



# MYSTIKK

GRATIS PRØVEUTGAVE  
Nettmagasin for alternativ bevissthet

Spiritualitet • Visdom • Selvutvikling



Gratis prøveutgave av  
nettmagasinet **Mystikk**

LEV ET LIV  
FULLT AV MIRAKLER

# Mystikk.no

Mystikk er et nettmagasin for ny bevissthet, selvutvikling, spiritualitet, kreativitet, astrologi, tarotkort, gammel visdom, filosofi, kreativitet, mytologi, meditasjon ...

Magasinet utgis av  
nettsiden  
[www.mystikk.no](http://www.mystikk.no)

©2025

*NB! Magasinets innhold kan ikke kopieres eller deles videre på for eksempel sosiale medier eller brukes i andre sammenhenger uten tillatelse fra redaktøren. Dette gjelder også fotografier og illustrasjoner.*



# INNHold

MAGASINET MYSTIKK PRØVEUTGAVE

## **5/**STJERNEHIMMELEN

*Av Per Henrik Gullfoss*

## **7/** ENERGIFELTET - DU ER EGGFORMET

*Av Per Henrik Gullfoss*

## **14/** JAPAN OG HEMMELIGHETEN TIL ET GODT LIV

*Av Briana Holberg*

## **24/** SJELELIGE KONTRAKTER OG AVTALER

*Av Melissa Feick*

## **30/** SOLMARSJEN

*Av Dag-Rune Linnerud*

## **32/** ABRAHAM OG DEN EMOSJONELLE SKALEN

*Av Briana Holberg*

## **40/** DET MYTISKE IRLAND - OPPRINNELSEN TIL SÍDHE

*Av Jeremy Schewe*

## **46/** LITT OM TAROTKORTENE

*Av Per Henrik Gullfoss*

## **49/** TAROTLEGG: ÅPNE NOE NYTT I LIVET

*Av Per Henrik Gullfoss*

## **52/** DEN FIOLETTE FLAMMEN

*Av Briana Holberg*

## **59/**EVIGHETEN ER LANG TID

*Av Ann Albers*

## **68/** DITT STJERNETEGN OG SELVUTVIKLING

*Av Briana Holberg*

## **77/** RELIGION VERSUS SPIRITUALITET

*Av Per Henrik Gullfoss*

# Nettmagasinet

## Mystikk

Magasinet mystikk er et interaktivt nettmagasin for spiritualitet, selvutvikling og alternativ bevissthet.

Interaktiv PDF for PC, nettbrett og mobil gjør det enkelt å lese. 6 nummer i året.

AKASHA, MYSTIKK,  
MYTOLOGI, KRYSTALLER,  
ALVER, ENGLER, SJEL, 5D,  
INDRE REISER, CHAKRA,  
AURA, KVANTEFELTET

DITT HØYERE SELV  
TIDLIGERE LIV  
KANALISERINGER  
GAMMEL VISDOM



ASTROLOGI  
TAROT

For bestilling av nettmagasinet Mystikk trykk på annonsen

## Velkommen til en gratisutgave av nettmagasinet Mystikk.

*Her finner du et utvalg artikler og annen informasjon som vi håper kan være til inspirasjon. Du kan lese om om temaer som astrologi, tarotkort, spiritualitet, selvutvikling, kanaliseringer, sjel, energisystemet, kontakt med andre virkeligheter.*

# HVA SKJER PÅ STJERNEHIMMELEN

## HVA SIER ASTROLOGIEN OM DE TO NESTE MÅNEDENE?

*Av Per Henrik Gullfoss*

I hvert nummer av Mystikk får du en astrologisk gjennomgang av hva som vil skje de neste to månedene.

*Per Henrik Gullfoss astrolog,*  
[www.gullfoss.no](http://www.gullfoss.no)



# ENERGIFELTET DU ER EGGFORMET.



I de fleste tradisjoner blir ditt energifelt beskrevet som et egg. På det nivået har vi ikke hender og føtter. Vi er en levende organisme med individuell eksistens innenfor grensene til et slikt aurisk egg. Vi kan fortsatt gripe og holde ting, med tankene og følelsene. Egget sies å ha tynnere og tynnere lag utenfor hvert skall.

I de fleste tradisjoner blir ditt energifelt beskrevet feltet sett på som et egg. På det nivået har vi ikke hender og føtter. Vi er en levende organisme med individuell eksistens innenfor grensene til et slikt aurisk egg. Vi kan fortsatt gripe og holde ting, med tankene og følelsene. Egget sies å ha tynnere og tynnere lag utenfor hvert skall.

Da jeg studerte et halvt år med mystikk i religionshistorie, som er en del av mastergraden min fra Universitetet i Oslo, var opplevelsen av enhet med universet hovedtemaet pensum var konsentrert rundt.

Alle har bevisst eller ubevisst tilgang til alle chakraene. Din bevissthet er som oftest fundamentert gjennom det bevissthetsnivået som kjennetegnes ved et av chakraene. Du kan ha litt bevisst tilgang til chakraet ovenfor, mens tilgang til enda høyere chakraer vil hovedsakelig være ubevisst og noe du ikke klarer å forstå fullt ut.

### NÅR DITT HOVEDFOKUS FOR BEVISSTHET/ ENERGI ER ROTCHAKRAET.

Alt handler om overlevelse og de grunnleggende tingene i livet. Du vil for det meste bli styrt av instinktene dine. Mennesker som er ensrettede, totalt fundamentalistiske og ikke ser nyanser og vet at den eneste sannheten er deres sannhet, befinner seg her. Mentaliteten er øye for øye og å sikre det du selv trenger. Det viktigste er å overleve og alt som står i veien for det er en trussel.

Her handler alt om kroppen, det kroppen trenger og det å sikre din fysiske eksistens.

### NÅR DU HAR EN ÅPEN OG KLAR STRØM AV ENERGI GJENNOM DETTE CHAKRAET

Det gjennomstrømmes av en ro og trygg følelse av å bare være, når intet spesielt står på. Du er fullt ut til stede i tidens og rommets



*Per Henrik Gullfoss, astrolog,  
forfatter, kursleder.  
Se [www.gullfoss.no](http://www.gullfoss.no)*

verden, men verken fanget i eller begrenset av den. Du vet at du er et vibrasjonsfelt og eksisterer som et menneskelig individ i tid og rom. Du har ikke lenger frykt for døden eller en følelse av atskillelse eller mangel.

Du vibrerer av gleden over å være i live.

### NÅR DITT HOVEDFOKUS FOR BEVISSTHET/ ENERGI ER HARA-CHAKRAET.

På dette nivået identifiserer du deg med følelsene dine. Sansene dine skaper reaksjoner i ditt indre landskap, og det er dette som betyr noe for deg. Å tilfredsstille dine behov og lengsler og søke nytelse og unngå smerte blir hovedprioritet.

På dette nivået er du klar over ting som familie og omgivelser. Du utforsker hvilke følelser du har for de rundt deg. Når du sitter fast i dette energifeltet, er du redd for å miste det du har, besatt av dine lengsler og til tider en slave av dine lyster og emosjoner. Du er ofte besatt av dine behov. Følelser



Foto: [unsplash.com](https://unsplash.com)

DU FORSTÅR AT FRIHET  
IKKE HAR NOE Å GJØRE  
MED HVA ANDRE VELGER  
Å GJØRE MOT DEG, MEN  
ALT MED HVORDAN DU  
REAGERER OG HVORDAN  
DU UTTRYKKER DEG.

handler om ditt behov for å elske, høre til,  
være trygg og så videre.

Her er du veldig knyttet til følelsenes  
auriske felt.

#### NÅR DU HAR EN ÅPEN OG KLAR STRØM AV ENERGI GJENNOM DETTE CHAKRAET

Du nyter virkelig alle de vakre følelsene  
og tilgangen til det hellige indre landska-  
pet gjennom sansene dine. Du kan berøre  
ånden gjennom å se noe vakkert, høre  
musikk, sanse strømmen av kjærlighet gjen-  
nom kroppen din. Du kan få fantastiske  
opplevelser gjennom smak og lukt og er i  
kontakt med den sensasjonelle opplevelsen  
av å åpne kroppen for det hellige.

Du er fylt med en følelse av underverkene  
du kan oppleve gjennom sansene dine



### NÅR DITT HOVEDFOKUS FOR BEVISSTHET/ ENERGI ER SOLAR PLEXUS CHAKRAET.

Her begynner en individuasjonsprosess å skje. Din frihet, din vilje og ditt valg er viktig. Dette er ikke lenger bare følelser og instinkter. Du begynner å skjære ut din personlige vei og veibeskrivelse. Du kan gå imot kollektivet og din gamle programmering.

På dette nivået er du høyst individuell, og du tror på deg selv og din evne og begynner å ta ansvar for å skape din egen skjebne.

Her er du koblet på og opptatt av å mestre den energetiske kroppen og din vilje.

### NÅR DU HAR EN ÅPEN OG KLAR STRØM AV ENERGI GJENNOM DETTE CHAKRAET.

Du fylles med denne fantastiske følelsen av å være deg. Du vet at du er den ene personen du har mest lyst til å være, og at du er perfekt for deg.

Du tar fullt ansvar for alle dine valg og føler at du er enormt sterk, siden ingen kan

tvinge deg til å være eller gjøre noe som ikke er sant for deg.

Du forstår at frihet ikke har noe å gjøre med hva andre velger å gjøre mot deg, men alt med hvordan du reagerer og hvordan du uttrykker deg.

Du vibrerer av gleden over å være deg.

## Mellomspill.

Mye av menneskeheten ser ut til å operere på trinn to og tre av chakrastigen. Siden du leser disse ordene, er du i det minste fokusert på nivå tre, og strekker deg mot det fjerde trinnet på denne veien, som er hjertechakraet. Selvfølgelig kan bevisstheten din være lokalisert i et annet område, lengre «opp» på stigen.

Når du leser dette, kan det være interessant for deg å finne ut hvor hovedfokuset ditt er?

DU ER FORTSATT  
ET SEPARAT  
VESEN, MEN DU  
KAN KOBLE OG  
SMELTE SAMMEN  
MED FELTET OG  
ANDRE, UTEN Å  
MISTE DIN EGEN  
SAMMENHENG OG  
INDIVIDUELLE FELT.



DU HAR TOTALT  
OVERSKREDET  
PARADIGMET OM Å  
VÆRE ET OFFER ELLER  
EN HJELPER. DU VET  
AT ALLE SKAPER SIN  
EGEN VIRKELIGHET,  
OG DU BEGYNNER  
Å FORSTÅ HVORDAN  
DU SKAPER DIN  
VIRKELIGHET.

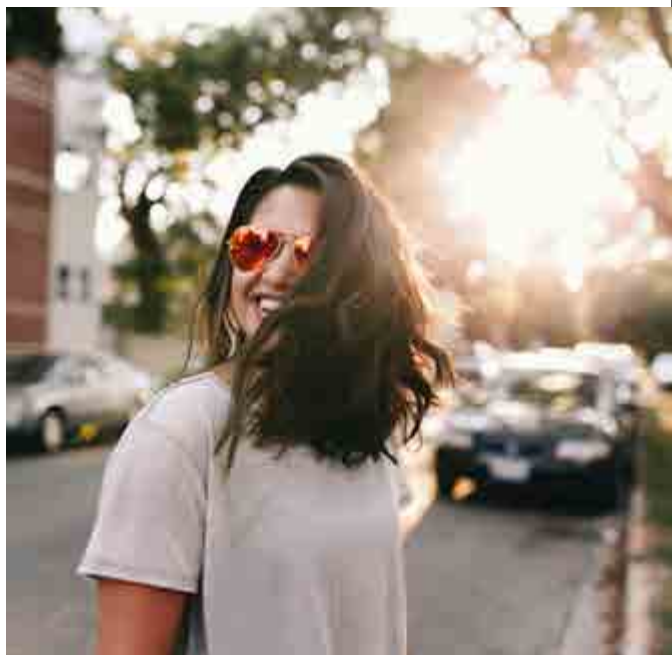


Foto: [unsplash.com](https://unsplash.com)

### NÅR DITT HOVEDFOKUS FOR BEVISSTHET/ ENERGI ER HJERTECHAKRAET.

På dette stadiet går du fra å oppleve deg selv som en isolert partikkel som primært eksisterer i en kropp og innenfor rammene av dine følelser og vilje.

Du begynner å oppleve deg selv mye mer som en strøm av lys/kjærlighet. Du føler deg som et forbundet vesen, som vibrerer i harmoni (eller disharmoni) med vibrasjonene til omgivelsene og andre enheter/individer.

Som nevnt i innledningen, må du nå denne frekvensen for å kunne forstå hva ekte spiritualitet handler om.

På dette nivået kobler du deg til kjærlighetsfeltet, som ikke bare er ditt personlige felt, men et felt hvor du er koblet til eksistensen. Du er fortsatt et separat vesen, men du kan koble og smelte sammen med feltet og andre, uten å miste din egen sammenheng

og individuelle felt.

Her er du en del av det store og universelle kjærlighetsfeltet.

### NÅR DU HAR EN ÅPEN OG KLAR STRØM AV ENERGI GJENNOM DETTE CHAKRAET

Du tillater og er fylt med strømmen av kjærlighet. Kjærlighet er ikke lenger noe du søker eller gir, men bare en del av den du er. Å ikke elske blir umulig når du har denne åpne og klare forbindelsen med kjærlighetens felt/tilstand.

### NÅR DITT HOVEDFOKUS FOR BEVISSTHET/ ENERGI ER HALSCHAKRAET.

På dette nivået forstår du at du er en vibrasjon av bevissthet som beveger deg

gjennom tid og rom. Du er alltid bevisst og til stede med din bevissthet. Selv det du opplever i søvne begynner å endre seg. Du er ikke lenger en ubevisst deltaker.

Du har totalt overskredet paradigmet om å være et offer eller en hjelper. Du vet at alle skaper sin egen virkelighet, og du begynner å forstå hvordan du skaper din virkelighet.

Du ser alt som skjer med deg som en gave, og som en skapelse av din sjel. Du har sluttet med beskyldninger og selvforsvar. Du begynner å innse hvor mektig du egentlig er. Du skaper gjennom å endre tankemønstrene dine, og på denne måten påvirke energistrømmene i feltet, som til slutt skaper din manifesterte virkelighet.

### NÅR DU HAR EN ÅPEN OG KLAR STRØM AV ENERGI GJENNOM DETTE CHAKRAET

Begrepet sannhet er ikke lenger et problem for deg. Du vet at sannheten ikke er noe du vet, men en opplevelse eller tilstand. Sannheten er alltid i endring siden omstendighetene alltid endrer seg. Samtidig er sannheten alltid den samme, siden bevissthetslovene alltid er de samme. Som sagt er du klar over at du er bevissthet som opplever seg selv i dette øyeblikket som et menneskelig individ, plassert i dimensjonen tid og rom.

Her er du forbundet med og i stand til å etablere koblinger til det store bevissthetsfeltet. Du vet at det mest interessante eller utfordrende ikke er å finne svarene, de er alltid tilgjengelige ved fingertuppene dine. Det mest interessante er å finne og utforske de riktige spørsmålene.

DU BEGYNNER Å  
OPPLEVE DEG SELV SOM  
ET FLERDIMENSJONALT  
VESEN. DIN INDRE  
OG YTRE VERDEN VIL  
ETTER HVERT GLI OVER  
I HVERANDRE, OG DU  
INNSER AT DE IKKE ER  
ATSKILT.



### NÅR DITT HOVEDFOKUS FOR BEVISSTHET/ ENERGI ER TREDJE ØYE CHAKRAET.

På dette nivået begynner du å utforske forskjellige dimensjoner og realiteter. Du åpner dører til andre virkeligheter eller går utenfor tiden og kobler deg direkte til enhver tid. Du får tilgang til det som kalles kvantefeltene eller akashafeltet. På en eller annen måte begynner du å sanse og ta innover deg hva som skjer på andre nivåer av virkeligheten. Det kan være gjennom dine fysiske sanser, som åpner seg og fungerer annerledes, eller du får tilgang til et annet sett med sanser. Disse sansene kalles ofte intuisjon eller sjette eller syvende sans.

Du begynner å oppleve deg selv som et flerdimensjonalt vesen. Din indre og ytre verden vil etter hvert gli over i hverandre, og du innser at de ikke er atskilt.

Du er alltid din opplevelse av den ytre verden, siden opplevelsen skjer inni deg. Skillet mellom lag og dimensjoner av virkeligheten begynner å svekkes, og du begynner å omfatte alle lagene og eksistensformene som er deg.

### DU ER I ET MULTIDIMENSJONALT, MANGEFASETTERT ENERGIFELT.

Når du har en åpen og klar strøm av energi gjennom dette chakraet

Du er helt avslappet og komfortabel med alle realitetene. Du ser hvordan de alle smelter sammen til en stor opplevelse av enhet og bevisst eksistens. Du integrerer virkeligheten du eksisterer i når du er på den andre siden, samtidig som du er på denne siden. (Levende i en fysisk kropp).

### NÅR DITT HOVEDFOKUS FOR BEVISSTHET/ ENERGI ER KRONECHAKRA.

På dette nivået trener du på å bli en skaper og ren ånd, samtidig som du er her på jorden. Du er et bindeledd mellom himmel og jord, hvis oppgave er å hente «himmelen» ned til jorden, eller for å heve jordens vibrasjon til høyest mulig vibrasjon.

### NÅR DU HAR EN ÅPEN OG KLAR STRØM AV ENERGI GJENNOM DETTE CHAKRAET

Du kan si at du er gud, og at gud er deg. Samtidig som du fullt ut vet at dette er å begrense tilværelsens sanne natur med ord. Det er du, og det er alt og nok.

### NÅR DITT HOVEDFOKUS FOR BEVISSTHET/ ENERGI ER SJELECHAKRA.

All motstand, frykt, gammel programmering og begrensninger er ikke eksisterende. ●

# KONSULTASJONER

## MED PER HENRIK GULLFOSS



**ASTROLOGI**  
**TAROT**  
**COACHING**

*Zoom, Messenger eller på Harestua*

*Trykk på annonsen for mer info.*

# JAPAN OG HEMMELIGHETENE TIL ET GODT LIV

*Av Briana Holberg*

- HVA KAN VI LÆRE AV JAPANSK KULTUR

Ønsker du å invitere fred og harmoni inn i livet ditt kan japansk filosofi og livssyn gi verdifulle innspill.



Livet er en reise fra ungdom til alderdom som ingen kommer unna.

Hvordan møte livets mange utfordringer og få fred i forhold til de naturlige skifter og overganger?

Livet inneholder alltid både positive ting og utfordringer. Ingen slipper levende derfra, og ingen kommer heller fra det uten kutt og skader. Vi mister ofte perspektiv og sansen for det som virkelig er viktig. Ofte må det store kriser til for å prioritere det som egentlig betyr noe.

Mange er opptatt av det vi kaller selvutvikling – det vil si utvikling av selvet - særlig blant de spirituelle. Man ønsker å finne mer harmoni og ro i livet. Å øke selvtiliten, kreativiteten eller opplevelsen av tilstedeværelse i eget liv blir et mål og ønske for stadig flere.

Hva skal til for å skape et harmonisk og meningsfullt liv? Kanskje kan Japansk filosofi gi noen viktig pekepinner.

Japan er, iallfall for meg, et mystisk land med et folk som ofte virker uforståelig på oss i Vesten. De sjonglerer mellom eldgamle tradisjoner og moderne storbyliv og teknologi. De følger tusenårige tradisjoner i ritualer og gjøremål samtidig med at de synger karaoke og danser til tenårings pop. Samfunnet virker å være fullt av motpoler, men under denne tilsynelatende motsetninger ligger en base av filosofiske prinsipper for en balansert utfoldelse som hjelper til med å skape en harmoni mellom individet og samfunnet rundt.

*Hvilke prinsipper finner vi så i Japan som vi kan nyttiggjøre oss av i vår tid?*

Etter som jeg forstår japanere så ser de seg selv i forhold til samfunnet rundt og ønsker å skape en produktiv balanse mellom egne behov og andres. Man finner en mening med å være en del av helheten.



**I JAPANSK FILOSOFI ER VIKTIGHETEN  
AV Å AKSEPTERE EVIG FORANDRING  
SENTRALT.**



**TOKOWAKA FORBINDES I JAPAN MED  
KIRSEBÆRBLOMSTRINGEN. INGEN  
VET EKSAKT NÅR KIRSEBÆRTRÆRNE  
BLOMSTER ELLER HVOR LENGE DE VIL  
BLOMSTRE.  
DET BLIR EN FEIRING AV SKJØNNHETEN  
OG AKSEPT  
AT ØYEBLIKKET IKKE KAN  
FANGES I TIDEN.**

## **Tokowaka**

En utfordring alle møter gjennom livet er forandring. Forandring er det eneste konstante.

«This too shall pass» er et kjent utsagn. Det er veldig fint hvis det er noe ubehagelig man er med på som for eksempel å sitte på legevakten og vente på tur. Herlig at det vil passere og ikke bli en permanent tilstand. Verre er det når man opplever noe virkelig fint som man ønsker skal vare for evig. Forandring medfører ofte smerte og følelse av tap når man mister noe man setter pris på. Å motsette seg forandring skaper som oftest mer smerte og bekymring.

I Japansk filosofi er viktigheten av å akseptere evig forandring sentralt. Et eksempel kan være vår dyrking av ungdom. I Vesten bruker mange mye tid på trening, kosmetisk kirurgi, klær og andre ytre ting for å bevare illusjonen av ungdom lengst mulig. Dette også fordi alderdom sees på som en byrde,





Foto: [unsplash.com](https://unsplash.com)

**DEN JAPANSKE HAGEN ER ET UTTRYKK FOR NAGOMI. DET KUNSTIGE OG DET NATURLIGE MØTES SLIK AT DET DANNES EN NATURLIG OVERGANG MELLOM DEN OPPRINNELIGE NATUREN OG DET MENNESKESKAPTE.**

ikke en tilgang til visdom.

I Japan brukes begrepet «tokowaka» som betyr «toko» – evighet og «waka» -ungdom. Tokowaka referert til en prosess hvor ingenting forblir det samme og alt fornyes.

For å bli «evig ung» etter tokowakas begreper må man slippe det gamle og omfavne og til og med ønske forandringer velkommen. Ved å være i evig utvikling og til stede i alle faser av livet vil man oppnå evig ungdom fordi sinnet er åpent og til stede i nuet.

Tokowaka forbindes i Japan med kirsebærblomstringen. Ingen vet eksakt når kirsebærtrærne blomster eller hvor lenge de vil blomstre før de faller visne til jorden.

Det er avhengig av vær, vind, temperatur, og selv under de beste forhold blomstrer de kun en uke maksimum. Da gjelder det å være til stede når det skjer og glede seg over blomstene den korte tiden de er der. Det blir en feiring av skjønnheten og aksept at øyeblikket ikke kan fanges i tiden.

Hvordan skape denne tilstanden av bevisst tilstedeværelse i nuet. Japanerne kaller denne tilstanden nagomi.

## **Nagomi**

Nagomi betyr balanse, behag og ro i hjerte og hjerne. Det henviser til en tilstand hvor

man er i fred med seg selv og verden rundt. Det er en tilstand i menneskers bevissthet som har egenskapene letthet, emosjonell balanse, velvære og ro.

Odet nagomi er i slekt med ordet nagi som betyr rolig sjø. Nagi kan være et symbol på likevekt og fred. Nagomi er knyttet til bevisstheten velvære, men du kan også finne nagomi selv om du ikke er særlig lykkelig. Nagomi kan hjelpe en til å akseptere en situasjon av manglende glede eller med regelrette problemer i livet.

For å oppnå tilfredshet i livet så trenger man å oppnå en tilstand av nagomi, ifølge japanske tradisjon. Selvaksept er stedet man må begynne for å oppnå nagomi. Første steg er å komme i aksept av de omstendigheter man lever under. Alle har ulike forutsetninger og ingen har et perfekt liv. Ofte føler man at det finnes en gylden løsning som vil blåse bort alt man strever med. Hvis jeg bare hadde mer penger, bedre helse, en partner, flere barn, en bedre jobb, så ville jeg bli fornøyd...

I stedet kan man tenke livet som et magisk teppe med mange ulike løsninger og aspekter som kan gi livet mening. Å kombinere alle disse aspektene er nagomi. Det magiske teppet tilbyr mange ulike faktorer som hjelper en til å finne tilfredshet i seg selv og med omgivelsene.

Nagomi i selvfølelse er å kjenne seg selv, og akseptere alle dine gode og dårlige sider. Å omfavne de tingene du ikke kan forandre er



## KAIZEN ER FILOSOFIEN OG METODEN AV Å GJØRE SMÅ GJENTAGENDE ENDRINGER.

grunnlaget for å oppnå nagomi i forhold til seg selv. Å tilgi andre fremfor å dyrke sinne, skyldfølelse eller motstand er viktig. Å tilgi seg selv for tidligere feil og samtidig tilgi andres for de ting de kan ha gjort mot deg er fundamentalt. Hvis du aksepterer den du er, kan ingen få deg til å tenke negativt om deg selv. Det vil alltid være folk som er flinkere enn deg i noe, rikere enn deg, penere enn deg, men kun du er ekspert på å være deg.

En ting som japaneren kaster inn i gryta, er selvbeherskelse. Å kunne holde seg tilbake og vise selvbeherskelse er en viktig del av nagomi. En dose selvbeherskelse sammen med selvforståelse, aksept, tilgivelse og selvfølelse, er de delene som utgjør nagomi for selvet.

I relasjoner er riktig nagomi å akseptere mennesker som de er uten å ville forandre dem. Man kan la dem være i fred og isteden å ha fokus på å utvikle sin egen



individualitet.

Det legges også vekt på å ikke la forhold bli statiske og uforanderlige. I nagomifilosofien er det best å omfavne endringer og ikke søke å la alt bli ved et samme. Livet består av forandring og skjønnheten ligger i å la forholdet vokse og gro sammen.

Hvordan kan man få til endring også i det ytre. Ifølge japansk filosofi er den lille innsats god nok.

## Kaizen

Japansk kultur er basert på ideen om at alt kan forbedres i små skritt. Kaizen betyr «forandring til det bedre» eller «kontinuerlig forbedring». Ofte vil man gjøre store forandringer, og gaper over for mye. Man tyr til drastiske skritt for å få raske resultater enten det er urealistiske dietter, voldsomme treningsambisjoner eller store forventninger til videreutdanning. Ofte faller det hele i fisk. Det blir for krevende, og man faller tilbake i gamle vaner.

Kaizen er filosofien og metoden av å gjøre små gjentakende endringer. Det er mye brukt av japanske firmaer som oppmuntre arbeidsstokken til å finne små ideer til å forbedre produksjonslinja eller tilrettelegge arbeidsmiljøet for å øke produktiviteten. Dette er noe av suksessen bak Japans industrielle eventyr. Alle oppmuntres til å bringe frem nye og små ideer til å forbedre bedriften.

Kaizen kan brukes på alle områder av livet som jobb, helse og hjem personlig utvikling.

Hovedtanken er at de små nesten umerkelige forandringene gir store forbedringer over tid. Tanken er å skape kontinuerlige forbedringer som etter hvert gir store resultater. Når det gjelder helse for eksempel så kan man starte med en kopp grønn te per dag. En liten forbedring, som gir 365 kopper med grønn te over ett år. Små forandringer

ha større mulighet for å skape varig endring. Tar man for store skritt så er det lett å bli frustrert, og lei slik at man gir opp hele prosjektet. Over tid gir det en effekt ved at man tar et marginalt bedre valg dag etter dag.

1 % bedre valg per dag vil øke effekten med 37-ganger løpet av et år. 1 % verre valg per dag vil ende opp i ca 0.

Så å ta i bruk kaizenprinsippet og kontinuerlig søke etter en liten forbedring vil på sikt gi store resultater.

Du kan bruke kaizen i selvutvikling ved å identifisere områder som trenger forbedring. Det kan være i helse og trening, jobb,



**Å TA I BRUK KAIZENPRINSIPPET OG KONTINUERLIG SØKE ETTER EN LITEN FORBEDRING VIL PÅ SIKT GI STORE RESULTATER.**

forhold, læring eller personlig utvikling.

Finn målet for forbedring, bryt det ned i små overkommelige oppgaver eller vaner du kan inkorporere i dagliglivet.

Vil du komme i bedre form, så kan en 10 minutters spasertur være en god start istedenfor å sitte i godstolen.

Vil du spare penger så sett inn 50 kr pr måned på sparekonto. Vil du bli sunnere så spis en frukt per dag.

Reflekter kontinuerlig på din fremgang, og gjør endringer ved behov. Når en liten ting er innlemmet i ditt dagligliv, så start med en ny liten forandring. Kaizen er å omfavne kontinuerlig forbedring i alle livets områder og gi et mer fullbyrdende og balansert liv.

Men i søken etter kaizen er det viktig å ikke legge for mye vekt på resultater og det ytre. Det kan være en felle. Målet er ikke å bli

perfekt i forhold til andre eller samfunnet, men perfekt i forhold til deg selv og det du ønsker å være.

## Prestasjonsjaget i Vesten

I Vesten er vi opptatt av å gjøre og skape og å få suksess. Vi skal være produktive og aller helst vinne i konkurransen om å bli best mulig verdsatt av alle de andre som deltar i samme spillet. TV-skjermen er full av konkurranser fra de aller enkleste til store utfordringer. Fokus er på utstemming, vinn eller forsvinn, tap og gevinst.

Sosiale media bugner av mer eller mindre vellykkede historier fra virkeligheten slik at man kan sammenlikne seg med andre. Eller tragiske sykehistorier, full utlufning av privatsfæren slik at alle kan se hvor trist man har det eller hvor flink man er til å takle ting.



*Foto: unsplash.com*

Har noen lagt ut et bilde av seg – er de for tykke – for tynne – for pene – for stygge – har mage – strekkmerker – her må det såres og fornærmes eller likes og heies på.

Hva med å «bli voksen» og slutte å reagere som en umoden tenåring. Hvor komme dette maniske behovet for å vrenge kropp og psyke ut i det offentlig rom? Er alt dette «tullet» vi holder på med virkelig viktig for noen? Hvorfor er vi i Vesten så opptatt av å vurdere hverandre og se på oss selv med så kritisk blikk. Er livet blitt en konkurranse?

Kan man endre det utstrakte behovet i samfunnet til å søke etter perfektion, vellykkethet og lykke som blant annet sosiale medier velter ut over oss hele tiden?

Å sammenlikne seg med det perfekte gir sjelden noen stor glede. Problemet med perfektion har også økt i senere år. Dette fordi vi hele tiden kan se, høre og oppleve enkeltmenneskers mest fantastiske talenter og evner. Vil du spille piano så kan du nå som helst høre en solist av verdensklasse spille og føle at du kommer sørgelig til kort. Vil du synge så har du en hel verden å sammenlikne deg med. Liker du å bake så kan du se Masterchef på TV og skjønne at her har du lite å stille opp med. Eller naboen kan legge ut bilder av sin fantastiske sommer på en sydhavsøy mens du sitter på hytta. Som AHA sa det «The sun always shines on TV».

## Wabi Sabi

Japan har et begrep kalt Wabi Sabi som kan være et fint utgangspunkt for å jobbe med sin egen opphengthet i perfektion og vellykkethet. Du har kanskje sett japanske tallerkener som er knust og satt sammen igjen med gullkanter. Kunstformen kalles wabi sabi.

«Wabi» referer til den stille, ydmyke og beskjedne skjønnhet. «Sabi» referer til alderens og patinaens karakter hvor ting har blitt



«WABI» REFERER TIL DEN STILLE,  
YDMYKE OG BESKJEDNE SKJØNNHET.  
«SABI» REFERER TIL ALDERENS OG  
PATINAENS KARAKTER.



Foto: wikimedia

**KINTSUGI SOM BETYR «GYLLENT SNEKKERARBEID», KALLES DEN JAPANSKE KUNSTEN Å REPARERE ØDELAGT KERAMIKK VED Å BRUKE LAKK OFTE BLANDET MED PULVERISERT GULL, SØLV ELLER PLATINA. BRUDD OG REPARASJON REGNES SOM EN DEL AV HISTORIEN TIL ET OBJEKT, OG ER IKKE NOE MAN ØNSKER Å SKJULE.**

brukt og har utviklet en unik karakter over tid. Wabi gjenkjenner skjønnhet i enkelheten, og sabi anerkjenner tidens gang som gjør at alt eldes, slites og forvitres. Wabi sabi anerkjenner skjønnheten i det uperfekte og velbrukte når det gjelder naturen, ting, tanker og mennesker.

Wabi sabi henviser til en skjønnhet som er uperfekt, ufullstendig og foranderlig. Aksepten av at alt er i forandring og ingen fysisk gjenstand vil fryses til en evig tilstand av perfektet. En rose vil blomstre og ha sitt høydepunkt før den visner og dør. Wabi sabi kan hjelpe oss til å verdsette skjønnheten i øyeblikket og finne glede i det uperfekte og foranderlige. Å glede seg over alle fasene i livet er en måte å akseptere at livet er i evig bevegelse og at alle ting har sin syklus.

Sentralt i wabi sabi ligger aksepteringen av livets forgjengelighet. I stedet for å føle sorg og sinne over forandringer kan man glede seg over de hverdagslige og små hendelser man opplever. Å være til stede i livet og tenke mindfulness.

Det ligger i den fysiske naturens vesen å manifestere fenomener for så la dem forsvinne igjen. Dyr, planer, trær, mennesker fødes og dør gjennom sin fysiske form.

Alderdom, slitasje, skader, ødeleggelse, forvitring og død er tingenes natur. Det beste vi kan gjøre er å glede oss over alle fasene av eksistensen uten å kreve perfektjon.

Å finne gleden i alle de fysiske fremtøningene kan bidra til å fjerne presset og ambisjonen om at alt skal være perfekt hele tiden. Wabi sabi filosofien avviser jaget etter perfektjon og omfavner isteden virkelighetens tilkortkommenhet. Det gir plass til enkelhet, tilfredshet og glede over det man er og skaper.

Livet kan leves saktere og enklere uten mange unødvendige gjenstander som tar opp plass. Dette gjelder også i relasjoner. Å møte andre ærlig, åpent og uten konkurranse gir større rom for forståelse og intimitet. Det dreier seg ikke om å imponere, men å se sannheten i hverandre slik man er.

Ved å slippe motstanden og kampen mot tilværelsens evige forandring og transformasjon vil en ny frihet åpne seg. Det kan være angsten for å bli gammel, minste jobben, måtte flytte o.l. Kun forandring er konstant, ingenting kan noen gang bli fullstendig ferdig. Alt inkludert livet selv er forgjengelig og flyktig. Å akseptere med åpent hjerte alle erfaringene livet bringer, og de er aldri kun uproblematisk, åpner opp for en ny frihet. Meningen med wabi sabi er ikke å forvente at livet skal være problemfritt, men inneholde aksept av det som kommer til en. Japanere har et ord for denne aksepten «Uketamo», «Jeg aksepter ydmykt med et åpent hjerte.»

I denne aksepten ligger også muligheten til tilfredsstillelse. Når man ikke jager etter det uoppnåelige og er fornøyd med det man har der man er, så kan man slippe en evig jakt etter mer for i troen på at det vil gi lykke. ●



#### Kilder:

*Ikigay, Kaizen, Hanzei & Wabi-Sabi Handbook, Mystry Press*

*12 Japansese concepts to live by av Ankur Gupta*

*Wabi Sabi av Beth Kampton*

*The Little Book of Ikigai av Ken Mogi*

*The Way of Nagomi*

*av Ken Mogi*

# SJELELIGE KONTRAKTER OG AVTALER

Av Melissa Feick  
[melissafeick.com](http://melissafeick.com)

I det siste har jeg jobbet i Det galaktiske akasha biblioteket (Galactic Akashic Records) og sett på kontrakter og avtaler. Du kan ha kontrakter med religioner, familier, enkeltpersoner og til og med sivilisasjoner.

Disse kontraktene kan være fra tidligere liv eller ditt nåværende liv. De setter i gang utfordringene og opplevelsene du vil ha for å lette din åndelige vekst.



Foto: [unsplash.com](https://unsplash.com)



Akashabiblioteket inneholder informasjon om alle dine sjelekontrakter fra hele din eksistens. Ved å få tilgang til denne visdommen kan du få klarhet i avtalene du har gjort og hvordan de utspiller seg i vår nåværende virkelighet.

Så, hvordan vet du om du har en begrensende sjelekontrakt? Her er noen tegn du bør se etter:

- Gjentar de samme smertefulle relasjonsmønstrene
- Intense relasjoner som føles som en berg-og-dalbanetur
- Fanger deg selv i repeterende selvsaboterende atferd eller tanker
- Sliter med tvangshandlinger, avhengighet eller usunne relasjoner
- Håndterer problemer som ikke ser ut til å leges, uansett hva du prøver

Hvis noe av dette høres kjent ut, ikke bekymre deg - du er ikke alene!

Vi har alle sjelekontrakter som utfordrer oss til å vokse og ekspandere.

Siden avtaler er karmisk sammenfiltret, er nøkkelen å jobbe med energibindingene og forviklingene som holder kontraktene i live.

Ved å forstå sjelekontraktene dine kan du trekke ut leksjonene, helbrede gamle sår og ta nye valg som stemmer overens med ditt høyeste gode. Det er en kraftfull måte å omskrive manuset til livet ditt på og gå inn i ditt sanne potensial.

Husk at du er et guddommelig vesen av lys, og dine sjelekontrakter er ganske enkelt muligheter for transformasjon. Omfavnen, stol på prosessen, og vit at du har alt du trenger i deg for å trives.

Før jeg går videre, vil jeg gjerne dele at Akashaabiblioteket på kvantefeltnivå (*Akashic Records on the Quantum*

VED Å FORSTÅ  
SJELEKONTRAKTENE  
DINE KAN DU TREKKE  
UT LEKSJONENE,  
HELBREDE GAMLE  
SÅR OG TA NYE  
VALG SOM STEMMER  
OVERENS MED DITT  
HØYESTE GODE.

*Field*) vil at du skal bytte perspektiv fra en *Soul Contract* til en *Soul Agreement*.

Så, la oss dykke ned i dine sjeleavtaler du har med deg selv! Disse avtalene går utover eksterne relasjoner eller forpliktelser med noen eller enhver situasjon.

Det er avtalen du inngikk med din egen sjel før du inkarnerte i dette livet.

Det er planen du laget som inkluderer leksjoner, erfaringer og vekstmuligheter du valgte å gjennomføre for din åndelige utvikling.

Denne spesielle avtalen fungerer som en veiledning, som stadig dytter deg mot selvbevissthet, selvkjærlighet og selvmestring.

## MENS DU UTFORSKER SJELEKONTRAKTEN DIN MED DEG SELV, KAN DU STØTE PÅ UTFORDRINGER.

En måte å respektere sjeleavtalen din på er å begynne å reflektere og journalføre om sjelens reise. La oss bare se på dette livet for nå.

Ta deg tid til å reflektere over din livsreise og opplevelsene som har formet deg. Vurder utfordringene, triumfene og lærdommene.

Koble til din indre visdom for å få innsikt i sjelens hensikt og vekstområdene du trenger å fokusere på.

Mens du utforsker sjelekontrakten din med deg selv, kan du støte på utfordringer som selvtillit, motstand mot endringer eller frykt for å konfrontere smertefulle følelser. Det er normalt at disse tingene dukker opp. Bare anerkjenne følelsene og enhver motstand du føler.

For at du skal overskride avtalene du gjorde før du inkarnerte her, er det en god idé å søke støtte fra en åndelig lærer eller mentor. Du vil ikke gjenta disse mønstrene, og en erfaren guide vil hjelpe deg med å akselerere din åndelige vekst.

Når du føler deg bemyndiget, er du i stand til å enkelt navigere gjennom alle hindringer du møter på reisen til selvrealisering.

Å hedre sjeleavtalen din handler om å oppfylle din egen åndelige hensikt, som igjen påvirker verden rundt deg positivt.

Sjeleavtaler gir muligheter for vekst, til å styrke seg selv og til syvende og sist et mer tilfredsstillende og autentisk liv. ●

Sender deg kjærlighet og lys!  
Melissa

Melissa Feick er en forfatter og avansert intuitiv som leder metafysiske workshops og åndelige retreats, og gir folk en vei til å finne sitt autentiske selv.

Hun underviser i akashic record certification, ascensionprosessen og aktivering av hellige lyskoder gjennom sitt *Spiritual Expansion Academy*.

Hun har skrevet en rekke bøker som *A Radical Approach to the Akashic Records: Master Your Life, Raise Your Vibration*.

<https://melissafeick.com/>

Foto: [www.leahlovejoy.com](http://www.leahlovejoy.com)



## Vinterblanding

Lag en en oljeblanding med inspirasjon fra vinterskogen.

4 dråper appelsin  
4 dråper Frankincense  
4 dråper peppermynthe

Ha oljeblandingen i en diffuser og la den deilige duften inspirere deg til å møte vinteren med en ny energi.



**alternativ.no** | ALT PÅ ETT STED  
Norges nettsted for alternativ behandling, helse og livsstil



**Nyheter**  
Sole nytt fra alternativbransjen.  
Følg med – bestill nyhetsbrev!

**Finn behandler**  
Søk i Norges største oversikt over alternative behandlere!

**Utdanning/skoler**  
Stor og landdekkende oversikt innenfor alternativ behandling og veiledning.

**Kurs a-å**  
Kursoversikt som gjør det lett å finne fram til kurs tilbud over hele landet.

**Aktivitetsskalendar**  
Hva skjer når? Foredrag, kurs, workshops, messer, konserter og mer til.

**Markedsplass**  
Konsultasjoner, veiledning, til salgs, butikker, tidsskrifter, uttale, sentem m.m.

[www.alternativ.no](http://www.alternativ.no) / [www.behandler.no](http://www.behandler.no)

**behandler.no** | FINN BEHANDLER  
Norges største oversikt over alternative behandlere



**Finn kvalifisert behandler!**

- ✓ Søk på behandlingsmetoder
- ✓ Søk på problemer/plager
- ✓ Søk på navn
- ✓ Søk på sted

**Bedre helse med alternativ behandling!**  
[www.behandler.no](http://www.behandler.no) / [www.alternativ.no](http://www.alternativ.no)



## Nyhet! Ditt Stjernetegn - EPUB-bok

Hva sier stjernetegnene om din personlighet, ditt liv og dine behov?

Du vil få større klarhet i hvem du er, hvordan du kan bruke dine spesielle talenter, hvordan du kan kommunisere bedre med menneskene rundt deg – og hvordan du best kan trives i jobb, hjem og familie.

[SE MER HER](#)



## Ny E-bok: Måneknutene - Din reisehåndbok for livet

Måneknutene hjelper deg til å finne din mening og livsvei.

Boken krever ingen forkunnskaper og egner seg for alle som er interessert i selvutvikling og i å forstå seg selv og tilværelsen bedre. Tabell over dine måneknuters posisjon finnes bakerst i boka.

[SE MER HER](#)



“Hvis du vil ha månen, ikke  
gjem deg om natten .

Hvis du vil ha en rose, ikke gjem  
deg for tornene.

Hvis du vil ha kjærlighet, ikke  
skjul deg for deg selv.

~Rumi

# SOLMARSJEN

Livet består av mange  
vandringer.

*Av Dag-Rune Linnerud*



Livet består av mange vandringer. Det er rørende å se den marsjen keiserpingvinene gjør i Antarktis når det er opptil -60 kuldegrader. Det er hann-pingvinene som passer på pingvingbarna det første året.

De går i sneglefart med ungene mellom føttene, mens mødrene er et annet sted. Ungene vil fryse i hjel i løpet av noen minutter dersom de kommer bort fra farens beskyttelse.

Keiserpingvinene samler seg sammen i store klynger for å holde på varmen. De skifter på å stå ytterst i den bitende kalde vinden. Det er det perfekte lagarbeidet. Og når pingvinmammaene endelig kommer tilbake fra sine vandringer til havet med magen full av fisk og blekksprut, blir det en ellevill gjensynsglede hos alle pingvinene. Men hunn-pingvinene må nå bruke litt tid på å overtale pingvinpappaene om at de er i stand til å overta hovedansvaret for barnet, gi det omsorg og mate det. Overtalelsen skjer på en kjærlig måte.

Hvert år ser vi trekkfuglene som forlater Norge om høsten og kommer tilbake om våren. De følger solsyklusen og årstidene. Samstemte, som en sterk kollektiv enhet, beveger de seg sammen med vindene og værforholdene, og i fri flyt med alt liv.

Dansende fuglesvermer skaper de utroligste mønstrene i luften. De er ikke styrt av sine egne tanker og idéer – de lar seg lede av en usynlig kraft og deltar i livets dans. Det er solen og stjernene som lyser opp deres vei, som en slags hemmelig sti på himmelen.

Også vi mennesker gjør våre livsreiser og vandringer. Et skarpt lys var det første vi fikk se da vi ble født inn i denne verden. Det fylte hele føderommet.

De første skrittene vi tok som barn var begynnelsen på en magisk reise mot en strålende sol og en ukjent fremtid. Som voksne reiser vi kanskje sydover om sommeren,

## NÅR VI SKAL UT Å GÅ SOLMARSJEN, HAR VI EN BEVISSTHET OM AT ALLE LEVENDE VESENER LEGGER UT PÅ SINE VANDRINGER MOT SOLEN.

da de fleste kjenner lengselen etter sol og varme etter en mørk og kald vinter. Noen reiser kaller vi ferie fordi vi rett og slett føler behov for å slappe av, lade opp batteriene eller gjøre noe helt annet enn det vi vanligvis gjør. Andre reiser er mer nødvendige. Det er vandringer vi føler for å gjøre før vi dør. Steder vi ønsker å se. Mennesker som skal komme til å berøre oss. Det er dannelsesreiser, der vi kommer oss selv i møte på et dypere plan.

Når vi beveger oss ut av komfortsonen, skjer det alltid noe. Og uansett hva som skjer, våkner vi opp til det nye dagslyset – morgengryet er alltid der så lenge vi lever.

Når vi skal ut å gå solmarsjen, har vi en bevissthet om at alle levende vesener legger ut på sine vandringer mot solen. Himmelsolen symboliserer det indre lyset som vi strekker oss mot. Den fysiske solen er en refleksjon av den indre solen, og slik følger vi en sti som går dypere innover i oss selv mot vår egen innerste lyskilde.

Solen er både inngangen og utgangen til livet. Har du lite med energi, lidenskap og overskudd, kan du gjøre øvelser som fyller deg opp med livgivende kraft fra solen. ●

# ABRAHAM OG DEN EMOSJONELLE SKALAEN

*Av Briana Holberg*



Esther Hicks og ektemannen Jerry Hicks kom ut på den offentlige scenen i 1987 med publiseringen av Ester Hicks kanalisering av Abraham, en gruppebevissthet fra den ikke-fysiske dimensjonen.



De fikk et stort nedslagsfelt med sine «Law of Attraction»- workshops, bøker, cd'er og dvd'er på 1990-tallet og fremover.

Abraham ble en stemme som forandret mitt syn på mange ting innenfor det spirituelle. De var for meg de første som beskrev at sjelen har et liv i høyere dimensjoner samtidig med at den er inkarnert på jorden.

Den fysiske eksistens beskrives som en forlengelse av sjelen inn i 3D virkeligheten, hvor den ved hjelp av sine ønsker og begjær fører til ekspansjon av sjelen i den ikke-fysiske dimensjonen. Kontakten mellom det Abraham/Hicks kaller «the inner being» eller sjelen/ det høyere selv og den fysiske inkarnasjonen blir det viktigste for en spirituell søker.

Etter å ha sett mange av dvd'ene deres, deltatt på workshop i Cancun i 2013 og lest bøkene tok jeg en mangeårig pause fra Abraham. Når jeg tar opp materialet på nytt, så ser jeg hvor betydningsfullt det er. Det handler om å finne mening og fungere godt og tilfredsstillende i livet, samtidig som man får kontakt med sin spirituelle mening og utvikling.

Mange av våre problemer springer ut av at vi er på kollisjonskurs med oss selv. Vi tar ansvar for ting som ligger utenfor vår kapasitet. Vi har meninger om hvordan andre skal leve sitt liv og påtar oss ansvaret for andre, istedenfor å fokusere på det vi selv har ansvar for og kan gjøre noe med – oss selv. Som Esther Hicks/Abraham sier:

«Det er sjelden at noen forandrer seg for å tilfredsstill deg.»

Det eneste vi virkelig kan gjøre noe med, er vårt forhold til vår egen «inner being». Det er ifølge Abraham det aller viktigste. Det er ikke handlingene i seg selv som er viktig, men at man lever i samsvar med sin «inner being». Da vil universets energier settes i sving, og man får det man ber om. Det man sender ut kommer tilbake fordi

like energier tiltrekker hverandre. Målet er ifølge Abraham konstant utvikling og ekspansjon. Det gjelder hvert enkelt individ og hele universet.

Esther Hicks/Abraham snakker ofte om å gå medstrøms eller motstrøms. Går man motstrøms blir det som å padle oppover en elv. Alt er tungt, og man kommer ikke videre. Å padle motstrøms vil si å tenke negativt på en situasjon eller hendelse, og føre seg og universet med negative beskjeder. Resultatet er at dine negative tanker får fysiske konsekvenser.

Å gå medstrøms er å konstant forsøke å få høyest mulig energi rundt en situasjon, følelse eller handling. Man tenker seg ved hjelp av en positiv innstilling og tankekraft til et høyere energinivå og et bedre emosjonelt ståsted.

Et konkret eksempel er at man istedenfor å fokusere på en dårlig helse og alle negative konsekvenser dette medfører, fokuser

**MANGE AV VÅRE PROBLEMER  
SPRINGER UT AV AT VI ER PÅ  
KOLLISJONSKURS MED OSS  
SELV. VI TAR ANSVAR FOR TING  
SOM LIGGER UTENFOR VÅR  
KAPASITET.**



på alt man er frisk nok til og kan klare, og hvilke muligheter man kan gripe tak i fremover til å øke friskheten. Den ikke-fysiske delen av deg, «inner being», er frisk og fin. Ved å la den friske «inner being»-delen strømme gjennom vil du gjenskape din fysiske balanse. Dette er uhyre viktig for å virkeliggjøre egne visjoner og drømmer. Det er å være i samklang med din egen «inner being» skaper tiltrekning og gjør at universet gir deg det du ber om.

**Her følger et utdrag fra boken «The astonishing power of emotions» av Abraham/Hicks. Boken er fra 2006, men er fortsatt aktuell i dag, synes jeg.**

*Abraham: Du er både fysisk og ikke fysisk  
Dine emosjoner forteller deg hvem du er.  
Når du bruker det fysiske som en standard og definerer din opplevelse i fysiske begreper med fysiske steder, vil du sannsynligvis definere det ikke-fysiske riket som et ikke-sted.*

*Men selv om det ikke-fysiske på mange måter skiller seg fra det fysiske, og er noe du ikke kan oppfatte nøyaktig fra ditt fysiske perspektiv, eksisterer det, det er ekte, det er stort og det er et sted (eller rettere sagt, ikke-sted) av ren positiv energi.*

*Før du kom inn i den fysiske kroppen, var du fullstendig klar og bevisst i det ikke-fysiske riket.*

*Med andre ord, du forsto deg selv som deg selv på samme måte som du nå identifiserer deg som deg. På samme måte som du befinner deg i din fysiske kropp, og ser ut på din verden, og oversetter det du ser gjennom ditt eget personlige perspektivs linse, vil du fra ditt ikke-fysiske perspektiv, også oversette alt fra ditt egen kraftfulle, personlig perspektiv.*

*Ditt ikke-fysiske jeg har en evig ekspanderende identitet som du oppfatter livet gjennom og fra dette utsiktspunktet observerer du. Du tenker, du forestiller deg, du grubler, du vet, og du føler.*

*Så, fra det vide ikke-fysiske perspektivet, kom du ned i denne fysiske kroppen. Du kom som en forlengelse av den rene, positive energien som er deg, som befinner seg i det ikke fysiske. Da du ble født tok du på deg den kroppen*

og personligheten som du og andre identifiserer som deg. Men dette bevisste vesenet eksisterer fortsatt i det ikke-fysiske riket. På samme måte som tenkeren tenker en tanke, men fortsatt eksisterer atskilt fra tanken han eller hun tenker, tenkte den ikke-fysiske du, deg, men fortsatte sin eksistens atskilt fra det deg som ble tenkt. Med andre ord når du føder en idé, så eksisterer du fortsatt og kan å føde en annen idé.

På den måten, fra ditt ikke fysiske ståsted, fødte du det fysiske deg. Da vibrasjonsprosjeksjonen av tanken, som strakte seg fra det ikke-fysiske til det fysiske, kom sammen med den fysiske kroppen som ble unnfanget og vokste i din mors mage, ble du født.

Det som en gang var en idé, som ble vurdert og forestilt, har nå blitt en fysisk realitet. Ideen om deg ble en fysisk realitet; og den ikke fysiske du forblir ikke-fysisk fokusert. På grunn av din fysiske fødsel har den ikke fysiske deg ekspandert og blitt mer enn den var.

Legg merke til at ikke bare har det ikke-fysiske du blitt utvidet. Du har nå to mektige utkikkspunkter; ditt fysiske synspunkt og ditt ikke-fysiske synspunkt. Ingenting vil være viktigere for disse to fantastiske perspektivene enn deres forhold til hverandre. Alt du opplever handler om ditt fysiske og ikke-fysiske synspunkt og hvordan de samspiller med hverandre.

**Fra boken *The Astonishing Power of emotions* av Esther and Jerry Hicks (*The Teaching of Abraham*)** Abraham forteller at du eksisterer på to plan samtidig, det fysiske og det ikke fysiske. Det er viktig å anerkjenne begge planene og føle samklang mellom dine to synspunkter. Den ikke fysiske delen av deg kaller Abraham «Inner being» eller «Source», ditt indre

**DITT IKKE-FYSISKE JEG HAR EN EVIG EKSPANDERENDE IDENTITET SOM DU OPPFATTER LIVET GJENNOM OG FRA DETTE UTSIKTSPUNKTET OBSERVERER DU. DU TENKER, DU FORESTILLER DEG, DU GRUBLER, DU VET, OG DU FØLER.**

vesen eller Kilden. Du kan også kalle det ditt Høyere Selv eller Sjelen.

Jo større avstand i følelser, handlinger og opplevelser du har mellom din fysiske og din ikke-fysiske opplevelse av eksistensen, jo mer dissonans vil du oppleve i livet.

Ifølge Abraham kan følelsene brukes til å registrere hvordan disse to utkikkspunktene, ditt fysiske og ditt ikke-fysiske jeg, går overens. Målet er å holde følge med hva den større delen av deg, din «inner being», har blitt. Det skaper gode og positive følelser når den indre deg og den fysiske deg er i samklang

Er disse to synspunktene i harmoni og enighet så vil du føle deg høyt oppe på den emosjonelle skalaen. Er de i utakt så vil følelsene være lenger nede på skalaen. Når forbindelsen er god vil det føles som velvære og glede. Hvis man er på kollisjonskurs med «the «inner being» vil man kunne fylles med følelser som sinne, tristhet, sorg, depresjon, skuffelse o.l.

Du kan derfor orientere deg etter din emosjonelle respons. Følers noe godt og positivt



**DITT IKKE-FYSISKE JEG HAR  
EN EVIG EKSPANDERENDE  
IDENTITET SOM DU OPPFATTER  
LIVET GJENNOM OG FRA DETTE  
UTSIKTSPUNKTET OBSERVERER  
DU. DU TENKER, DU FORESTILLER  
DEG, DU GRUBLER, DU VET, OG  
DU FØLER.**

så er du i samklang med ditt ikke-fysiske jeg. Føler du negativitet og misnøye, så er ditt fysiske og ikke fysiske jeg i disharmoni.

Denne samklangen bestemmes først og fremst av de mentale prosesser. Det handler om å tilpasse sine tanker til den større ikke-fysiske delen av deg og være i samklang med den heller enn å handle for å oppnå resultater.

Fokuset skal ligge på det man ønsker, ikke det som har utløst ønsket. Det er allerede fortid. Når man er i samklang med sin egen ikke-fysiske del, så gir det en god følelse når man handler. Når man ikke er i samklang med sitt indre vesen, vil handlingene oppfattes fulle av motstand, lite suksessfulle eller skuffende.

## DEN EMOSJONELLE SKALAEN

Den emosjonelle skalaen strekker seg fra de mest negative følelser til det mest positive.

Hvor befinner du deg på ditt laveste nivå?  
 Eller ditt høyeste?  
 Eller i gjennomsnitt?

*Den emosjonelle skalaen, ifølge Abraham/Hicks, fra topp til bunn.*

Glede kunnskap kraftfullhet frihet

kjærlighet takknemlighet

lidenskap

entusiasme iver glede

positiv forventning tro

optimisme

håpefullhet

tilfredshet

kjedsomhet

pessimisme

frustrasjon irritasjon utålmodighet

overveldet

skuffelse

tvil

bekymring

beskyldinger

motløshet

sinne

hevn

hat raseri

sjalusi

usikkerhet skyldfølelse uverdighet

frykt sorg depresjon fortvilelse

makteløshet anklager

I dette systemet blir det viktig å gjøre noe som bringer en oppover den emosjonelle skalaen.

Som det beskrives i boken «The Power of Emotions»:

Man kan som regel ikke hoppe mange trinn på følelsenes skala om gangen. Det er vanskelig å gå rett fra for eksempel raseri til kjærighet eller fra sinne til entusiasme.

Å hele tiden søke det beste med det utgangspunktet man har, er veien oppover den emosjonelle skalaen. ●

## Tal Zimra Coleman



A composer and a multi  
- instrumentalist.

Tal gives sacred sound  
workshops, private sessions and  
Sound Showers for groups and  
individuals. Tal has recorded 7  
Cd's. Se nettsiden for kurs o.l.  
<http://www.innersound.no/>

## Azuritt

- Azurittens fantastiske mørkeblå farge åpner det tredje øyet for kreativitet og indre visdom. ♥



## Renseøvelse

Bruk hendene dine og før dem i lange bevegelser nedover kroppen din mens du visualiserer at all mørk energi forsvinner ned i bakken.



## Er du så redd for å feile at du aldri får begynnt?

Vi kan ha mange unnskyldninger for ikke å komme i gang med det vi har lyst til. Det kan være å begynne å trene, spise sunnere, velge en ny karriere, ta et kurs, holde et kurs ... Unnskyldningene kan være

mange; jeg har ikke penger, jeg har ikke tid, jeg mangler kompetanse ...

Vi er redd for å feile, men den største feilen er å aldri begynne.

Så stopp med å vente på det rette tidspunktet eller riktig motivasjon. Bestem deg for å begynne NÅ.

Ikke tenk at planen for hele forløpet må være klarlagt. Tenk isteden på det steget du kan ta nå. Akkurat nå.

Lukk øynene, fokuser og spør deg selv hva ditt neste trinn er:

Mitt neste steg er ...

Hvert skritt du tar hjelper deg i riktig retning, og stien vil åpenbare seg mens går.

# Orakelkort



3 måter å bruke en orakelstokk på

## 1. Legg et kort under puten

Mens du sover vil kortet arbeide med energien din. Du kan også spørre et bestemt spørsmål eller ha et problem i sinne slik at du kan få et svar i løpet av natten.

## 2. Ha et kort på kroppen

Du kan plassere et kort på kroppen din for eksempel på det 3. øyet for å styrke din psykiske intuisjon. Du kan bruke kortene til å rense og åpne chakraene dine ved at kortet kanaliserer healingenergi til chakraene dine.

## 3. Ha et kort i bag, veske i en lomme

Velg et kort som gir deg den ønskede energien, for eksempel et kraftkort til et jobbintervju, slik at din selvtillit økes.

# Lysrituale

Føler du deg fanget og ufri kan dette lysritualet kanskje hjelpe med å forløse negativitet og oppmuntre til vekst og forandring for deg selv. Dette er den enkleste form lysmagi, men også det mest effektive.

Du trenger



*1 hvitt stearinlys*

*1 sølvnål*

*1 lighter*

Skriv med sølvnålen "Forløs" i voksen på det hvite lyset. Eller bruk et telys og plasser ordet der.

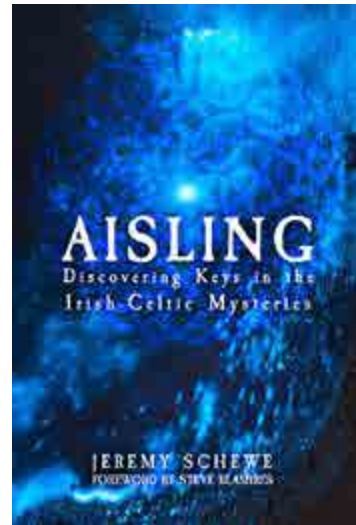
Si: "Med kraften i dette lyet forløser jeg all negativitet fra mitt liv og ønsker velkommen ren kjærlighet isteden."

La lyset brenne trygt ned. Dette ritualet skal bringe ny energi inn i livet ditt.

*Kilde: Soul & Spirit*

# DET MYTISKE IRLAND

UTDRAG FRA BOKEN AISLING av Jeremy Schewe



**Jeremy Schewe** er en økolog, botaniker, trevokter og samfunnsaktivist. Han har jobbet rundt om i verden de siste 15 årene med urfolk og utsatte samfunn. Jeremy er en ivrig friluftsmann og idrettsutøver, og han har 23 års erfaring med trening og undervisning innen Qigong OG Tao-Yin meditasjon.

Jeremy har vært fordypet i studier, feltarbeid og undervisning i økologi, botanikk, herbologi, sjamanisme og Qigong. Han har studert tradisjonell økologisk og mytologisk kunnskap fra nordisk, samisk, hinduistisk og maya tradisjonene i mange år.





*Riders of the Sidhe av John Duncan*

*Her følger utdrag fra boken AISLING av Jeremy Schewe*

## Opprinnelsen til Sidhe

Opprinnelsen til sidhe kan grovt sett deles inn i tre grupper

- › en eldre rase av mennesker,
- › forfedre
- › eller mindre betydningsfulle guder og udødelige.

Den første kategorien beskriver *Faë* er en eldre rase av mennesker som ble drevet i skjul på grunn av alle invasjonene og nye

bosettinger i Irland både i den mytologiske syklusen så vel som den historiske syklusen.

Faë rasen fortsetter å overleve delvis ved å låne verktøy, mat, dyr og til og med kvinner og barn fra de nyankomne innbyggerne i Irland. De er kjent for å angripe ensomme reisende (spesielt når de er fulle) som vandrer inn på deres territorium eller hjem søker isolerte gårder. Noen av Faë i denne kategorien er også kjent for å tilby arbeid i bytte mot mat og losji.

Med tiden kommer de nye irene til å tenke på disse eldre rasene som innehavere av

overnaturlige krefter, og de utvikler tradisjoner for å beskytte seg og prøve å holde dem unna. Dette kan ha skjedd i Irland da de mesolittiske jeger-samlere ble erstattet av neolittiske bønder en gang rundt 4500 fvt. Den irske mytologiske historien hevder med absolutthet at de beseirede rasene trakk seg tilbake under hauger for å bli sídhe i sine mange former.

Den andre måten å forklare sídhe på er at de er våre forfedre. For utenforstående vil dette fremstå som en form for forfedredyrkelse, og mange legender søker å koble levende irer med mytiske forfedre fra en tidligere gullalder i irsk historie eller forhistorie da ting var mer heroiske og vakre.

Legender og folkeeventyr forteller hvordan konger, dronninger og helter kom inn i *Tír na nÓg* når de døde, eller ble lokket dit fra de levendes land av *aislingí* for å hjelpe til med å etablere nye riker eller avle Faë barn.

Mange irer tror generelt at sídhe er engler

LEGENDER OG  
FOLKEEVENTYR  
FORTELLER HVORDAN  
KONGER, DRONNINGER  
OG HELTER KOM INN I  
TÍR NA NÓG NÅR DE  
DØDE, ELLER BLE  
LOKKET DIT FRA DE  
LEVENDES LAND.





DE GAMLE GUDENE  
 BLE TIL SLUTT TVUNGET  
 TIL Å TREKKE SEG  
 TILBAKE UNDER JORDEN  
 ELLER EMIGRERE TIL  
 SOMMERLANDET,  
 OG GUDENE SOM  
 BLE IGJEN BLE OFTE  
 SMÅ NATURÅNDER  
 KNYTTET TIL SPESIFIKKE  
 LANDSKAPSTREKK ELLER  
 REGIONER.

eller de dødes ånder, og at Tír na nÓg er etterlivet i himmelen.

Den tredje klassifiseringen av sídhe tror at Faë er mindre betydningsfulle guder eller udødelige, slik som Tuatha Dé Danann, Fírbolgs og Fomorians.

Kraften til disse eldgamle enerådende gudene har dermed blitt redusert blant annet av de nye trosretninger som kom til Irland med bølger av immigrasjon for eksempel ved kristendommen.

Dette er spesielt vitne til med invasjonen av mileserne og et halvt årtusen senere av den fredelige inntrengningen av kristne tjukkere i det femte århundre e.Kr.

De gamle gudene ble til slutt tvunget til å trekke seg tilbake under jorden eller emigrere til Sommerlandet, og gudene som ble igjen ble ofte små naturånder knyttet til spesifikke landskapstrekk eller regioner.

Jeg tror alle disse tre klassifiseringene bærer en del av sannheten med hensyn til opprinnelsen til sídhe. (...)

I de følgende avsnittene skisserer jeg noen av "artene" til sídhe slik de er kjent i sin moderne, samtidssammenheng i myter og legender over hele Irland.

The sídhe, i form av *aislingí* og andre tegn eller symboler, har tilbudt invitasjoner, skaffet kontrakter og tilbudt døråpninger for å hjelpe min *anam cara* å komme hjem og leve et mer gjensidig liv i forhold til Spirit.

Kanskje noen av sídhe har ringt deg også. Måtte du finne en nøkkel eller to her for å hjelpe deg å låse opp dine egne gåter i jakten på paradiset.

## AES SÍDHE

Aes Sídhe er en udødelig og guddommelig rase som kan sammenlignes med skandinaviske feer eller alver og som inspirerte J.R.R. Tolkiens alver i Ringenes Herre.

Disse er ikke «små mennesker», men er i stedet høyere, lysere, sterkere og vakrere enn mennesker og er evig ungdommelige.

Aes Sídhé, også referert til som bare sídhé, lever under jorden i huler, hauger, skoger og fjell og blir ofte tilfredsstilt med offergaver eller fullføring av visse oppgaver. Aisling er typisk utsendinger fra denne typen Faë, men ikke utelukkende. Siden Aes Sídhé typisk er assosiert med den suverene ånden til et sted, er det avgjørende å frikjenne dem med gjensidighetsgaver samtidig som man unngår å irritere eller fornærme dem.

Dette blir spesielt sant når du samtykker til å fullføre en oppgave eller kontrakt med en gang. Som suverene stedsånder er Aes Sídhé's sterke voktere av et sted, enten det er en skog, fjell, hauger, varder, individuelle trær, lough, elver eller huler. Siden

sløret mellom vår verden og den keltiske andre verdenen (otherworld) er nærmere ved skumring og daggry, er dette tiden for sídhé. Det samme gjelder årstidsovergangene ved festivalene Samhain, Ímboic, Bealtaine og Lughnasadh, som samt midtvinter og midtsommer.

Sídhé er mest beslektet med vår udødelige menneskelige natur, og inspirerer oss til å forlate verdens verdslige feller, smelte sammen med det tidløse og investere i det evige ekteskapet mellom ånd og materie.



Vil du aktivt hjelpe og støtte dyrene:

### **WWF World Wide Fund for Nature**

<http://www.wwf.no/>

WWF arbeider for å stanse dagens naturødeleggelser og skape en framtid der mennesker lever i harmoni med naturen.

### **BirdLife Norge**

<http://www.birdlife.no/>

driver omfattende arbeid med natur- og fuglevern, og arbeid med å skape og spre kunnskap om fugl og natur i hele landet. Som medlem støtter du også opp om globalt fugle- og naturvernarbeid gjennom NOFs partnerskap med BirdLife International.

mail: [nof@birdlife.no](mailto:nof@birdlife.no)

### **Foreningen Våre Rovdyr, FVR**

<http://www.fvr.no/>

er en organisasjon som arbeider for livskraftige bestander av rovdyr i Norge.

Telefon: 22 03 65 00 E-post: [wwf@wwf.no](mailto:wwf@wwf.no)

### **Fuglevakta**

Tlf: 90122901

<http://www.birdlife.no/organisasjonen/fuglevakta.php>

Fuglevakta er en døgnbemannet vakttelefon som skal ta seg av fuglenes ve og vel.

### **NOAH for dyrs rettigheter**

<http://www.dyrsrettigheter.no/>

NOAH er organisasjonen som alltid fremmer dyrenes sak, og som ikke er fornøyd med kompromisser på deres bekostning.

## Få laget din egen E-bok



**Jeg kan lage E-bok av ditt manuskript.**

E-bøker er billigere å utgi da man slipper å trykke dem, og man trenger ikke å oppbevare et stort lager av bøker.

Jeg lager også brosjyrer, annonser m.m.

**Henvendelse: Briana Holberg**

**E-mail: [holberg@mystikk.no](mailto:holberg@mystikk.no)**



# LITT OM

# TAROTKORTENE

Av Per Henrik Gullfoss



Tarotkortene er en samling av 78 kort som er brukt til kortspill, meditasjon, spådom og historiefortelling opp gjennom tidene.

De kan forstås som en spirituell billedbok. Å arbeide med tarotkort er derfor ikke noe du gjør bare for å få svar på spørsmål, men for å utvikle deg og få en større innsikt i livets mysterier. Hvis du ønsker å utvikle din egen evne til forståelse og innsikt, så er tarotkortene et uovertruffet redskap.

En konsekvens av å arbeide med tarot er at vi oppretter og utvikler forbindelsen mellom venstre og høyre hjernehalvdel. De nærer den høyre hjernehalvdel gjennom å vise deg bilder og arketyper som veves sammen til en helhet. Samtidig må du se de enkelte detaljer, verbalisere det du ser og forstå hvordan bitene henger sammen på en logisk måte.

Du kan ikke lære deg å bruke tarotkort gjennom å pugge eller sette riktig merkelapp

på hvert av kortene. Du vet ikke hvordan et syltetøy er gjennom å lese etiketten. Du må erfare smaken og innholdet for å kunne vite hvordan det smaker sammen med andre ting.

En viktig del av gaven kortene gir er at du utvikler dine evner til å se hvordan bitene danner en helhet. En mester med tarotkort er en mester til å se syntese.

Hver eneste gang du legger et legg vil du få en unik historie. På samme måte som hvert eneste menneske er og har en unik historie og personlighet. Vi kan kanskje si at dagens tarotleggere har samme oppgave som eldre tiders historiefortellere og sannsigersker.

Noe av det mest fantastiske med tarotkortene er at de kan fortelle hver historie slik at den er tilpasset og blir forstått av den som historien er lagt for. På samme måte som hvert enkelt menneske forandrer seg i

møtet med forskjellige omstendigheter og møter med andre mennesker, så forandrer tarotkortene seg.

Spørsmålet og situasjonen du legger for gir en ramme, som henter frem spesifikke egenskaper i hvert kort. Du vil bruke en kniv forskjellig om du skal spise en blyant, er slakter eller knivkaster på sirkus.

Hvis du søker å koble sammen fantasi og logikk og arbeidet med å lære deg å se helhet og finne syntese i livet ditt, så kan jeg anbefale deg å gå til anskaffelse av en tarotstokk. For meg har disse kortene vært en enorm hjelp for å se hvordan mange ting smelter sammen og danner en syntese.

Det kan være en utfordring at kortene ikke gir deg et svar med to streker under. Ofte vil de hjelpe deg til å se essensen av en situasjon slik at du kan finne riktig måte å gå videre på, istedenfor å stivne i en lukket og fastlåst tilstand.

## Øvelse:

En fin måte å begynne arbeidet med tarotkort på er å trekke et kort hver morgen. Deretter kan du se hvilke av dagens hendelser som speiler seg i dette kortet. Du kan også tenke at dette kortet gir deg en pekepinn på hvordan du best mulig skal håndtere forskjellige situasjoner akkurat i dag.

Husk tarotkortene viser deg alltid saker og ting slik de er akkurat der og da. Din oppgave blir å forstå og tolke dem. Slik at du kan ta imot den informasjon og gave de tilbyr med åpent hjerte og sinn. ●



## Lærebok i tarotkort

av Per Henrik Gullfoss

Boken passer for både begynnere og viderekomne.

FOR MER INFO  
TRYKK PÅ ANNONSEN



Tarotposer med flotte motiver i silkefløyel



## TAROTLEGG: ÅPNE NOE NYTT I LIVET

Dette er en spredning du kan bruke når noe åpnes i livet ditt. Eller når du selv ønsker å åpne noe nytt. Du starter legget med å velge et av de fire essene. Hvis det du vil legge på er søken etter ny innsikt og visdom så velger du sverdeset.

Er det forbundet med muligheter for manifestasjon og ting i den fysiske verden, så velger du mynteset.

Vil du ha glede, handling og inspirasjon tar du stavesset.

Og for alle saker som gjelder kjærlighet og utvidelse av din evne til å elske tar du begereset.

I eksemplet ble begereset valgt.

Kort 1 viser esset

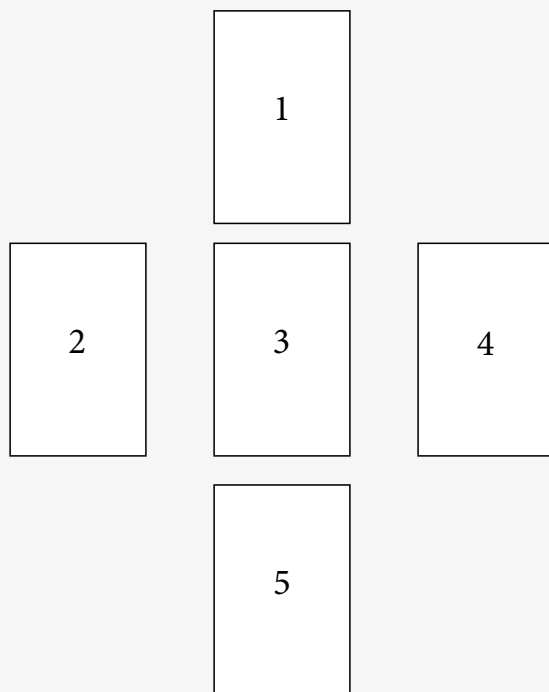
Kort 2 hvilke følelser som vil støtte det

Kort 3 vil vise tanker og holdninger som vil være gunstige.

Kort 4 viser til handlinger du kan ta for å fremme det du ønsker.

Kort 5 er en nøkkel eller en beskjed som kan vise deg hvordan du best kan bruke og erfare det som skjer når du får åpnet for det nye.

*Det legges ut slik*



Kortene i legget var som følgende:

- 1 Begereset
- 2 Ildknekt
- 3 Begerdronning
- 4 Firer i mynter
- 5 8 i mynter



### Kort 1:

Siden begereset var utgangspunktet dreide spørsmålet seg om å åpne og utvide sin evne til å motta og utfolde seg i kjærlighet.

### Kort 2:

Med ildknekten som kort nummer 2 anbefales vedkommende å handle på kjærligheten. En ting som kjennetegner knektene, er at de utfolder seg. Selv om de ikke er sikre på hvordan det går. Det å vise andre sin kjærlighet, og ikke være tilbakeholden eller redd for å bli avvist, er gunstig for denne personen. Det kan også i enkelte tilfeller være viktig å sloss for det man elsker. Ildknektene kan være rett så pågående.

### Kort 3:

Når tankene og holdningene som fremmer denne kjærligheten er Begerdronningen, sier det vel egentlig at det ikke skal tenkes så mye. Begerdronningen følger sin indre intuisjon og er villig til å la kjærlighet strømme gjennom seg. Det blir med andre ord mer et spørsmål om hvor mye man tør å elske. Ikke så mye om hvem eller hvordan.

#### Kort 4:

Kort 4 er firen av Mynter. Den sier at handling og store geberder ikke er så viktig. Ta det stille og rolig og verdsett det du allerede har. Det er også et kort som ber deg se og forstå hvordan denne kjærligheten fungerer og best kan virke i den fysiske verden. Gjør ting så enkelt, rolig og naturlig som mulig.

#### Kort 5:

Med åtter av staver som nøkkel, vil det å bruke kjærligheten på en unik og kreativ måte være bra. Kjærlighet er ikke bare følelser, men også hvordan ting manifesteres ned i handling. Myntkortene søker skjønnhet, så kjærlighet som utfoldes gjennom skjønnhet er bra. Dette vises gjennom at det er to begerkort og to myntkort i spredningen. Det er med andre ord manifestasjon av kjærlighet ned i form og handling som blir viktig for vedkommende legget er lagt for. ●

“TAROT AND  
DREAMS ARE  
TWO DIALECTS  
IN THE  
LANGUAGE OF  
THE SOUL.”

PHILIPPE ST GENOUX



# DEN FIOLETTE FLAMMEN

Av Briana Holberg

Den fiolette flammen er et kraftfullt spirituetelt redskap for healing, beskyttelse og transmutasjon. Den kan rense både omgivelsene og chakraene fra fysisk, emosjonell eller mental smerte. Den fiolette flammen har gjennom århundrene blitt brukt som del av en spirituell praksis som til meditasjon, magi eller bønn.

Den fiolette flammen er en ren spirituell energi av transformasjon. Enkelt forklart består den av en fiolett flamme. Den fiolette flammen er av svært høy energifrekvens. Den renser og fjerner blokkeringer både fysisk, og psykisk. Ved for eksempel å visualisere en fiolett flamme kan man bruke den til å heale, endre og manifestere energi.

## Fiolett farge

Fiolettfargen er består av de korteste bølgene av sollys. Vi finner den i den innerste delen av regnbuen som en svak blåfiolett farge.

Den fiolette energien er den høyeste lyse-energien vi kan se med det blotte øye. Fiolett har de korteste lysbølgene på 380-425 nanometer. Blir lysbølgene kortere enn 380 nanometer så blir det til ultrafiolett som vi ikke kan se. Fiolett er en spektralfarge det vil si at den lages av en bestemt lysbølge eller et bånd av lysbølger. Purpur for eksempel

**FIOLETTFARGEN ER BESTÅR  
AV DE KORTESTE BØLGENE  
AV SOLLYS. VI FINNER DEN  
I DEN INNERSTE DELEN AV  
REGNBUEN SOM EN SVAK  
BLÅFIOLETT FARGE.**

som likner er en blanding av to farger rødt og blått.

## Hva symboliserer den fiolette fargen?

Den fiolette flammen har blitt knyttet til mange spirituelle praksiser, guder, engler, krystaller og mer. Først og fremst er den knyttet til erkeengelen Zadikiel og greven av St. Germain.

Greven av st. Germain tilhører det store hvite brorskap av oppstegene mestere. Oppstegne mestere er lysskapninger med høy energi som en gang har inkarnert som mennesker, og som har gjennomgått spirituelle transformasjoner til et høyere plan. Greven av St. Germain var i sin samtid en sagnomsust skikkelse kjent som alkymist, okkultist, musiker og komponist.

Fiolett tilhører den syvende stråle og erkengelen Zadkiel. Den symboliserer overgangen mellom det synlige og det usynlige for mennesket. Den representerer derfor alkymi og transmutering. Transmutasjon betyr å forandre et objekt til et annet, og har mye med prosessen av alkymi å gjøre hvor vann gjøres om til vin eller jern til gull osv. Det er derfor et kraftig verktøy. Zadkiel er engelen for godhet og medfølelse. Han bringer trøst i tunge tider.

Fiolett er fargen på kronechakraet som representerer indre visdom og ren bevissthet. Det knytter oss til kosmos og det spirituelle. Gjennom kronechakraet får vi kontakt med høyere frekvenser og de høyere chakraene.

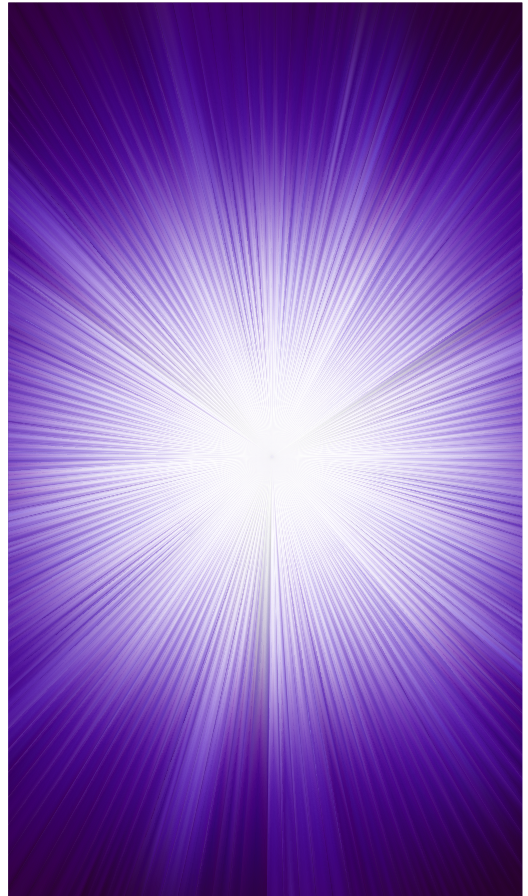
Av krystaller er den den fiolette flammen knyttet til fiolette steiner naturlig nok. Ametyst, fiolett fluoritt og sugulitt er fine krystaller å bruke for å komme i kontakt med den fiolette energien.

## Hva kan du bruke den fiolette flammen til?

Det finnes mange ting du kan bruke den fiolette flammen til. Den egner seg til nesten alle former for selvutvikling og spirituell søken.

- ▶ Du kan rense chakraene dine ved å la den fiolette flammen bevege seg fra kronechakraet nedover de andre chakraene ned til rotchakraet. Hvert chakra fylles med den fiolette flammen mens blokkeringer og negativitet forsvinner.
- ▶ Du kan rense huset eller leiligheten ved å la den fiolette flammen sendes rundt i rommene slik at alt renses slik at negativitet og stagnasjon fjernes.
- ▶ Du kan også rense ting eller møbler på samme måte ved å la den fiolette flammen dekke møbler og ting. Det er særlig viktig med arvede ting og antikviteter som kan ha mye oppsamlet energi i seg.
- ▶ Du kan sende den fiolette flammen rundt på arbeidsplassen din og dekke rom, møbler og de som jobber der. Dette er også viktig ved hjemmekontor hvor energi med prosjekter, klienter o.l. kan samle negativ energi. Hva med å rense telefon og mobil etter krevende samtaler?
- ▶ Du kan bruke den fiolette flammen til å helbrede kropp og psyke. Dette kan gjelde ved sykdom som for eksempel sår hals hvor du kan la energien til den fiolette flammen brenne vekk sykdommen.
- ▶ Det er også viktig å ha klart for seg at sykdom og smerter kan fortelle noe. Det er kroppens kommunikasjonsmetode, så spør hva sykdom eller smerter virkelig kommer av. Vil du heale andre er det viktig å spørre personen eller eventuelt sjelen om tillatelse. Du kan for eksempel si: «Hvis sjelen din tillater det nå.»

- ▶ Du kan bruke den fiolette flammen til å heale forhold. Er du i konflikt eller uenighet med noen så kan du be den fiolette flammen rense energien mellom dere. Du kan lukke øynene og se energiforbindelsen mellom dere, og be den fiolette flammen om å brenne over dem og bringe lys og forvandling. Konflikter bringer ofte til overflaten gamle temaer og sår fra for eksempel barndom og har ofte ikke så mye med den reelle situasjonen å gjøre.
- ▶ Du kan påkalle den fiolette flammen og be den rense hele jordkloden eller bestemte steder på jordkloden hvor det for eksempel er krig eller nød. Dette er fint for meditasjonsgrupper da energien forsterkes.



DEN FIOLETTE FLAMMEN  
HAR BLITT KNYTTET TIL  
MANGE SPIRITUELLE  
PRAKSISER, GUDER, ENGLER,  
KRYSTALLER OG MER.  
FØRST OG FREMST ER DEN  
KNYTTET TIL ERKEENGELEN  
ZADIKIEL OG  
GREVEN AV ST. GERMAIN.



## Healing med den fiolette flammen

Egentlig er det ganske enkelt å knytte seg til den fiolette flammen. Den er omgitt av mye mystikk og teorier om hvordan og hvorfor den har kommet til menneskeheten og hvordan den skal brukes.

Mange snakker om å påkalle for eksempel erkeengelen Michael eller resitere visse dekreter eller bønner. Dette blir for komplisert for meg.

Er man litt erfaren i visualiseringens kunst og klarer å se for seg en fiolett flamme for sitt indre øye så har man kommet godt i gang. Nylig brukte jeg den fiolette flammen til å heale kroppen min og særlig knærne som jeg har hatt problemer med i flere måneder

og knapt har kunnet gå.

Dette er en enkel visualisering jeg brukte for å få kontakt med den den fiolette flammen til healing.

Ro deg ned og gå inn i deg selv på en måte som fungerer best for deg. Hvis du ønsker det så kan du for eksempel legge en hvit energibeskyttelse rundt kroppen. Selv føler jeg ikke at jeg trenger det.

Se for deg to fyrstikker med en liten rosa og en liten blå flamme foran kroppen din. Se for deg at de smelter sammen til en fiolett flamme. Før så fyrstikken med den fiolette flammen inn i hjertechakraer ditt. La den brenne der så lenge du trenger til den «tar fyr» og øker i styrke og blir større og større. Bruk intuisjonen og la den bli større helt til den dekker hele aurafeltet ditt og alle indre organer m.m.

Bruk intuisjonen til å la den berøre alle deler av kroppen. Du kan begynne med kronechakraet og la den store flammen bevege seg inn i hodet, øyne ører, håret, nese, munn osv. Nedover hele kroppen til at er berørt av flammen. Gjør dette intuitivt i eget tempo. Når du føler at hele kroppen er dekket av en brennende fiolett flamme kan du lede den dit du føler at du trenger den. Det kan være til smertefulle steder på kroppen, steder med blokkert energi o.l. Dreier det se om følelser så spør hvor følelsen har sitt utspring. Led flammen dit.

Da jeg for eksempel ledet flammen til knærne så spurte jeg knærne hva de ønsket å formidle til meg. Hvorfor hadde de problemer, og hva savnet de av oppmerksomhet. De trengte å bli lyttet til og hørt og respektert.

Behandle vanskelige områder med den fiolette flammen så lenge du føler at du trenger det. Når du er ferdig så kan du la flammen minske helt til den igjen kun er i hjertechakraet. Du kan så visualisere hvis du vil at fyrstikken igjen tas ut av hjertechakraet og ut av kroppen.

Til slutt.

Knærne ble allerede dagen etter bedre, og i løpet av få dager var smertene jeg hadde hatt i flere måneder så å si borte. Nå tenker jeg ikke lenger på knærne. De fungerer fint.

NB! Jeg må ikke glemme å lytte til knærne mine slik de ba meg om, og huske å behandle dem med respekt.

PS! Dessverre glemte jeg det, og pådro meg et nytt kneproblem noen uker senere. Det understreker viktigheten av å huske å ta hensyn til kroppen, også når den føles frisk. ●

BEHANDLE VANSKELIGE  
OMRÅDER MED DEN  
FIOLETTE FLAMMEN SÅ  
LENGE DU FØLER AT DU  
TRENGER DET. NÅR DU ER  
FERDIG SÅ KAN DU LA  
FLAMMEN MINSKE HELT  
TIL DEN IGJEN KUN ER I  
HJERTECHAKRAET.







## Vinterdråper

### Eteriske oljeblanding mot forkjølelse

En oljeblanding kan lette forkjølelse og du hoster, nyser og har vondt hals. God bedring!

*3 dråper lavendel*  
*3 dråper eukalyptus*  
*2 dråper teatree*  
*1 dråpe peppermynnte*

Ha oljeblandingen i en diffuser og la den deilige duften inspirere deg til å møte vinteren med en ny energi.

### Vinterblanding

Lag en oljeblanding med inspirasjon fra vinterskogen.

*4 dråper appelsin*  
*4 dråper Frankincense*  
*4 dråper peppermynnte*

## Styrk hjertechakraet

Spis grønne grønnsaker som artisjokk, aspargess, brokkoli, kål, erter, grønn paprika, grønne oliven, spinat. Og frukt som avocado, grønne druer, kiwi, pære.

## ANNONSE



**Noen ganger er hverdagen og livet tøft. Vanskelige opplevelser kan sitte i kroppen som en brems.**

Jeg tilbyr fjern healing slik at du kan oppnå en flyt og forløsning på problemer.

Oddbjørg Lovra, Lovra Harmoni.  
Tar fjernhealing oppdrag.  
[lovra-harmoni.com](http://lovra-harmoni.com)  
Kontakt 992 95 769 for info og bestilling av time. Kr 750.



## Kanalisering:

# EVIGHETEN ER LANG TID

Av Ann Albers

©Ann Albers,

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

*Denne uken minner englene oss om vår evige eksistens, hvordan begrensede bekymringer forårsaker stress, hvordan vi kan nyte reisen, og hvordan det å være til stede er et sterkt sted å være*

Mine kjære venner, vi elsker dere så mye.

Prøv et øyeblikk å forestille deg en tilværelse uten ende. Alle dine nåværende mål vil bli erstattet med nye ... i all evighet. Alle planer du legger nå vil bli oppfylt eller erstattet av andre. Alle erfaringer du har vil tilfredsstilles eller ikke, og nye ønsker ville oppstå. Alt du har mistet vil bli funnet. Og dette ville fortsette for alltid.

For noen av dere høres det utrolig spennende ut! Du kan se så mange muligheter. Du har så mange sjanser til å oppleve glede. For andre kan det

Englene minner oss om vår evige eksistens, hvordan begrensede bekymringer forårsaker stress, hvordan vi kan nyte reisen, og hvordan det å være til stede er et sterkt sted.

høres ut som en uendelig reise gjennom helvete. Det du opplever nå vil definere hvordan du vil erfare evigheten, av en enkel grunn - fremtiden din er basert på det du tiltrekker deg nå. Den gode nyheten er at du kan endre vibrasjonen når som helst.

Dere eksisterer alle til evig tid. Du slutter aldri. Livene dine kommer og går. Kroppene dine kommer og går. Rollene dere spiller med og for hverandre begynner og slutter. Men du slutter ikke. Du eksisterer for alltid. Du må for alltid gjøre

**«ALT STRESSET PÅ PLANETEN  
DERES OPPSTÅR FRA FØLELSEN  
AV EN BEGRENSET EKSISTENS.  
DU FRYKTER DØDEN SOM OM  
DET ER EN SLUTT ELLER EN  
FORMINSKNING, MEN I STEDET  
ER DET EN UTVIDELSE TIL  
STØRRE BEVISSTHET.»**

alt du ønsker. Du må alltid lære det du vil lære. Du må for alltid oppleve alt du ønsker. Det du ikke gjør i ett liv, kan du gjøre i et annet. Det du ikke oppnår i denne dimensjonen, kan du velge å prøve i en annen.

Kan du forestille deg uendeligheten din?

Alt stresset på planeten deres oppstår fra følelsen av en begrenset eksistens. Du frykter døden som om det er en slutt eller en forminskning, men i stedet er det en utvidelse til større bevissthet.

Du frykter å gå glipp av tidsfrister eller muligheter, og skjønner ikke at mulighetene vil komme igjen og igjen, om ikke i denne formen så i en annen.

Du frykter tap, uten å vite at det ikke

er noen ende på et forhold når det har startet. Bare de to involverte får definere dansen mens dere vever dere gjennom evigheten.

Du frykter ikke å være "nok" når du allerede er det, og alltid har vært det og alltid vil være det, selv når du utvider deg til mer.

Den grunnleggende årsaken til alt stress, er å føle seg begrenset.

Den eneste kuren for all angst, er å koble seg til kilden din igjen, med kjærlighet, på hvilken som helst måte du velger å gjøre det.

Akkurat her, akkurat nå, kan du omfavne din evighet ved å nyte dette øyeblikket. Se deg rundt. Hva kan du synes er hyggelig nå? Det er en menneskelig tendens til å gjøre sitt ytterste for å skynde seg gjennom uønskede øyeblikk i et forsøk på å finne noe bedre, men du klarer det ikke. Det strider mot vibrasjonsloven.

Du kan ikke skynde deg og hele deg for å føle deg bedre hvis du ikke finner noe å føle deg bedre med nå.

Du kan ikke skynde deg til overflod ut fra en følelse av mangel. Du må finne noe å føle deg rik på nå.

Du kan ikke skynde deg og finne en partner for å roe ensomheten din. Du må gi deg selv en måte å tune inn på de bedre følelsene du ønsker akkurat her og nå.

Du kan ikke skynde på barna eller ektefellen din for å hjelpe dem til å føle seg bedre, slik at du kan føle deg bedre. Du må føle deg bra med noe nå hvis du skal være til tjeneste for dem.

Nuet, kjære dere, er der all kraften deres eksisterer. Det er nå du tuner inn

på kjærlighet eller noe annet. Det du stiller inn på nå, tiltrekker seg mer av det senere. Ved å tune seg inn på de samme tingene du ser nå igjen og igjen, får du mer av dem. Når du stiller deg inn den beste følelsen du kan finne her og nå, begynner du å tiltrekke deg noe bedre.

Det er nå det hele begynner. Det er nå fremtiden din begynner. Det er nå dine nye muligheter begynner. Det er nå du begynner å sikte mot kjærlighet igjen. Det er nå du retter deg inn mot overflod. Nuet, kjære er alt du har. Du har hørt det mange millioner ganger. Fortiden er borte, bortsett fra i den grad du fokuserer på den. Fremtiden er ennå ikke her, bortsett fra når det gjelder ditt fokus akkurat nå. Nuet, kjære dere, er hvor du skal fokusere.

Du kan selvfølgelig nyte tankene dine om fortiden nå, og i dette øyeblikket vil nytelsen din trekke mer av det til deg.

Du kan lære av fortiden din, og i dette øyeblikket, feire din nye visdom med takknemlighet, og du vil tiltrekke deg det ditt klokere jeg fokuserer på nå.

Du kan tenke på noe du forventer i fremtiden, og du vil tiltrekke deg det i den grad du tillater det, med glede.

Men nå, kjære dere, uansett hvor dere legger oppmerksomheten deres, er der dere vil finne forbindelsen deres med universet. Nuet, uansett hva du tenker på, tiltrekkes inn i livet ditt. Uansett hvor du har ditt fokus i rom/tid, vil følelsene som tankene dine skaper fortelle deg hva du tiltrekker deg. Din vibrasjon er alltid det som betyr mest.

Dette må vi gjenta. Din vibrasjon betyr mest. Din vibrasjon er det som



**«DIN VIBRASJON BETYR MEST.  
DIN VIBRASJON ER DET SOM  
TILTREKKER. TEMAET ER  
IRRELEVANT.»**

**«AKKURAT HER, AKKURAT NÅ,  
MENS DU REISER GJENNOM  
EVIGHETEN, GI DEG SELV  
TILLATELSE TIL Å FINNE NOE Å  
FØLE DEG BRA MED.»**

tiltrekker. Temaet er irrelevant. Hvis du føler overflod ved å tanke på eplehøsten din, mens tanken på å tape penger gjør det motsatte, så tenk på eplehøsten din ofte. Som et resultat vil du tiltrekke deg overflod på alle områder av livet. Hvis du føler deg ensom og tenker på år uten en partner, feire følelsen av kameratskap og kjærlighet med hunden din, unngå tanker som får deg til å føle deg ensom, og du vil tiltrekke deg en lojal partner.

Du lærer å oftere behandle deg selv som det evige, vibrerende vesenet du virkelig er.

Akkurat her, akkurat nå, mens du reiser gjennom evigheten, gi deg selv tillatelse til å finne noe å føle deg bra med. Vi forstår at det er mye å bli opprørt over, men hvis du utfordrer deg selv, i dette øyeblikket, for å finne noe å føle deg bra med, kan du finne det. Det er kanskje ikke det du ønsker å endre akkurat nå,

men hvis du ofte skifter vibrasjonen, vil du endre virkeligheten din.

Gud velsigne deg! Vi elsker deg så mye.  
Englene

### *Ann:*

For noen år siden ble jeg velsignet med et familiebesøk, og det var en av de beste ukene i livet mitt. Jeg har hatt så mange fantastiske opplevelser, men å dele kjærlighet med menneskene jeg har reist gjennom dette livet med, var lykke. Tidligere gjorde vi hverandre gale! Vi er på mange måter så forskjellige, men ettersom tiden og visdommen har innhentet oss, har vi innsett hvor mye vi har til felles.

Vi har forelsket oss i forskjellene våre, og tiden vår sammen var preget av lett-  
het og flyt. Ingen prøvde å tvinge noen til å gjøre noe. Mor våknet tidlig og koste seg med fuglene på terrassen. Pappa tok en lur på ettermiddagen etter å ha sneket seg til å arbeide litt. Vi var ute hver dag, hadde piknik og spiste sunn mat. Vi så nye på nye YouTube-videoer sammen og lo. Det var så avslappende og enkelt. Livet selv ledet oss til vakre minner. Kolibrien i bakgården besøkte oss og poserte for bilder hver dag. Å dele slik kjærlighet etter tidligere år med uro og konflikt, var lykke.

Jeg tenkte på dette minnet med så mye glede da en annen tanke plutselig slo ned i meg, og jeg brast i gråt. Plutselig snudde tankene mine i en annen retning. Jeg savnet familiens nærvær i hjemmet mitt og deres ubetingede kjærlighet. Etter hvert som jeg fokuserte på det jeg

savnet, savnet jeg mer. Jeg tenkte på opplevelser jeg hadde gått glipp av.

Jeg begynte å føle vekten av aldring og ungdommens gleder som ikke lenger var tilgjengelig. Men så ble jeg bevisst min egen galskap, og sa bokstavelig talt høyt: «Stopp det! Slutt med det nå!»

Jeg kunne ikke tro hvor lett tankene mine hadde vandret nedover den tankeløse stien! Jeg zappet meg tilbake til nåtiden, og de gode følelsene som var der bare sekunder før.

Jeg har familiens kjærlighet hver dag, og vi snakkes ofte. Jeg har kolibrien i bakgården. Jeg kan gå en tur, og jeg kan spise et godt måltid på terrassen når som helst. Jeg har besøk å se frem til. Og selv en dag, når de alle er i himmelen, og jeg forblir her, vil jeg ha dem til stede, hele dagen, hver dag.

Å savne det som var, når det som er eller det som skal bli er så fylt med godhet, slo meg virkelig som en tankegang jeg ikke vil hengi meg til. Det føles ikke bra.

Det er lett å falle inn i verdens vibrasjoner som gir så sterk gjenklang i «menneskeverden». Det er lett å bli sugd inn i følelser av tapte muligheter og avslutninger, av aldring og mulig sykdom, av politisk uro og utfordringer. Men sannheten er at hvert nåværende øyeblikk er en begynnelse og en mulighet til nye kreasjoner. Nuet er alltid fullt av ting å glede seg over.

Jeg bestemte meg for å gjøre hendelsen til en mulighet til å dykke dypere inn i øyeblikket. Jeg tenkte bevisst på alle mulige ting med stor takknemlighet. Jeg nøt den vakre dagen. Da kroppen

verket etter en lang dag med arbeid, satt jeg meg ned og nøt en behagelig kopp te og noen minutter med total stillhet.

Mange ganger i livet har jeg opplevd tøffe utfordringer, men et øyeblikk av tilstedeværelse av noe vakkert har snudd det hele. En klem har gitt meg styrke til å fortsette. Duften av en enkelt rose minnet meg om skjønnheten i livet. Når det er mulig, løper jeg ut i hagen mellom klientene og sitter med biene som gladelig nipper til lavendel - og rosmarinblomstene. Disse små miraklene i naturen bruker hele livet på å gi meg 1/2 teskje søt helbredende honning. Jeg beundrer de sterke og delikate vingene deres – cellofan som er stramt med årer som på en eller annen måte holder dem oppe, uklare små fargerike kropper og ben dekket med gult pollen. Ja, verden er rystet og opprørt i disse dager, men

**«JEG BEGYNTE Å FØLE VEKTEN  
AV ALDRING OG UNGDOMMENS  
GLEDER SOM IKKE LENGER VAR  
TILGJENGELIG. MEN SÅ BLE JEG  
BEVISST MIN EGEN GALSKAP,  
OG SA BOKSTAVELIG TALT HØYT:  
«STOPP DET! SLUTT MED DET  
NÅ!»**

«JEG TENKER OFTE PÅ  
EVIGHETEN. HVA HASTER JEG  
MOT? HVA SKYNDER JEG MEG  
MOT Å FULLFØRE? NYTER  
JEG REISEN? HVIS IKKE, KAN  
EVIGHETEN VIRKE SOM EN  
LANG TID. HVIS JEG NYTER NÅ,  
ER EVIGHETEN NÅ, OG NÅ, OG  
FANTASTISK NÅ IGJEN.»

biene fortsetter å surre. Naturen kjenner ingenting annet enn nåtiden, og hun er en god påminnelse.

Som englene ofte har sagt: «Ann, du har evigheten. Hvorfor haster det?» Jeg har vært like skyldig som de fleste for å prøve å skynde meg og få gjort noe slik at jeg kan hvile, men jeg opplever at hvile midt i mine store oppgaver hjelper meg å utføre dem med større tilstedeværelse og energi.

Jeg har vært skyldig i å være besatt av healing, slik at jeg kunne skynde meg og føle meg bedre, bare for å innse at det å finne måter å føle meg bedre på får meg til å helbredes raskere.

Jeg har vært skyldig i å presse meg selv til å betale ned en regning bare for å tiltrekke meg en annen, men har også





vært i stand til å bremse ned og nyte livets overflod for så oppleve at regningen blir betalt uten stress.

Jeg tenker ofte på evigheten. Hva hasten jeg mot? Hva skynder jeg meg mot å fullføre? Nyter jeg reisen? Hvis ikke, kan evigheten virke som en lang tid. Hvis jeg nyter nå, er evigheten nå, og nå, og fantastisk nå igjen. Det er en tankebøyer, men jeg liker å bøye sinnet mitt og få det ut av dets stivbente tankegang mens jeg prøver å la dypere sannheter oppstå innenfra.

Hvordan ville jeg leve hvis jeg virkelig omfavnet det faktum at dette livet er en del av min evige, uendelige reise? Hvis jeg visste at jeg kunne leve i flere tiår eller dø i morgen, hvordan ville jeg leve?

Svaret er det jeg prøver å gjøre mesteparten av tiden. Jeg finner grunner til å nyte der jeg er. Jeg gjør det jeg ønsker så snart jeg føler trang og er i stand til det. Etter den lille glidningen inn i en alternativ tankegang, er jeg fast bestemt på å nyte nåtiden enda mer. Jeg kan kanskje ikke endre politikken eller forhindre lovforslag. Jeg kan ha fysiske ting på gang som jeg har skapt tidligere, men nå er i ferd med å helbrede. Men nu'et kan fortsatt være ganske fantastisk når jeg lar det.

Basilikumplantene jeg kjøpte i går sitter i vasken i solskinet og venter på sin plass i hagen. Mens jeg verdsetter dem og tenker på deres fantastiske fremtid i hagen min, slipper de plutselig sin friske, deilige duft, og vi nyter et øyeblikk med felles kjærlighet og takknemlighet. Nu er det ganske så bra.

«HVORDAN VILLE JEG LEVE  
HVIS JEG VIRKELIG OMFAVNET  
DET FAKTUM AT DETTE LIVET  
ER EN DEL AV MIN EVIGE,  
UENDELIGE REISE? HVIS JEG  
VISTE AT JEG KUNNE LEVE  
I FLERE TIÅR ELLER DØ I  
MORGEN, HVORDAN VILLE JEG  
LEVE?»

## Tre tips

1. Gi deg selv tillatelse til å nyte livet uansett hva annet som skjer

Vi blir sugd inn i de tingene vi tror vi «burde» tenke på. Vi har blitt opplært i hva vi bør tenke på. Nyhetene forteller oss hva vi bør tenke på. De sene kveldsreklamene på TV liker å fortelle oss hvilke sykdommer vi bør bekymre oss for. Finansinstitusjonene forteller oss hva vi bør tenke på.

Noen ganger er det naturlig å tenke på disse tingene, og det er en del av vår pågående intensjon om å bruke ressursene våre med

glede og visdom. Ofte skaper det å tenke på disse tingene frykt eller tvil. Det er best å velge våre tanker like nøye som vi velger maten vår, og velge bare de som gir næring til vår ånd.

Uansett hva som skjer, og hva vi har blitt lært opp til å tenke på, så kan vi alltid finne noe å glede oss over. Jeg tar ofte pause for å nyte en solstråle i ansiktet mitt. Du kan gi deg selv en klem og føle tryggheten som oppstår fra oksytocinet (bindekjemikaliet) det utløser i kroppen. Du kan lese eller huske et inspirerende sitat for å løfte humøret ditt.

Uansett hvor ille eller utfordrende livet er, så er det ting å trøste og glede seg over. Det er ikke å «fraskrive seg ansvar» å være lykkelig selv når man er syk, å føle seg positiv selv når man er i gjeld, eller å nyte kjærlighet selv når man savner en annen sjel. Tillatelse til å nyte noe nå vil hjelpe deg til å heve deg over utfordringene dine.



## 2. Utfordre deg selv til å ofte ta pauser for å verdsette ting

Å dyrke en hvilken som helst ny vane krever innsats. Du kan stille inn en tidtaker på telefonen for å minne deg på å «ta pause og verdsette». Får du etablert vanen så trener du deg på å finne ting du kan føle deg bra med når som helst og hvor som helst

## 3. Husk at "Saktere er raskere"

Hvis du kan få tankene dine til å fokusere på oppgavene i nåtiden, vil du oppnå dem mye raskere. Enten du tar oppvasken eller utfører en viktig oppgave på jobben, så vil det å nyte det du gjør her og nå i stedet for å tenke på å «komme gjennom det» faktisk gjøre at du kommer deg raskere gjennom det.

Evigheten er lang tid. Interessant nok tenker ikke de utenfor vår opplevelse av tid på den måten. De nyter der de er. Jeg mistenker at det er en av grunnene til at himmelen er himmelen. De i himmelen har ikke motstand mot å føle kjærligheten som er nå. Vi kan lære og trene oss til å lete etter det gode nå, og mens vi gjør det, vil evigheten begynne å høres ut som det fantastiske eventyret den er ment å være.

*Ha en velsignet uke,  
Kjærlighet,  
Ann*



**NYTT TROSSAMFUNN  
ALTERNATIVT SPIRITUELT FORBUND**

**VIL DU VÆRE MED PÅ Å SKAPE ET ÅPENT  
SPIRITUELT FELLESKAP?  
DA KAN VI VÆRE STEDET FOR DEG.**

Se nettsiden  
[www.alternativspirituell.no](http://www.alternativspirituell.no)

**BLI MEDLEM!**  
Medlemsskapet er gratis.



# DITT STJERNETEGN OG SELVUTVIKLING

Av Briana Holberg



De aller fleste har kjennskap til sitt stjernetegn. Stjernetegnet er egentlig den posisjonen i horoskopet Solen befinner seg i, når du blir født. Vi sier ofte at man er en Tyr eller er en Kreps. Det vil si at Solen sto i Tyr eller Kreps da man ble født.

Vi tillegger også personen de egenskapene som soltegnet innehar. En Kreps blir regnet som omsorgsfull, en Tyr jordnær, en Skytte eventyrlysten og så videre. Men vi kjenner vel alle noen som ikke passer inn i soltegnet sitt. De får det aldri helt til å stemme. Vekten er kjent for sine sosiale evner, men finner kanskje aldri en riktig partner. En Jomfru regnes som praktisk og fornuftig ut fra astrologien, men mange Jomfruer er noen ordentlige rotehuer. Hva kan det komme av? Stemmer ikke astrologien?

Astrologien stemmer i den grad at soltegnet har stor betydning i horoskopet og i et menneskes liv. Man er som regel opptatt av temaer som dreier seg rundt soltegnets

egenskaper og ønsker. En Vekt ønsker seg relasjoner og er opptatt av å skape det, men det betyr ikke at man alltid er god på det.

En Jomfru ønsker å være praktisk og organisert, men opplever ofte tidsnød og stress som hindrer en vellykket gjennomføring.

Et menneskes erfaring med soltegnet sitt er todelt. På den ene siden er man knyttet til den energien soltegnet symboliserer og har sterke behov for å uttrykke seg i den retningen. På den andre siden så er det ting man trenger å lære om soltegnet sitt. Det er ikke automatisk og medfødt hvordan man best kan bruke denne energien.

Soltegnet viser altså til en læreprosess og et utviklingspotensial. For å virkelig bli fornøyd og komme i kontakt med sitt indre behov trenger man den positive kontakten med soltegnet sitt. Vi kan si at soltegnet viser hva som er ditt spirituelle mål og utviklingspotensial i dette livet. Du kom ned i fysisk form for å fullbyrde ditt soltegn. Det er noe

ET MENNESKES ERFARING MED SOLTEGNET SITT ER TODELT. PÅ DEN ENE SIDEN ER MAN KNYTTET TIL DEN ENERGIEN SOLTEGNET SYMBOLISERER OG HAR STERKE BEHOV FOR Å UTTRYKKE SEG I DEN RETNINGEN. PÅ DEN ANDRE SIDEN SÅ ER DET TING MAN TRENGER Å LÆRE OM SOLTEGNET SITT.



i din sjelelige utvikling som trenger erfaringen nettopp dette soltegn vil gi.

Horoskopet består av 10 planeter i 12 stjernetegn. Hvis du har andre planeter som står sammen med soltegn ditt så vil energien fra disse planetene hjelpe deg til å utvikle og forstå ditt soltegnets behov. De blir dine støttespillere. Står soltegn alene i tegn eller element så kan utfordringen med å bli kjent og utvikle soltegn ditt være større.

*Hva skal så soltegnene lære oss? Vi tar en tur gjennom zodiaken.*

## Væren:

Væren er kjent for sin handlekraft, energi og kampvilje. Har man Solen i Væren så skal man lære å finne sin identitet. Hvem er jeg? Hva kan jeg få til?

Væren trenger å utvikle selvtillit og tro på egne evner. Den må også lære å sortere ut hva den skal kaste seg ut i. Ildelementet er spontant og igangsettende. Hva ønsker

Væren å gjøre, hva er viktigst å handle i forhold til?

En dårlig fungerende Vær er usikker og tvilende på seg selv og sin egen evne til å styre sine handlinger i ønsket retning. Den må lære seg via erfaring hva som fungerer, og hva som ikke fungerer. Sakte, men sikkert bygger Væren opp sin identitet slik at den kan stå på egne ben og ta veloverveide avgjørelser og brukes sin energi med suksess.

Værene er innerst inne redd for at andre skal ta makten fra dem eller få makten over dem slik at deres identitet «utslettes». De må derfor ofte statuere et eksempel slik at andre avskrekkes fra å prøve. Det gjøres ved å hårdnakket holde fast ved sin rett til å gjøre hva de vil. Midlet kan være bruk av aggresjon, irritasjon eller avstand.

Ved å finne sitt eget spirituelle senter og indre energiflamme, vil de ha et så solid fundament for sin identitet at andre aldri kan rokke ved den. Da kan de møte andre i åpen kjærlighet uten konkurranse og maktkamp. De kan slappe av og utfolde seg etter eget behov uten å måtte bevise noe for andre.

## Tyren:

Tyren er kjent for sin sanselighet, jordnærhet og sitt trygghetsbehov. Den er stødig og pålitelig og ikke minst arbeidsom. Dette er egenskaper man med Solen i Tyren ofte kan trenge å utvikle mer. En Tyr kan godt ha lite jording og dårlig kontakt med sansene fra barnsben av.

En dårlig fungerende Tyr vil enten være veldig opptatt av det jordiske, penger og fysiske og fornekte all åndelig innflytelse, eller søke bort fra det jordiske i et forsøk på å kvitte seg med byrden av sine egne sanselige behov.

Den trenger ro til å utvikle tålmodighet,

EN TYR ER AVHENGIG AV  
PRAKTISKE RESULTATER OG  
HÅNDFAST MANIFESTASJON  
FOR Å TRIVES OG TRO PÅ  
SEG SELV. JO MER DEN  
KOMMER I KONTAKT MED DET  
FYSISKE OG SANSELIGE, JO  
MER VIL DEN BLOMSTRE OG  
UTVIKLE SEG.

jordnærhet og stabilitet for å utfolde seg.

En Tyr er avhengig av praktiske resultater og håndfast manifestasjon for å trives og tro på seg selv. Jo mer den kommer i kontakt med det fysiske og sanselige, jo mer vil den blomstre og utvikle seg. Kreativ, praktisk skaperkraft og opplevelsen av å manifestere sine indre forestillinger er viktig for å føle at livet har mening og retning. Gjennom sansene, naturen og det fysiske kan Tyren oppleve kontakt med en guddommelig skaperkraft som gir styrke og livsmening.

## Tvillingene:

Solen i Tvillingene er kjent for sin evne til kommunikasjon, nysgjerrighet og åpenhet. Tvillingene har også en side som er flyktig og kanskje litt upålitelig. En Tvilling er i sin natur todelt. En side kan være lys og utadvendt og en annen mørkere og tyngre. For å fungere bra trenger Tvillingen å forene disse to sidene i seg slik at den ofte hypersosiale og utadvendte Tvillingdelen og den

særere, emosjonelle og mer innadvendte kan balanseres uten å gå til det ekstreme.

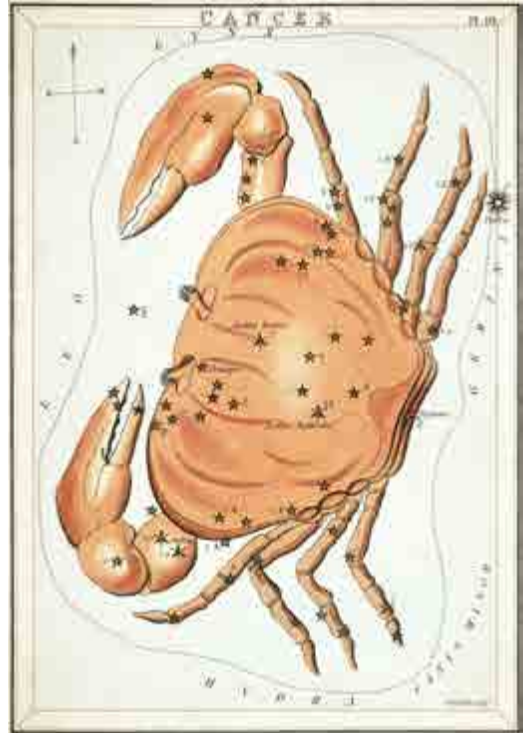
Å ha fokus og retning i det man sier og gjør, blir viktig. Tendensen til upålitelighet kommer av motviljen med å ha kontakt med følelsene sine og si ting fra hjertet. Isteden har man en tendens til å komme med halv-hjertede unnskyldninger og nødløgner.

Tvillingen trenger å lære å kommunisere ærlig og rett frem uten unnskyldninger og skamfølelse. Ved å være ærlig og gjennomskue sine egne og andres løgner, kan Tvillingen virkelig komme i kontakt med sin sjellege energi og møte andre i ekte nærvær.

## Krepsen:

Krepsen er omsorgsgiveren i zodiaken. De er kjent for sin følelsesmessige rike indre verden, og behovet for å være en støtte for sine nærmeste. En dårlig fungerende Kreps kan utvikle seg til å bli et offer, en som gir og gir, men aldri føler at man får nok igjen. Spørsmålet er om man gir av ekte kjærlighet eller for å få kjærlighet igjen. En slik handel pleier å ende dårlig.

En Kreps trenger å utvikle evnen til å gi av seg selv uten å miste sin egen energi. Den trenger å ha avklart sine egne følelser slik at kjærlighet ikke blir en vare med forventninger om at man skal få like mye igjen som man gir. Krepsen trenger å oppleve at kjærligheten flyter gjennom dem slik at det ikke blir tomt. De trenger også å jobbe med sin empati slik at de ikke gjør andres følelser og problemer til sine egne. Ved å finne sin egen indre kjærlighetskilde som aldri tømmes kan de fullt ut erfare sin spirituelle reise her på jorden.



*Sidney Hall, Urania's Mirror - Cancer*

## Løven:

En Løve er kongen i zodiaken, ingen over, ingen ved siden. Stolthet, hjertevarme og generøsitet er blant Løvens fremste egenskaper. For å blomstre trenger Løven selvtillit, og for å få selvtillit trenger den positiv feed back. Da kan den gi ut av seg selv og berike andre med sin varme og sin overflod av kreativ energi.

En Løve som er usikker på seg selv vil lett bli avhengig av andres respons. Liker de meg, liker de det jeg skaper? Jo mer usikker den blir, jo mer søker den bekreftelse. Og får den ikke det kan den bli sur og selvopptatt.

En Løve trenger å utvikle sin selvtillit og ha fokus på sin indre skaperglede uten å forvente at alle rundt skal juble. Den må lære å stole på seg selv og sin egen verdi. Å trives med prosessen å skape uten å ha

forventninger til hvordan resultatet blir motatt. Verdien ligger i å være til, og å være et individ som alle andre, og likevel være individuell og unik.

## Jomfruen:

Jomfruen er kjent som zodiakens «bibliotekar», stødig, fornuftig og velorganisert. Og kanskje litt kjedelig.

Jomfruen er langt fra kjedelig. Jomfruen har et rikt indre liv og er hele tiden på jakt etter på å forstå og utvikle seg. Men av og til kan det gå i stå, og bekymringer og følelsen av begrensinger setter for trange rammer rundt tilværelsen. Jomfruen blir da lett

overanalytisk, snusfornuftig og alvorstynget.

For at Jomfruen skal beholde sitt indre spirituelle lys og overskudd trenger den å ha rom rundt seg. Den trenger å føle og oppleve sin indre verden, en verden av fantasi og muligheter. Jomfruen er instinktivt opptatt av å forstå og lære. Det hjelper en til å arbeide med sitt eget sinn og å finne og forstå egne behov og ønsker.

Jomfruen trenger å søke mot det som gir inspirasjon, vidløftige tanker og kontakt med sanseapparatet. Som vestalinnene i tempelet i Roma som vokter den hellige ilden, trenger de å nære sin egen indre flamme av inspirasjon og kontakt med sitt høyere selv eller sjelen for å oppleve mening og glede i tilværelsen.

*Zodiac, tysk tresnitt*





## Vekten:

En Vekt vil ofte ha søkelys på sitt forhold til andre mennesker og da særlig til partnere. En Vekt søker å balansere seg i forholdet til andre og opplever ofte verden som en polaritet mellom rett og galt, harmonisk og disharmonisk og - jeg kontra - deg. Å finne den mest mulig rettferdige balansen er en konstant utfordring.

Denne balansegangen uttrykker seg først og fremst i forhold. Selv om Vekten er fokusert på sitt forhold til andre, så betyr ikke det at den er ekspert på det. Mange Vekter sliter med å finne en partner de kan fungere sammen med over lengre tid. De er ofte seriemonogame, og søker etter sin «sjelepartner», men blir skuffet gang på gang. Det kan skje fordi de «mister seg selv» i forholdet.

De kan bli intenst fokusert på relasjonen og partnerens ønsker, for etter hvert å miste noe av idealiseringen rundt forholdet, og det blir uinteressant. Da er det lett å se etter noe nytt og bedre.

En Vekt trenger å utvikle en klar og sterk identitet slik at den ikke minster seg selv i relasjoner. Istedenfor å fundere mentalt på hva som er det riktige å være og gjøre, kan man isteden rette energien innover mot hjertet ikke bare hjernen. Der kan de finne et stabilt ståsted i seg selv for derfra å føle med hjertet hva som er viktigst og hva man ønsker å gi til andre.

## Skorpionen:

Skorpionen er mester i å dykke inn i følelsens verden. De ønsker tett og nær og intim følelsesutveksling med andre, en sjelelig symbiose. De er ikke redd for å dykke dypt ned i problemer, tabuer eller forbudte temaer.

Deres intense søken etter emosjonell tilknytning balanseres av deres angst for å bli

EN LØVE SOM ER  
USIKKER PÅ SEG SELV  
VIL LETT BLI AVHENGIG  
AV ANDRES RESPONS.  
LIKER DE MEG, LIKER DE  
DET JEG SKAPER? JO  
MER USIKKER DEN BLIR,  
JO MER SØKER DEN  
BEKREFTELSE.

avvist og såret. Dette ubehaget for å blottstille seg og vise seg sårbar, skaper ofte et skall av kulde og strenghet rundt Skorpionen. Bak fasaden lengter den etter å overgi seg totalt i intim og seksuell nærhet, mens i det ytre virker den ofte kontrollert og på vakt. Skorpionen er redd for følelsesmessig lidelse, og vet at å elske kan føre med seg dyp smerte.

For å tørre å overgi seg til den etterlengtede emosjonelle nærheten med et annet menneske, må Skorpionen tørre å være intim med seg selv. Man lengter etter intense følelser samtidig med at man er redd for dem.

Skorpionen bør ha møtt sine egne indre demoner og beseiret dem slik at de ikke lenger er redd for å bli emosjonelt utslettet av andre. De må vite at de kan stå på egne ben og at andres handlinger eller følelser ikke kan true deres eksistens.

Lengselen etter seksuell symbiose er i



*Sidney Hall, Urania's Mirror - Sagittarius*

EN SKYTTE SOM IKKE HAR KONTAKT MED SIN EVENTYRLYST, LIVSGLEDE ELLER ENTUSIASME ER EN TRIST SKYTTE. DA KAN DEPRESJONEN LIGGE LIKE RUNDT HJØRNET.

virkeligheten lenselen etter forening med sitt høyere selv eller sin sjel. Ved å åpne opp for sin spirituelle tilknytning og de høyere dimensjoner av seg selv, vil trangen til å gjøre andre ansvarlig for sin emosjonelle lykke, minske.

## Skytten:

Skytten er zodiakens eventyrer. En Skytte har behov for nye opplevelser og følelsen av å være i bevegelse. En Skytte i fri utfoldelse er en som regel en entusiastisk og ekstrovert type som gir rikelig av både sine følelser og tanker til andre. Den ønsker først og fremst å dele ut sine visjoner, drømmer, lekenhet og entusiasme til andre. Bli de møtt med negativitet eller likegyldighet er det ikke

lenge før de er over «alle hauger».

Skytten ønsker at andre skal være like entusiastisk som dem selv og fore deres inspirasjons bål slik at de kan nå stadig høyere. Å kjede seg eller føle at livet har blitt statisk er noe av det verste den vet. Skytten søker å leve i «bliss».

En Skytte som ikke har kontakt med sin eventyrlyst, livsglede eller entusiasme er en trist Skytte. Da kan depresjonen ligge like rundt hjørnet. Depresjon er en av Skyttens svakheter. Mister den entusiasmen og troen på at livet er et eventyr, kan livet fort bli en ørkenvandring av plikter og for Skytten tomme gjøremål. Entusiasmen, de grenseløse visjonene og drømmene til Skytten kan da bli en virkelighetsflukt og forsøk på å unngå psykens dype daler. Da blir det lett noe manisk og forsert over energien til Skytten.

Egentlig ønsker Skytten en dialog med andre, men skjønner ikke alltid at man også må lytte og ta inn for virkelig å møte et annet menneske. Skytten har ofte som oppgave i livet å balansere sin sterke utadvendthet og lengselen etter å følge visjonens piler, med å være til stede i nuet og kjenne på sin indre tilstedeværelse istedenfor å springe mentalt av gårde. Da først kan den få virkelig kontakt med omgivelsene og seg selv.

## Steinbukken:

Steinbukken sies å være født gammel. Den er kjent for sine ambisjoner, dyktighet og arbeidsomhet. Innerst inne har Steinbukken alltid en plan med det den gjør. Og den gjør mye. Her er det ikke snakk og drømmer og vage visjoner. Det gjelder å legge en plan, være realistisk og kjenne sin begrensing. En Steinbukk lover aldri mer enn den kan holde.

Steinbukken kan ha utfordringer med å virkelig tørre å sette seg høye mål. Hva om

den mislykkes. Å prøve og akseptere at det ikke gikk, hvis man ikke lykkes, er en viktig læreprosess. Steinbukken er redd for å miste ansikt, love noe den ikke kan gjennomføre eller vise at den ikke er dyktig nok. Angsten for å mislykkes kan føre til at Steinbukken ikke bruker sitt fulle potensial. Den kan ha vansker med å si «Ja» uten å vite eksakt hva det innebærer. Da er det ofte tryggere å si «Nei».

Den har også en sterk tendens til aldri å glemme og aldri å tilgi hvis andre har sagt eller gjort noe Steinbukken ikke aksepterer. Da kan ikke lenger Steinbukken stole på dem. Å være menneske er å absolutt ikke å gjøre menneskelige feil.

En Steinbukk trenger å lære at ting ikke er så alvorlig. Plikter kan balanseres med lek. Arbeid kan også gjøres på en morsom måte. Man kan gjøre ting i samarbeid med andre. Alt trenger ikke å hvile på Steinbukken alene.

Å ta seg selv mindre høytidelig er Steinbukkens oppgave. Da kan den akseptere og lære av sine feil og bygge videre på det. Alt trenger ikke å være perfekt med en gang.

## Vannmannen:

Vannmannen er alltid noe for seg selv. Den har en tendens til å skille seg ut og gå sine egne veier. Den kan ha litt vanskelig med å forstå hva andre holder på med eller er opp-tatt av. Det kan gjøre at den kan føle seg litt utenfor det vanlige livet med de hverdagslige problemstillingene. Vannmannen er opptatt av å tenke og filosofere over meningen med livet. Og å finne de store linjene heller enn de små trivialiteter. Det kan gjøre det litt vanskelig å få virkelig kontakt med andre.

Vannmannen kan bygge seg inn i sin egen virkelighet. Ideene kan få sitt eget liv, og

Vannmannen holder fast ved dem som det gjaldt livet. Det kan gi en viss stahet og kompromissløshet. Vannmannen holder ofte fast til i sine forestillinger helt til virkeligheten sprekker med et bang, og alt forkastes til fordel for noen nye ideer og idealer.

Å innse at man kan ta feil er noe Vannmannen med fordel kan lære seg. Å samarbeide, gi og ta, være åpen mot andre slik at ideene kan flyte, er viktig for å få tilgang på sitt fulle potensial. Da kan man la ideer og visjoner utvikle seg gradvis slik at man slipper dramatiske brudd og forkastelse av alt man har forfektet. Det er noe som heter «Kill your darlings», og det er noe Vannmannen kan merke seg. Den kan med fordel prøve å fjerne ideologiske eller politiske kjepphester som fører til forsinkelser, unødige omveier og blokkerer for ønsket resultat i det lange løp.

## Fiskene:

Fiskene tilhører zodiakens mest følsomme tegn. De er fantasifulle, drømmende og sensitive. Fiskene trenger å være i dyp kontakt med sin indre verden, sin intuisjon og de spirituelle aspektene av eksistensen. De søker ofte etter å finne sin plass i helheten, lengter etter å forenes med noe større og altomfattende slik at de ikke føler seg isolert og alene.



*Sidney Hall, Urania's Mirror - Pisces*

Fiskene kan bli så sensitive at det vipper over til å bli insensitivitet. De har følsomhetsradaren på fullt og reagerer på alt og alle. Hvis alt og alle skaper reaksjoner kan man få overdose slik at ingenting virkelig gir inntrykk lenger. Fiskene kan bli kald og likegyldig under sitt følsomme ytre.

Fiskene trenger å lære å møte virkeligheten slik den fremkommer uten å flykte inn i sin egen følsomhet. Den kan lett havne i eskapisme og et selvopptatt fokus på seg selv og sitt eget liv. De søker etter fellesskap, men kan avvise det med sitt overdrevne fokus på egne følelser og opplevelser.

Fiskene kan med fordel lære å dele sin indre verden med andre gjennom å åpne seg opp for andres indre verden. Å virkelig lytte og forstå andre kan åpne opp nye sider i Fiskene og gi innblikk i et større felt av fellesskap. ●

# RELIGION VERSUS SPIRITUALITET

## Hva vil det si å være spirituell kontra det å være religiøs?

Av Per Henrik Gullfoss

En religion er basert på et sett av faste regler og retningslinjer. Som oftest er en religion fundamentert i noen skrifter, som sies å ha en evig sannhet. I svært mange religioner er disse skriftene ansett å være tekster som kommer direkte fra en gud, eller som absolutte sannheter formidlet av en profet.

Spiritualitet er på sin side sterkt forbundet med å være på søken og leting. Selve begrepet er også knyttet til å være i direkte kontakt med en den spirituelle energi. Der spiritualitet som oftest er knyttet til en tilstand eller indre opplevelse, er religion knyttet til tro eller en fast forankret beskrivelse av virkelighetens beskaffenhet og natur.

### Religionens natur og funksjon

Selve ordet «religare» er fra latin betyr å holde ting igjen og binde sammen. Det er forbundet med forpliktelser, og det å skape et fast system for å holde den

DER SPIRITUALITET  
SOM OFTEST ER  
KNYTTET TIL EN  
TILSTAND ELLER INDRE  
OPPLEVELSE, ER  
RELIGION KNYTTET  
TIL TRO ELLER EN  
FAST FORANKRET  
BESKRIVELSE AV  
VIRKELIGHETENS  
BESKAFFENHET OG  
NATUR.



GRUNNEN TIL  
KRISTENDOMMENS  
PROBLEMER I  
STARTFASEN VAR  
AT DE NEKTET Å  
INNORDNE SEG DEN  
ROMERSKE STATS  
SYSTEM FOR OFRINGER  
OG SVERGING AV  
TROSKAP TIL DEN  
ROMERSKE STATENS  
OVERHERREDØMME.

moralske og spirituelle orden i et system. Romerne, som var de første til å sette kristendommen i system, brukte religion som en bunnplanke i sin sivilisasjon. De lot alle folkeslag følge sin retning, men krevde at de skulle dyrke sin religion på en måte som gjorde at den var innordnet og underkastet romertidens herskere og samfunnssystem.

Grunnen til kristendommens problemer i startfasen var at de nektet å innordne seg den romerske stats system for ofringer og sverging av troskap til den romerske statens overherredømme. Det endret seg i det øyeblikket Romerriket «konverterte» og tok kristendommen som sin statsreligion. Fra da av ble det slutt på religionsfriheten i Romerriket, og alle som tok del i den romerske sivilisasjon skulle underkaste seg kristendommens lover og regler (religion) på samme måte som de skulle innordne seg den romerske stat.

Sett fra en slik vinkel er religionen en mur av vedtatte sannheter som stopper den spirituelle søker. I dagens samfunn er dette ofte gjort noe åpnere, gjennom at de styrende krefter i mange land godtar at folk kan ha forskjellige religioner.

Denne friheten til å velge hvilke dogmer og sannheter du anser for korrekte betegnes derfor som religionsfrihet. Men innenfor hver enkelt religion synes denne retten til å søke fritt og velge selv å være «noe» begrenset.

En morsom ting som ofte skjer i våre dager er at enkelte mennesker selv tror de tilhører en religion, mens de i virkeligheten ikke har noe med den å gjøre. Hvor mange kristne er det som tror at pavens ord er lov og absolutt sannhet? Hvor mange troende kristne mener at de vil ligge begravd i sine kister/urner fram til dommedag og deretter oppstå fra de døde for å leve resten av evigheten i et

slags jordisk paradys? Jeg kjenner selv mange kristne som ikke forholder seg til gud, katolikker som ikke er opptatt av pavens ord osv.

Religion som en tidsbestemt moralsk styringsform.

For en oppgående person er det også klart at svært mange av religionens påbud angående mat, spising, klesdrakt, seksuell legning, moral og væremåte, er regler som passet i en forgangen tid og i et samfunn som det ikke lenger har noen hensikt eller mening å etterleve i dagens sivilisasjon.

Det interessante er at selv om man gjennomskuer og forkaster en del av en religions nedskrevne gudommelige lover, så beholder man andre og tillegger dem absolutt og ubestridelig betydning. Denne leflingen med religioner, viser at det er nesten umulig å sperre spiritualitet ute fra religionen. Spiritualitet kan her forstås som det enkeltes individ egen erfaring og møte med den åndelige essens og energi.

## Spiritualitetens natur

Å være spirituell er kjennetegnet med en åpen og gjennomstrømmet holdning til det åndelige og alle de andre dimensjonene og virkelighetene som eksisterer parallelt med vårt fysiske univers i tid og rom.

En spirituell person søker primært etter spirituell bevissthet og opplevelse. Ikke etter et dogmatisk svar og en sannhet. Vi kan se mennesket på to måter. Som en fast «klump» av kjøtt og blod som er ganske uforanderlig og håndgripelig. Da blir mennesket enten en biologisk del av naturen, som følger naturens kretsløp og syklus, eller en gitt skikkelse med en gitt

Å VÆRE SPIRITUELL  
ER KJENNETEGNET  
MED EN ÅPEN OG  
GJENNOMSTRØMMET  
HOLDNING TIL DET  
ÅNDELIGE OG ALLE DE  
ANDRE DIMENSJONENE  
OG VIRKELIGHETENE  
SOM EKSISTERER  
PARALLELT MED VÅRT  
FYSISKE UNIVERS I TID  
OG ROM.



personlighet. Det gudommeliges natur er i en slik forståelse også en konkret og gitt skikkelse som skaper og styrer med saker og ting i denne og andre verdener.

Den andre versjonen, som er knyttet til det spirituelle, er å se mennesket som en strøm av vibrasjoner og livsenergi. Slik det ville se ut, hvis vi så på det med kvantefysikkens øyne.

Sett fra en denne vinkelen er individets grenser varierende og vanskelig å fastsette. Du vet at strålene fra mobiler, tv og data strømmer gjennom din kropp. Det er derfor et interessant spørsmål å stille seg: Hvor går grensen mellom de strålene du gjennomstrømmes av og din kropp?



I en slik virkelighet vet vi fra vitenskapens undersøkelser at det ene ofte glir inn i og forandres gjennom møtet med det andre. En spirituell person vil dermed være en skikkelse som ønsker å være gjennomstrømmet av det spirituelle. En slik person vil ikke anse kjærlighet, bevissthet eller lys som en fast (s)tilstand, men som en strøm og, en tilstand og energi som man kan være i kontakt med og erfare gjennom å være en del av strømmen.

Vi kan si det slik at ordet «religare», som betydde å binde sammen og holde igjen, binder oss til en vedtatt og fast forestilling om universets natur og eventuelle oppbygging og «styreform». Dette som en motsetning til den spirituelle som søker å være i kontakt med en antagelig evig og ustoppelig strøm av energi som gir en kontakt med slike tilstander og erfaringer som vi beskriver som enhet, kjærlighet, opplysthet og absolutt tilstedeværelse.

Vårt nystiftede trossamfunn Alternativt Spirituelt Forbund er først og fremst et sted for slike spirituelle søkere, som er ute etter en dypere erfaring og opplevelse av det spirituelle, heller enn en dogmatisk sannhet de skal tro på og spre til andre.

Det litt morsomme og tilsynelatende selvmotsigende er at også den spirituelle søker erfarer og besitter en form for sannhet og innsikt, som hen vil ønske å dele med andre. Ikke fordi det betyr så mye hva andre måtte tenke og mene, men fordi man er i kontakt med sin egen essensielle natur og gjerne vil bidra til at menneskeheten (og resten av livet på denne fine planeten) får det litt bedre sammen og behandler hverandre med større omtanke og kjærlighet. ●





# Nettmagasinet

## Mystikk

Magasinet mystikk er et interaktivt nettmagasin for spiritualitet, selvutvikling og alternativ bevissthet.

Interaktiv PDF for PC, nettbrett og mobil gjør det enkelt å lese. 6 nummer i året.

DITT HØYERE SELV  
TIDLIGERE LIV  
KANALISERINGER  
GAMMEL VISDOM



AKASHA, MYSTIKK,  
MYTOLOGI, KRYSTALLER,  
ALVER, ENGLER, SJEL, 5D,  
INDRE REISER, CHAKRA,  
AURA, KVANTEFELTET

ASTROLOGI  
TAROT

For bestilling av nettmagasinet Mystikk trykk på annonsen

## Generell info:

**Postadresse:** Divination,  
Utsikten 14, 2743 Harestua

**Tlf.:** 0047 9342 0202

### Internet:

[www.mystikk.no](http://www.mystikk.no)

**Email:** [holberg@mystikk.no](mailto:holberg@mystikk.no)

**Utgivere:** Divination

### Ansvarlig redaktør:

Briana Holberg

### I redaksjonen:

Per Henrik Gullfoss

**Layout:** Briana Holberg

### Organisasjonsnummer:

**983 908 055**

**Forside:** Collage/foto Briana Holberg/

Illustrasjoner: Når ikke annet  
nevnt: Colourbox.no

**Abonnement:** kr 49,- pr mnd

Løssalg kr 98 pr nummer

**Tilgjengelighet:** [www.mystikk.no](http://www.mystikk.no)

*Det som blir presentert i  
Mystikk og på nettsiden er forfatternes egen  
mening. Redaksjon er ikke nødvendigvis  
enige i alt som blir skrevet og står heller  
ikke ansvarlig for meninger og påstander  
som fremmes i artiklene eller annonsene.*

Annonser:

Ønsker du å annonsere ta kontakt med oss  
på e-mail:

[holberg@mystikk.no](mailto:holberg@mystikk.no)

# I redaksjonen

## Briana Holberg

er redaktør av nettsiden [mystikk.no](http://mystikk.no) og  
Magasinet Mystikk Hun har hovedfag i  
musikk og en mastergrad i kunsthistorie.  
Briana har undervist i astrologi og tarotkort  
siden 1990 og var med på å starte Den

Nordiske Astrologiskolen.

Briana har også  
hovedansvar for layout.

Briana er styreleder i  
Alternativ Spirituelt  
Forbund.



E-mail: [holberg@mystikk.no](mailto:holberg@mystikk.no)

## Per Henrik Gullfoss

Redaksjonsmedarbeider i Mystikk som skri-  
bent, forfatter, oversetter, astrolog, veileder  
og inspirator.

Han er utdannet Cand. Phil fra Oslo Univer-  
sitet og undervisningsleder  
ved Den Nordiske Astrolo-  
giskolens Tarot og Astrolo-  
giutdannelser. Per Henrik  
holder kurs i astrologi og  
tarotkort, er forfatter og  
foredragsholder.



Per Henrik er styremedlem  
og visjonsbærer i Alternitivt

spirituelt Forbund.

E-mail: [gullfoss@hebb.no](mailto:gullfoss@hebb.no)

# Magasinet Mystikk

Ordet *divination* kommer fra latin *divinare* som betyr å forutse eller bli inspirert av gudene. Det er et forsøk på å få innsikt i et spørsmål eller en situasjon ved å bruke ulike hjelpemidler.

Fra de tidligste tider har mennesket lest tegn og varsler for å forstå seg selv, hverandre og sin plass i kosmos. I tidligere tider har det ofte vært en skjult kunnskap for de få.

I våre dager er det tilgjengelig for alle som er interessert. Interessen for astrologi, tarotkort, runer, kiromanti, drømmetydning med mer har blomstret opp de seneste tiår. Det åpner opp for fantasi, intuisjon, kreativitet og inspirasjon. Riktig bruk er divinasjonens mange fasetter fantastiske redskaper og hjelpemidler til vekst og utvikling.

Magasinet utgis av nettsiden  
[www.mystikk.no](http://www.mystikk.no)

*Mystikk.no*

KONTAKTADRESSE  
[holberg@mystikk.no](mailto:holberg@mystikk.no)



DIVINATION

- himmelsk kommunikasjon