyser ut av øynene deres, helt uten grunn.

I en tilstand av væren og hvilende i min egen natur er det ingen ord. Jeg kan ikke beskrive meg selv med annet enn det jeg ikke er. Jeg er ikke kroppen, tankene, følelsene, personligheten, – men jeg er det opplevende vitnet, oppmerksomheten som vet om det jeg opplever og erfarer.

Jeg kan ikke oppleve meg selv, på samme måte som et øye ikke kan se seg selv. Jeg kan ikke forstå eller beskrive meg selv, – jeg kan kun være meg selv.

Mitt eneste problem er alle tankene bevisst eller ubevisst som forteller meg at jeg mangler noe. Når jeg kan gi slipp på dette, er det som skyene av begjær og frykt forsvinner og alt som er tilbake er min rene væren av lykke og tilfredshet. Min egentlige natur.

### **Alle elsker seg selv**

Alle min handlinger er motivert ut fra at jeg elsker meg selv. Det er ingenting jeg elsker mer enn meg selv. Å skifte stilling i stolen, gjør jeg for å få det litt bedre. Jeg trener fordi det gir en god følelse, i hvertfall etterpå. Selv å bli sint, gjør jeg fordi det gir en god følelse og jeg tror jeg kan oppnå noe ved å bli sint.

Selv å begå selvmord gjøres ut fra kjærlighet. Selvmorderen elsker nemlig seg selv så høyt og vil ha det godt, og tror det vil skje bare smerte og depresjonen kan forsvinne. Ingen starter dagen med intensjonen om at dette skal bli en dårlig dag. Selv masochister som påfører seg smerte, gjør det fordi det gir en egen form for tilfredsstillelse.

### **Et liv i glede og frihet**

Livet er en gave. Vi tildeles et liv, med en strøm av opplevelser hver eneste dag livet gjennom. Vi går gjennom de tre tilstandene av våkenhet, drøm og dyp søvn hvert eneste døgn, mens oppmerksomheten er ingen av dem, men våker over dem alle. Ved å plassere vår identitet i oppmerksomheten kan vi leve livet med glede og frihet. Det er som å være på kino og vite at det som skjer på lerretet er bare en film, og vi kan nyte underholdningen.

Skjønnheten er i øynene som ser. Alt vi ser i verden er oss selv. Verden er oppmerksomhet, bevissthet og eksistens i fysisk form. Vi er vitner til en uendelig utfoldelse av skaperglede, kreativitet og ubegrenset skjønnhet og harmoni. Det skjer ondskap og grusomheter. Det ser slik ut for sinnet, men destruksjon og nedbrytelse er like naturlig som livets skapelse. Liv og død er ikke motsetninger, men to sider av livets dans.

Vi må holde fast i livets skjønnhet, harmoni og kjærlighet. Det er dypet av våre egen natur, – om vi blir stille, avstår fra bedømmelse av godt eller dårlig og hviler i vår egen væren. Vi må inkludere begge sidene av vår natur, av å være i verden, men ikke av verden. Å oppleve, men samtidig være klar over at jeg opplever. I denne helheten i livets dans kan solen av oppmerksomhet skinne gjennom til den fulle realiseringen at det er uendelig godt å være til.

Livet er verdt å leve

## Selv mord

Det eneste selvmorderen oppnår med sitt siste hopp,  
er ikke lenger å ha en kropp.

Begravet eller kremert,  
transportmiddelet er kondemnert.

Kroppen var en bil eieren ikke ville ha,  
kastet og lagt i nærmeste grav.

Eieren er fortsatt våken og bevisst.  
Bilfører uten bil er trist.

Huset fraflyttet, garasjen tom, eieren tok toget alene fra ukjent stasjon,  
for å bli spøkelse, gjenferd eller rastløs sjel i en annen dimensjon.

Ingen kom til stasjonen for å ta farvel – reisen var uanmeldt,  
i det stille – mange tårer ble felt.

De etterlatte satt tilbake med sorg, skam og sinne,  
uten svar på hvordan det kunne gå så ille.

Dødsriket er dog mye bedre enn sitt rykte,  
skal vi tro dem som har vært der før, – er det ingenting å frykte.

Tvert i mot er døden det aller mest vidunderlige kyss,  
når du med ferjemannen krysser elven for siste kyss.

Når kroppen er borte er det en annen situasjon,  
den eneste løsningen er en ny inkarnasjon.

Når Døden i sortkledd kappe kommer er vanskelig å spå,  
vent heller til han banker på.

Oftest er han en uvelkommen gjest,  
når han krever regnskap i livets siste test.

Livet er verdt å leve

Han foretrekker faste rutiner, orden og køkultur,  
snikere blir plassert bak og må vente på tur.

Å dø har dog sine lyse sider, og kan være ganske attraktivt,  
for ingenting løser problemer mer effektivt.

Gjelden blir sanert, huset solgt og bankkontoen slettet,  
ikke rart mange føler seg lettet.

Bekymringer, frykt, uro, forvirring og depresjon forsvinner,  
sammen med sykdommer og andre kroppslige begrensninger.

Mange bærer på et dødsønske av slike grunner,  
for hvem har ikke tenkt på døden i tunge stunder?

Det er nettopp hva døden er, – en tanke,  
for selvmorderens del på vide vanke.

Døden er i grunnen bare en teori,  
noe jeg tror vil skje når livet er forbi.

Framtiden er kun et fantasiens tablå,  
døden derfor likeså.

Å oppleve min egen død er en umulighet for å si det slik,  
vitnet er jo fortsatt i live, jeg kan dermed ikke være et lik.

Døden er avskaffet fordi eksistens og bevissthet er evig og ingen teori.  
Jeg vet jeg eksisterer, er bevisst, – og dermed i samme kategori.

Dette vet jeg innerst inne, i det jeg vandrer optimistisk på livets vei,  
for døden er noe som skjer for alle andre, – bare ikke meg.

Selvmorderen forstår neppe slikt, – han vil bare at smerten skal forsvinne,  
depresjonen, håpløsheten og lidelsen virker umulig å overvinne.

Så mye elsker han seg selv at han gjør hva som helst for å få det godt,  
bare problemene forsvinner skjer det nok.



Livet er verdt å leve

Her tar selvmorderen alvorlig feil, – kroppen forgår,  
men problemene består.

Prosesen mellom livene er en råtnende, ormefylt, kompost,  
bearbeidelse av sjelens erfaringer, – kan være kraftig kost.

Problemene blir til gjødsel,  
kommer forsterket tilbake i neste fødsel.

Livet etter døden er en ferie, og gleden ved å nå den aller høyeste nut,  
da lyder englers fanfarer og basuner, – for dem som stod løpet ut.

Det er høyt under taket, toleransen stor, – alt er godt,  
alle ønskes varmt velkommen uansett hva de har begått.

Her gjenforenes alle med dem som har stått en nær,  
hatet, dyrket, plaget, hjulpet, elsket og vært kjær.

Hva med dem som ikke abonnerer på denne idealistiske visjon,  
tror på vitenskapen, Big Bang og meningsløshetens evolusjon?

Da kommer livet fra materie og er en ren tilfeldighet,  
gjennom tilstrekkelig prøving og feiling, blitt til denne virkelighet.

Bevissthet som en funksjon av hjernen er en vitenskapelig tvist,  
men hvordan materie tenke og bli bevisst?

Fra dette perspektivet er døden sort som i en sekk,  
pytt, pytt, – den som opplever er jo også vekk.

Selvmorderen er fanget, låst og sperret inne i sitt sinn,  
ser døden som den eneste måten lys og kjærlighet kan slippe inn.

Tankene spinner i ring som løpehjulet til en hamster,  
i panikk med en pistol mot pannen, truet av en gangster.

Det er tankene som dreper lukket inne i begrensningens asyl,  
insisterer på dødsstraff eller en omgang pryl.

Livet er verdt å leve

Selvorderen er en person som nekter å skifte mening,  
evnen til å se andre muligheter er helt ute av trening.

Hvordan kan den hjelpes som bærer på et så stivnet sinn,  
stengt for å slippe andre muligheter inn?

Behandling, terapi og gode råd gir vi gjerne,  
bruk heller hjertet mer enn din hjerne.

Alt den lidende ønsker er å bli hørt og sett, – ikke lidelsen forsterke,  
høre ordene fra et medmenneske kjærlig si, – jeg ser din smerte.

Dette må være hardt å leve med, er en annen versjon,  
kan brukes i kombinasjon.

Å forklare, tolke og analysere er disrespekt for andres opplevelse,  
ubevisst beskyttelse av frykten for ekte innlevelse.

Det har aldri hjulpet noen å synes synd på og si stakkars deg,  
nok en måte å skape avstand, – det kunne jo være meg.

Mot depresjon finnes enkelte grep ingen grunn å forsake,  
tenk at du hele livet har vært blind, – akkurat i dag fikk du synet tilbake.

Møter du en i rullestol, trafikkskadd eller krigsinvalid, se ikke en annen vei,  
tenk heller, – kanskje det kunne være meg?

Å forstå det neste er kanskje litt komplisert,  
den som opplever depresjon, – er den også deprimert?

Jeg kan jo ikke være to, en som lider og en som vet,  
her må velges eller forstå denne dualitet.

Jeg er vitnet, fri som fuglen, upåvirket, uforanderlig og kan aldri forgå.  
Jeg var der da jeg ble født, var liten, ungdom, voksen og her akkurat nå.

Det er kilden til lykke, min natur og alltid her.  
Jeg trenger bare å oppdage hvem jeg er.

Livet er verdt å leve

Selv om stikkende tanker, følelser og frykten hemmer,  
må livet danses selv om jorden under dine føtter brenner.

Livet stanser først når musikken slutter og det blitt sagt de siste ord,  
da kan du omfavne din elskede, si takk for dansen og forlate denne jord.

Døm ingen, elsk betingelsesløst,  
hold fast i livet, – det er mirakuløst.

Selv om livet til slutt viskes ut av tavlens svamp,  
kjemper alle i livet en stor kamp.

Lett for noen, vanskelig for andre,  
hold hjertet åpent, – ta vare på hverandre.



## Finn balansen i hverdagen

Når livet er som en berg og dalbane, – hvordan gjenopprette balansen? Å vende tilbake til naturen er i våre syntetiske tider lettere sagt enn gjort. Taoistene i det gamle Kina lærte av naturen. De forstod livets dans av yin og yang, – og hvordan å finne roen.

### **Å skape et grunnlag**

Å finne roen er ikke en knapp det bare går an å trykke på, eller et program du kan laste ned fra internett. Det er ikke nok bare å trene i januar. Du finner heller ikke drømmepartneren ved å surfe på dating-sider med chipsen i den ene hånden og colaen i den andre. Å finne roen har et grunnlag. Du må skape et solid fundament for balanse gjennom kosthold, livsstil og tenkemåte. Ikke gjennom skippertak, men over lang tid.

Men først må du forstå hva i huleste balanse er for noe. Så skru av mobiltelefonen et øyeblikk. Oppdag naturens dypeste hemmeligheter, – for her ligger metoden til å finne balansen.

### **Yin og yang**

Taoistene i den gamle Kina var opptatt å lære av naturen. De observerte at livet er en dynamisk dans av forandring mellom motsetninger. Mellom dag og natt, sommer og vinter, aktivitet og hvile, lys og mørke, varme og kulde, mann og kvinne, hardt og mykt, søtt og salt, raskt og langsomt, ungt og gammelt, innvendig og utvendig, vertikal og horisontalt.

Motsetningene står alltid i forhold til hverandre. Det ene er ikke mulig uten det andre. De er heller ikke statiske, men går over i hverandre. Sommer blir ikke plutselig til vinter, men glir gradvis over til høst, for så å forvandles til vinter. Vinteren tiner omsider opp, det blir vår og så er sommeren tilbake igjen. Hvert år er en slik syklus av forandring.

Motsetningene inneholder også en liten del av sin motsetning, slik for eksempel en kokosnøtt har et søtt flytende indre av kokosmelk og et hardt utvendig skall. Eller slik en plomme har et mykt, saftig fruktkjøtt rundt en hard stein. Akkurat som kvinner har en hard indre kjerne som føder og skaper nytt liv og gjør at kvinner flest vet hvor skapet skal stå. Det er denne kraften i kvinnens indre som gjør henne så myk, følsom og søt på utsiden.

Med menn er det omvendt. De er harde, stive og hårete på utsiden, men innvendig er de bløte og myke. Derfor bak enhver sterk mann står det alltid en kvinne.

### Best å være føyelig



Livets dans består av disse to kreftene. En sammentrekkende kraft taoistene kalte for yang, og en utvidende kraft, yin.

**Yang** er lyst, aktivt, varmt, hardt, maskulint, ungt, aggressivt, sterkt, loddrett, salt, animalsk.

**Yin** er mørkt, passivt, kaldt, mykt, feminint, gammelt, inkluderende, mørkt, svakt, vannrett, søtt og vegetabilsk.

På kort sikt er yang sterkere enn yin, men over tid er yin sterkere enn yang. Kvinner lever lenger enn menn. Det kan se ut som fjellet er sterkere enn vann, men over lang nok tid sliper vannet vekk fjellet. I krig dør de sterkeste og tøffeste soldatene først, mens de forsiktige og beherskede lever lenger. I stormen knekker de største trærne, mens de laveste vekstene føyer seg etter vinden. Et nyfødt barn er mykt og svakt, men har livet foran seg. En gammel mann er stiv og hard og tett på døden. Derfor er det bedre å være myk, svak og føyelig, enn hard, sterk og stiv, fordi det harde og stive er alliert med døden og det myke og svake med livet, – i følge den gamle kinesiske visdomsboken Tao Te King.

Det lille styrer det store fordi det er mer yang. En fyrstikk kan tenne et stort bål. Gnisten fra tennpluggen får bensinen i motoren til å eksplodere. En håndfull personer med statsminister og regjering i spissen styrer hele landet. De tar raske avgjørelser, men jo mer byråkratiet vokser jo lenger tid tar beslutningene. Karl Marx revolusjonerte en hel verden. Gandhi tvang det engelske imperiet i kne. Thomas Edison opplyste hele verden. Derfor ikke undervurder det lille, fordi liten tue velter stort lass. Det er ofte i detaljene djevelen gjemmer seg.

### Konstitusjon

Vi er født med ulik konstitusjon som yin eller yang. Kvinner er generelt mer yin enn menn. Men blant begge kjønn er noen mer yin eller yang enn andre.

Personer som er yang er aktive, handlingsorientert, praktiske, hissige, spontane, varme, robuste og liker konflikt, spenning og utfordringer. De blir sjeldent syke, men når det først skjer er det alvorlig. De blir fort friske eller dør raskt.

Yin personer er langsomme, mentale, kreative, kunstneriske, følsomme, tar lett til tårene, surmuler, unngår konflikt, er trygghetssøkende og frykter det ukjente. De blir lett syke, bruker lang tid på å bli frisk og dør langsomt. Det har sine fordeler fordi det gir mer tid til å håndtere kriser og sykdom, som yang personene ikke har før det er for sent.

### **Tilstand**

Som barn er vi mer yang enn når vi blir eldre. Barn er ofte fryktløse, nysgjerrige og klar til å starte en ny runde i livets fornøylespark. For dem er livet en lek. Spesielt på grunn av moderne kosthold og livsstil som generelt er usunt og unaturlig, svekkes denne kraften for hver generasjon. Vi kan være født med en sterk biologisk konstitusjon takket være foreldre som spiste og levde sunt, men hvis vi lever usunt vil vår tilstand bli stadig mer yin, svekket og til slutt føre til sykdom. Videre bidrar det til at neste generasjon blir enda svakere. Vi arver ikke foreldrenes konstitusjon, men deres tilstand. Vår medfødte konstitusjon er et resultat av hvordan våre foreldre levde.

Vi lever i en ekstrem yin tid. Vi starter ikke dagen med å hakke hull i isen i vaskevannsfatet, hente vann i brønnen, bære ved og fyre opp i ovnen lenge før hanen galte slik vår forfedre gjorde gjennom uminnelige tider. For videre å arbeide hardt fysisk, tett på naturen og ernære seg av naturlig mat som var tilgjengelig i omgivelsene. Det var ikke uvanlig at arbeidere bar sekker på opp til 120 kilo, – altså 100 kilo mer enn dagens HMS-grenser for tillatt bærevekt. Husene var trekkfulle med liten forskjell på temperaturen inne og ute. Den slags livsstil ga en sterk biologisk konstitusjon. Ja, de døde tidligere, men det skyldes i stor grad manglende hygiene, liten kontroll på infeksjonssykdommer, hungersnød og kriger.

I dag har vi innlagt vann, får lys og varme ved å skru på en knapp. Maten hentes ikke i åkeren, men hentes i kjøleskapet fra butikkhyller med mat fra hele verden året rundt. Vi har stillesittende liv og går på egne treningssentre for å få nok bevegelse. Vi utsettes for en storm av pulverisert informasjon, kan følge et hav av lyster og alle inviteres til å designe sitt eget liv. Familie og tradisjoner går i oppløsning i et samfunn av enkeltindivider med større kontakt med datamaskinen, TV'en og mobiltelefonen enn sine nærmeste, – hvis de overhodet har noen de kan kalle nære.

### **Å gjenfinne balansen**

Naturen vil alltid gjenopprette balansen. Når et samfunn eller sivilisasjon blir for yin vil den til slutt bryte sammen og tvinges tilbake til yang. Det er en naturlig prosess og er kun et spørsmål om tid. Ekspansjon fører unngåelig til sammentrekning. Det samme skjer på et personlig plan. Når et utsvevende liv, kaos, sykdom, smerte når langt nok, tar vi oss sammen, skjerper kostholdet begynner å trene og skaper nye rutiner.

Det er lite vi kan gjøre med sivilisasjonen, den er som Titanic på vei mot isfjellet og for tungrodd til å endre kurs. Men som enkeltpersoner og passasjerer på dekk kan vi gjøre store forandringer i våre liv. Men skal det være noe håp for samfunnet, må tilstrekkelig mange gjøre positive endringer i sine liv. Mange gjør det.

Det er når kompasset av yin og yang kommer ut av kurs at vi får problemer, blir syke, overvektige, deprimerte, ensomme og ulykkelige. For å gjenopprette balansen må vi foreta reisen fra det ytterliggående yin til å bli mer yang. Her kan mye gjøres og innsatsen må settes inn på tre fronter: Kosthold, livsstil og tenkemåte.

Kosthold er grunnmuren, livsstil er huset og tenkemåten er dem som bor i det. Alle disse områdene påvirker hverandre, men grunnmuren er det viktigste, for uten et sterkt fundament raser huset sammen når det røyner på.

### **Kosthold**

Alt du inntar av mat og drikke har en energimessig effekt. Det finnes ingen unntak til denne regelen. Maten er enten balansert mellom yin og yang. Eller moderat, sterkt eller ekstremt yin eller yang.

Regelen for et sunt kosthold er veldig enkel. Spis mest mulig balansert og unngå eller spis lite av det som er sterkt eller ekstremt yin eller yang.

Intuitivt vi vet forskjell på yin og yang og tilpasser oss spontant fordi kroppen sender oss signalene. Kommer vi inn i et kaldt rom vil vi slå floker, være aktive, trekke kroppen sammen for å gjøre overflaten mindre og ta på oss klær. Er rommet veldig varmt gjør vi det motsatte. Slenger oss ned i en stol, utvider kroppens overflate, blir passive, sløve og tar av oss for varme klær.

Om vinteren når det er kaldt spiser vi mer yang mat. Mer varmebehandling, mer mat, tyngre mat og spiser oftere. Om sommeren spiser vi mer yin. Salater, iskrem, frukt og ofte lettere og mindre mat. Drar vi til Syden eller tropisk klima gjør vi tilsvarende justeringer. Spiser tropisk frukt, lettere mat og tar for oss av parasolldrinkene. Videre når vi drikker øl spiser vi gjerne noe salt som chips eller peanøtter. Drikker en øl får en sjeldent lyst på

bananer til. Det passer ikke sammen fordi både øl og bananer er sterkt yin. Salt er sterkt yang og balanserer inntaket av sterkt yin. Tilsvarende spiser du mye salt, blir du tørst fordi veske er yin.

Lever vi tett på naturen og spiser det som vokser i de nære omgivelsene regulerer årstider og klima yin-yang balansen. Men i dag hvor vi stort sett spiser langreist mat, har hele verden som spiskammers og det meste i butikkhyllene er industrielt fremstilt og med unaturlig lang holdbarhet er situasjonen helt forskjellig. De fleste er følgelig i så stor ubalanse at det krever en mer detaljert forståelse av yin og yang for å gjenopprette balansen.

### **Hammer-metoden**

En enkel metode til å avgjøre om noe er yin eller yang er å slå på det med en hammer. Det som klarer seg best er mest yang. En hasselnøtt er for eksempel mer yang enn en sopp. En gulrot er mer yang enn en agurk eller tomat. Et ris-korn er mer yang enn et eple. Et eple er mer yang enn en banan.

Her finnes unntak. Et egg er mer yang enn en kokosnøtt, selv om egget tåler et hammerslag svært dårlig. Videre er dypfryst mat rimelig robust, men inngår kun i testen i opptint tilstand.

Metoden kan også brukes som en enkel personlighetstest. Slå på noen med en hammer og se hvordan de reagerer. Yang-personen vil bli irritert og slå igjen, mens yin-personen vil føle seg forurettet, ta til tårene og klage. Slaget må selvsagt ikke være for hardt. Fordi ekstrem yang dreper raskt, mens yin dreper langsomt. Et hardt slag, en pistolkule eller å bli truffet av en bil er en ekstrem yang påvirkning og har sin naturlige ytterlighet i form av momentan død. Yin derimot kan operere i sin ytterlighet i lang tid før døden inntreffer. Rusmisbruk, alkoholisme eller et usunt kosthold er en langsom nedoverbakke mot kirkegården. Yang er dramatisk og synlig. Yin er den usynlige påvirkningen over lang tid. Menn er mer fysisk voldelige enn kvinner. De tyr til psykisk vold med minst like destruktiv effekt, bare ekteskapet varer lenge nok.

### **Animalsk vs. vegetabilsk**

Generelt er dyr mer yang enn planter. Dyr er aktive, beveger seg, er varmblodige og protesterer mot å bli drept. Grønnsaker og frukt er passive, står stille hele livet og protesterer ikke mot å bli plukket eller spist, i hvert fall ikke hørbart eller synlig.

Blant dyr er det store forskjeller. Et aktivt dyr er mer yang enn et passivt. Kjøtt fra dyr som har levd naturlig og med stor aktivitet som reinsdyr, hjort, elg og hare er langt mer yang enn domestiserte dyr som for eksempel griser



som lever på et betonggulv, ser aldri dagslys, fores på kraftfor og pumpes full av medisiner for ikke å dø av frustrasjon. Videre er kylling mer yang enn for eksempel snegler. Dyr som har levd mer naturlig er generelt mer yang enn dyr som inngår som råstoff i moderne kjøttindustri.

Det samme gjelder for fisk. En glad laks som svømmer over store havområder og opp gjennom elver og stryk er mer yang enn sine artsfeller, – oppdrettlaksen. Det er like store forskjeller mellom en vill-laks og oppdrettlaks som mellom en idrettsutøver og en pleiepasient på et gamlehjem. Begge er mennesker, men energimessig vidt forskjellige. En kannibal vil ikke være i tvil om hvem som bør stå på menyen.

En vill-laks er mer yang enn en flyndre. Det er en mer passiv fisk. Den lever på havbunnen og tar fiske-livet mer med ro. I forhold til en oppdrettlaks er likevel flyndren mer yang, på grunn av oppdrettlaksens unaturlige for og innhold av antibiotika og kunstig farge.

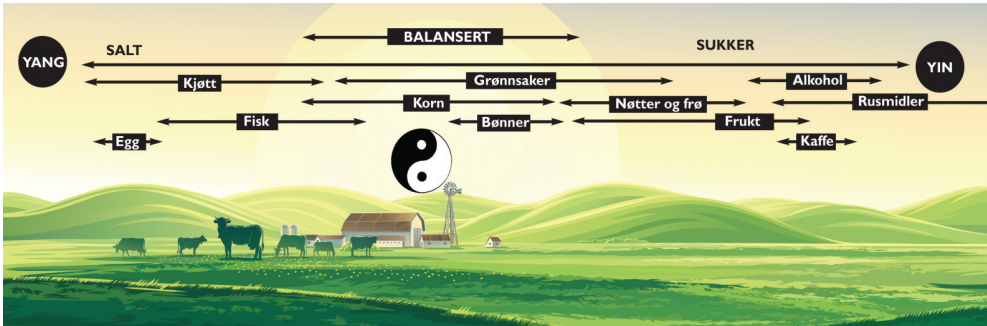
### **Grønnsaker og frukt**

Fra et energimessig synspunkt inneholder en økologisk gulrot mer kraft, en rikere og mer naturlig mineral- og vitamin sammensetning, lenger holdbarhet og har større motstandsdyktighet mot sykdom enn en gulrot vokst med kunstgjødsel og sprøytemidler. Følgelig påvirker det vår energi om vi spiser den ene fram for den andre.

Dette er alminnelig sunn fornuft, en enten må være industri-bonde eller å ha gått på landbrukshøyskolen for ikke å forstå. Noe er alvorlig galt når naturlig ubearbeidet mat defineres som økologisk for de spesielt interesserte. Mens unaturlig masseprodusert industri-mat er standard for hva som regnes for mat, selv om det er aldri så «godt norsk». Det burde være omvendt.

Rotgrønnsaker er generelt mer yang enn grønnsaker som vokser over bakken. Poteter er dog et unntak. I en gulerot er roten yang og toppskuddene yin. Tilsvarende slik i menneskekroppen er hodet yang i forhold til resten av kroppen. Plasserer en kroppen på hodet vil en se at det er det omvendte av en plante eller tre. Hodet og håret utgjør roten, mens kroppen, armeer og bein tilsvarer stammen og greiene. Interessant nok ernærer planter seg av CO<sub>2</sub> og utskiller oksygen. Mens mennesket ernærer seg av oksygen og utskiller CO<sub>2</sub>. Dyr og planter inngår i et gjensidig kretsløp i forhold til hverandre og avhengig av hverandre for sin eksistens, – menneskene mer enn plantene.

## Finn balansen i hverdagen



### Unngå ekstremene

Stort sett er korn, bønner, grønnsaker, nøtter og frø balansert mat, i tillegg til moderate mengder kjøtt, fisk, egg og frukt. Med mat som er sterkt eller ekstremt yin bør en være mer forsiktig og ofte ved sykdom helt unngå. Det gjelder særlig, tropisk frukt, sukker, iskrem, kunstig søtstoff, kaffe, alkohol og rusmidler.

Melkeprodukter stiller i en egen kategori. For det første fordi det primært er mat for kalver og i liten grad er egnet for mennesker på grunn av slimdannelse og ostestoff vanskelig å oppta og fordøye. For det andre fordi melkeprodukter dekker hele spekteret fra salte, harde, gamle oster som er sterkt yang til iskrem som er ekstremt yin. Med melk rimelig balansert.

### Den gylne middelvei

Yin og yang er altså ikke faste størrelser, men slik energien i naturen utfolder seg alltid i forhold til noe. Foreldre er ofte mer yang i forhold til sine barn. De bestemmer over dem og setter grenser for dem. Deres foreldre er likevel mer yin i forhold til deres barnebarn, fordi de ofte skjømmer dem bort og slipper den upopulære oppgaven av å sette grenser.

Å forstå yin og yang er en intuitiv prosess av å observere naturen og tilpasse sine egne energier. Å finne denne balansen begynner med maten. Deretter å se på livsstil, treningsvaner, døgnrytme som i dag ofte er lite harmoniske. Vi står ikke opp og går til sengs med solen. Fordi vi er blitt ekstremt passive og spiser sterkt yin, tiltrekkes vi av det motsatte og går fra den ene ytterlighet til den andre. Kunsten er den gylne middelvei, med moderasjon og likevekt i kosthold, livsstil og tenkemåte. Det forstod de gamle taoistene. Vi har ett og annet å lære av dem.



## Kjærligheten finnes i deg selv

Corona-krisen går hardt ut over kjærlighetslivet. Lock-down, sosial distansering, munnbind, frykt og skremmende nyheter setter alvorlige kjepper i hjulene for flørting, stevnemøter og andre romantiske sprell på kjærlighetsfronten. Hvordan skal vi nå finne noen å dele intime betroelser med, dele seng og nattemørke med og våkne til morgensol og fuglesang med hodene hvilende på samme pute? Hvis Corona-tiden forhindrer deg i å finne kjærligheten i andre, – hva med å finne den i deg selv?

### **Den opprinnelige kjærligheten**

Skal vi finne ut hva kjærlighet virkelig er bør vi studere barn. Har du lagt merke til den spontane gleden, lykken og kjærligheten som stråler ut av en barn helt uten grunn? Barn som leker, leende, boblende som små klukkende bekker av ren livsglede. Det er ikke fordi de har fått iskrem eller fått spise seg mette i godtebutikken, men de er i en naturlig tilstand av glede og lykke fordi de mangler ingenting. En indre tilfredshet speiler deres egen natur. Videre har barn tillit, hengivelse, åpenhet og aksept for det som skjer helt uten fordømmelse. De omfavner livet i sin helhet og tar alt som det kommer betingelsesløst.

Jesus må ha forstått det, da han sa at de små barnene skulle komme til ham, for himmelens rike tilhører dem. Eller mer direkte; du må være som et barn for å komme til himmelen. Som vanlig snakket Jesus i bilder. Med himmelen mente han ikke et sted i høyere luftlag med gullharper og bevingede engler i flagrende gevanter, men den indre tilstanden av kjærlighet, lykke og frihet alle åndelige veier har som mål. Eller som han også sa, Guds rike er inne i oss.

### **Jeg blir en person**

Barns spontane gledestilstand er selvsagt ikke alltid slik. En våt bleie er nok til å forstyrre idyllen. Litt kolikksmerter eller for lenge siden siste påfyll av honningsøt morsmelk er nok til å fjerne både det fredfulle barnesmilet og foreldrenes nattesøvn.

I det første året av et barns liv er det ikke klar over at det har en kropp. Det er bare ren oppmerksomhet. Det er som en seilbåt drivende på et hav av lykke i en mild bris av tilfredshet, helt uten anker i form av et ego til å holde det fast i bunnen. Det opplever ingen forskjell mellom tommelfingeren og dynen. Det er badet i denne lykkefølelsen, helt inntil kroppen forårsaker den minste krusning av fysisk ubehag. Negative signaler sendes gjennom nervesystemet av sult, tørst og smerte. Eller enda finere vibrasjoner av uro, frykt, savn, lengsel og sinne vibrerer gjennom følelsene. Men når alt er i ro, ingen uværsskyer på himmelen, da er den stille gleden der, som en malende katt en solvarm sommerdag.

Gradvist knytter oppmerksomheten seg stadig tettere til kroppen og gjør at barnet etterhvert tror at det er kroppen. Det blir ytterligere forsterket av foreldre som gir barnet et navn, forteller det hvor spesiell det er og straffer det når det ikke oppfører seg slik foreldrene vil. Kontinuerlig styrker eller svekker de barnets selvfølelse. Det blir ytterligere forsterket når onkler og tanter spør hva du har tenkt å bli når du blir stor, som om det er noe feil med bare å være den du er. Barnet er i ferd med å bli en person og et nyttig tannhjul i samfunnsmaskineriet.

### **Kjærligheten som gikk tapt**

Gradvist som barndommen forsvinner og personen glir over i de voksnes rekker forsvinner også den opprinnelige kjærligheten. Den forsvinner ikke, men skjuler seg som solen bak et skytag av tanker, forestillinger, følelser og en stadig fastere overbevisning om at jeg er denne personen med et navn, alder, kjønn, personlighet, følelser, tanker, meninger, relasjoner, familie, utdanning, jobb, inntekt, eiendeler, personlighet og et sted å bo.

Barndommens lek ble til livets alvor. Tidløsheten er over. Den gang tiden fra morgen til kveld var en evighet, sommerferien tok aldri slutt, kjedsomhet var tyngre enn bly og ville vekster i skogbunnen bød på smaken av friske jordbær etter en kald vår. Så ble tiden delt opp i kjedelige skoletimer, senere til arbeidsplassens tidspress, akkorder og stemplingsur.

I takt med den voksende følelsen av å være en bestemt person vokser også en følelse av adskilthet og tomhet. Det er som jeg mangler noe hele tiden. Jo mer jeg utvikler min personlighet, egne meninger og interesser skaper jeg samtidig distanse til andre. Min ensomhet øker i takt med hvor spesiell jeg oppfatter meg selv å være. Jeg er til slutt denne enestående personen som er omgitt av en verden av ting, andre mennesker, dyr, møbler, biler, hus, trær, blomster, maskiner, fjell, skyer og alle mulige opplevelser. Det er alt sammen ting, når en tenker over det. Det er forskjellig fra meg.

### **Tilfredsstillelse gir smerte**

Følelsen av mangel oppstår fordi jeg vet at kroppen en dag går ut på dato og dør. Videre lever jeg et liv jeg ikke forstår, men det største problemet er at jeg kan ikke alltid få det jeg vil ha. Da blir jeg sint, og når jeg får det jeg vil ha, blir jeg genuint lykkelig, – en liten stund. Tilfredstillelsen går nemlig alltid over. Når isen er spist opp, oppstår lengselen etter å oppleve det en gang til. Når det ekstatiske kjærlighetsforholdet tar slutt, kommer lengselen etter å oppleve det en gang til. Tilfredsstillelse fører alltid til smerte, fordi tilfredstillelsen opphører. Det gir ingen varig tilfredshet.

Likevel fortsetter jeg igjen og igjen å søke tilfredsstillelse i ting, i håp om at en dag skal jeg skyte gullfuglen, vinne over systemet og finne varig lykke. Det er som å spise en stor pose chili. Selv om tårene står ut av øynene, halsen svir og magen brenner, fortsetter jeg å spise i håp om at den neste smaker søtt.

Jeg har enda ikke forstått at livet går ut i null. Jeg forlater livet like tomhendt som da en kom. Det er ingen vinnere her. En seier medfører alltid et tap. En forside har alltid en bakside. Jeg kan kjøpe en ny bil, men er samtidig pengene bilen kostet fattigere. Jeg kan være fri og singel, men mangler intimitet og nærhet. Jeg kan få et parforhold, men har plutselig mistet frihet. Ved velge den ene, velges samtidig bort noe annet. Den ene opplevelsen er nødvendigvis ikke bedre enn den andre. Godt og dårlig er kun et valg i sinnet. Alt er godt når det kommer til stykket. Den kontante faktoren og er min egen varen, eller kjærligheten i seg selv.

Jakten på kjærligheten i å finne tilfredsstillelse i opplevelser er dømt til å mislykkes fordi kjærlighet er ikke en opplevelse. En opplevelse er et objekt, en ting, en strøm av elektriske impulser i nervesystemet og kjemiske reaksjoner i hjernen. Det er en kortvarig tilfredsstillelse, men går alltid over. Kjærlighet bare er. Det er ikke et objekt, men eksistensen i seg selv.

### **Jeg er oppmerksomhet**

Et annet menneske kan vekke kjærligheten i meg, men det er ikke den andre som gjør det, men meg selv. For å finne den ekte kjærligheten, den jeg en gang hadde som barn, må jeg finne meg selv. Jeg må forstå at jeg er ikke kroppen, tankene, følelsene og denne personen jeg tror jeg er, men jeg er oppmerksomheten som vet om denne personen. Jeg må frigjøre meg fra egoet og bare hvile i min egen varen. Lettere sagt enn gjort, men det er den eneste veien. Det er så vanskelig på grunn av sin enkelhet. Alt jeg trenger gjøre er å være oppmerksom på det som skjer akkurat nå, for det er livet. Fortiden er minner og framtiden er tanker. Det ingenting galt med verken fortiden eller framtiden, men det skjer uansett akkurat nå.

## **Meditasjon**

Når jeg lukker øynene og bare er oppmerksom vet jeg at jeg er bevisst og er til. I begynnelsen av denne opplevelsen vil sinnet fylles av lyder fra omgivelsene, tanker dukker opp, følelser kommer og går, rastløshet, gamle minner, smerter og at jeg snakker med meg selv, kommenterer opplevelsen, lurer på om det ikke skjer noe snart og hvor lenge jeg har tenkt å sitte slik. Dette er alle skyene som dekker for solen. Blir jeg sittende med tålmodighet og en total aksept for alt som skjer vil etterhvert verdsettelsen av min egen væren skinne gjennom og gi en indre ekstatisk opplevelse av glede, uten at det egentlig kan kalles en opplevelse, men er den jeg er. Det er en form for ekstase, hvor den som opplever er borte, men det er bare opplevelsen i seg selv. Det er som et øyeblikk av ekstatisk dans hvor personen som danser forsvinner, og kun dansen er tilbake. Eller å se et flott syn i naturen og den som opplever er borte, inntil tanker dukker opp om at dette bør jeg ta et bilde av.

## **Jeg er kjærlighet**

I tider hvor vi overlates til oss selv, mange tvinges til å være alene enten vi vil eller ei, er det optimalt for å gå den indre veien av å oppdage den virkelige kjærligheten, – min egen væren. En slik selvrefleksjon og meditasjonspraksis er veien å gå, framfor å se TV og fore sinnet med en kontinuerlig strøm av skremmende nyheter.

Livet er en kino. Den ytre verden, det som vises på lerretet kan vi ikke kontrollere. Men den indre verden av egne tanker og følelser er det mulig å holde styr på med riktig selvforståelse og en praksis av å observere og akseptere sinnets strøm av tanker, følelser og opplevelser.

Kjærligheten er ikke noe vi trenger å søke i andre for å virkeliggjøre, fordi det er ikke der den gjemmer seg. Kjærlighetsjakten er for de fleste en leting på helt feil sted. Vi leter etter noe vi allerede har. Å lete etter kjærligheten i andre, er som å gå ut og kjøpe billig brus, når du har den mest vidunderlige champagne i kjøleskapet.



## Å dele det mest intime Å mestre sex, forvandling, død og kunsten å gi slipp

– Åh, jeg dør !!, sier hun, i det hun legger hodet bakover, åpner munnen og ler høyt av den morsomme kommentaren hans. Menn elsker denne form for kvinnelig reaksjon fordi det gir håp om en enda større overgivelse. Den lille død, kaller de orgasmen i Frankrike. Men hva har egentlig sex og død med hverandre å gjøre? Og kan noe nytt sies om sex som ikke allerede er blitt skrevet eller sagt før?

### **Menn og kvinner er forskjellige**

Menn ler også, men ikke som kvinner. Gutter fniser ikke slik som jenter, de river hverandre heller ikke i håret når de sloss og de går ikke på do sammen. Jenter slutter å leke med dukker når de blir kvinner. Mens menn fortsetter å leke med jernbaner, modellfly, biler og andre dippedutter resten av livet. Kanskje fordi kjønnsorganet deres er lettere å fingle med eller at det er flere forskjeller mellom kvinner og menn enn feministene har fått med seg, og særlig på det seksuelle området. Sviktende kunnskaper om erotikken og sengehyggens hemmeligheter kan sende mange parforhold langt ned i frustrasjonenes jammerdal. Slik tilsvarende gode kunnskaper kan løfte de fleste par til ekstatiske høyder. Men før vi går så langt, – hva er sex egentlig?

### **Hormonene bestemmer**

Med unntak av kaniner er sex blant dyr hovedsakelig i forplantningens tjeneste. Dyr parrer seg. De får ikke barn, de får avkom. Sex er forbeholdt mennesker. En aktivitet og fritidsinteresse de færreste forbinder med å få barn, selv om det strengt biologisk er meningen. Noe måtte naturen finne på for å gjøre en slik merkelig oppførsel tiltrekkende. Utenom nedlagte biologiske instinkter er det meste av kroppens overflate et hav av erogene soner. Den minste kjærlige berøring og stimulering pumper endorfiner og andre lysthormoner direkte inn i blodstrømmen, aktiverer nervesystemet og



sender et lyntog av erotiske impulser videre til hjernen, innledet av forventninger av lengsel, begjær og kåthet fra andre hormoner igjen. I heldige øyeblikk og når kvinnen tillater, forvandles det til erotisk forening, gjensidig nytelse og overgivelse. Med variasjoner av prestasjonsnivå i alt fra de mislykkede samleier, sabotert av sjenanse, skyldfølelse eller impotens, til de mer vellykkede, badet i ekstatiske flodbølger og annet biologisk festfyerverkeri etterlatende krøllete lakener, irriterte naboeer og kloremarker på ryggen. Det er klart sex er tiltrekkende og har slik en fascinasjon i sinnet hos de fleste fra kjønnsmoden alder og stort sett livet ut. Rent biologisk er sex naturens instinktive programmering for reproduksjon, krydret med lystfremkallende hormoner og andre rusmidler for å få de fleste hektet, avhengige, ruset og ta seg bryet verdt med å føre sine gener videre.

### **Dyrene i oss**

Mennesket er også et pattedyr, mange ser ut til å ha glemt. Mennesket er dyret som bekymrer seg fordi det tenker mer enn dyr flest. Blant dyr er sex upersonlig. Det er som regel den sterkeste hannen som kan fordrive og bekjempe andre konkurrenter som får fornøyelsen av å parre seg med hunnen. Dette mønsteret har også forplantet seg blant mennesker. De mest vellykkede i statuspyramiden får de vakreste kvinnene. Penger, makt og berømmelse er fortsatt det største afrodisia kvinner flest faller for, mer enn utseende, sjarm, intelligens og gode manerer. I de menneskelige parringsritualene har mye overlevd fra dyreriket med ulike adferdsmønstre blant menn og kvinner.

Menn og andre hanndyr må alltid være klar til å parre seg på kort varsel. Derfor blir menn raskt opphisset og tilsvarende like raskt utladet når de har levert varene. Når de kommer til hektene kan de som biene fly videre til neste blomst med liten tanke på konsekvensene. De kan fort miste oversikten over hvor genene deres tok veien og hvor mange barn og avkom de har rundt forbi. Det sies at det er vanskeligere for de fleste nordmenn å vise at de ikke er i slekt med Harald Hårfagre, enn at de er. Seksuelt har menn alltid vært den uansvarlige part.

### **Kvinner er kostbare**

Kvinner og deres beslektede hunndyr har løpetider eller korte perioder hvor de er klar for befruktning. Det finnes egne biologiske varslingsystemer for den slags. Dersom ikke kunstig parfyme, kjemiske vaskemidler, syntetiske sminke og andre preparater demper naturlig skjønnhet og blokkerer hormonene og forhindrer menn i å fange signalene. Vel og merke dersom

menn fortsatt har tilstrekkelig testosteron, levedyktig sperm og ikke går med munnbind, lider av virusangst og praktiserer sosial distansering.

Mens menn har en lav terskel for hvem de kan ha sex med er kvinner langt mer kritiske av den enkle grunn at kvinner løper en langt større risiko ved å ha sex. Et raskt eventyr under dynene kan lett koste henne tyve år av hennes liv om hun ikke er forsiktig, for det er mannen sjeldent. Følgene kan bli svangerskap, et smertehelvete av en fødsel, søvnløse netter med barneskrik, mistilpassede tenåringer, foreldremøter, dobbeltarbeid og oppvarning av en mer eller mindre udugelig mann. Derfor kan kvinner som tar initiativ til sex stort sett komme hjem med en mann når som helst, mens menn flest må jobbe adskillig hardere for å komme i betraktning. Kvinner har god grunn til å gjøre seg kostbare og ikke slippe hvem som helst inn i sine indre gemakker.

### **Sex og kjærlighet**

Kvinner legger langt mer vekt på den følelsesmessige siden av sex. Hun må elske for å sex. Han må ha sex for å kunne elske, sies det. Kvinner er mer følelsesmessig utviklet enn menn. Hele deres hjerteområde, inkludert brystene gjør det tydelig. Menn er mer handlingsorientert og føler mindre. Så når kvinner forteller menn om sine problemer tilbyr han en løsning, mens hun egentlig bare vil bli lyttet til og motta hans medfølelse, forståelse og sympati. Ikke uten grunn ble boken, Menn er fra mars og kvinner fra Venus, en bestselger.

Takket være at kvinnen stiller emosjonelle krav bidrar hun til å løfte både sex og mannen ut over dyrestadiet og åpner dører inn i en dypere forening av hengivelse, sårbarhet, forløsning og helbredelse. Det krever mot for menn og gå dit hvor kvinnen viser vei. De forener sex med kjærlighet og er hvor de fleste i sitt sjelelige indre føler at sex hører hjemme.

### **Mer enn den lille forskjellen**

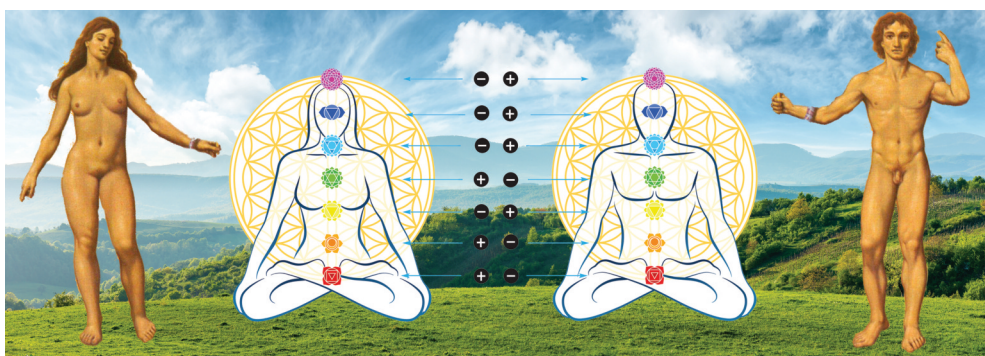
Det er store anatomiske forskjeller mellom menn og kvinner. Kroppen er det siste nivået av skapelse. Mennesket er skapt i Guds bilde står det i Bibelen, – så idéen og selve designet kommer nok derfra. Fra de gudommelige arkitektkontorene sendes plantegningene lenger ned i manifestasjonsskjeden og danner et energifelt med informasjon. Fra denne formen for biologisk 'internett' og som biologen Rupert Sheldrake kaller morphic fields, kan den befruktende eggcellen 'laste ned' de nødvendige 'programmene' for å trekke til seg nødvendig biologisk materiale til å skape et levende menneske.

Dette informasjonsfeltet også kalt den eteriske kroppen, består av syv energisentre også kalt chakraene. Slik Gud skapte verden på syv dager, det

## Å dele det mest intime

er syv dager i uken, syv farger i regnbuen, syv toner i skalaen og syv opprinnelige planeter i solsystemet føyer dette seg til en kosmisk orden i naturens byggverk, inkludert kroppens anatomiske oppbygning.

Når vi går denne strukturen etter i sømmene vil vi oppdage at disse syv sentrale energipunktene i kroppen har motsatt polaritet hos menn og kvinner. Det betyr at det er større forskjeller enn at menn har rørleggerarbeidet lagt på utsiden og kvinner på innsiden. En mer detaljert gjennomgang kan føre til en bedre forståelse og verdsettelse av de mange forskjellene mellom menn og kvinner, ikke bare i sengen, men i livet i sin alminnelighet.



### Hjerte-chakraet

Et godt sted å begynne er hjerte-chakraet. Det er mer energi i dette området hos kvinner enn hos menn. Rent fysisk fører det til større bryster og større interesse for følelser, stor omsorgsevne og et varmt medfølelse hjerte.

Derfor er det flest kvinner i typiske omsorgsykker som sykepleie, barnehager, frisører, hudpleie og rundt omkring på NAV kontorene. Gjennom det meste av menneskets historie har kvinner tatt seg av barn, hus, hjem og matlagning. I tider med barneflokker på størrelsen med et fotballag hadde kvinner nok å gjøre. Det er først i nyere tid at denne rollen er blitt omdefinert for å imøtekomme ønsket om mer kvinnelig arbeidskraft, flere skattebetalere og forbrukere og i orwellsk nytale kalt for kvinnefrigjøring.

### Hals-chakraet

Går vi videre til halsen har menn mer energi i dette området. Fysisk i form av adamseple og dypere stemme. Fra hals-chakraet strømmer energien videre ut til armene og fingrene og gjør menn generelt mer kreative på områder mannen synes er viktige og interessante. Menn er morsommere enn kvinner. Dersom en mann ikke kan få en kvinne til å le, kan han se langt

etter å få henne til sengs. Følgelig har menn raffinert og kultivert denne delen av parringsdansen og måten å bruse med fjærene på i form av humor, lenge før Darwin oppfant evolusjonen. Kvinner trenger ikke være morsomme. De er vakre og tiltrekkende i seg selv. De er som skjønne, duftende blomster, og biene kommer av seg selv. Derfor tilbringer kvinner lenger tid på badet og foran speilet enn menn. Derfor er det også flere mannlige oppfinnere og for å gjenta, menn slutter aldri å leke.

### **Mage-chakraet**

Ved solar plexus eller i mageområdet går menn igjen i pluss, med mer aktiv utadgående energi enn hos kvinner. Effekten av dette tildeler mannen et større ego og generelt større markeringsbehov i den ytre verden. Det resulterer i sivilisasjoner, imperier, kriger, religioner, mafiabander, kriminelle, imperialisme, industrialisering, teknologi og det meste av verdens problemer. En mann som stjeler lite er en tyv, stjeler han mye blir han en konge, sang Bob Dylan. Videre reiser menn statuer av hverandre, gir hverandre medaljer, bygger hemmelige nettverk og styrer verden i en patriakalsk eller mannsdominert kultur. Det er plass til kvinner i makt-apparatet, hvis de oppfører seg som menn.

Menn konkurrerer med andre ego i sport, næringslivet og på alle arenaer hvor noen kan være bedre enn andre. Når de kommer til kort får de magesår, blir stresset og møter veggen. Det er ikke alltid lett å være mann.

### **Rot-chakraet**

Her er egentlig to chakra, men vi slår dem sammen fordi kvinner dominerer begge. Hva underlivet gjelder går kvinnen i pluss. Det er mer energi i dette området med følgelig større og bredere hofter og godt utviklede lår og rumpeballer noe mange menn finner så tiltrekkende. Nok en overlevning av dyriske instinkter da hann-pattedyrene stort sett ser hunnene stående bakfra. Livmoren med evne til å skape nytt liv og føde barn er kvinnens indre kjerne og er hvor hun har sin styrke. Med unntak av skottene er skjørt for menn en svært fremmed tanke. Kvinner derimot har nok varme og energi i underlivet til å foretrekke naturlig aircondition i dette området. De finner dette klesplagget komfortabelt og menn klager sjeldent over lettere tilgjengelighet, selv om skjørt i feministiske tider har måtte vike for jeans og bukser med gyld.

I motsetning til mannens utadvendte jaktinstinkt, slossing, erobring, konkurrering, modellflybygging, frimerkesamling og andre fra kvinnens synspunkt, hoderystende aktiviteter, har kvinner mer enn nok med seg selv.

Hennes energi retter seg mot jorden og gir henne større kontakt med naturens rytmer gjennom menstruasjon og barnfødsel, og er jevnt over mer avslappet til livet og mer hvilende i sin egen natur. Følgelig oppfattes naturen som feminin og jorden kalles av samme grunn, Moder Jord.

### **Panne- og krone-chakraet**

Slik vi slo de to nederste chakraene sammen for kvinner, kan vi gjøre det samme med de to øverste chakraene i henholdsvis pannen og på toppen av hodet for menn. Riktignok er panne-chakraet godt utviklet hos kvinnen med større intuisjon, mer helhetstenkning og med følgelig overrepresentasjon av kvinner i spådomsbransjen. Likevel er menn mer mentale eller kanskje riktigere å si, venstre-hjerne halvdel dominert, enn kvinner. Det finnes nesten ingen kvinnelige sjakkspillere på topp nivå, og sjakkklubber flest er dominert av menn. Også i denne sportsgrenen konkurrer menn og kvinner i egne klasser. Det har likevel resultert i en venstre-hjernehalvdels dominert kultur hvor menn premieres for å være flinke i teknologi, vitenskap, politikk og krigføring. Kvinners åndelighet er knyttet jorden, mens mannens til himmelen. Følgelig er Gud en mann og de fleste religioner er utpreget mannsdominert.

### **Vi er hele mennesker**

Vi relaterer til hverandre gjennom chakraene. Noen er vi på bølgelengde med mer enn andre. Når to personer blir seksuelt tiltrukket av hverandre er det fordi deres rotchakra svinger på samme frekvens. Eller når vi forstår hverandre, fungerer hals- og hode chakraene godt sammen. Personer vi kanskje misliker er det solar-plexus energiene som kolliderer og skaper spenninger. Eller dem vi forelsker oss i, er det hjerte-energien deres vi egentlig faller for.

Et rent seksuelt forhold hvor en har ingenting å snakke om etterpå, ingen felles interesser og føler seg på forskjellige planeter vil mange oppleve som nedverdiggende, fordi vi er mer enn kjelleretasjen av kjønnsorganer, men har minst seks etasjer til i den vi er.

Et mest mulig harmonisk forhold, med størst dynamikk, tiltrekning og glede av hverandre er når flest mulig av chakraene svinger på samme bølgelengde og det seksuelle møtet er kun del av en større forening på alle plan av kontakt og møte med hverandre.

De syv chakraene er i direkte korrespondanse med de syv planetene i solsystemet og her kommer astrologien inn i bildet. Særlig gjennom fødsels-horoskopene er det mulig å lese mer nøyaktig kjemien mellom to personer.

Det er en av grunnene til at mange går til en astrolog. I India er det obligatorisk ved ethvert ekteskap først å konsultere den lokale astrologen for å sikre seg god kjemi mellom partene og unngå ubehagelige overraskelser.

### **Sex og død**

Sex er knyttet til døden fordi død er et annet ord for forandring. Sex er transformerende. Sex er en innvielse hvor tap av jomfruelighet og den første seksuelle opplevelsen er fra naturens side en overgang fra barn til voksen. I tidligere tider var bryllup og den etterfølgende natten et fruktbarhetsritual med større potens enn i dag. Ved å holde kjønnene adskilt gjennom oppvekst og skolegang og forby sex før ekteskapet bygget det opp adskillig spenning og forventninger til den seksuelle debuten. Dyrers seksualitet er styrt av instinkter. De parrer seg på torvet om det skal være, og bryr seg ikke om tilskuere. Menneskers seksualitet styres av kulturen. I lange tider var religionenes fremste oppgave å kontrollere seksualitet og særlig sikre menn tilgang på sex ved å gjøre det til en rettighet og kvinners plikt. Denne oppgaven er nå overlatt til filmindustrien, musikkbransjen og massemedia til å skape nye seksuelle adferdsmønstre som folk flest følger like slavisk som de en gang fulgte religionene.

Sex medfører også død dersom det fører til barn. Fordi en fødsel innebærer også en død. Før eller senere vil det som blir født dø. Alt som har en begynnelse har en slutt. Sex kan medføre et stort ansvar og forpliktelser nok ikke alle tenker over i nytelsens beruselse, og som p-piller og fri abort får mange til å slippe å tenke på. Det er likevel tankevekkende å minnes tilstandene før den seksuelle revolusjonen, hvor utenomekteskapelig sex var en risikosport særlig for kvinnen.

Sex inviterer til hengivelse, slipp på kontroll og overgivelse til ekstase og nytelse. Orgasmene kan oppleves som en død i et kort øyeblikk av å glemme seg selv, forsvinne og bade i en tilstand av tidløs frihet.

Sex er best når man er to. Nettopp villigheten til å gi slipp og gi seg hen til sin naturlighet i intimt og dypt møte med en annen er det som hever sex ut over dyrenes instinktive formering, men til et menneskelig møte i kjærlighet med en unik transformerende effekt på begge. De vil kunne dø fra sitt gamle jeg og bli helere mennesker sammen.



## Din erotiske guide til ditt stjernetegn

I det mest intime er vi alle ulike. Vi slipper ikke hvem som helst innenfor våre mest private territorier. Grensekontrollen er streng, men når noen først har sluppet inn har alle sine preferanser og hemmeligheter for hva som tenner deg, foretrukne kjærtegn eller direkte 'turn-offs'. Astrologi hjelper deg til å få mest ut av opplevelsene under dynene. Lær ditt og din partners erotiske språk.

### **Han og henne**

Kvinner og menn ser på sex fra hver sin ende av kikkerten. Hun er som en heis hvor det må trykkes på de rette knappene for å komme opp eller ned. Enten til kjelleren av avvisning og skuffelse, eller til de høyere etasjene med utsikter til grenseløs nytelse.

Freud sa at kvinner lider av penismisunnelse. Det er helt feil. Med sitt blomstrende kjønn kan hun få så mange penis hun bare vil. Blomster er vakre i seg selv. Biene må arbeide for honningen. Slike forskjeller kan alle par med fordel ta hensyn til. Ha respekt for hverandres forskjellighet og møtes på halvveien. Kommunikasjon er nøkkelen til et godt sexliv.

– Fryktløst møte den nakne sannhet.

### **Elementene**

Hvert stjernetegn har sine spesielle preferanser også i den erotiske verden. En nøkkel til tegnenes temperament og indre anatomi elementene de tilhører; ild, jord, luft eller vann.

**Ild:** *Væren, Løven og Skytten*

**Jord:** *Tyren, Jomfruen og Steinbukken*

**Luft:** *Tvillingene, Vekten og Vannmannen*

**Vann:** *Krepsen, Skorpionen og Fiskene*

Å finne den rette kjemien er en utfordring fordi noen elementer passer bedre sammen enn andre, kommunikasjonsmessig, i væremåte og i sengen. Noen elementer passer som en skrue i en mutter. Andre passer ikke i det hele tatt, kiler seg fast og krever adskillig finsliping, olje og justering for å lykkes.

■ **Tegn i samme element** er oftest en harmonisk og dynamisk relasjon. De når inn til hverandre gjennom øyne, ord, berøring og stillhet som om de alltid har kjent hverandre. I de lange løp kan det bli for lite spenning, utfordring og forskjellighet med fare for å kjede seg.

■ **Ild og luft** er til gjensidig begeistring, glede og inspirasjon. De passer sammen som luft blåser til ild, og varmen får luften i bevegelse. Branner kan komme ut av kontroll. Det kan bli for heseblesende, intenst, eksplosivt og så hysterisk morsomt at latteren til slutt gjør vondt.

■ **Jord og vann** er som i naturen frodig, fruktbart og nærende. Vann må ha faste rammer for ikke å flyte ut. For lite vann blir til ørken. For mye vann kan bli oversvømmelser og flodbølger, eller myr, gjørme og kvikksand hvor en forgår i nytelse, overflod og for mye god mat og drikke.

■ **Ild og jord** er som å kjøre med bremsene på. Det hjelper den ildfulle til å sette ned tempoet og redder dem fra å krasje. Den trauste sofatypen har godt av få en personlig trener i huset som alltid skal ut på tur eller finne på noe kjekt.

■ **Ild og vann** er en vanskelig kombinasjon, men ingen tiltrekkes av hverandre mer på grunn av deres forskjellighet. Her forenes rå lidenskap med dype følelser med høy og hyppig orgasmefaktor. Det er som et varmt bad. Blir det for kaldt eller varmt blir det raskt ubehagelig. Badstu og isbading tilhører komfortsonene for viderekommende slik ild og vann i sine ytterligheter er ekstremспорт for de spenningslystne eller dumdristige. Etter forelskelsesfasen og hverdagen slår inn med full kraft, kan ild og vann sløkke hverandre. Den ene holder på å drukne og må opp for luft. Den andre føler seg truet av for mye eplekjevhet, rastløshet og utfartstrang.

■ **Jord og luft** er oftest problematisk fordi de ikke forstår hverandre. Den ene kan ha større seksuell appetitt enn den andre. Jord vil ha det fysisk, kroppslig og nært. Luft foretrekker å snakke om det eller heller se film.

■ **Vann og luft** er bra for det platonske forholdet med overjordisk kjærlighet og de gode samtalene. De kan ha stor medfølelse for hverandre, meditere godt sammen, men om natten sover de gjerne i hver sin seng.



## **Væren**

Vårkåtheten ser aldri ut til å slippe dette tegnet. Sex strømmer gjennom blodårene deres døgnet rundt. Overskuddet av energi må ut et sted. Sex er ofte det mest nærliggende. Væren er enkel, primitiv, rett på sak og forventer det også i sengen. Den mannlige Væren må være mer utholdende selv om hun lokker ham inn der hvor hun er dyp og trang, og senker hans krigsskip til bunns hver eneste gang.....

Den kvinnelige væren tar ofte styringen, foretrekker å være øverst med kondisjon og utholdenhet uegnet for pingler. Hennes utfordring er å gi slipp på kontrollen, vise sine myke sider og våge å gi seg hen. Soverommet trenger sjeldent oppvarming, det blir raskt hett når Væren går i aksjon.

De er kjønnspolitisk ukorrekte med liten sans for forstyrrelse av ur-rollene mellom mann og kvinne. De er like primitive som naturen selv og syder av livskraft, energi og lyst hvor selv de mest militante av kvinnesaksforkjempere må gi tapt. Hodet er deres mest foretrukne erogene sone utenom selvsagt de mest sentrale erotiske områdene.

Turn-off for Værer er vennefellen, alt for langt tid før sex, for langvarig forspill og for liten interesse for sex. Det som tenner dem mest er dem som vet hva de vil og ikke er redd for å vise det.

## **Tyren**

Jordelementet som syder gjennom dette tegnet setter seg i hver eneste celle i kroppen. Det gjør dem sanselige, nært knyttet til naturen og med bedre kroppskontakt enn de fleste. Alt skal være til å ta og føle på. Deres sanselige natur gjør at de seksuelle brillene sjeldent tas av. Forspillet begynner fra første møte og bygger seg langsomt opp gjennom god mat, vin, stearinlys, aromatiske dufter, dyr parfyme, myke møbler, peiskos og gradvis overgang til tidløs elskov langt inn i de små morgentimer. Luksus, god økonomi, dyre biler, hus, båt og hytte er foretrukne afrodisia, – dyrt i lengden, men virkningsfullt.

Tyrer i sengen er som en vaskemaskin. Treige i starten, men i sentrifugeringen vanskelige å stoppe. Deres erogene sone er nakken. Massasje og kjærtegn i dette området gjør underverker.

Turn-off er hastverk, one-night stand og andre relasjoner uten signaler av forpliktelse, trygghet og stabilitet.

## **Tvillingene**

Luftelementet er nok det minst erotiske, men tar igjen på fantasiens område. For Tvillinger høres sex ut som en spennende idé, men de kan lett bli skuffet og finne opplevelsen noe oppskrytt. Deres levende fantasi medfører også

kreativitet i sexlivet hvor variasjon av stillinger, steder, hyppighet og med jevnlig overraskelser er viktig. De avskyr rutine, misjonærstillingen og annen forutsigbarhet. De er verbale og tenner ofte på ord og fantasier, mer enn det fysiske. Skriv erotiske noveller og les dem høyt for hverandre.

Tvillingene kan være promiskuøse, foretrekke mange partnere og tror mer enn de fleste at gresset er grønnere på den andre siden. For dem er livet er en lek. Sex er ikke noe unntak. Det skal først og fremst være gøy. Deres erogene sone er skuldrene, armene og hendene.

Turn-off er dem som ikke kan snakke intimt både før, under og etter.

### **Krepsen**

Alle viktige begivenheter i livet er knyttet til vann. Vi fødes gjennom vann og tårer felles av glede og sorg i alle livets overganger. Krepsen og de andre tegnene i vannelementet flyter og svømmer med de erotiske strømningene av drifter, begjær og lengsler som ingen andre. De er sensuelle vesener og optimale sengepartnere som innfrir de fleste drømmer. Vel og merke om en for Krepsens del lykkes å trenge gjennom skallet av beskyttelse. Det ligger rundt dem som en middelalderborg med tykke murer, vollgrav, hengebro og en slottsport ingen slipper gjennom uten gjennom lang tid ha vist seg verdig. Er en først innenfor slipper en aldri ut. Krepsen slutter aldri å elske. De holder fast i sin partner med en jernklo av sterke følelser livet ut. Krepsen har i dypet av sin instiktive underbevissthet sex for å få barn og stifte familie. Det knyttes bånd mellom to i seksuell forening. Det setter spor og skaper tråder det energimessig, mentalt og sjelelig det kan ta både vinter og vår eller flere liv å slette, rense ut og bli fri fra hverandre.

Den største turn-off er å være følelsesmessig fraværende eller å glemme å si at du elsker dem, for straks å bli avslørt om det ikke kommer fra hjertet. Brystene er deres foretrukne erogene sone, bortsett fra at hele Krepsen er én stor erogen sone født til å elske.

### **Løven**

I alle livets forhold og i sengen spesielt forventer både løven og løvinnen kongelig behandling. De må føle seg verdsatt, påskyndet, spesielle og faller selv for det mest banale av komplimenter. Så lenge det bekrefter dem som verdensmestere også på det erotiske området. De gir seg ikke hen til hvem som helst og gjør seg ofte kostbare. De har bevart barnet i seg, liker lek og rollespill, på én betingelse: Hovedrollen. Hvis ikke går de sin vei som omstreifende kattedyr på leting etter et nytt gjestfritt sted hvor de slipper inn i varmen.

De er varme og lidenskapelige, men ikke uten forberedelser uegnet for de fleste lommebøker. Partneren må vise seg sterk og selvstendig. De fleste menn ender som ulldotter, koffertbærere og tøffelhelter rundt sterke løvinner og blir deres største turn-off. Det er hennes egen skyld. Av frykt for å hengi seg til en sterk mann som er hennes indre lengsel, kastrerer hun ham heller, gjør ham svak og siden foraktelig.

Deres erogene sone er hjertet. De må føle seg levende, frie og selvstendige, møtes med respekt og verdsetter motstand fra andre i samme vekt-klasser. Pardansen byr på lek, moro, lidenskap og glede, men er dypest sett, som i alle forhold, en maktkamp. En krig om territorier inntil parforholdets uskrevne regler er på plass og rutinene i tilværelsens uutholdelige letthet setter inn. De fleste slike forhold ender lykkelig, andre med ekteskap.

### **Jomfruen**

Ryktet av Jomfruer som pripne, puritanske og frigide stemmer ikke. De er bare naturlig kritiske, men når partneren har sluppet gjennom kvalitetskontrollen viser de seg som det jordtegn de er, fulle av fysisk nærhet, hengivelse og sanselighet. Jordtegn trenger faste rammer og for Jomfruen må det være orden i pennalet, rene laken, maten sunn og vinen økologisk.

Jomfruer er selvoppofrende, tjenende og gjør mer for å tilfredsstille partnerens behov enn sine egne. Det kan være grunnen til at Jomfruer er overrepresentert blant prostituerte. Et yrke hvor de er sosialarbeidere med en hjelpende hånd og andre ytelser til de seksuelt vanskeligstilte. Innblikk i deres kundelister vil nok by på overraskelser. Her er mange av samfunnets fremste som søker profesjonell hjelp. Uten deres bidrag ville forekomsten av vold, kriminalitet og selvmord garantert vært langt høyere. Deres innsats er lite verdsatt i den skinnhellige forestillingen at sex skal være gratis. Sex er aldri gratis. Det kreves alltid motytelser. Klør du min rygg, klør jeg din. All sex er prostitusjon eller i det minste en byttehandel. Det trenger ikke alltid være penger. Bolig, trygghet, status, reiser, gaver, frokost på sengen og god oppførsel er også hard valuta.

Deres erogene sone er mageområdet. Der sitter også deres kritiske sans for hvem de kan fordøye og næres av. Deres største turn-off og som gjør de fleste uspiselige er urenslighet, rot og sjuskete matlagning.

### **Vekten**

For Vekter flest er sex først og fremst en estetisk opplevelse. Det stiller store krav til soverommet for ikke å glemme de innledende fasene av enhver erotisk begivenhet som starter tidlig. Her bør det ikke spares på stearinlysene, sølvtøyet og den rette bakgrunnsmusikken. Vekten er den snilleste

partneren du kan tenke deg, alltid lyttende, oppmerksom på dine behov og spør gjerne om det er godt for deg. Sex gjør de fleste til egoister, besatt av egen nytelse, men Vekten hever seg ut over det instinktive. De dyrker sex som en kunstform hvor gjensidig nytelse går opp i en høyere enhet av harmonisk stille ekstase. Jevnlig repetert i lengselsfull, tåredryppende og lidenskapelig kjærlighetslitteratur bokhyllene deres er fulle av.

Deres erogene sone er ryggen hvor kjærtegnene med fordel kan begynne med den rette massasjeoljen i kyndige hender uten fomling. Turn-off er dominerende, selvopptatte og andre oppblåste egoister. Vekten er opptatt av å dele i gjensidighet og med full forståelse av at sex er best når man er to.

### **Skorpionen**

Når den erogene sonen er kjønnsorganene og krigsplaneten Mars fyrer opp under kjelene i dette vanntegnet er det klart Skorpionen er opptatt av sex. Det er mer enn en fritidsbeskjeftigelse, avkobling etter en lang dag eller sengehygge for kosens skyld, men en besettelse. Det er kanskje en overdrivelse at Skorpioner må ha sex for å leve, men de må ha sex for å være lykkelige.

Sex blir raskt en maktkamp. Skorpionens styrke og svakhet er at de vil forandre partneren. Møte med en Skorpion innenfor intimsfæren sammenligner mange med et intenst selvutviklingskurs, overlevelsestrening i villmarken eller en helvetesuke i Forsvaret. Slik en i kristne kretser må gå gjennom skjærsilden og helvete for å komme til himmelen gjelder det også for sex med en Skorpion. Han eller henne kan løfte opplevelsen til ekstatiske høyder når bagasjen er borte og renselsen tilstrekkelig for betingelsesløs overgivelse og mot til å kaste seg ut på dypt vann i følelsens bunnløse hav. Frykten for å drukne, bli spist av en hai eller fortært av en monsterblekksprut etterlater mange tafatte og frustrerte i strandkanten. De gikk glipp av å svømme med delfiner, bli elsket og kjærtegnet av havfruer og et festfyrverkeri av følelser i en innvielse i overjordisk lykksalighet, fred og dyp kjærlighet i den totale personlige selvutslettelse og kosmiske enhet med alt.

Turn-off for Skorpioner er svakhet, feighet og frykt for å smake litt av steken for å være med på leken.

### **Skytten**

Det er ikke mye vandring rundt grøten med dette stjernetegnet. Skytten er rett på sak også hva gjelder tilfredstillende av kroppslige lyster. De sier hva de mener og vet hva de vil. Reiselysten og frihetsbehovet er stort. Skal en Skytte forføres gjør reiser, hotellrom og hyttekos oftest susen til avveksling

fra rutiner og lengst mulig vekk fra hverdagen. De liker å eksperimentere, prøve noe nytt og gjerne sex på nye og spennende steder med fare for å bli oppdaget.

Symbolet for Skytten er en kentaur, halvt menneske og halvt hest. Tegnets tilknytning til hester gjør dem lite egnet til å gå i trapper som ikke bør knirke. Er en uheldig støter en på den filosofiske utgaven og ender med lange diskusjoner om den dypere meningen med sex isteden for den mer primitive typen som kommer rett fra stallen. Deres erogene sone er hestens bakdel, rumpeballer og deres ofte kraftige og velutviklede lår både på inn- og utsiden. Glem ingen av dem i kjærtrogenes intime kroppsvandring.

Turn-off for Skytten er klamrende partnere som fortrekker sofakroken, intetsigende sammenkomster med andre par og kjedelige TV-kvelder fremfor et liv på tur, til eksotiske steder, eller til fjells med klar og ren luft av frihet.

### **Steinbukken**

Den noe stive, gammelmodige, reserverte og humørløse oppførselen til Steinbukken smelter raskt i møte med kjærlighetsfull berøring fra en seriøs partner. De mestrer kunsten å være mor og far for hverandre med plass til både det indre barnet og den ytre voksne bare rammene er trygge nok. Livet gjennom undertrykker Steinbukken barnet i seg preget av livets alvor. Først etter livets middagshøyde er passert slipper de barnet i seg fri til glede for seg selv og andre.

Erotisk er Steinbukken fullt på høyde med de andre sanselige og frodige jordtegnene når partneren er funnet verdig, anses utdannet nok og klar for den langvarige forpliktelsen. Steinbukker kan overraske, men først må en bryte gjennom rustningen av ansvarlighet, kontroll og frykten for å gi seg hen. De må få oppleve at bilturen er langt mer behagelig uten alltid dem ved rattet.

Deres erogene sone er knærne. Ikke videre opphissende, men symbolsk. De må bli bøyelige og bevegelige, overgi seg og ikke være redd for å vise svakhet og sårbarhet. Turn-off for Steinbukken er romantisk lek og flørting med manglende respekt for å ta sex på alvor.

### **Vannmannen**

Selv om Vannmannen var de første på barrikadene under den seksuelle revolusjonen er deres eget sexliv ikke fullt så fremadstormende. Når kampen for likestilling og kvinnefrigjøring stod på som verst endte det ofte med en politisk diskusjon om hvem som skulle være oppe eller nede. Med deres humanistiske sinnelag og oppfatning av at sex er en menneskerett og

de seksuelle godene bør deles yter de gjerne veldedighets-sex når det går til en god sak som å få partneren i bedre humør. De liker sex for all del, men det bør inngå i en større ideologisk sammenheng og tjene høyere idealer enn bare nytelse. Vannmannen er radikal i sin tenkning, kjenner Kama-sutraene og de fleste stillingene, men ender oftest med misjonærstillingen likevel. Deres erogene sone er leggene. De blir ofte for mentale. De trenger å få blodet til å sirkulere og en partner som kan vekke kroppen til live og få dem ut av hodet.

Turn-off for Vannmannen er enhver som truer med å drukne dem i sentimentale følelser, barnslighet og for mye kos.

### **Fiskene**

Når drømmene om sex blir sterkere enn opplevelsen kan det etterlate Fiskene skuffet. I lengselen etter den overjordiske, grensesprengende kjærligheten er Fiskene villig til så gi slipp på alt, inklusivt seg selv. Egoet sitter løst og sex er en ypperlig anledning til å bli fri, svømme med følelsene og overgi seg til noe større, overveldende og ekstatiske. Kropp, begjær, og drifter er stupebrettet til en dypere forening i følelsens osean når de våger å ta sats og kaste seg ut i det ukjente, dype og mørke.

Symbolet av to fisk er fordi både sorg og glede har sin nedre og øvre grenser. De passer på hverandre. Trekker hverandre opp går en for dypt, og ned om en kommer for høyt. Jo dypere du går, jo høyere kan du fly. Partneren uten samme evne til hengivelse kan bli stående igjen på bakken og se den andre sveve i høyre luftlag av himmelsk lykke og nytelse. Fiskene trenger en dansepartner uten flyskrekk og ikke redd for å nå de store ekstatiske høyder sammen med dem.

Deres erogene sone er føttene. Med god grunn. De trenger å komme ned på jorden fra tid til annen. Deres drømmer om den perfekte kjærligheten kan etterlate dem desillusjonerte over livets vulgære grovhet og ufølsomhet. For dem er kjærlighet det store spørsmålet, men de liker sex mens de venter på svaret.

### **Du er unik**

Her er malt med en bred pensel. De finere og detaljerte penselstrøkene mangler. Nyanser og detaljer forsvinner. Det er fort gjort å se seg blind på bare stjernetegnet, men flere faktorer spiller inn.

Stjernetegnet er hvor Solen befant seg på det tidspunktet du ble født. Det er ni andre planeter i solsystemet med hvert deres preg som også må tas i betraktning for et komplett bilde.

Solen symboliserer din grunnleggende livskraft, ryggmargsrefleks og temperament og tar farge av stjernetegnet den er i. Månen er vel så viktig spesielt i intimsfæren. Den er i kraft av å være din feminine side instinktiv, ubevisst, følsom, impulsiv, intuitiv og sydende av drifter, begjær, skjulte drømmer og lengsler. Månen kan være i et annet stjernetegn enn Solen og sier vel så mye om dine erotiske preferanser.

Stjernetegnene gir 12 mennesketyper. Sol og Måne i kombinasjon 144 typer. Når alle solsystemets ti planeter og flere av stjernene tas med overstiger kombinasjonene milliarder. Derfor er vi alle unike som snøkrystaller med hver vårt planetariske mønster i det livskartet vi kaller horoskopet. Hele horoskopet må tas i betraktning for å tegne din og din partnerens erotiske profil. Det er hva astrologer kan brukes til.

### Venus og Mars

Andre planeter verd å se nærmere på er Mars. I kombinasjon med Solen er det nøkkelen til å forstå hva slags mann kvinnen foretrekker. Mars er det direkte uttrykket for hvordan den seksuelle energien i sin mest rendyrkede og primitive form uttrykker seg. Hva Freud i frykt for det farlige ordet sexdrift måtte gi et nytt og fiffig ord og kalle libido.

Venus sammen med Månen viser hva slags kvinne han lengter etter og vil kunne gjøre ham lykkelig og tilfreds. Venus viser videre hva vi nyter, verdsetter, finner vakkert og tiltrekkende.

Forskjellen mellom sex og erotikk er som Mars og Venus, eller som et bilverksted og et parfymeri. Sex er drifter, begjær og lidenskaper og ren energi. Venus er kjærlighet av nærhet, varme og dypere forening. Menn er ofte mer dominert av sex enn av erotikk, og hos henne er det omvendt. Sex uten kjærlighet er uverdigg fordi vi er mer enn kroppen, men sjelelige vesener. Sex i kjærlighet kan åpne dørene til våre hjerter og gjøre oss til frie sjeler.



## Fra kunnskap til visdom Å gå dypere på den åndelige reisen

Tro, livssyn og søken etter sannhet har vært med oss sidene tidenes morgen. Vi foretar en reise gjennom det religiøse landskapet for å gi perspektiv på åndelig søken. Her finnes farer og utfordringer. Litt reisekunnskaper kan komme godt med.

### **Den nye åndeligheten**

I dønningene fra etterkrigstidens protestbevegelse, opprørstrang og frihetsbehov har mange roet seg ned og blitt åndelige. Men først kom rock and roll, Beatles, Rollings Stones, langt hår, hjemmefester og babyboom-generasjonen beruset av drømmen om en bedre verden. Så fulgte politiske protester mot det bestående, studentopprørene, demonstrasjonene mot Vietnamkrigen og de svartes frihetskamp i USA inntil det etablerte svarte igjen.

Først demonstrerte maktapparatet sin ideologiske overlegenhet og vitenskapsens suksess ved å sende de første menneskene til månen. I hvert fall vise det på TV med nok overbevisningskraft til at verden trodde på det. Folk tror nemlig ikke noe er virkelig før de har sett det på TV. Så skjøt de i rask rekkefølge John F. Kennedy, Martin Luther King, Robert Kennedy og senere John Lennon som rituelle mord for å drepe lysbærerne, – dem som ga verden håp om en mer menneskelig framtid.

Økningen av selvmord, alkohol, kriminalitet og andre symptomer på den kollektive depresjonen som fulgte ble raskt distraheret av sex-revolusjonen med fri sex, p-piller, frislipp av porno og kvinnefrigjøring. Så slo ABBA an tonen til et mer bekymringsfritt, gladere, avpolitisert og bedøvet klima i det 1970-årene avløste de mer rebelske 10-årene før. Woodstock-festivalen brakte et nytt håp og viste at fred og kjærlighet fortsatt er veien.

Så kom hippiene og ruskulturen med enveisbillett ut av samfunnet til et blomsterbekteidd lykkeland fri fra hverdagens trivielle bekymringer og ansvar. Andre flyktet inn i miljøbevegelsen og ville redde verden og seg selv



ved å ta vare på naturen, dyrke økologisk og flyttet på landet til nedlagte småbruk 'der ingen skulle tru nokon kunne bu.'

For å komme enda lenger vekk fulgte mange Beatles eksempel og valfartet til India. Her fant de eksotiske guruer, oppdaget yoga og en bølge av nyåndelighet skyllet inn over den vestlige verden i takt med økende import av religiøs underholdning fra de fleste verdenshjørner. Dette har siden blitt til et åndelig supermarked med alt fra delfinsvømming til tantrisk sex, fra sjamantromming i villmarken til regresjonsreiser til tidligere liv, fra krystaller til brune ris, fra astrologi til hemmelige mantra, kurser i å gå på glødende kull, eksperimentering med kosthold, massasje og for mange, nye rutiner med meditasjon like obligatorisk i hverdagen som å pusse tennene.

### **Kontrollen over tankelivet**

Åndelighet er ikke noe nytt. Vi har alltid sloss med å finne svar på meningen med livet. Frustrasjonen over å leve liv vi ikke forstår tar mange former. De fleste begynner med religion i ulike varianter fordi det er frustrerende å leve uten en forklaring. Her har det gått som med kjøpmennene og matvarehandelen hvor Rema 1000, Coop, Kiwi og et fåtall av store aktører dominerer og kontrollerer markedet. De samme monopoltendensene har skjedd innen religion med kristendom, islam, hinduisme og buddhisme med tilsvarende dominans og kontroll i å dekke folks behov for åndelig føde.

Nyreligiøsiteten som har blomstret opp i kjølvannet av de mot-kulturelle strømningene er ikke noe unntak. Det skal fortsatt mye til for å konkurrere med verdensreligionene. Denne form for alternativ religiøsitet vinner likevel stadig større markedsandeler i takt med at etterspørselen etter en dypere mening med livet øker. Slik økologisk mat er et alternativ til mat forgiftet med kunstgjødsel, sprøytemidler og annen manipulering er nyreligiøsiteten ofte uttrykk for større 'kostholdbevissthet' hva gjelder åndelig næring. Det er fortsatt den samme vinen bare på nye flasker, men nå er vinen blitt økologisk.

Religion har alltid befunnet seg i grenselandet mellom underholdningsbransjen og psykiatrien hvor overgangene mellom sirkus og galehus er noe uklare. Dersom en person tror på og snakker med en imaginær stor mann de hevder bor i himmelen kalles det en psykose. Dersom mange nok tror på det samme, uansett hvor virkelighetsfjernt og absurd, kalles det en religion. Det møtes med respekt, senket blick, dempet stemmeleie og med overhengende fare for å såre religiøse følelser.

Samtidig er det fritt fram for skikker og oppførsel som normalt kommer inn under straffeloven som barnemishandling, kvinneundertrykkelse,

diskriminering og frihetsberøvelse, men med immunitet overfor loven fordi religion gir frikort til å handle irrasjonelt. Det er del av vår menneskelighet at våre handlinger har en fornuftig forklaring. Å handle irrasjonelt er en form for ondskap. Det er religionenes varemerke og gjør dem dypest sett umenneskelige og unaturlige.

Formålet med religion har alltid vært ideologisk kontroll, legitimere urettferdighet og beskytte alliansen av kongehus og kirke og deres slavehold av resten av samfunnet. Modellen har ikke endret seg i form, bare i innhold. Nå styrer ikke lenger konger og keisere, men staten, multinasjonale selskaper, bankvesenet og en engere krets av maktbevisste aktører i kulisene. De har påtatt seg utenfor alle demokratiske prosesser og i all hemmelighet ansvaret og styringen av den menneskelige saueflokk. Verdensbegivenhetene er alt for alvorlige til å bli overlatt til tilfeldighetene. Kontroll er mye bedre.

Moderne prester har ikke lenger sorte kjortler, men hvite laboratoriefrakker eller legekitler. Evangeliet og virkelighetsoppfatningen er ikke lenger kristendommen, men den hellige Vitenskapen og dens templer av universiteter, høyskoler og forskningsinstitusjoner. Det er ikke lenger fra prekestolen allmuen hypnotiseres og indoktrineres, men gjennom barnehager, skoler, utdanningssystemet og massemedia hvor kunsten å tenke sine egne tanker er blitt vanskeligere enn å slå Magnus Carlsen i sjakk.

### **Religion på nye stier**

I tider hvor husdyrene hadde det bedre enn arbeidere, brødet ble spist med andakt i 'ditt ansikts sved' og tilværelsen var hardt arbeid fra morgen til kveld var søndagens besøk i kirken en sterk opplevelse. Renvasket, ikledd finklærne og hviledagen holdt hellig var kirken et fristed og tiltrengt pauserom. De følte seg små under lysekronene og den gigantiske takhøyden og vettskremte av den svartkledde prestens svoveldampende tordentale, men sollyset skinnende gjennom glassmaleriene, de brusende orgeltonene og kirkerommet mettet av overjordisk vakker korsang balanserte opplevelsen.

Det religiøse teateret med himmel som gulerot og helvete som pisk holdt de fleste edru det meste av uken inntil neste søndag hvor de igjen fylte de harde trebenkene i kirker og bedehus. Søndag etter søndag stod de skolerett og bekjente sine synder. Deretter mottok de velsignelsen fra en kjærlig, men noe humørsyk far i himmelen. Like raskt kunne han sende de uskikkelige til helvete og evig fortapelse, mens de rettroende fikk fribillett til himmelen, med gullharper, salmesang og evig liv.

For de fleste var dette sado-masochistiske ritualet og ukentlige terapeutiske renselsen nok til å holde humøret oppe, men tok skyldfølelsen,

skammen og frykten overhånd fantes et utvidet tilbud i form av skriftefunksjonen. En liten trekasse ble innredet til formålet. Her kunne en bekjenne sine synder til Guds forlengede øre til en prest på den andre siden av det lille gitteret. Senere for å finansiere alle de dyre kirkebyggene kom avlatshandelen. Kampanjen ble lansert med slagordet, 'straks pengene i kisten klinger, sjelen ut av skjærsilden springer'. Det ble populært å kjøpe seg ut av helvete.

Så kom Sigmund Freud og førte kristendommen gradvist over i vitenskapen ved å skifte skriftestolen ut med en sofa. Psykologi ble den nye religionen med helt nye synder. Den største av dem var undertrykt seksualitet. Syndsforlatelsen kom nå fra den nye pioneren i psykens irrganger. Den nye farsfiguren befant seg ikke lenger i himmelen, men satt bak et skrivebord. Med analyserende, anerkjennende og aksepterende formaninger beroliget han synderen med at seksuelle fantasier er helt normalt og ingenting å skamme seg over. Tvert i mot er et godt sexliv essensielt for å være et veltilpasset individ i samfunnet. Med helseminister Karl Evangs seksualopplysende pamfletter i nattbordskuffen fungerte dette tilfredsstillende i de fleste kjernefamilier helt fram til dessertgenerasjonen ville ha mer.

### **Resirkulert kristendom**

Når nyåndeligheten for alvor gjorde sitt inntog hadde et godt sexliv gått fra å være hyggelig lørdagsunderholdning til å bli en menneskerett. Syndene var ikke lenger onani, pornoblader eller sex før ekteskapet, men ikke å spille på nok strenger i sin personlige livsutfoldelse. Igjen var evangeliet det samme at det er noe galt med deg. Kanskje har du hatt en vanskelig barndom, ble ikke ammet nok, er ikke i kontakt med følelsene, innestengt aggresjon, feil mat og ikke nok indre mystiske opplevelser. Men ingen grunn til bekymring, åndelig fjellklatring er løsningen.

Her finnes yoga, meditasjon, mindfulness, tai-chi, naturmedisin, sjamanisme, hyllemeter med selvhjelpsbøker og utallige metoder til å bli en bedre utgave av deg selv. Her må en til gjengjeld arbeide for frelsen. Det er ikke nok bare å si ja, til Jesus. Stein for stein må bestiges i den åndelige fjellveggen, mot de høye tinder hvor Buddha, Krishna, Jomfru Maria og andre gallionsfigurer i den åndelige verden sitter badet i indre lykksalighet.

Den religiøse modellen er uendret. Det er noe grunnleggende galt med deg. Kom til oss og vi skal frelse deg. Kun innhold og metodene er blitt forskjellige med årene.

### **Statisk og dynamisk religion**

Religion er ikke så galt at det ikke er godt for noe. Det er nemlig to typer religion, statisk og dynamisk. Den statiske er dannelsen av skulderklappforeninger hvor en får svar på alle livets spørsmål fra vugge til grav.

Sammen med kaffe og nystekte vafler følger fellesskap, en hjelpende hånd aldri langt unna og en solid dose trygghet ved å tilhøre de utvalgte og Guds eget folk. Utenfor de tykke kirkemurene råder kaos, syndere og andre fortapte sjeler. De fleste bekjenner seg til denne form for religion basert på tro, med lite rom for tvil og selvstendig tenkning. Hodet legges best fra seg utenfor kirkedøren eller moskeen.

Den nyreligiøse verden er bare en ny menighet ofte med mer fargerik og tidsriktig underholdning. Den religiøse arrogansen og åndssnobberiet av være bedrevitende, spesiell og åndelig lever fortsatt i beste velgående.

Når en har gått på tomgang lenge nok innenfor disse miljøene, standardvarene blir for dogmatiske og for mange spørsmål forblir ubesvart, presser behovet seg på for å bevege seg over i den dynamiske delen av skalaen. Da blir målet med religion ikke lenger trygghet, men å søke sannhet. Dette er en vei alle må gå alene. Nå er det ingen andre å stole på enn seg selv. En må forlate det gamle fellesskapet og finne et nytt. En er klar til å begynne vandringen fra kunnskap til visdom.

### **Frigjøring**

Målet med all åndelig søken er frigjøring. Det er ikke personen som blir fri, men jeg blir fri fra den personen jeg tror jeg er. Jeg må bli fri fra den dualistiske feiloppfatningen at jeg tror jeg er en bestemt person, med en kropp, kjønn, alder, personlighet, stjernetegn, relasjoner, utdannelse, jobb, nasjonalitet og en adresse. Når en undersøker dette nærmere er dette bare en forestilling, en mental konstruksjon og en oppdiktet historie jeg har skapt av den jeg oppfatter meg selv å være.

Alt jeg opplever er inntrykk, oppfattelser, minner og ideer i døgnet tre tilstander av våken, drøm og dyp søvn. I livets kino vises hver dag de samme tre 'filmene', med litt ulikt innhold i hver visning. Jeg er tilskueren i forestillingene. Jeg er oppmerksomheten som erfarer, opplever og vet om alle disse opplevelsene som kommer og går. Verden forandrer seg hele tiden, men jeg som bevissthet forblir uforandret både før, under og etter livet. Jeg har ingen begynnelse eller slutt, – jeg bare ER.

Å forstå denne frigjøringen fra livets kinosal som holder de fleste i fangenskap fordi de tror det er virkelig er kunnskap. Dette forblir fortsatt en begrensning fordi dette er også tanker, en ny og mer avansert historie om

## Fra kunnskap til visdom

seg selv og verden. Å gå ut over tankene der hvor ordene slutter og stillheten og freden åpenbarer den dypeste kunnskap er visdom.

Alle har sin vei å følge på den indre reisen til dette målet. Det finnes mange metoder, men noen av de viktigste er meditasjon, følge en lærer, åndelig fellesskap og studier av genuine åndelige tradisjoner. Det viktigste er behovet for å bli fri. En må ha vært lenge nok i livets tivoli, prøvd de fleste karusellene, spist seg mett på sukkerspinn og sett nok klovner på livets scene til å ønske å gå hjem. En må erfare at tilfredsstillelse gir smerte, fordi tilfredsstillelse går alltid over og etterlater savnet etter å oppleve det en gang til. En må erfare frustrasjonen med livets tre begrensninger, av ikke alltid få det jeg vil ha, en dag skal jeg dø og jeg lever et liv jeg ikke forstår. Det finnes en utgang i livets kinosal for dem som har sett nok film. Utgangen går gjennom kunnskap og forståelse, og forvandle den til visdom og selvrealisering.



## Følg dine drømmer Kunsten å være sann mot seg selv

5 ting de døende angrer på, er navnet på en bok skrevet av den australske sykepleieren Bronnie Ware. I hennes pleie av de døende spurte hun dem alltid om det var noe de angret på, eller ville gjort om igjen om du kunne levd livet en gang til. Øverst på denne listen var alltid: «Jeg skulle ønske jeg hadde fulgt drømmene mine.» De fleste viet alt for mye tid til jobb og karriere og gjorde valg basert på hva andre forventet av dem, fremfør å følge sine egne indre visjoner og hva hjertet dypest sett hvisket til dem.

### **Tilfeldighetenes meningsløshet**

Skal vi tro det vitenskapelige verdensbildet som dominerer store deler av kulturen i vår tid er livet en ren tilfeldighet. Alt oppstod av en stor eksplosjon. Gjennom en lang prosess av prøving og feiling har vi nå en ordnet, harmonisk verden, med en ufattelig skjønnhet og fullkommenhet hvor barn fødes, naturen springer ut om våren, fugler flyr på himmelen, ungdommen forelsker seg, sædcellen finner fortsatt eggcellen, klesvasken tørker fordi vann fordamper, månelysset skinner ved fullmåne og solen står opp hver eneste dag. Selvsagt bare tilfeldig. Gi apekatter hver sin skiftenøkkel og god tid, så blir det nok en datamaskin til slutt, skal vi tro vitenskapen. All skapelse i verden har en plan, bare visst ikke den største skapelsen av den alle.

Kristendommen var tidlig ute med å fremstille mennesket som en mislykket, forkvaklet syndig og fortapt skapning som bør skamme seg for å være til. Det samme evangeliet er resirkulert i vitenskapen og deres fantasihimmel om milliarder av galakser hvor mennesket er redusert til et betydningsløst fnugg i universet.

Denne såkalte vitenskapelige verden er helt uten mening. Mange sliter følgelig med å finne mål og retning med sitt eget liv i en så meningsløs

verden. Det beste en kan håpe på er å bli en vellykket forbruker, et tilpassningsdyktig nummer i massen, en god skattebetaler og et velsmurt tannhjul i samfunnsmaskineriet. Ut over det består livets løpehjul i å tilfredsstille den enkeltes forventninger med varierende høyde på hvor listen legges for personlig lykke. For de fleste er det å få seg en rimelig betalt jobb, få tak over hodet, mat på bordet og ta hånd om den kontinuerlige strømmen av utgifter.

Det meste av livet går med til å overleve. Helgene, ferier eller pensjonisttilværelsen er luftegården hvor en kan se litt blå himmel og dyrke sine egne interesser. Her føler mange at de feilet. Tok ikke de riktige valgene. Fulgte bare strømmen og lyttet ikke til den indre stemmen som fortalte dem hva de egentlig skulle med livet sitt.

### **Hvor ble det av sjelen?**

Kristendommens menneskesyn er ikke så mye bedre. Der i gården er også livet rimelig vilkårlig. Verden har riktignok gudommelig design og naturen er ikke fullt så kaotisk, men menneskets rolle i skaperverket forblir etter at Adam og Eva ble kastet ut paradiset, noe uklart. Det gis anerkjennelse til at mennesket har en sjel og når vi dør forlater sjelen kroppen for å reise videre til himmelen. Vel og merke for dem som har reisepapirene og passet i orden ved å ha sagt ja, til Jesus. Andre må belage seg på å bli hentet til nærmeste underjordiske torturkammer for evig pine og fortapelse.

Denne kombinasjonen av hat og kjærlighet virker noe dysfunksjonell og reiser tvil om denne gudens mentale helse. Men dette har mange vært begeistret for gjennom det meste av historien, så det kan ikke være så galt at det ikke godt for noe.

Sjelens tilstedeværelse i kristendommen er et stort pluss og særlig i forhold til vitenskapen som er kjemisk rensert for den minste antydning til at mennesket er annet enn en biologisk maskin. Kristendommen unnlater likevel å fortelle hvordan sjelen kommer inn i kroppen i første omgang. Denne logiske bristen og halvkvedete visen om vår sjelelige identitet amputerer perspektivet på en personlig mening med livet. Det fordekker sannheten at vi er sjelelige vesener som har kommet inn i denne verden av en bestemt grunn, har oppgaver vi skal utføre og det er en plan med våre liv.

### **Ja, du har levd før**

Dette er bedre ivaretatt i buddhismen og hinduismen hvor tanken om sjelevandring og reinkarnasjon er like opplagt som at vann er vannrett. Overraskende mange tror også på reinkarnasjon i den vestlige verden. I

følge undersøkelser gjelder det en av fire nordmenn. Andelen er høyere hos kvinner hvor en av tre tror de har levd før, og blant menn, en av fem.

Med reinkarnasjon er livet ingen tilfeldighet. Alt har sin «dharma» eller iboende natur. Alle har sin bestemte plass i det store livshjulet. Hver enkelt av oss er en individuell sjel. Vi er på en lang reise av utvikling, modning og vekst gjennom mange liv. Vi kommer inn i denne verden for å lære. Vi er på skolen. Hver enkelt har et personlig tilrettelagt pensum og vi blir gitt utfordringer gjennom livet og går opp til eksamen hver dag.

Fra dette perspektivet blir det faktisk mulig å gå galt i byen, havne på feil hylle, bo hvor en ikke trives, ha venner med dårlig innflytelse, slikke sjefen opp etter ryggen, hyle med ulvene, ha de politisk korrekte meningene, ikke bruke prevensjon når en skulle, tilhøre den forbannede kompakte majoritet, velge pengene og ikke frihet, være for feig til å si sin mening, vende kappen etter vinden, ende opp i parforhold som ikke fungerer, leve andres liv og ikke sitt eget.

### **Finn din plass i hønsegården**

Vi har en medfødt sjelelig konstitusjon ut fra livets tre kvaliteter. De kalles for de tre gunaene, *sattva*, *rajas* og *tamas*. Kort kan de beskrives som informasjon, energi og stoff. Alle livets fenomener består av en sammensetning av disse tre kvalitetene i ulike kombinasjoner.

På et personlig plan er *sattva* opplysning, kreativitet og inspirasjon. *Rajas* er energi, aggressivitet og rastløshet. *Tamas* er motstand, sløvhet og ubevissthet. Vi er alle en ulik sammensetning av disse kvalitetene. Det bidrar til å gi alle ulike interesser, talenter, preferanser og muligheter i livet.

Slik bikuber, maurtuer og ulveflokker har en sosial orden gjelder det også i den menneskelige hønsegården. Personer dominert av *sattva* blir kunstnere, intellektuelle, lærere, leger, prester, forfattere, musikere og andre yrker med bidrag til samfunnet gjennom ideer, kunnskap og kreativitet. Dem dominert av *sattva* og *rajas* blir planleggere, politikere, ledere, arkitekter, ingeniører og advokater for å opprettholde ro og orden. Den neste gruppen er dominert av *rajas* og *tamas*. De skaper rikdom og verdier og blir forretningsfolk, kjøpmenn, bønder og produsenter av varer og tjenester. Den siste gruppen er arbeidere dominert av *tamas*. De bidrar i serviceyrkene og hvor det er behov for manuelt og fysisk arbeid.

### **Rigiditet og frihet**

Ikke alle samfunn har tilstrekkelig sosial mobilitet til at alle havner på den samfunnshyllen de hører hjemme. I India hvor denne forståelsen kommer fra har det resultert i et rigid kastesystem basert på arv og familietilknytning



og ikke på medfødte kvalifikasjoner. Reproduksjonen av inkompetanse og undertrykkelsen av de talentfulle som dette fører til, har gjort det indiske samfunnet til en håpløs hengemyr av fattigdom, korrupsjon og kaos. Turister får ikke øye på dette ved første øyekast, men inderst flest har for lengst gitt opp håpet og skylder på skjebnen og høyere makter.

Historisk har Europa hatt tilsvarende rigiditet hvor skomakeren ble ved sin lest og ungdommen fulgte i foreldrenes fotspor. Den vestlige verden i moderne tid har brutt ned aristokratiske privilegier og klasseforskjeller og skapt et samfunn med like muligheter for de fleste. Samfunnet har i den grad gått til den andre ytterlighet og sydd puter under armene til et nivå hvor det er blitt lettere å leve på sosiale støtteordninger enn å bruke sine potensialer og indre ressurser.

### **Hvor er min plass?**

Den oppvoksende generasjon er i dag sterkt handikappet av foreldre som har lest for mange selvutviklingsbøker og dyrket seg selv i alt for lang tid. Barn tar skade av å bli slått og straffet som de gjorde i gamle dager, men å rose dem opp i skyene, fortelle dem at hver eneste barnetegning er en ny Picasso og bli fortalt at de er elsket i annenhver setning er nesten like skadelig. For stor selvtillit er bare dårlig selvtillit med omvendt fortegn. Problemet med dette er at alle skal bli noe stort, redde verden og gjøre en forskjell.

Slike idealer kombinert med en selvoppfattelse ute av proporsjoner kan gjøre det vanskelig å finne sin retning livet. Det kan forstyrre utdanning og yrkesvalg og føre til frustrasjon og skuffelse ved ikke å lytte tilstrekkelig til sitt indre for hva en egentlig vil bruke livet sitt til.

### **Livets sykluser**

Slik blomster spirer, blomstrer, visner og dør er livet en lignende syklus. Livet består av tre perioder, begynnelsen, midten og slutten. Hver periode er en Saturn-syklus på omtrentlig 28 år. Det vil si den tiden Saturn bruker på en runde gjennom de 12 stjernetegnene. Hvert 28. år kommer Saturn tilbake til der den var da du ble født, og innleder en ny runde i livet. Hver slik runde kan igjen deles inn i 7 års perioder og ofte med viktige skift og forandringer.

Den første perioden er barndom, ungdom, oppvekst og utdanning. Det er som regel den mest dramatiske med de største forandringene og som en berg og dalbane med de største susene fordi du prøver den for første gang. Når denne perioden er slutt og en ny runde begynner i 28 års alderen banker Saturn på døren og krever at du bestemmer for deg hvordan ditt voksne liv skal se ut i de neste 28 årene.

Naturlig er det her meningen å stifte familie, få barn og bidra til samfunnet. For mange står denne midterste delen av livet som den viktigste. Her gjelder det om å finne sin plass i hønsegården, komme på riktig vagle og bidra med det en kom inn i verden for å realisere. Det er den andre runden i livets berg- og dalbane, oftest med et litt roligere tempo, men dramatiske overraskelser kan forekomme som skilsmisse, ulykker, arbeidsledighet og andre kriser.

I den siste runden som franskmennene kaller den tredje alder, får samfunnet og den ytre verden mindre interesse. Oppmerksomheten rettes innover og innleder den siste fasen av livet beregnet på refleksjon, oppsummering og en dypere forståelse av meningen med livet, og hvem du egentlig er. Fra et sjelelig perspektiv er dette den viktigste perioden, som de fleste i vår kultur sjeldent kommer i gang med. Når pensjonsalderen og en endelig får fri er de fleste så utmattet, bedøvet av underholdning og så kvernet opp av systemet at de ligner en kjøttdeig der de ligger slapt henslengt i TV-stolen inntil de tar kvelden.

### **Lytt til ditt indre kompasset**

Mange kommer inn i denne verden for å utføre en spesiell oppgave, men ender opp med å gjøre alt mulig annet. Hvor enn prisverdig og hvor mye det reddet verden var det likevel mislykket dersom en ikke gjorde den oppgaven en kom for å løse.

Vi har alle et indre kompass som veileder oss når vi ikke lenger følger vår livsplan. Mange er flinke til å lytte, følger hjertet og lever i sine lykkelige liv svarende til deres forventninger uten for mange humper i veien. De kommer inn i livets sirkusmanesje, bukker, går rundt, bukker og går ut igjen. Andre tar ikke signalene og da kommer problemene. Gud hvisker nemlig først med en stille stemme. Så litt høyere. Dersom en fortsatt ikke hører etter kaster han med murstein.

En vet når en er på rett hylle i livet. Det vekker glede, tilfredshet og livet går sin rolige og stille gang. Dette kan forandre seg. Ikke alle liv går på skinner. Det kan komme perioder i livet hvor en må skifte kurs og foreta små eller store forandringer. Oftest er det utløst av en krise. De færreste forlater komfortsonen frivillig.

Dypest sett vet du i ditt indre hva som er riktig, men listen er lang av alt som kan forhindre deg i å være sann mot deg selv. Lytt gjerne til råd fra venner, synske, astrologer, coacher, livsveiledere og andre som mener de vet hva som er best for deg. La det forbli råd og ikke gi fra deg makten til å bestemme over ditt eget liv.

## Følg dine drømmer

Det er ingen enkel oppskrift på å løse valgets kvaler når du befinner deg på et veiskille i livet. Stol på det indre kompasset. Overkom frykten, sikt til ditt høyeste mål og følg det som får ditt hjerte til å synge.



## Eter, – det store fellesskapet, naturens eget internett

Rett foran din egen nesetipp finnes en hemmelighet som har revolusjonert våre liv. På hver dataskjerm, mobiltelefon eller bak enhver tanke gjemmer den seg. Slik fisk svømmer i vann, fugler flyr i luft, elektrisitet går gjennom ledninger, beveger radiobølger, tanker, følelser og all hukommelse og informasjon seg gjennom eteren. Hva skjedde egentlig med eter, det femte elementet i fysikken? Et element hele vårt tankeunivers og digitale tidsalder eksisterer på grunnlaget av. Hjernen er som en datamaskin, programvaren er lagret i eteren. Vår tids teknologi er et speil på hvem vi er. Fremtidens makt er hvem som kontrollerer eteren.

### **Vitenskapelig revolusjon**

Vitenskapens ultimate prosjekt er å forstå oss selv. Vestens vitenskap begynte med å rette oppmerksomheten utover ved å utforske, forstå og kontrollere naturen og den ytre verden. Matematikk, fysikk, kjemi og biologi skapte en teknologisk revolusjon. Det dannet grunnlaget for vår sivilisasjon med levestandard, kunnskaper og muligheter vanskelig å forklare til en huleboer i steinalderen. Den teknologiske utviklingen bare i de siste par generasjoner har ført til paradigmeskift hvor science-fiction og virkelighet for lengst har smeltet sammen.

Maskinparken med alle våre TV-apparater, mobiltelefoner, datamaskiner, biler, fly, våpen, medisiner og hva annet spektakulære vidundere vitenskap og forskning har oppdrevet er fortsatt puslete leketøy i forhold til naturen. Hva er vel vår teknologi mot barn som fødes, en nattehimmel av funkende stjerner, planter som spirer og gror, en sommerfugls skjønnhet eller hjerter som rekker ut til hverandre i glede, sorg, vennskap og kjærlighet? Kan det erstattes av maskiner?

### **Et annet perspektiv**

Det vi kaller vitenskap er et produkt av vestlig kultur og tenkning og er kun ett av flere perspektiver på virkeligheten. I teknologiens seiersgang gjennom historien fremstår det som den eneste vitenskapen og overskygger andre perspektiver på å forstå oss selv og naturen. Bortsett fra Vestens aggressive imperialism og kolonisering av store deler av verden med utryddelse av andre kulturer forskjellige fra vår egen har Østens vitenskaper ikke latt seg undertrykke og holdt stand. I Østen valgte de et annet perspektiv for å utforske naturen ved å stille spørsmålet: Hvordan kan jeg vite noe om verden, hvis jeg ikke vet hvem jeg er som opplever den? Istedenfor å rette oppmerksomheten utover, vendte de blikket innover. Slik oppstod yoga som en indre vei til oppdagelse av virkelighetens natur. Hvor yoga er Østens vitenskap, og vitenskapen er Vestens yoga.

### **Bevissthetens problem**

I vitenskapen tas det for gitt at forskeren kan stå utenfor som et objektivt og nøytralt vitne uten å inkludere seg selv som en del av virkeligheten som observeres. Denne rollen som flue på veggen går bra overfor fysiske objekter som kuler i bevegelse eller partikler sett gjennom et mikroskop. Men når det kommer til observasjoner av mennesket selv og vår bevissthet som gjør det mulig å oppleve og erfare noe som helst, har vitenskapen malt seg inn i et hjørne det ikke vet hvordan å komme ut av. Bevissthet kan ikke observere seg selv, like lite som et øye ikke kan se seg selv uten et speil. Dette blinde området i vitenskapen kalles "The Hard Problem". Ingen ser ut til å ha et fornuftig svar på hvordan bevissthet er mulig uten at hele grunnmuren i vitenskapen raser sammen.

På tross av at flere fremstående fysikere sier noe annet, bygger vitenskapen på forutsetningene av en materialistisk virkelighetsoppfatning. Det vil si at materie og fast stoff og vrakrestene etter "The Big Bang" er livets grunnlag. Alle fenomener kommer følgelig fra atomer og molekyler som livets byggeklosser. Bevissthet er da et produkt av evolusjon og når biologisk liv har fått utvikle, mutere og prøvd og feilt tilstrekkelig lenge nok oppstår skapninger med to bein hvor naturen omsider spør seg selv, – hvem er jeg egentlig?

Hvordan materie eller en stein kan utvikle seg til å tenke, føle og filosofere over seg selv forblir en absurd selvmotsigelse og reduserer mennesket til en maskin. Bevissthet som en funksjon av hjernen er som å lete etter hallodamen inne i fjernsynsapparatet. For å finne henne må vi heller lete i eteren.

### **Det teknologiske spill**

Utenom at den teknologiske utviklingen har bidratt til bedre levestandard, komfortable og spennende liv for de fleste i den rike del av verden, er det også pedagogiske redskaper til å forstå oss selv. Selv om mange vet mer om hvordan en bil virker enn sin egen kropp, finnes kunnskaper i enhver anatomibok. Skjelett, beinbygning, blodårer, indre organer, nervesystem og immunforsvar var ingen selvfølge for huleboeren, men i dag vet vi mer om hvem vi er. På det psykologiske plan lærte Freud oss om det ubevisste og skadevirkningene av å undertrykke naturlige drifter og lyster.

Mennesket er likevel mer komplekst. Det hjalp radioen oss å forstå. Etter radio ble allemannseie ble det lettere å forstå fenomener som tankeoverføring. Med datamaskinen ble det lettere å forstå hjernens kort- og langtidshukommelse, med slående likheter til internminne og lagring på harddisken, minnepinner og andre lagringsenheter.

Det er blitt lettere å forstå synske evner når en forstår hvordan TV virker. Hvordan visuelle signaler sendes som radiobølger over store avstander og oppfattes av en mottaker. Enkelte oppviser spektakulære evner som å huske en hel telefonkatalog, kaste en eske fyrstikker på gulvet og vite nøyaktig antall fyrstikker, eller trekke kvadratrotter av mangesifrete tall.

Livet i seg selv er kanskje som et dataspill og en virtuell virkelighet som dataverdenen hjelper oss å forstå oppbygningen av. Alt som skjer på en data-skjerm er de matematiske kombinasjonene av to tall, 1 og 0. Vår verden er muligens konstruert på en lignende måte begynnende med en grunnleggende polaritet mellom to krefter henvist til i de fleste sentrale skapelsesmyter som himmel og jord i Bibelen, yin og yang i taoisme eller Shiva og Shakti av maskulin og feminin kraft i hinduisme.

De matematiske kombinasjonene mellom stjerner og planeter er kanskje dataspråket i vår virtuelle virkelighet. Derfor regner mange astrologi for den opprinnelige vitenskapen fordi de i tidligere tider forstod at alt står skrevet i stjernene. Slik all grafikken på en data- eller TV-skjerm er grunnleggende matematisk er vår verden det også. Astrologi er livets algebra.

### **Internett-revolusjonen**

Internett er enda en nøkkel til å forstå grensesprengende dimensjoner i oss selv, – men hva er egentlig internett? Internett kom opprinnelig fra militæret og var oppdagelsen av at datamaskiner kan kobles sammen i nettverk og kommunisere med hverandre. På 1980-tallet dukket de første datamaskinene opp til hjemmebruk. Først som spillemaskiner rundt omkring på gutterommene, men funksjonene ble raskt utvidet med stadig mer datakraft

og anvendelsesmuligheter. I begynnelsen mente skeptiske synsere at data hadde lite for seg annet enn en hobby for de spesielt interesserte. I dag har internett revolusjonert verden mer enn hjulet. Ingen oppfinnelse har forandret våre liv mer. Stadig flere funksjoner flytter over på internett. De fleste av døgnets våkne timer tilbringes for mange foran en skjerm. Stenger internett, stenger samfunnet. Strøm, trafikk, handel, radio, TV og alle livsviktige samfunnsfunksjoner vil opphøre umiddelbart. Så lenge data og internett virker er det fantastisk. Når det ikke gjør, bryter helvete løs....  
....xq\$!!?fx%!..... Alle har opplevd det.

### **Det femte element**

Vi har ikke fått den fulle forklaringen på hvordan internett virker. Et nettsøk på Nikola Tesla gir 48 100 000 resultater på 0,68 sekunder. Hvordan er det teknisk mulig på så kort tid å sjekke så mye informasjon? Selv om signalene beveger seg trådløst og gjennom fiberoptiske kabler med lysets hastighet sprenger dette likevel grensene for en fornuftig forklaring. Eller hvordan er det mulig å snakke med noen på den andre siden av jorden, og samtalen er like tydelig og klar som om de satt i rommet ved siden av? Hvem husker ikke intervju med NRK-korrespondenter fra Moskva og andre fjerne steder med nærmest komisk etterslep på samtalen? Hvordan kan vi med delvis ledning- og trådløstbasert teknologi ha umiddelbar kontakt over så store avstander?

I begynnelsen ble internett kalt 'ether-nett'. Eter var opprinnelig et femte element som eksisterte i fysikkbøkene fram til 1900-tallet inntil Einstein og kretsen rundt ham fjernet det og erklærte det ikke-eksisterende. Siden har vi ikke hørt mer om eter annet enn i talemåter som 'det finnes i eteren' med henvisning til øvre luftlag hvor radiobølger og andre usynlige fenomener hører til. Vi kjenner eter, bedøvelsen som gikk forutfor narkose. I forståelsen av eter-elementet er vi fortsatt like bedøvet.

### **Internett i naturen**

Dersom eter likevel finnes som et eget element mer subtilt enn luft kan det forklare en lang rekke fenomener der i blant internett. Men også hvordan fugler flyr i formasjon, flaggermus finner fram til babyen sin blant millioner av andre i en mørk hule, laks krysser verdenshavene og returnerer til samme gyteplasser år etter år, hunder vet når eieren er på vei, en mor føler når barnet er i fare eller en kjenner det på seg når noen som står en nær dør.

Biologen Rupert Sheldrake kaller dette kollektive informasjonsfeltet 'morphic fields'. Det er en slags naturens eget internett hvor informasjonen

til alt biologisk liv ikke befinner seg i genene, men genene er snarere mottakere for å laste ned informasjon fra et informasjonsfelt i nettopp, eteren.

Eter kalles i esoterisk visdom for akasha-arkivene. En form for kosmisk hard-disk hvor alt som har skjedd, hver eneste hendelse, hvert ord tenkt eller sagt er lagret og kan hentes fram for dem med tilstrekkelige synske evner til å ha tilgang.

Eter er muligens et slikt element og et medium hvor all informasjon eksisterer utenfor tid og rom, men samtidig. Tiden det tar å innhente informasjonen er i mottakeren, fordi all informasjonen finnes allerede. Internett er en syntetisk kopiering av dette informasjonsfeltet og utnytter eter-elementet til grensesprengende lagring og tilgang på informasjon. Det er kun det neste stadiet av å mestre og bruke alle elementene jord, vann, ild, luft og eter.

### **En konspirasjon**

Dette har vært kjent lenge og var muligens grunnen til at eter-elementet ble fjernet fra fysikkbøkene. Ved å holde denne kunnskapen hemmelig ble det mulig å ta kontroll over informasjonsfeltet, selge det og tjene penger på noe som i utgangspunktet er gratis og fritt for alle, fordi alle bidrar til å øke informasjonen og kunnskapen på internett. Avgiftene vi i dag betaler for å bruke internett er like meningsløst som at vi må betale for å snakke sammen. Økonomi og fortjeneste er likevel det minst viktige, – viktigere er kontrollen over det som skjer på internett. Det er ingen tilfeldighet og det var militæret som introduserte internett og kontrollerer det den gang som nå.

Eter-elementet gjenstår å bli avslørt, utforsket og opplyst om, sammen med en rekke andre fenomener i samme kategori når en først åpner denne Pandora esken. Fri energi er et annet fenomen nært knyttet til eter. Nikola Tesla demonstrerte hvordan elektrisitet kan trekkes ut av atmosfæren. Denne kunnskapen ble kontrollert, undertrykket og tilbakeholdt for å gjøre olje til fremste, dyreste og for finanseliten mest inntekstinnbringende energikilde.

### **Å være i 'flow'.**

Vi benytter oss av eter-elementet like mye som vi bruker de andre elementene, men vi legger ikke merke til det. All tenkning skjer i dette elementet. Det lagrer informasjon med umiddelbar tilgang. Vi trenger ikke å lære å gå eller sykle for hver ny dag, vi husker det. Vi husker hvem vi var i går når vi står opp om morgenen. Når vi snakker går tankene forut for ordene og sørger for at vi sier det vi har tenkt å si. Når en fire-åring spiller



trommer på nivå med verdens beste trommeslager er det en oppvisning av å være i 'flow' og intuitivt koble seg på allerede lagret informasjon.

Tilsvarende når virtuose solister fremfører musikalske verker på grensen til det menneskelig mulige, skjer en lignende slipp på den mentale kontrollen. En indre viten tar over som om det er musene eller gudene selv som spiller. I livsfarlige situasjoner eller i ekstremsport hvor det ikke er tid til å tenke overtar ofte en intuitiv kraft og styrer alle bevegelser og handlinger med grensesprengende presisjon.

Mirakuløse helbredelser som bryter alle naturlover er muligens i samme kategori hvor vilje, intensjon og sterke nok følelser kan omprogrammere den fysiske verden gjennom tilgang på informasjonen som opprettholder den. En rekke paranormale fenomener kan finne sin naturlige forklaring når vi inkluderer forståelsen av eter.

Vi er knyttet til våre medmennesker og verden gjennom tankeoverføring, intuisjon og indre viten vi ikke stoler på, ikke har lært oss å bruke og har erstattet det med maskinbasert syntetisk intelligens, når vi har alle disse evnene i oss selv fra før, – og mere til.

Eter-elementet åpner opp nye dimensjoner i forståelsen av vårt ubegrensede potensial som gjenstår å bli tatt i bruk til sitt fulle. Det er forståelig at det finnes krefter som ikke ønsker at det skal skje.

### **Klar for å bli vaksinert?**

Gjennom den teknologiske revolusjonen står vi i fare for å bli slaver, offer og kontrollert av maskinene vi selv har skapt. Datateknologi er i ferd med å bli et Frankensteinmonster som kontrollerer stadig flere områder av våre liv. 'Transhumanisme' er en agenda av å erstatte stadig flere kroppslige og mentale funksjoner med teknologi. Dette har kommet til et nivå av å true vår menneskelighet og gjøre oss til maskiner. Med data og internett er menneskelig og kunstig intelligens i ferd med å smelte sammen.

Vaksiner blir nå introdusert for å bringe dette et langt skritt videre. Vaksinen, vår tids vaksine-general Bill Gates, nå vil at hele menneskeheten skal injiseres med er ikke en vaksine i tradisjonell forstand, men en permanent endring av kroppens DNA/RNA. Det vil si selve den biologiske programmeringen eller direkte genmodifisering. Det skjer med tomater, dyr og nå også mennesker. I tillegg inneholder både testen og vaksinen nano-partikler som er egne biologiske data-virus. De er som geriljasoldater ut av en trojansk hest programmert til å utføre en rekke spesialiserte individuelt tilrettelagte oppdrag i det nylig okkuperte territoriet eller vertsorganismen. Med andre ord, – din kropp.

Vaksinen er bare et av flere biologiske våpen til å 'hacke' seg inn i den menneskelige hjernen, overta kontrollen, omprogrammere den og styre den fra utsiden. Den tungvinte manipuleringen av menneskeheten gjennom religion, skolesystemet, vitenskap, massemedia, underholdning og andre former for indoktrinering og hjernevask blir unødvendig når hjernen kan programmeres direkte. Produsenter trenger ikke lenger kjøpe reklame, men betale for hvor mange kunder som på neste handletur vil legge deres produkt i handlekurven. Det kan fortsatt holdes politiske valg, men alle vil likevel stemme på de partiene som har bestilt deres stemmer. Kontrollen stanser ikke her. Brysomme personer som likevel ikke lar seg kontrollere kan bare med et tastetrykk skruses av. Krig trenger ikke utføres med soldater, kanoner, tanks og bomber, men kan i framtiden utkjempes i dataspill og kontrollen over eteren. Star Wars var visst en dokumentar film?

### **Vi er i krig**

Vi er allerede i en virtuell virkelighet med mye mer spektakulær grafikk og høyere oppløsning enn selv de beste datamaskiner. Naturen kan ikke forbedres. Ikke alle er enige. Vitenskapens hybris og stormannsgalskap har nå enda større ambisjoner enn å forbedre naturen, men vil heller erstatte den med en syntetisk utgave for total kontroll. Alt biologisk liv, planter, dyr og mennesker skal genmanipuleres, klones, patenteres, selges, eies og strekkodes. Det er visjonene i den nye verdensorden. En visjon også uttrykt som FNs Agenda 2030. Flere av våre stortingspolitikere tilkjenner sin tilslutning til dette programmet blant annet med å ha i det lille fargerike symbolet på jakkekraven, men enda mer gjennom deres politiske beslutninger. Landet selges og avvikles nå bit for bit, alle demokratiske friheter fjernes og grunnen legges for framtidens verdensregjering og høyteknologiske data diktatur .

Trusselen vi i dag står overfor er makthavernes forlengete kontroll og utslettelse av vår menneskelighet ved å gjøre oss til maskiner. Vi må å ta tilbake til kontrollen og vår egen kraft og vite at maskiner aldri kan overgå naturen. Vi er ikke maskiner, men bevissthet, – en dimensjon en maskin aldri kan få. Vi har fri vilje, glede, lykke og hjerter av følelser. Det gjør oss til mennesker og ikke maskiner. Vi kan lære av maskiner, de er våre redskaper, men ikke våre herrer. Vi er i krig. Slaget står ikke om territorier, men en kamp om vår menneskelighet.



## Frigjøring – livets ultimate mål

Livsreisen nærmer seg slutten. Vi har vært gjennom 12 livsområder fra livets begynnelse og til den siste reis. Den ender ikke på kirkegården og med døden, men er fra et åndelig syn uteksamineringen i livets skole fra uvitenhet til frigjøring og realiseringen av hvem jeg egentlig er. Alt jeg trenger gjøre er å åpne gitterdøren i fengselscellen av sinnets begrensende tanker og forestillinger og vandre ut i frihet. De fleste fugler tilbrakt et liv i bur gitt en slik mulighet blir værende i buret. Hva med deg, – er du klar til å fly?

### **Livets begrensninger**

Frihet oppdages lettest når den mangler eller fjernes. Ufrihet er når en ytre makt bestemmer over deg. I vår tid er konger, keisere og andre despoter erstattet med staten, banken, politikere, skatt, politiet og inkassobyråer. Det kan også være sjefen på jobben, gruppepresset fra kollegaer, naboens meninger eller en ektefelle som ikke liker hybelkaniner, sure sokker eller annen slinger i valsen.

Gjennom historien har største delen av menneskeheten vært underlagt rigide samfunnsstrukturer, naturkrefter og livsvilkår med et minimum av personlig frihet. Vi er fortsatt underlagt ytre krefter hvor både samfunnets og naturens lover legger små og store begrensninger på våre liv. Slik har det alltid vært. Det er rammer og livsvilkår vi må leve med. Vi har det best når vi følger reglene, de personlige, samfunnsmessige og naturens egne og tar til takke med det handlingsrommet for frihet hvor stort eller lite omstendighetene tillater. Å definere frihet som å kunne gjøre hva du vil er for enkelt. Vi kan ikke leve så lenge vi vil, spise og drikke hva vi vil, fly som fuglene eller dra oss selv opp etter håret. En bedre definisjon er at frihet er evnen til å akseptere dine begrensninger.

### **Ytre og indre frihet**

På det ytre samfunnsmessige plan får vi nok som Nietzsche foreslo, det samfunnet vi fortjener. Samfunnet speiler vårt moralske nivå. Tenker og oppfører vi oss som slaver som forventer å bli styrt av andre, må vi også forvente at det blir utfallet. Den dypeste årsaken til ufrie samfunn ligger i forestillingen av at mennesket ikke kan styre seg selv uten at det blir kaos. Derfor trenger vi formyndere, styresmakter og politikere litt for raskt oppdager at makt er et godt bein å gnage på. Det gir rikdom, privilegier, fordeler og fører uunngåelig til forskjellbehandling, klasseskiller, hierarki og med de rikes undertrykkelse og utnyttelse av de fattige. Det har vært samfunnsmodellen gjennom det meste av historien og til dags dato. Folket ga fra seg makten gjennom trusler og overgrep. For videre å bli indoktrinert av religion, skole og propaganda til ikke å stole på seg selv, men som barn være underlagt foreldre, konger, politikere eller en gud i himmelen.

Noen av de ytre samfunnsmessige og naturlige kreftene som begrenser oss og holder oss i ufrihet kan vi gjøre noe med. Andre har vi best ved å akseptere og be til høyere makten om å hjelp til å se forskjellen.

Den største ufriheten oppstår likevel når indre krefter bestemmer over oss og vi blir fangevoktere i fengselscellen av våre egne tanker og forestillinger. Dette er et fengsel de fleste enda ikke har oppdaget at de befinner seg i. De har derfor heller ikke noe behov for å søke etter en frihet de ikke vet finnes. Følgelig leter de heller ikke etter rømningsveier eller legger hemmelige fluktplaner. De har ikke oppdaget livets tre begrensinger og at det er mulig å overkomme dem og bli fri. Dette er ikke frihet i en samfunnsmessig ytre betydning, men frihet på det indre plan, hvilket er den eneste virkelige frihet.

### **Ufriheten ved ikke å vite**

Vårt største og mest grunnleggende behov er trygghet. Det er utrygt ikke å vite hva som foregår. Hører vi rare lyder på gaten går vi til vinduet for å se. Delvis fordi vi er nysgjerrige, kjeder oss og vil nødigg gå glipp av noe spennende. Det kan jo også være en fare, så det er best å være i forkant av det ukjente. Det er uklokt som strutsen å stikke hodet i sandet og tro at problemene går over, eller la seg bedøve av løgner fra seg selv eller andre. Det siste kalles rasjonalisering, fortregning eller kognitiv dissonans og er ofte utfallet når virkeligheten blir for overveldende, uakseptabel eller for truende til å konfrontere. Slik oppstår livsløgner, Ibsen sa fjernet lykken hos gjennomsnittsmennesket dersom de ble tatt fra dem.

På et personlig plan er hele livet vårt en løgn. Vi skaper alle et bilde av oss selv som er til å leve med. Selv de verste forbrytere rettfærdiggjør sine handlinger. Selv Hitler mente han gjorde en bra jobb for det tyske folk og resten av verden selv om historien har en litt annen oppfatning. Selvbildet er gjenstand for redigering, kan sminkes, pyntes på og fremstilles så stort eller smått vi ønsker. Noen gjør seg selv mindre, andre større.

Et korrekt selvbilde finnes ikke, fordi alle forestillinger jeg har om å være en bestemt person og personlighet er nettopp det, – forestillinger. Det er tanker og fantasier jeg og andre bidrar til å skape som jeg feilaktig tror er meg. Det er en oppdiktet historie uten rot i virkeligheten annet enn som tanker og ideer om en kropp-sinn organisme noen har gitt et navn, jeg identifiserer meg med og tror er den viktigste personen i hele verden.

Illusjonene stanser ikke her, men alt gitt et navn og en form er den fortsatte mentale konstruksjonen av å gi mening og innhold til livets fenomener. Vi lever primært i en tankeverden skapt av egne forestillinger og preferanser. I Kina spiser de hund. I India er kuer hellige. I Norge feirer vi 17.mai. De fleste foretrekker pent vær, bønder liker ofte regnvær. Noen ser glasset halvt tomt, and halvt fullt.

De færreste opplever dette som et problem eller begrensning, men det blir et problem når det går opp for deg at du ikke ser verden slik den er, men lever i en selvopptatt fantasiboble og er grunnleggende uvitende om deg selv og det meste som foregår i livet ditt. Det er smertefullt å leve et liv du ikke forstår. Veien ut av dette er å søke kunnskap, undersøke verden dypere og finne ut av hvem du egentlig er for å slutte å leve livet på løgner og illusjoner.

### **Ufriheten ved ikke alltid få det du vil ha**

Fra morgen til kveld går livet ut på å få mest mulig tilfredsstillelse og lykke og unngå mest mulig lidelse og smerte. Dette er drevet av en tomhetsfølelse av at jeg alltid mangler noe. Øyeblikket er aldri godt nok akkurat nå, det er alltid et forbedringspotensial. Gresset er alltid litt friskere og grønnere på den andre siden. Derfor skifter jeg kroppsstilling fra tid til annen. Putter en pastill i munnen. Blar gjennom Ikeakatalogen for kanskje stuen trenger noen nye møbler til jul? Sjekker mobiltelefonen om noe spennende har skjedd som kan gjøre øyeblikket litt bedre. Eller 'likes' på Facebook som avgir små skudd av vanedannende endorfiner i det serotonin pumpes inn i blodstrømmen og videre til hjernen og nervesystemet for en kortvarig beruselse av lykke.

Problemet med denne form for lykke og tilfredsstillelse er at den går alltid over og etterlater savnet etter å oppleve det en gang. Det sender de fleste

hodestups inn i hamsterhjulet av begjær og tilfredsstillelse og atter nye begjær. Slik går livet, – inntil kroppen ikke klarer mer og dør. Dette er ikke frihet, men avhengighet av lyster og begjær og har makten over de flestes liv.

Frykt er begjær med negativt fortegn. For å unngå det ubehagelige bruker mange mer energi og ressurser enn på å oppleve det behagelige. Det nye alarmsystemet ble så dyrt at det er ikke råd til å reise på ferie. Hvor mange kjærlighetsforhold ble det aldri noe av fordi frykten for avvisning var større enn motet? Den største frykten er likevel den konstante underliggende redselen for at verden er farlig, truende og hvor ulykker og død truer rundt neste hushjørne eller medmenneske under en meters avstand.

De fleste tror de kan slå systemet, vinne til slutt og gir ikke opp. Igjen og igjen ruller de steinen av ønsker, lyster og begjær som Sisyfos opp det bratte fjellet for like raskt rulle ned igjen når toppen ble nådd. Moralene er at det er ingen varig lykke i opplevelser. Tilfredsstillelse fører alltid til smerte, omvendt proporsjonalt med tilfredsstillelsen. Når en forstår dette har en oppdaget den andre ufriheten og nok den største. Alle våre problemer har kun denne ene årsaken, – jeg kan ikke alltid få det jeg vil ha.

### **Ufriheten ved å vite at jeg skal dø**

I vår kultur er døden det ultimate nederlaget. Han tapte kampen mot kreften. Livet stod ikke til å redde. Det er den verste tenkelige og den største truselen de fleste kan utsettes for. Ingenting ser ut til å skremme folk mer, hvilket massemedia, filmindustrien og kriminallitteraturen for lengst har oppdaget. Når sandet renner ut av livets timeglass venter den verste katastrofen. Den totale utslettelsen i livets endestasjon kremert eller begravet, brent eller spist av ormer og makk, er valget alt etter smak og behag.

De fleste skyver døden foran seg og lever i en naiv tro på at døden er noe som skjer med alle andre, men med meg vil det bli gjort et unntak. De gode nyhetene er at døden ikke finnes, fordi den som alt annet er kun en tanke i sinnet. Døden eksisterer kun så lenge du tenker på den. Du kan ikke oppleve din egen død, for hvis du opplever det kan du jo ikke være død? Døden er kun en forestilling om noe du tror kommer til å skje før eller siden. Kroppen dør, men det er tanken om døden som plager oss.

Fordi identifikasjonen med kroppen er så sterk og en ikke kan forestille seg et liv uten, blir døden denne begrensningen som ligger som en klam hånd over de flestes liv. Igjen kreves det kunnskap og evnen til å se dypere, fordi når vi gjør, vil vi oppdage at det finnes ingen død.

### **Det grunnleggende problem**

Buddha hadde rett i at årsaken til lidelse er våre begjær. Det fører til lidelse like sikkert som en kjerre følger oxen som trekker den, sa han. Buddha var Tyr så han visste å velge gode illustrasjoner i overensstemmelse med sitt stjernetegn. Jesus tilhørte Fiskenes tidsalder og omtalte seg følgelig som menneskefisker og delte ut fisk og brød til de sultne. Begjær i hans bok er at det er vanskeligere for den rike å komme til himmelen enn for en kamel gjennom et nåløy. Moses forbød folket å danse om gullkalven for han tilhørte Tyrens tidsalder. Han kom også med det første av De ti bud, «Du skal ikke ha andre guder enn meg.» Begjær er slike avguder og som Jesus sa på en annen måte i et av Bibelens høydepunkter, «Søk Guds rike først, og alt vil bli gitt til deg.»

Men hva er årsaken til begjærene eller hvorfor dyrker vi andre guder? Det grunnleggende problemet er at vi ikke vet hvem vi er. Vi er fanget i forestillingenes verden av adskilthet og dualisme. Det er den ultimate roten og hovedårsaken til all ufrihet.

Dualisme oppstår ved at jeg identifiserer meg ved å være en bestemt person med en kropp, personlighet, tanker, følelser, relasjoner, familie, kjønn, alder, stjernetegn og den personlige historien jeg tror om meg selv. Men jeg'et av oppmerksomhet, tilstedeværelse og bevissthet er ingen av disse. Det er alt sammen tanker, forestillinger og objekter i bevisstheten. Jeg er subjektet som vet om disse.

Denne sammenblandingen av subjekt og objekt kalles uvitenhet. Det er den manglende forståelsen av at det finnes én virkelighet som jeg ikke er adskilt fra eller kan stå utenfor å observere, – men jeg er denne virkeligheten.

Verden er imidlertid subjektet i en annen form, slik bevisstheten ut av seg selv skaper drømmer når vi sover. Slik en edderkopp ut av seg selv spinner et nett, vever fantasien stadig nye mønstre. Eller slik bølgene er havet i en annen form, eller gullsmykker er gull i en annen form, men fortsatt gull. Vi lever i en drømmeverden, men så overbevisende og realistisk at vi tror den er virkelig. Vi er som slavene i Platons hule eller som små barn på kino som tror bildene på lerretet er virkeligheten og hvor filmen raskt kan bli et mareritt. Denne illusjonen må vi bryte ut av dersom vi har ambisjoner eller en sterk lengsel etter å bli fri.

### **Veien til frihet**

Det er ikke personen som blir fri, men det er omvendt. Jeg blir fri fra den personen jeg tror jeg er. De fleste i den åndelige verden har ikke fått med seg denne detaljen. De befinner seg på en misforstått ego-tripp og tror at



frigjøring er en eller annen fantastisk opplevelse og som vil gjør dem som person tilsvarende fantastisk. Frigjøring er egoets ultimate skuffelse. Slik Jesus døde på korset og gjenoppstod som Kristus, må vi gå gjennom en tilsvarende indre reise som dette symboliser ved å dø fra vårt gamle egofikserte jeg, til en ny erkjennelse og realisering av at jeg er ikke en bestemt person, men bevisstheten og oppmerksomheten som vet om denne personen.

Det er bare én bevissthet og eksistens gjennomstrømmet i alle livsformer og fenomener, slik én lyskilde i en film-prosjektor er årsaken til alt som foregår på livets kinolerret. Polariteten og motsetningene vi ser blant aktørene i en film er kun tilsynelatende og en illusjon. Alt er lys i ulike former. Frihet er forståelsen av at jeg er ikke formene og en adskilt aktør i filmen, men lyset. Derfor er vi som Jesus sa, alle ett. Eller som han også sa; «Jeg og Faderen er ett», eller «Jeg er verdens lys.»

Dette er egentlig ganske enkelt og forholdsvis lett å forstå. Vanskeligheten ligger i å gå fra forståelse til realisering. Identifikasjonen med kroppen, egoet og den personen jeg tror jeg er sitter så dypt og er så inngrodd at det er svært mye lettere sagt enn gjort.

Ytterligere er det vanskelig fordi det er ingenting du kan gjøre for å bli fri, fordi jeg som bevissthet er fri allerede. Jeg kan ikke gjøre noe for å bli noe jeg allerede er. Jeg kan spise vegetarmat, gjøre yoga, stå på hodet, meditere, gå pilgrimsvandring, faste, sitte ved føttene av guruer, bo i kloster, lese åndelige bøker og mange andre religiøse og åndelige anbefalinger og metoder velprøvd gjennom tusener av år. En åndelig praksis er ingen garanti for frigjøring, men det er nokså garantert at det ikke vil skje uten. Alt dette kan gjøre er å legge forholdene til rette for at frigjøring kan skje.

### **Transendens**

Frigjøring er å transendere eller gå ut over sinnet. Det er en form for ikke-dualistisk opplevelse. Det er ikke en opplevelse i vanlig forstand hvor det er et ego som har en opplevelse, men en form for opplevelse uten et ego til å ta eierskap over opplevelsen. Vi har opplevd slike glimt av transenderende øyeblikk av ekstase fra tid til annen. Vi kan danse og bli så oppslukt av dansen at det er bare dansen, inntil egoet spretter inn og håper at noen ser meg, eller forteller seg selv hvor bra dette føles. Eller synet av vakker natur, inntil egoet igjen er oppfinnsom og finner fram kameraet for å ta et bilde. Frigjøring er å kunne fastholde denne formen for ekstatisk lykke i sin rene væren som er vår dyptliggende natur. Det er jeg forhindret fra å oppleve og erfare fordi sinnet overskygges av bevisste og ubevisste begjær og frykt slik

skyene dekker for solen. Når det overkommes vil livet kunne leves fritt uten disse to kreftene av frykt og begjær som dominerer et hvert uvitende menneskes sinn.

Slike selvrealiserte finnes. De har klatret over fengselsmuren av uvitenhet og kommet seg ut i frihet og varig tilfredshet, lykksalighet og fred. Deres lykke er likevel ikke komplett vel vitende at resten av menneskeheten er tilbake på et synkende skip. Mange av dem kommer derfor tilbake med livreddende bidrag for å vise vei ut av fengselet. Dog bør en se opp for falske profeter og andre råtne epler i gurubransjen, men genuine lærere finnes. Regelen er at de kommer til eleven, når eleven er klar.

Frigjøring er en modningsprosess som skjer når den enkelte sjel er klar, slik et eple faller fra stammen. Inntil da kan en tilføre gjødsel i modningsprosessen drevet et brennende behov for frigjøring og annen åndelig praksis hvor meditasjon er blant det mest sentrale.

### **Livet er en gave**

Når en oppdager begrensningene i livets tre ufriheter og frustrasjonen over å være fanget i sinnets mentale fengselscelle begynner en å lete etter utganger. Å følge genuine åndelige tradisjoner er taustiger over fengselsmuren åndelige lærere allerede har lagt ut og er klar til bruk. Det er flere muligheter for flukt. Selvrefleksjon og forståelse som her, er en av flere metoder. Andre er arbeid og tjeneste, meditasjon eller hengivelse og kjærlighet. Alle må finne si vei.

Selv om dualismens verden er et fengsel er underholdningen så bra at det er snarere som et tivoli med grenseløse og spektakulære opplevelser. Livet er en gave og selv når det er mest håpløst er livet fortsatt verdt å leve. Vi elsker livet så høyt, fordi vi elsker oss selv. Vi misforstår likevel denne kjærligheten og tror at det er opplevelser som gjør oss lykkelige, mens lykken vi søker er egentlig i meg selv.

Frigjøring er avgangsklassen i livets skole. Det er for dem som har vært lenge nok på tivoli, prøvd nok karuseller, berg- og dalbaner, spist nok sukkerspinn og prøvd alle livets gulerøtter av penger, sex, makt og berømmelse, – og begynner å bli klar til å gå hjem.



## Kunsten å meditere

Meditasjon kan deles inn i fire stadier: *Avspenning, konsentrasjon, meditasjon og frigjøring*. Uten å forstå hva frigjøring er, vil en heller ikke forstå de dypere perspektivene på meditasjon.

### **Forberedelse**

Å meditere forutsetter et visst nivå av avspenning. Mange har så mye stress, uro, rastløshet og surr i hodet at det er umulig å sitte stille og samle tankene om en bestemt idé, et mantra, flammen på et stearinlys eller å følge en meditasjonsteknikk i en halv time eller mer.

Det meste av denne form for uro sitter i kroppen. En rask gåtur, en treningsøkt eller et aktivt liv kan gjøre jobben her. Yoga er også ypperlig. Det er et treningssystem spesielt tilrettelagt som en forberedelse til meditasjon. Her er også ulike stadier ved å fjerne de groveste spenningene gjennom etisk livsførsel, fysiske øvelser, pusteøvelser og avspennings-teknikker.

### **Ti etiske grunnregler**

Etisk livsførsel kan høres rart ut. De færreste har opplevd en yogaklasse som begynner med innføring i yogaens ti etiske grunnregler. Grunnen er at i eksporten av yoga fra India til Vesten forsvant de underveis. De fleste yogalærere, hvis de i det hele tatt har hørt om de etiske grunnreglene, velger å utelate dem fordi det vekker for mange assosiasjoner til moral, religion og hinduisme. Det får holde med litt røkelse, buddhafigurer og flagrende gevanter for å sette den rette indiske stemningen, mens den dypere bakgrunnen til yogasystemet for de fleste forblir ukjent.

De ti etiske grunnreglene kalles *Yama* og *Niyama*. Det er fem forbud og fem påbud. De første fem er universelle etiske regler som finnes i de fleste religioner og åndelige retninger: *Ikke-vold, ikke lyve, ikke stjele, ikke grådighet og ikke seksuelt misbruk*. Dette er noe alle vet. Det er innebygd i et hvert menneske og en trenger ikke religion for å følge slike regler. De er selvvinnlysende og universelle fordi ingen liker å bli utsatt for vold, stjålet fra eller løyet til. Derfor bør jeg heller ikke handle slik overfor andre.

Disse fem prinsippene for et harmonisk liv er vel verdt å reflektere dypere over. Ingen kan avstå fra vold, men det er snarere et spørsmål om å forsøke

å redusere mengden. Å kjøre bil medfører drap av insekter, fugler og dyr. Å spise kjøtt påfører dyr lidelse. Å kritisere andre, baktale og fordømme er også subtile former for å påføre andre skade. Ikke-lyve handler ikke bare om grove løgner, men om å holde ord og avtaler. De viktigste av dem er de du gjør med deg selv. Å overholde treningsprogrammet, gjennomføre planer som avtalt og overkomme motstanden som forhindrer deg i å ta konsekvensene av dine beslutninger.

Påbudene er: *Tilfredshet, renhet, disiplin, Selv-refleksjon og hengivelse til det gudommelige*. Tilfredstilte oppstår når du får det du vil ha, men ikke tilfredshet. Det er noe du gjør. Det er et valg av å være tilfreds uavhengig av omstendighetene. Renhet omfatter tanker, ord og handlinger. Disiplin er overensstemmelse mellom det du tenker, sier og gjør. Selv-refleksjon er å søke kunnskap, lese tradisjonelle tekster og være under veiledning av en lærer. Hengivelse til det gudommelige kan være å tilbe en personlig gud som en symbolsk form på noe uten form. Det er en grunnleggende forståelse av at livet er en gave. Alt er blitt gitt til meg, kroppen, sansene, følelsene, tankene og opplevelsene. Ingenting av dette har jeg skapt selv. Hos et hvert fornuftig menneske påkaller det takknemlighet og ønske om å gi noe tilbake.

### **Personlig integritet**

De etiske grunnreglene er metoder for å skape et harmonisk liv. Å forbryte seg mot disse prinsippene vil gjøre det vanskelig å meditere fordi det gir ikke ro i sinnet. En kriminell som stjeler, bedrar og er voldelig har problemer med å meditere fordi støvet feid under teppet komme uunngåelig til syne.

Å kultivere et fredelig sinn krever forberedelse og livsførsel spiller en viktig rolle. Det omfatter vaner, kosthold, sosiale relasjoner, hva en fyller sinnet med av inntrykk, nyheter, musikk, film, underholdning og grunnleggende livsinnstilling. Her er mye å reflektere over før en i det hele tatt nærmer seg meditasjonsputen. Meditasjon krever en viss personlig integritet, og de ti etiske grunnreglene er praktiske og konkrete anvisninger på hvordan det kan oppnås. Her er nok forbedringspotensial hos de fleste.

### **Avspenning**

På fagspråket kalles avspenning, – sinnets tilbaketrekning fra sansene. Sinnet er en form for «tankeboks» eller indre dataskjerm hvor alle inntrykkene fra de fem sansene, syn, hørsel, lukt, smak og følelser samles og oppleves. I tillegg kommer tanker, minner, hukommelse og ego-følelsen hvor jeg identifiserer meg å være en bestemt person. Alt dette koordineres

og justeres i forhold til hverandre til en helhetlig opplevelse. Ganske imponerende! Leser du en spennende bok, dempes lydene i bakgrunnen. Leter du etter en mistet nøkkel, vil du overse de fleste gjenstandene i rommet. Hver gang du sovner forsvinner lyder, sanseintrykk og til og med smerter. Sinnet trekker seg vekk fra sansene.

Dette kan også gjøres mer bevisst for eksempel overfor forstyrrende lyder, rastløshet, en lyst, et plagsomt minne eller en smerte. Metoden er å akseptere forstyrrelsen. Totalt å tillate forstyrrelsene vil ofte medføre at sinnet mister interessen for så å dempes eller forsvinne. Metoden undervises ofte i yoga for gravide og mange opplever en mer harmonisk fødsel hvor smertene ikke møtes med frykt og spenning, men tillates og ofte reduseres.

Implikasjonen av denne teknikken medfører et perspektiv av å være et vitne til det jeg opplever. Det er en befrielse å forstå at jeg er ikke kroppen, følelsene eller tankene, men jeg er den som opplever dem. Å etablere dette vitnet er det første trinnet i de fleste former for meditasjon. For mange er dette en sterk opplevelse. Det gjør det mulig å etablere en avstand til problemer, forstyrrelser og generelt oppleve livets drama med en mer avspent holdning.

### **Konsentrasjon**

Det neste stadiet når det er etablert tilstrekkelig ro i sinnet gjennom aksept og være et vitne til opplevelsene er å introdusere et objekt for konsentrasjon. Det mest vanlige her er et meditasjonsord eller såkalt mantra, den spontane pusten eller å observere den vilkårlige strømmen av tanker, følelser og mentale inntrykk. Det sistnevnte kalles også mindfulness.

I prinsippet kan alt mediteres på: Flammen på et stearinlys, lydene, et symbol, en religiøs figur, et ideal, en idé, et skriftvers eller en paradoksal setning som lyden av en hånd som klapper. Objektet bør være enkelt og mulig å fastholde over tid. Musikk er som regel for underholdene, men kompliserte fuger av Bach går. Mange teknikker består også av sammensetninger av ulike objekter i et visst forløp, mens andre teknikker er kun fokusert på et objekt som i gjentakelsen av et mantra for eksempel.

Sinnet vil som regel gjøre motstand mot å tvinges til å fastholde oppmerksomheten på én ting. Det reagerer med å tenke på alt mulig annet. Det er også meningen fordi på denne måten viser sinnet sitt innhold. Det skaper en form for mental renselse hvor minner, ubevisste tankemønstre og forstyrrende følelser gradvist bringes til overflaten, gjenoppbevares, nøytraliseres og forsvinner. Gjenopplevelse er ikke alltid nødvendig, men renselsen skjer også ubevisst, slik et dataprogram kan rens hard-disken i bakgrunnen, mens en har oppmerksomheten andre steder.

I tillegg medfører disse to stadiene av meditasjon en rekke vitenskapelig dokumenterbare effekter i form av fysiologiske endringer med avspenningsreaksjoner på en rekke målbare parametere: Hjerneaktivitet, hudmotstand, koordinering av hjernehalvdelene, endorfiner, melatonin, blodtrykk, insulin, smerter og selvtillit for å nevne noen. Studier har til og med vist at genene forandrer seg positivt hos personer som mediterer regelmessig.

Økt konsentrasjon er kanskje den største effekten som medfører økt kreativitet, bedre arbeidsevne, skjerpete sanser, økt engasjement og generelt høynet livskvalitet.

### **Meditasjon**

De fleste former for meditasjon og mindfulness nøyer seg med de to første stadiene og går sjelden videre til det som egentlig er meditasjon. Det neste stadiet er *konsentrasjon uten objekt*. Det som er «objektet» her, er subjektet – deg selv, din egen bevissthet.

Et subjekt kan ikke gjøres til et objekt, derfor er det ikke noe objekt å konsentrere på. Bevisstheten kan ikke gjøres til et objekt i form av en spesiell opplevelse, fordi det er nettopp med den samme bevisstheten at dette oppleves. For bevisstheten å oppleve seg selv er like umulig som en lommelykt som forsøker å lyse på seg selv, eller et øye som forsøker å se seg selv uten et speil. Dette er nok ikke helt lett å forstå, derfor er det heller ikke så mange som virkelig mediterer.

Dette stadiet går ut på å hvile i din egen væren. Det er bare å være. Det er ingenting å oppleve, det er kun en ren tilstedeværelse. Det er videre å skille mellom subjekt og objekt. Hvor jeg er subjektet, den som vet om opplevelsene. Alt annet er objekter i bevisstheten. Bevisstheten er evig, uforanderlig, alminnelig, ikke-dualistisk og har som verdensrommet ingen begynnelse eller slutt. Alt som beveger seg og forandrer seg er ikke bevissthet, men objekter i bevisstheten. Tanker, følelser, sanseinntrykk, kroppen, andre mennesker, fysiske ting er alt sammen vibrasjoner på ulike nivåer og objekter i bevisstheten.

*Oppmerksomhet uten objekter er bevissthet. Oppmerksomhet med objekter er en opplevelse.* I dette stadiet inviteres bevisstheten til å hvile i seg selv, uten eller med minst mulig opplevelser. Da virkeliggjøres bevissthetens natur.

### **Frigjøring**

Å forstå hvem jeg er, og forstå forskjellen på subjekt og objekt, på det som er virkelig og kun tilsynelatende virkelig er frigjøring. Det er ingenting du kan gjøre for å bli fri, fordi du som bevissthet er fri allerede. De færreste

forstår dette. Problemet er ikke mangel på ekstatiske, transcendent og mystiske opplevelser, men uvitenhet om hvem jeg er. Det er vel og bra med fantastiske opplevelser i meditasjon for de forekommer, men det er en stor misforståelse og tro at det er målet. Opplevelser går over, og en er akkurat like uvitende som før opplevelsen. Det er ingenting galt med opplevelse, eller å gå på tivoli, nyte god mat, naturen og livets mange gleder, men det er ikke frigjøring. Tvert i mot skaper det oftest kun avhengighet til flere opplevelser ned en sterk lengsel etter å oppleve det en gang til.

Ingen opplevelser eller handlinger kan fjerne uvitenhet, til det trengs kunnskap. Frigjøring er derfor ingen opplevelse, men en forståelse. Den tilegnes allerede i de første forberedende stadiene av Selv-refleksjon, studier av klassiske skrifter og oftest under veiledning av en lærer.

### **En god og dårlig nyhet**

Det høyeste stadiet av meditasjon er å meditere på Selvet. Dette forutsetter et visst nivå av Selv-refleksjon og kunnskap om hvem jeg er. Denne kunnskapen trenger å bli integrert ved å gå fra den teoretiske forståelsen til en dypere Selv-realisering. Til dette er meditasjon en grunnleggende hjelp for større fordypelse og Selv-erkjennelse. Ikke alle er klar for dette nivået av meditasjon og kan med fordel dra nytte av forberedelsene og de innledende stadiene av meditasjon. Det er jo det folk flest forbinder med meditasjon uansett, og alle bør finne det nivået de er komfortable med.

Den dårlige nyheten er at målet med meditasjon ikke er opplevelser fordi det fører ikke til frigjøring. Den gode nyheten er at du er fri allerede. Alle vil kunne ha glede av de første stadiene av meditasjon og mindfulness. En dypere forståelse av identitet og hvem du er vil utvide perspektivet og gjøre meditasjon til en praksis hvor målet er frigjøring.

**PS.** *Instruksjoner i avspenning og meditasjon finnes på Christian Paaskes Youtube-kanal.*





# Menneskespillet – ikke for pingler

Livet er som et dataspill, men så godt laget at vi tror det er virkelig. De fleste blir spilleavhengige. De sitter fast i sinnets verden av opplevelser, følelser og tanker. Det finnes en vei til frihet, – men først må du forstå spillet og denne drømmeverdenen vi kaller livet.

## **Menneskespillet**

En gang var vi engler. Vi levde lykkelig i de evige tidløse himmeriker. Vi svevde rundt sammen med andre engler, lyttet til overjordisk vakker musikk fra gullharper og så skjønnhet og harmoni over alt. Her blir tanker straks til drømmevirkelighet, akkurat som når vi drømmer om natten. Det er fredelig her, alle elsker hverandre, for alle vet at vi dypest sett er ett og det finnes ingen adskilthet. Alle vet at alt er Den store drømmeskaperens fantasi som vever stadig nye mønstre.

I og med at det ikke finnes tid kan dette bli litt kjedelig i lengden. Å falle hverandre om halsen, fortelle alle englene hvor glad vi er i dem og hvor herlig det er å bade i kjærlighet, lykke og lys som aldri tar slutt, blir litt ensformig. Det er da engelen Lucifer får en idé og sier til de andre:

- Det er flott at alt er kjærlighet, – men bevis det!
- Har dere hørt om Menneskespillet?

Englene så forundret på hverandre. De hadde aldri hørt om mennesker før og ba Lucifer forklare mer hva dette spillet går ut på.

- Det er et rollespill. Først deler vi oss inn i to grupper. De gode og de onde. Å være god er forholdsvis enkelt for vi er jo alle gode på bunnen. Å være ond er vanskeligere, men belønnes med ekstra bonuspoeng i form av rikdom, luksus og større innflytelse på spillet, forklarte Lucifer.

- Jeg vil være den første til å påta meg rollen som ond, og virkelig ta denne rollen på alvor.

## **Det jordiske plan**

- Spillet foregår i en dimensjon som kalles Jorden, forklarte Lucifer.

Englene var nå blitt skeptiske og trengte mer overbevisning.

- Jorden ser dere, er et helt fantastisk sted, sa Lucifer. Noen kaller det også for det materielle plan. Det er veldig forskjellig fra vår verden hvor det ikke

finnes tid og alt bare er. Hos oss blir alt til drømmevirkelighet straks vi tenker på det. Bare vi tenker på et flott hus, så er det innflyttingsklart. Eller når du tenker på en annen engel, så er dere sammen. På det materielle plan er det helt andre regler, eller naturlover innenfor noe som kalles tid og rom. For å bygge et hus må du først ha en idé og gode kunnskaper om husbygging. Så må du skaffe alle materialene. Å bygge huset krever arbeid. Det må bygges stein for stein og det tar lang tid.

- Ta det rolig, dere får opplæring underveis, – det kalles å gå på skolen, forklarer Lucifer. Vil du møte noen i den materielle verden må du ofte avtale på forhånd eller dere kan bo på helt andre steder på Jorden. Det kan være komplisert, men dette er blitt mye bedre i det siste.

### **Nye opplevelser**

- Dere vender dere fort til livet på Jorden for det er så vakkert der. Naturen er vidunderlig. Det er så mye liv der. Alt er levende. Det er fjell, hav, skoger, frodige landområder bekledd med blomster og trær. Det vrirler av dyr, fugler, fisk og utallige skapninger. Alt er opplyst av en kraftig lyskilde om dagen, og med dempet belysning fra en annen lyskilde om natten. Denne inndelingen av lys og mørke trenger dere, fordi livet på Jorden er anstrengende. Natten er en hvileperiode for å bearbeide alle inntrykkene.

Livet på Jorden byr på så mange opplevelser vi ikke kjenner til.

- Har noen hørt om sjokolade?

Det ble stille blant englene, de så på hverandre og viftet benektende med vingene.

- Det er umulig å beskrive, – det må bare oppleves, sier Lucifer.

- Så er det noe de kaller sex. Det tar en stund å oppdage, men bare vent.

- Det er så mye nytelse og spennende opplevelser i den dimensjonen at de fleste blir fullstendig forapt i den. Alle sier det har gjort dem til bedre engler. For alt i himmelen ville de aldri ville vært det foruten.

### **Den store bedøvelsen**

Stemningen hadde snudd blant englene nå. Mye skepsis var overvunnet, men noen ville vite om det var noen fare involvert. Å gå inn i en helt annen dimensjon var for mange ganske skremmende.

- For å være ærlig, så er ikke alt like rosenrødt på Jorden. Det kommer an på hvor du blir født, i hvilken familie, samfunn, verdensdel og tidsalder du havner i. Dette velger du selv i begynnelsen av hver ny runde. Da velger du vanskelighetsgrad. Det gir poeng og øker intensiteten i opplevelsene og læringen, forklarer Lucifer.

- De fleste har problemer med Den store bedøvelsen. Utenom underholdning må dere huske på at dette også er en test. Det er ingen vits om dere kjenner fasiten. Derfor blir du bedøvet for hver ny runde slik at du husker ingenting. Du tror du er et menneske og vet ikke hvem du er. Du tror verden du har havnet i er virkelig, har glemst hvor du kom fra og at du deltar i et rollespill sammen med andre engler. Det er det som gjør dette spillet så utrolig gøy. Slik kan dere bevise at kjærligheten vi tar for gitt ikke bare er tomt snakk.

### **Fanget av spillet**

Nå fikk englene noe å tenke på. Praten gikk ivrig mellom dem. Stadig nye spørsmål dukket opp. En av de mer erfarne englene stod fram:

- Hvis vi glemmer hvem vi er, hvordan finner vi veien hjem igjen?
- Godt spørsmål, svarte Lucifer for å vinne betenkningstid. Den største faren er å bli fanget av spillet. Når det først er i gang og du begynner en ny runde tror du livet på Jorden er den eneste virkeligheten. Du forstår ikke at dette er bare én av flere dimensjoner. Du blir fullstendig sugd inn i spillet og alt du tenker på er å overleve. Spillet blir din eneste verden.
- Det skjer i liv etter liv. Du drives av å søke lykke og unngå ubehag. Du tror rikdom vil gjøre deg lykkelig. Så vil du ha sex. Så prøver du makt og berømmelse. Du oppnår tilfredstillelse, men opplevelsen går alltid over. Det etterlater savn og smerte etter å oppleve det en gang til. Du fortsetter å lete etter lykken, men hver gang sklir den unna og erstattes av en ny lyst, et nytt begjær og en umettelig trang etter stadig nye opplevelser. Da er du blitt spilleavhengig.
- Du vinner over spillet ved å forstå det. Nøkkelen er å oppdage hvem du er. Da oppnår du frihet og spillet blir en glede uansett hva som skjer. Du oppnår varig tilfredshet uavhengig av opplevelsene. Det er som en film hvor du er fri og upåvirket av dramaet. Du vet det er en illusjon og kan derfor slappe av og nyte filmen.
- Spillet er en gåte. Den eneste måten å komme hjem er å løse den. Før det, har du ikke noe valg. Du er slave av spillet og settes ikke fri før du har funnet veien ut av labyrinten.

### **Det gode og det onde**

Det neste spørsmålet ble fremført med en bekymret røst:

- Det er jo skremmende nok å begi seg inn i den materielle verden, men hvorfor rollespill og inndelingen i de gode og de onde?

Bekymringen ble forsterket når Lucifer sendte dem et fandanivoldsk blikk de ikke hadde sett før. En bølge av kulde snek seg inn under kjortlene.

Enkelte engler skalv i vingene av synet som nå møtte dem. Lucifer hadde skiftet ut den vanlige hvite kjortelen med en sort kappe. Horn vokste ut av hodet på ham, øynene lyste intenst, englevingene var blitt til dragevinger, føttene forvandlet til klør og under kappen stakk det ut en lang hale.

- Liker dere mitt nye kostyme? Det holder de lettskremte vekke.

Menneskespillet er ikke for pingler.

- Selvsagt kan vi skape himmerike på jord, men det blir for enkelt. Det minner for mye om hjemme. Skal vi ut og reise må vi oppleve noe nytt, eksotisk og spennende. For at du skal kunne tilgi, må noen først gjøre deg vondt. Hvis du skal vise mot, må noen skape farlige situasjoner. Vil du være smart, må noen være løgnere og bedragere for at du skal kunne gjennomskue dem. Og det viktigste; – for at du skal ha medfølelse med andres lidelse, må du selv oppleve lidelse.

- Derfor deler vi oss inn i to lag. Det er veldig attraktivt å spille de onde fordi disse rollene er det så få av. De onde gis makt til å kontrollere hele spillet og finner på så mye ondskap, konflikter, lidelse og smerte at bare noen få av dem er nok til å holde spillet i gang. Den onde rollen er vanskelig fordi ingen blir mer slave av spillet og sugd inn i lyster, begjær og makt enn dem. De blir berømte, får blendende og karismatiske personligheter, blir ofte ledere og får alt de peker på. De har den vanskeligste oppgaven med å finne veien hjem fordi de blir så avhengig og fortapt i rollen sin.

### **Et helt trygt spill**

De modigste englene rakk nå opp vingene og meldte seg på spillet. Andre holdt seg i bakgrunnen. Noen sa de hadde prøvd det før, og gjør det aldri igjen. Å lokke med sjokolade og sex er bare for billig. Dette er spill av evig tid, var det noen som mente.

- Det er bra at ikke alle deltar i spillet, fortsatte Lucifer. Det er viktig at de fleste blir hjemme og passer på de andre. Når spillet er i gang er dere tilskuere og voktere. Dere blir skytsengler og deres oppgave er å passe på hver deres engel som er på Jorden. Dere vil følge med på alt de tenker, føler og gjør. Det er en travel oppgave og dere må følge godt med fordi det er mange farer på Jorden.

- Dere har lov å hjelpe til hvis engelen deres kommer på ville veier. Dere kan gi dem hint og idéer i drømme. Dere kan arrangere kjærlighetsforhold med den personen de har mest å lære av. Dere kan få en bok til å dukke opp for å gi kunnskap for å komme videre. Om det ikke hjelper, kan dere skape sykdommer, ulykker, skilsmisser eller andre katastrofer for å få dem til å skifte kurs.

- I situasjoner hvor det er fare for liv og helse kan dere i nødstilfelle flytte biler, få pistolkuler til å skifte retning, få banditter til å gå en annen vei eller selv forvandles til menneske og gi en hjelpende hånd for kort etter å forsvinne. Spillet følger stort sett naturlovene, men det finnes unntak. Menneskene kaller det mirakler. Det er noen av hjelpemidlene dere har som skytsengler.

- Når livet på jorden for engelen deres nærmer seg slutten skal dere også å hente dem hjem igjen. De er ofte forstumlet og omtåket i denne overgangen og trenger hjelp og veiledning. Dere deltar også i evalueringen etter hver spillerunde, og gir deres oppfatning av hvordan engelen deres mestret den runden av spillet.

- Vi har mange HMS-ansvarlige og spillet er helt trygt. Det finnes jo ingen død for oss tidløse. Dere dør i spillet for hver ny runde, men det er jo bare for å få en hvil mellom rundene, slik dere på Jorden sover om natten for hver ny dag, eller tar feire i ny og ne. Ingen klarer å spille mer enn 100 år uten pause. Det vil også være urettferdig overfor de andre. Dersom Michelangelo, Mozart eller Ibsen skulle bli flere hundre år ville det ta motet fra andre kunstnere.

- Dere dør også for å prøve stadig nye roller. Er du konge i et liv, går du med tresko i bakgatene i et annet. Er du slavedriver, blir du slave en annen gang. Ofrer du deg for andre, blir du noe stort senere. Dere må erfare livet fra alle synsvinkler. Du vet ikke hvordan de ulike rollene er før du har prøvd å gå i andres sko.

## **Kroppen**

- Spillet begynner med at dere får en kropp. Lucifer viste nå flotte illustrerte plansjer. Disse kroppene kommer i to typer, mann eller kvinne. De har ulike farger og variasjoner i utseende, men i funksjon er de like. Det tar en stund før du finner deg til rette i kroppen, men etter det første året tror du at du er kroppen. Det går hus forbi at du er oppmerksomheten og vitnet som vet om kroppen. Du glemmer å

inkludere deg selv. Denne uvitenheten gjør at du passer godt på kroppen. For ryker kroppen er den runden av spillet over, og du må begynne helt om igjen. Å bli født hjelpeløs, kave seg gjennom barndommen, lære å gå, snakke og oppføre seg som et menneske er slitsomt, men må læres på nytt i hver eneste runde.

Du blir ikke voksen bare ved å vokse slik som dyr. Å bli voksen som menneske må læres. Heldigvis tar du med deg poeng fra tidligere spillerunder. Har du spilt piano tidligere er det lett å lære igjen. Har du hatt

medfølelse og vist mye kjærlighet vil det vises i din nye personlighet. Var du nysgjerrig og kunnskapsøkende blir du intelligent. Mange talenter videreføres og du fortsetter der du slapp. Det gjelder også for de uferdige oppgavene. Der du sluntret unna, var feig og gjorde tabber. Dem som begikk selvmord møter de samme konfliktene om igjen og får en ny sjanse. Spillet kan bli så intenst at det er forståelig at noen kaster kortene og forlater spillet før tiden, selv om det er i mot reglene.

### **Sinnet**

- Kroppen er transportmiddelet, eller romdrakten tilpasset de klimatiske forholdene på Jorden. I tillegg til kroppen får du et sinn. Det er viktig fordi alt du opplever skjer her. Sinnet er livet ditt!
- Sinnet er en informasjonsentral hvor alle inntrykkene samles og koordineres til en helhetlig opplevelse. For de som kjenner til datamaskiner tilsvarer dette skjermen hvor alt oppleves. Inntrykkene fra den ytre verden kommer inn gjennom fem kanaler, også kalt sansene. Det gjør at du kan se, høre, smake, lukte og føle. Dette har også sitt motstykke i indre sanser som oppstår i drømme.
- Sinnet har også hukommelse. Som på en datamaskin finnes det her to typer. Internminne og langtidsminne. Informasjon som språk, å sykle, kjøre bil og knytte skoene lagres på denne måten slik at det ikke må læres på nytt hver dag. Det gjør at du kan hente informasjon fra alt du har opplevd og ta det fram ved behov.
- Andres sinn er også koblet opp gjennom et trådløst nettverk slik at tanker, bilder og idéer kan overføres fra et menneske til et annet. Dette internettet er viktig for en lang rekke funksjoner. I dyreriket får det fugler til å fly i flokk, og blant menneskene advarer det mot farer. De fleste bruker det alt for lite, mest fordi de ikke tror det er mulig. Uansett, – lagring av informasjon er undervurdert. For har dere ikke hukommelse husker dere ingenting.
- I tillegg får dere sterke følelser. Det gjør det så vanskelig å være menneske. Dere får et stort register med alt fra den høyeste lykke til den dypeste sorg. Jevnt over er dere lykkelige, fordi det er tross alt vår natur.
- Sinnet har også et ego. Det er nokså ukjent hos oss, men det er et eget tankeprogram som gjør at du tar eierskap over alt du opplever. Du blir personlig involvert og skaper en mur omkring deg og opplever deg forskjellig fra alle andre. Du tror du eier kroppen din, og at du er tankene og følelsene som kommer og går. Du skaper deg en personlighet som du tar veldig alvorlig. Egoet får etterhvert så stor makt i sinnet at det blir en tyrann. Det kan gjøre deg til en selvopptatt, forfengelig og ufordragelig

person om du ikke forstår egoet, observerer det og holder det i stramme tøyler. Det er enda en av utfordringene ved å være menneske.

- Sinnet er også utstyrt med kritisk sans. Alt er ikke gull som glimrer. Dere må kunne vurdere farer. Ikke all mat er spiselig, noe er usunt. Alle har ikke ærlige hensikter. Dere må kunne planlegge, bruke tekniske hjelpemidler og være dyrene overlegne selv om mange av dem er mye sterkere enn dere.

- Dere må også kunne forstå hvem dere er for å bli fri fra spillet. Til dette får dere et intellekt og evne til å tenke. De fleste bruker ikke dette i det hele tatt og er bare opptatt av underholdning. Mange mener det er viktigere og lytte til hjertet og føle. De som bruker intellektet tar seg gjerne en utdanning. Så oppfinner de teknologi som for det meste brukes til å tjene penger, starte kriger og arbeide for de onde fordi de betaler så godt. Først etter mange spillerunder søker de modne etter kunnskap og visdom og forstår at det er selve nøkkelen til å mestre spillet og bli fri.

### **Spillereglene**

- Alle spill har regler, det må vel også gjelde for Menneskespillet?

Igjen tok Lucifer ordet.

- I spillet er du både tilskuer og deltaker. Gjennom kroppen kan du også påvirke spillet. I dyreriket er mennesket den eneste skapningen med fri vilje. Det gir mulighet for valg. Med valg kan du også velge feil. Mennesket er dyret som bekymrer seg og sliter med å velge riktig. Alt fra hva de skal spise til frokost eller til hvilke veier å velge gjennom livet.

- Det er likevel kun deler av spillet du kan påvirke. Spillet i sin helhet er utenfor personlig kontroll. Dataingeniørene i høyere sfærer har designet selve spillet. Er du høyt nok oppe i systemet gis du tilgang. Stort sett er det forbeholdt erkeenglene i den indre kretsen omkring Den store drømmeskaperen.

- Reglene er innebygd i hver enkelt. Den eneste regelen er ikke å skade. Det finnes variasjoner av denne regelen av ikke lyve, stjele, grådighet eller seksuelt misbruk. Dette er noe alle vet, fordi ingen liker å bli påført skade, løyet til, bestjålet eller misbrukt. Så enkelt er det. Ut over det er det enda en viktig regel; hjelp hverandre.

- Derfor vær snille med hverandre, – fordi alle du møter kjemper en stor kamp.





# Litteratur

## **Vedanta**

Sri Nisargadatta Maharaj: I Am That  
Swami Chinmayananda: The Holy Bhagavad Gita  
Swami Dayananda: The Value of Values  
Michael James: Happiness and The Art of Being  
Munagala Venkataramiah, Talks with Sri Ramana Maharshi

## **Buddhisme**

Buddha: Dhammapada  
Lama Ole Nydahl: Entering The Diamond Way,  
Lama Ole Nydahl: The Way Things Are  
Shunryu Suzuki: Zen Mind, Beginner's Mind  
Sogyal Rinpoche: The Tibetan Book of Living and Dying

## **Ayurveda**

David Frawley: Ayurveda and the Mind  
David Frawley: Ayurvedic Healing, a Comprehensive Guide  
Maya Tiwari: Ayurveda: A Life of Balance

## **Yoga og meditasjon**

Ram Dass: Miracle of Love  
Swami Sivananda: Sadhana  
Paramahansa Yogananda: En yogis selvbiografi

## **Annet**

Lao Tzu: Tao Teh King  
Anita Moorjani: Dying To Be Me  
Rupert Sheldrake: Science Set Free: 10 Paths to New Discovery

## **Andre bøker av Christian Paaske**

Meditasjon – Fra de opprinnelige kildene  
Bhagavad Gita – Kunnskapens yoga  
Biblens skjulte kunnskap – Esoterisk symbolikk og universell visdom  
Visdomsvers på kryss og tvers – 100 sider poesi

