Nr. 2 /// 2021

HOLISTEN

Medlemsblad for Holistisk Forbund

VI GIR OSS *IKKE!*
ARRANGEMENT MOT MVA

Sjel og intuisjon: Intervju med Jan Chr. Karlseng

BOKOMTALE:
LEVE LANGSOMHETEN

Velvære og motkultur

BOKOMTALE:
DE NYE ÅPENBARINGENE

Bransjens omdømmeutfordringer

ÅNDELIG KUNST

Medlemstreff i Oslo Sør/Øst

BLI KJENT MED ANDRE HOLISTER

Årsmøteinnkalling

HOLISTFESTIVAL I OSLO

REDAKTØRENS SPALTE

Kjære lesere!
«Det er på den mørkeste himmelen stjernene lyser klarest.» Under den stjernehimmelen forestiller jeg meg leirbål – små lyssirkler spredt rundt om i mørket. I *Brødrene Løvehjerte* finner vi Körsbärsdalen, som ligger i Nangijala, og der bor brødrene Jonatan och Karl. På mange måter et lykkelig sted. Men det finnes smørke skyer i horisonten, for rett over grensen finner man Törnrosdalen, som er okkupert av den onde Tengil.

Også vi lever med mørke skyer, og har kjent oss okkupert. I vår egen lille Körsbärsdal – om vi skal sammenligne oss med store deler av verden. Men i hvor stor grad greier vi å ikke la vår egen «Tengil» ta for stor plass i bevissthen vår? Selv om mange har begynt å leve mer eller mindre normalt igjen, så er det fortsatt mange som er redde. Og det finnes nok å bekymre seg for, ikke bare pandemien.

Det er her leirbålene kommer inn; *små lommer med varme, latter og fellesskap*. Vi trenger alle tryggheten ved våre egne «leirbål» nå – kanskje mer enn noen gang.

Og kanskje hjelper det også å titte på opp på stjernene i blant, og undre seg over hvordan alt egentlig henger sammen. Om man setter seg under evighetens himmel og de klare stjernerne, så kan kanskje pandemien føles som et kort blaff? Rundt leirbålet står tiden stille. Og i evighetens sekund finnes det ingen Tengil, der bare *er* vi.

– Ønsker alle en fin førjulstid, julefeiring og et spennende nytt år!

Varme hilsener, *Marianne Bøen*

Innhold

Lederen har ordet
Kari Bansal 3

Vi gir oss *ikke!* Arrangement mot mva
Victoria Scheel Haarstad 4

Sjel og intuisjon:
Intervju med Jan Chr. Karlseng
Stephan Koll 10

Sammen er vi sterke?
– om bransjens omdømmeutfordinger
Marianne Bøen 16

Leve langsomheten (bokomtale)
Stephan Koll 18

Tekst om Moder Jord 21

Velvære og motkultur
Patrik Swanstrøm 22

Vervekampanje 24

De nye åpenbaringene (bokomtale)
Solveig Nærum 25

Åndelig kunst
Marianne Bøen 26

Bli kjent med likesinnede 30

Engasjere deg i styrearbeid? 30

Årsmøtet 2022 31

Holistisk konfirmasjon 2022 31

Holistfestival
– velkommen til Oslo 32

HOLISTEN
Medlemsblad for Holistisk Forbund

Redaktør: Marianne Bøen
Layout: Marianne Bøen
Designmal: Anne Vines
Redaksjonsmedlemmer: Stephan Koll, Patrik Swanstrøm, Victoria Scheel Haarstad
Forsidebilde: iStock Photo

Redaksjonen forbeholder seg retten til å redigere og forkorte innsendte bidrag. Alle bidrag står for skribentens regning og uttrykker ikke nødvendigvis HoFs offisielle standpunkter.

Holisten nr 1/2022 sendes ut i første halvdel av mai
Innsendingsfrist er 15. april

Bidrag, gjerne også bilder, mottas med takk til: innspill.holisten@gmail.com

Ønsker du å støtte oss utover ditt medlemskap? Pengegaver til HoF kan sendes til vår konto: 1254.20.69218

LEDEREN HAR ORDET

KARI BANSAL

Kjære HoF-medlemmer

DU HOLDER NÅ SISTE nummer av Holisten i hånden. Dette nummeret har vi viet til temaene mva på alternativ- og komplementær behandling og til sjelen.

I AUGUST holdt vi et større arrangement på Litteraturhuset i Oslo med tema *Helsa Først! – er mva på helseretter behandling samfunnsøkonomisk*?

HOLISTISK FORBUND har engasjert seg i dette temaet fordi vi mener det er en menneskerett å kunne velge behandling i tråd med eget livssyn. Mange mennesker har stor nytte av ulike behandlingsformer som betegnes som alternative og komplementære.

ORDET ALTERNATIV VISER bare at det er et alternativ til det bestående. Sekkeposten alternativ- og komplementær behandling inneholder mange ulike behandlingsformer. Noen som krever lengre utdanning for å kunne utøves, mens ander er basert på svært lange tradisjoner. Det å kunne ha et valg, det å vite at *du* er faktisk den som best vet hva som fungerer for deg, er respekt for det enkelte menneske. Den respekten ønsker vi å vise og har derfor engasjert oss i denne saken.

FIKK DU IKKE med deg arrangementet *Helsa Først*? Da kan du se hele eller deler av det på vår YouTube-kanal.

MENNESKER HAR til alle tider vårt opptatt av de store og eksistensielle spørsmålene i livet. Har vi en sjel? Hva er en sjel? – er noen av disse spørsmålene.

I HOLISTISK FORBUND ER VI ikke opptatt av å fortelle deg hva som er «sannheten» eller svarene på disse spørsmålene. Vi har tillit til den frie tanke – tillit til at vi somennesker fritt kan tenke og gjøre oss opp meninger rundt disse store spørsmålene.

ÅPENHET OG UNDRING utvider horisonten vår, mens dogmer og trossetninger innsnevrer den. Håper de artiklene vi har i dette nummeret kan gi deg nye tanker, utvide din horisont, eller befeste det du allerede tror.

VI GÅR NÅ INN I en periode av året hvor det er litt ekstra rom for refleksjon rundt de store spørsmålene. Vi må kanskje dytte vekk litt av alt kjaset og maset med julestria og gavepresset for å ta vare på dette rommet. Få dyttet litt vekk alt det materielle fokuset for å gi rom for det som betyr noe. Det som skjer i og mellom oss mennesker.

I 2022 ER det 20 år siden Holistisk Forbund ble stiftet. *Dette skal vi markere*. Neste utgave av Holisten vil bli en jubileumsutgave hvor vi ser tilbake på de 20 årene som har gått. Vi skal også ha et større jubileums-arrangement midt i året. Tid, sted og program vil bli annonsert på nettsiden vår, i Holisten og på Facebook, i tillegg til mail til alle medlemmer.

God lesning!

Ønsker alle medlemmer god jul og godt nytt år!

Hilsen Kari Bansal, styreleder

VI GIR OSS *IKKE!*

HELSA FØRST! på Litteraturhuset i Oslo, 24. august

Tekst: Victoria Scheel Haarstad. Bilder: NNH, Patrik Swanstrøm, iStock Photo

Både utøvere og klienter har blitt rammet av vedtaket om 25 prosent mva på alternativ og komplementær behandling fra 1. januar. Jostein Odland, styremedlem i Holistisk Forbund, tok i desember 2020 initiativet til en demonstrasjon foran Stortinget, på vegne av HoF. Styret lot seg inspirere, og det ble bestemt at vi ville ta initiativ til et større arrangement der vi skulle invitere både brukere, utøvere og politikere til innlegg og debatt.

Som organisasjonssekretær i HoF, bruker av flere alternative behandlingsformer og nyutdannet EQ-terapeut, var motivasjonen på topp da jeg ble bedt om å være sekretær for prosjektet – noe som raskt ble oppgradert til prosjektleder. Da var det bare å brette opp ermene og tenke som Pippi: «Dette har jeg aldri gjort før, så det klarer jeg sikkert». Etter hvert kom flere samarbeidspartnere til; Fritt Helsevalg, Hvite Ørn og aksjonen mvafribehandling.no. Snart fødtes også ideen om en Fellesaksjon, ut over planene om et arrangement.

Det var en svært krevende jobb å få alle deltakere på plass, både når det gjaldt politikere og «hovedtalere» – og det gikk til tider ut over nattesøvnen. Men endelig var vi i mål med program, annonser, presentasjoner og

tekniske spesifikasjoner rundt det som Litteraturhuset skulle håndtere. Nå var det vel ingenting som kunne gå galt?

Vel, det viste seg at det kunne det... Regjeringspartiet Høyres representant dukket ikke opp – litt beskjemmet kunne han neste dag fortelle at han hadde sovnet på sofaen og ikke våknet før det hele var over. Arbeiderpartiets representant var i selvpålagt karantene, og teknikerne fikk henne ikke på før debatten var nesten slutt. Vi ble også kraftig forsinket fra start pga. tekniske problemer og måtte derfor korte ned debattene. Konferansier og debattleder Dora Thorhallsdottir gjorde likevel en fabelaktig innsats i å binde arrangementet sammen på en forsvarlig og sømløs måte. Mens en stressa og skuffet prosjektleder til slutt ble dratt opp på scenen for å takke av. Nå i ettertid har jeg heldigvis innsett at det hele gikk langt bedre enn jeg opplevde der og da. Det er jo så rart med det, når man har stått på så intenst over tid, og virkelig har lagt sjelen sin i det.

Tips: Vil du ha med deg hele arrangementet, finner du det på vår YouTube-kanal – som helhet, i tillegg til delt opp i temaer. *Se tekstboks side 9.*

Sagt fra scenen på Litteraturhuset

Jan Magne Tordenhjerte Sørensen (leder Hvite Ørn) delte personlige brukererfaringer fra den offentlige, psykiske helsetjenesten og alternative behandlingsformer. Hvite Ørn er en organisasjon som kjemper for retten til å velge medisinfri, komplementær og alternativ behandling. Han har vært innlagt, og opplevde at medisinene han da ble gitt bare fikk ham til å føle seg dårligere – mens legene hevdet dette var en del av sykdomsutviklingen. Han ble tvangsinnlagt, og tvangsmedisinert flere ganger da han kuttet ut medisineringen. Sørensen tok selv tak i situasjonen og benyttet ulike alternative behandlingsformer, og forklarte at han i 2004 ble frisk ved hjelp av dette – ikke av medikamenter. Han påpeker at alternative behandlingsformer har vært redningen for mange, og synes det er helt forkastelig og er veldig opprørt over innføringen av moms – og mener at disse i stedet burde vært *subsidiert*.

Jeg må si at jeg lurer på hvor mange liv som kunne vært spart ved at psykisk syke hadde fått hjelp hos en KAM-terapeut? For eksempel det å gå til en EQ-terapeut, som møter deg med oppriktig interesse, tid og omsorg – noe jeg selv valgte å gjøre i en kortere periode da det var litt tøft. Den opplevelsen fikk meg til å ta utdannelsen selv, og jeg er overbevist om at jeg som utøver av en alternativ terapiform kan gi et verdifullt bidrag til folkehelsen. Jeg synes det er tragisk at det ikke blir forstått hvor enormt verdifullt KAM-bidraget kan være for samfunnet.

Terje Toftenes (dokumentarfilmskaper) forklarte inngående om hvordan han ved hjelp av komplementær behandling ble fri fra uhelbredelig kreft. Legene ville sette ham på strålebehandling og immunterapi. «Lev som normalt, så tar vi oss av behandlingen», informerte de. Før den ordinære behandlingen startet, valgte imidlertid Toftenes å gå til en biopat. Terapeuten brukte tre timer på en analyse av kroppen hans, og sa at han kunne bidra til å *styrke immunforsvaret* hans, som var helt nedkjørt – *men ikke helbrede kreften*. Kortison over lang tid hadde ikke klart å stoppe kløen, men forsvant nå etter to uker. Og kreften som var utvendig og derfor lett å observere, begynte å krympe. Etter en stund begynte han å jukse litt og spiste også noe sukker. Da startet kreftsvulstene å vokse på ny. Igjen tok han tak og fulgte opp kostplanen – begynte på strålebehandling parallelt – og ble etter hvert helt frisk. Utskeielsen hans viste tydelig hvor stor betydning kostholdet kan ha for helse og tilfriskning.

Et stort tankekors er at terapeuten som hjalp Toftenes kan risikere en svær bot, 3 måneders fengsel, beslagleggelse av alt utstyr og ingen biopat-jobb etterpå. Det er takken for å ha reddet livet hans. Slik kan vi ikke fortsette, mener Toftenes. At ikke nyttig komplementær behandling kan slippes til er ubegripelig. Vi kan spare mennesker fra mye lidelse og død, og samfunnet kan spare store beløp. Til sammenligning, behandlingen som Toftenes dekket av egen lomme kostet kun 22.000 kroner.

Komplementær-behandling – og paradigmer som står for fall

– Over 920.000 nordmenn erfarte positiv helseeffekt med alternativ behandling i 2020 – hvordan kan da politikerne påstå at alternativ behandling ikke har helseeffekt?

Svaret Toftenes fikk av legene var dette: «Når KAM ikke kan testes etter de samme metodene som våre, så er det egentlig uinteressant for oss. Selv om noen påstår at det virker, kan vi bare bruke medisin som vi vet virker» Det er nok denne type holdninger som ligger til grunn for politikernes motstand og generelle skepsis til KAM.

Hva er det som får Finansdepartementet til å tenke at mennesker med helseplager, som selv tar ansvar og betaler for alternativ behandling av egen lomme i tillegg bør betale mva? Og hvordan er det mulig at det ble flertall for dette også i Helse- og omsorgskomiteen?

Kveldens politiske debattanter var ganske enige om at måten momstillegget hadde blitt innført på, uten først å gjøre en utredning, var feil fremgangsmåte.

Erik Hexeberg (Helsepartiet), som selv er lege, påpekte:

– Manglende dokumentasjon på effekt ikke er det samme som at det er dokumentasjon på manglende effekt. Det er det viktig å ha klart for seg.

Den foreleseren fra medisinstudiet som hadde gjort sterkest inntrykk på Hexeberg var en professor som startet forelesningen med å si: «50 prosent av det jeg skal fortelle dere er feil, jeg vet bare ikke hvilke 50 prosent». Hexeberg oppfordret legestanden til å bli mer nysgjerrig og åpen, og innse at det er ting de ikke forstår. Hvis man «eier» et paradigme, er det en trussel når noen sier at det du har sagt er feil. I forhold til forskning er dette en trussel, fordi karrieren bygger på den forskningen du allerede har gjort, sten for sten. Og hvis alt det du har konkludert med plutselig skulle vise seg å være feil, forsvinner forskningsstøtten. Det er et stort problem at forskere på denne måten klamrer seg til det gamle paradigmet – derfor sitter et paradigmeskifte så langt inne. Hexeberg tror at medisinen står overfor en situasjon som på mange måter ligner det Den katolske kirke stod overfor før reformasjonen.

– Hva er det som gjør at erfaringsbasert kunnskap underkjennes?

Kari Bansal (leder av HoF) mente at det handler mye om penger og makt. Det finnes metoder for å forske på erfaringsbasert kunnskap, men det er ikke der de store pengene ligger. Placeboeffekten er utrolig spennende, og den burde vi virkelig forske mye mer på, men slik forskning får ikke midler. Vi mister fokuset på mennesket som en helhet.

Kjersti Almåsvold har levd med en angstproblematikk siden hun var 8 år gammel:

– Uten KAM vet jeg ikke om jeg hadde stått her i dag. Almåsvold er da også politiker for Helsepartiet på grunn av sine pasienterfaringer.

– Det er så mange i det politiske systemet som ikke anerkjenner min opplevelse. Placebo blir fnyst av og

latterliggjort i stedet for å bli sett på som noe *kjempespennende*. Tenk for en revolusjon det kunne bli om det viser seg at vi kan tenke oss friske. Det blir bare møtt med arroganse og nedlatenhet. Vi kan bare undre oss over hvorfor.

Terje Toftenes forklarte at det eksisterer fundamentale forskjeller i hvordan skolemedisinen møter sykdom, i kontrast til den komplementære. Skolemedisin definerer det som noe som rammer deg *utenfra*. Det komplementære perspektivet beskriver sykdom som en tilstand som oppstår ut fra *miljøet i kroppen din*. Det er to helt ulike tilnærminger som har vanskelig for å snakke sammen. Helsevesenet er dessuten organisert ut fra effektivitet, pasienter som skal ha behandling plasseres i et industrialisert system. Her kommer de til en lege, får 15 minutter, beskriver smerten mens legen titter i katalogen, finner diagnosen og riktig medikament. Årsaken overses veldig ofte. Er du interessert i å finne *den*, må du gå til en komplementærterapeut som ser på kroppen som en helhet. Den vestlige medisinen er basert på at man skal dele ting opp i småbiter og se på det i en petriskål. Innenfor KAM er det en holistisk tilnærmingsmåte der man ser på hele mennesket. Tusenvis av systemer i kroppen vår påvirker hverandre, det er veldig komplisert og det passer ikke inn i et industrialisert helsevesen.

En oversett samfunnsnytte

Hexeberg har som lege tilgang på reseptregisteret, og har funnet ut at i 2020 brukte 1,3 millioner nordmenn

I forkant av kreftbehandlingen, som bl.a. inkl. strålebehandling og immunterapi, ble Toftenes satt på en fastekur/kur av biopaten: Grønnsakssuppe i 3–4 måneder, en god del kosttilskudd og isopatiske midler for å ta livet av uønskede mikroorganismer. Etter en måned kunne han tilsette litt kylling i suppen. Toftenes fikk også beskjed om helt å unngå sukker, da kreftceller «elsker» det. Kostens innvirkning på helse og tilfriskning har generelt fått lite fokus på sykehus og blant leger flest.

smertestillende – og blant dem 550.000 såkalte opioider. Dette er alarmerende tall. Han har vurdert om dette kan forsvares – om det er samfunnsøkonomisk klokt. Staten vil årlig tjene rundt 250 millioner på innføring av mva på KAM. Overført til kostnader knyttet til uføre, dekker summen cirka 400–500 personer. Vi har hatt en eksplosiv økning av uføretrygdede. Under Solberg økte utgiftene fra 63 milliarder i 2013 (per år) til 100 milliarder i 2020. Det er skyhøye tall, og det regjeringen tjener ved å innføre momsen tilsvarer cirka 2,5 promille, ut fra dagens tall. I hvor stor grad ville god tilgang til KAM ha endret situasjonen?

– Innføring av mva kom midt i pandemien. Utøverne hadde allerede hatt en tøff periode med nedstengning og smittevernstiltak som rammet dem økonomisk. Mens resten av næringslivet i Norge fikk økonomisk støtte, ble de pålagt å innkreve moms. Utøverne er selvstendig næringsdrivende, og innføring av moms har også medført et merarbeid i tillegg til inntektsnedgang. Var dette rettferdig?

Sigbjørn Gjelsvik (Senterpartiet), slo fast at dette er en viktig sak: Sammen med FrP har Sp foreslått en grundig gjennomgang av alternativregisteret – i forhold til pasientsikkerhet, forbrukerrettigheter og godkjenningsordninger som på ny kan gi autorisasjon / momsfritak. Kun Sp og FrP stemte for forslaget. I forbindelse med innføringen av moms på KAM-tjenester mener Sp at man her har gjort ting i feil rekkefølge. Gjelsvik lurer på om de som har innført det, med dette tenker at vi ikke har behov for alternativ behandling i framtiden: *Er det liksom noe som skal fases ut?* Han mener at det mangler grunnleggende kunnskap om hva dette faktisk er. En del søker også alternativer fordi det er begrenset kapasitet innenfor den offentlige helsetjenesten. Mange som ikke har fått dokumentert effekt av tradisjonell skolemedisin, velger også å søke seg mot KAM, på jakt etter noe som faktisk kan hjelpe. Han kommenterte, at da Høyre ble utfordret i Stortinget i forbindelse med innføringen av mva, oppga de som grunn at det ikke finnes noen medisinsk begrunnelse. Gjelsvik ga uttrykk for at det er utrolig synd at vi har kommet i denne situasjonen – her er det jo også aktører som har avtale med NAV, og som fastlegene kan henvise til.

Hans Andreas Limi (Fremskrittspartiet), vektla behovet for bedre dokumentasjon av behandlingseffekt. Partiet er fornøyd med å ha fått igjennom autorisasjonsordning for naprapater og osteopater i Stortinget, samt vurdering om autorisasjon av akupunktur, men klarte ikke i forhandlinger med Solberg-regjeringen å få til en ordning for andre terapiformer under budsjettforhandlingene. Frp har også fremmet et forslag om å nedsette en arbeidsgruppe for å se på hvordan KAM kan brukes inn mot det offentlige helsevesen. Dette fikk kun Frps stemme. Det fremheves fra FrP at det i forbindelse med å gjeninnføre momsfritak trengs at utøverne selv definerer kriterier og tydelig krav.

Hege Haugland Liadal (Arbeiderpartiet), deltok via videolink, og sa at Arbeiderpartiet står ved sin tidligere linje; de ønsker en full gjennomgang av alternativ behandling, inkludert registerordningen.

Lidia Ivanova Myhr (generalsekretær i NNH, Norske Naturterapeuters Hovedorganisasjon) var ikke spesielt imponert over politikernes håndtering av denne saken da momsfradraget ble fjernet. Hun fremholdt at naturterapi alltid har vært en del av det totale helsetilbudet. Naturterapi innbefatter en rekke behandlingsformer tuftet på: Først og fremst ikke å gjøre skade, styrke organismens selvhelbredende funksjoner, finne og behandle årsaken, behandle hele mennesket, gi god veiledning, tilby helsefremmende og forebyggende tiltak.

Et viktig mål fremover er å redusere livsstilssykdommer og bruken av antibiotika og smertestillende. Solberg-regjeringens helsepolitikk har ikke vært forenlig med målene som både NNH og WHO arbeider for å oppnå. Statsbudsjettet 2021 bekrefter den manglende forståelsen for verdien av KAM. Selv om budsjettet beskrives som inkluderende og verdiskapende, stemmer

Side 4: F.v. Sigbjørn Gjelsvik, Yvonne Mari Vallentine-West (bak), Hans Andreas Limi, Lidia Ivanova Myhr og Dora Thorhallsdottir. **Venstre øverst**: Prosjektlederen fulgte spent med på om det var mer som kunne gå galt! **Høyre øverst**: F.v. Kari Bansal, Jan Magne Tordenhjerte Sørensen og Yvonne Mari Vallentine-West. **Under venstre**: F.v. Shino Wilberg med Gjelsvik og Vallentine-West. **Under høyre**: Den første som ble invitert var Dora Thorhallsdottir som med glede takket ja til å være konferansier og debattleder. Hun er nok mest kjent som stand-up komiker, men har også grunnlagt EQ Institute som utdanner EQ-terapeuter (tidligere relasjonsterapeuter) sammen med sin mor, Herdis Palsdottir. Hun klarte å beholde den nøytrale hatten på i debattene, men det var likevel ingen som tvilte på hennes ståsted. Det kom spesielt tydelig frem i hennes korte stand-up-nummer, der hun med utgangspunkt i eget show gav oss et humoristisk blikk på «hvor dust det er med mva på alternativ behandling».

dette dårlig med hva flere hundretusen nordmenn opplever som i dag er bruker og/eller utøver KAM. Og det påstås at de jobber for pasientenes beste! Å senke avgiftene på øl, vin, snus, sjokolade og sukkervarer beskriver de selv som «knallgod» Høyrepolitikk. Men er dette en god helsepolitikk? Og hvorfor er det ikke utredet hvordan alternative behandlingsformer påvirker dette bildet?

NNH med flere, bl.a. Fellesaksjonen, har advart om at innføringen av mva vil påvirke pasientsikkerheten og kunne føre til at verdien av alternativregisteret vil bli svekket.

Shino Wilberg (Massasjeforbundet) var tydelig på at det bør skilles mellom helserettet behandling og ren velværebasert, og at de som tilbyr rene spabehandling godt kan få betale mva. Et flertall massører arbeider på tverrfaglige klinikker og bidrar til at mange klarer å stå i arbeid, som ellers ikke ville klart det. De mener at alle som skal ha momsfritak må ha medisinsk grunnutdanning. Muskel- og skjelettplager er den største årsaken til sykemeldinger. Pasienter som slik er fullstendig avhengig av massasje får nå svi med innføringen av moms.

*Jeg spør meg selv, stemmer det at diverse behandlingsformer, hvor det i dag ikke kreves medisinsk grunnutdanning, ikke gjør en fullgod jobb? Jeg sliter med å se at jeg trenger dette for å kunne gjøre en god jobb som EQ-terapeut, men frykter at det kan bli realiteten for å få momsfritak. At alle må ta VEKS-fag (**v**itenskapslære, **e**tikk, **k**ommunikasjon og samfunnslære) oppleves derimot som et rimelig krav.*

– Et høyt medisinforbruk i verden har ført til økt opioidavhengighet og multiresistente bakterier som er en trussel mot folks helse. Kan det å styrke KAM-behandling være en motvekt mot dette?

Yvonne Mari Vallentine-West (Rosenterapeut) fortalte at som utøver er det frustrerende å stå på sidelinjen og se at folk ikke får ofte nok behandling i forhold til hva de faktisk trenger. Noen mener at da kan jo disse pasientene bare begynne hos en psykolog, men det er ofte seks måneders ventetid – hvis de i det hele tatt slipper gjennom nåløyet. Det er muligheter for at vi kan redde liv, selvmordsstatistikken øker. Vallentine-West beskriver hvordan klientene under behandling får en lett terapeutisk berøring, noe som hjelper kroppen til å forløse traumer – knyttet til alt fra bilulykker, overgrep til skilsmisse, eller følelsen av generelt ikke å strekke til. Celleminner vekkes og kan endelig gi slipp på det som har skapt smerte eller vært til hinder i ens liv. Dette gir faktisk håp om at de kan gå ut i livet sitt og bli fullere, helere mennesker. Hun spør:

– Skal vi ikke unne folk å få det? For enkelte ting trenger vi piller, mens for andre ting trenger vi det ikke. Jeg har bare et spørsmål til dere alle, kan vi måle kjærlighet? Men vi vet det eksisterer, ikke sant? Det er ikke alt som kan måles.

Wilberg istemmer i at det er alt for mye pillebruk, både for mye og feil. Som på sykehjem hvor de trapper ned bruken og plutselig ser sine tidligere temmelig sløve pasienter begynne å vise interesse for omverdenen igjen. Han understreker at vi trenger farmakologien, men at det må gjøres riktig. Rett behandling med kompetente behandlere, uansett hva vi snakker om.

Fikk vi noen presseoppslag? Nei, faktisk ingenting – selv ikke etter purringer. Vi synes dette er uhørt, men er dessverre ikke overrasket. Det virker som alt som handler om alternativ og komplementær behandling ikke er godt nyhetsstoff, med mindre de kan skrive noe negativt om «bransjen». Men vår bransje er en svært sammensatt og lite homogen gruppe med et stort antall ulike terapi- og behandlingsformer. Jeg mener det blir feil å hele tiden omtale dette flotte mangfoldet som en samlet gruppe.

Kampen er ikke over

Den nye regjeringen har dessverre ikke gjort endringer i forhold til mva-saken i sitt reviderte budsjett. Men vi har et håp om at de vil ta tak i dette. Senterpartiet sitter nå i posisjon i den nye regjeringen, vi får håpe at de nå tar grep, slik de uttrykte i forbindelse med HELSA FØRST! Det ser ut til å være enighet mellom de partiene som ønsker å se nærmere på saken, at de vil ha en skikkelig gjennomgang av registeret for utøvere av alternativ behandling, og jobbe for at de som beviselig yter helsehjelp får gjeninnført mva-unntaket. Det ble også snakket om å stille krav til at organisasjonene må ha tydelige fagkrav. Både VEKS-fag og medisinsk grunnutdanning ble nevnt som mulige krav for å kunne få mva-unntak.

Dessverre er det slik at politiske beslutningsprosesser ofte tar lang tid – *selv om de viste at de kunne være raske når det gjaldt å fjerne mva-unntaket*. Holistisk forbund fortsetter kampen og har sendt opptak av HELSA FØRST! samt «Fellesaksjon for gjeninnføring av mva-unntak på alternativ behandling utført av registrerte behandlere» ut til politikerne som nå skal styre landet de neste 4 årene.

Enn så lenge må vi dessverre leve med at mva-unntaket er borte – men vi gir oss ikke uten kamp!

YouTube

Her finner du arrangementet som helhet, samt noen kortere deler. Skriv bare: **helsa først** i søkefeltet. Du kan også gå inn på Holistisk Forbunds YouTube-kanal, hvor du finner du dette, i tillegg til flere andre videoer (ved å skrive *holistisk forbund* i søkefeltet).

Helsepartiets forslag

- at reseptbelagte medisiner skal fritas for merverdiavgift
- fjerne vedtaket om 25 % mva på kvalitetssikrede helsetjenester, jf. alternativregisteret
- fjerne mva på all helhetsbehandling (alternativ og komplementær medisin) som ble innført 1. januar 2021.
- jobbe for mer helhetlig behandling, med samarbeid mellom klassisk skolemedisin og komplementære behandlinger, for fysisk og psykisk helse

– Sjel og intuisjon

er jo det virkelig spennende ved mennesket

Tekst: Stephan Koll. Bilder: privat; forlaget, iStock Photo

I boken "Sjelen – Å forstå det viktigste ved et menneske" lar Jan Chr. Karlseng oss møte historiske menn og kvinner som hadde en særlig evne til å åpne opp for en dybde i seg selv – den klare bevisstheten. Han beskriver hvorfor sjelskontakt er essensielt for mennesket, er kritisk til at logikk, intellekt og vitenskapelig tankegang dominerer i Vesten – og beklager at så mange toneangivende nordmenn avviser sjelen, intuisjon og parapsykologiske fenomener.

KARLSENG (68) ER EN LEGE OG PSYKIATER som også har studert sosialantropologi og akupunktur. Boken er resultatet av en årelang utforsking av en side ved mennesket som slett ikke alle tror eksisterer.

Han har snakket med folk, lett i forfatteres og filosofers verker, søkt i gamle visdomstradisjoner, vært Joralf Gjerstads samtalepartner – og observatør av samspillet mellom healeren og hans pasienter. I tillegg har han gjennom terapigrupper, skogsturer og meditasjon gjort en innsats for å bli friere og mer i kontakt med egne følelser. Dermed har han blitt bedre rustet til å komme i kontakt med sin egen sjel.

Del av et enormt informasjonsfelt

Holisten er i Drøbak for å møte forfatteren. På tross av at Holistisk Forbund ikke nevner ordet sjel i sitt verdigrunnlag, er sjelen trolig et begrep mange av oss har et forhold til. Og boken er et modig forsøk på å ta opp et kontroversielt tema i norsk samfunnsdebatt.

– Hvordan kan vi erfare vår egen sjel?

– Å erfare sjelen handler om å åpne opp og komme i kontakt med en dybde i oss selv, for der er vi nær den klare bevisstheten. Det vil si den klare tilstedeværelsen som er i oss alle, som ligger gjemt bakom personligheten, bakom sinnet, bakom tankene. Dette er en av flere måter å beskrive sjelen.

– Mine meditasjonslærere forteller at vi kan observere tankene våre. Er det sjelen som gjør dette?

Karlseng nikker og sier at et annet aspekt ved sjelen nettopp er betrakteren. Det Eckhart Tolle beskriver som noe stødig og fast i oss som betrakter eller er vitne til våre tanker, handlinger og væremåter.

– Vi kan også forstå sjelen som det i oss som er i kontakt med et enormt informasjons- eller intelligensfelt. Denne uhyre fascinerende egenskapen kan jo forklare vår evne til for eksempel telepati og synskhet, påpeker han.

– Er menneskenes sjeler en del av dette feltet?

– Mine erfaringer tilsier det. De er det på samme måte som bølgene er en del av havet. Vi er alle dypest sett knyttet til naturen og Altet. Denne og de andre grunntankene i boken har jeg hentet fra Veda-skriftene, en urkilde i indisk visdom, og fra akupunkturens gamle visdomsbøker. Det interessante er at alle visdomstradisjoner snakker det samme språket bare med ulike ord. Og alle opplyste kvinner og menn gjennom alle tider har kommet frem til de samme dype innsiktene, hevder mitt intervjuobjekt.

Under arbeidet med boken forsto han at sjelen er et fenomen som kan uttrykkes på mange måter.

– Sjelen kan også omtales som 'ditt virkelige jeg', 'det indre selvet', 'din store kreativitet', 'den uendelige bevissthet' eller 'den rene væren i deg', utdyper han.

En verkebyll i vestlig ånds- og samfunnsliv

Doktor Karlseng fremhever at han, som har fått undervisning i medisin, psykologi og psykiatri, opplever en stor mangel i hele vårt skole- og universitetssystem ved at det rasjonelle, vitenskapsorienterte synet på tilværelsen dominerer slik det gjør i Vesten.

– Det er vel og bra med kritisk undersøkelse og logikk. Men ubalansen mellom logikk og intellekt på den ene siden og intuisjon og sjel på den andre er formidabel i Vesten. For sjel og intuisjon er jo det virkelig spennende ved mennesket. Folk flest aner at noe er feil. De mister mer og mer tillit til vitenskapen, som hevder at bare det sansene våre opplever er virkelig. Det er et vestlig traume, en verkebyll, at naturvitenskapen undertrykker vår innerste natur og benekter sjelens eksistens!

– Hvordan ble det slik?

Han mener at en viktig årsak var inkvisisjonen og heksebrenningen i Europa på 1300–1600-tallet, da den katolske kirken og den verdslige makten prøvde å kneble sjelen og intuisjonen. Via innfløkte omskrivninger og løgner ble visse mennesker pekt ut som annerledes og erklært for gale.

– Her til lands var det spesielt i Nord-Norge at et stort antall kvinner ble tatt av dage. Mange av dem ble anklaget for hekseri og brent på bålet, bare fordi de var intuitive og drev med det som ble kalt overnaturlige sysler. Og han utdyper med det han mener er hovedårsaken:

– Senere har filosofen Decartes' tese om at 'Jeg tenker, altså er jeg' blitt toneangivende for hvordan vi oppfatter oss selv. Hjernen ble forvekslet med sjelen, noe som utløste en dyrking av hjernen og dens ferdigheter. Denne fordreide virkelighetsoppfatningen spredte seg som ild i tørt gress på alle sentrale skoler og universiteter i Vesten. Men dette forenklede synet på mennesket har gjort oss mer sårbare og usikre, noe som passer godt inn i markedsøkonomisk og materiell tankegang.

Tause fagfolk – kjøpevillige legfolk

Jan Chr. Karlseng opplever at han blir mistenkeliggjort fordi han tilhører de relativt få akademikere som snakker om sjel, intuisjon og at vi er noe langt mer enn bare fornuft og logisk sans. I Østen er det ikke slik, understreker psykiateren, og minner om at indere, kinesere, tibetanere og andre av Østens kulturer er langt mer åpne for de tankene som han deler i boken sin. Også urfolk over hele kloden har et naturlig forhold til sin sjel, minner han om.

– Hvem vil du nå, og hva vil du oppnå med boken?

– Jeg håper at jeg når flest mulig mennesker, for jeg har jo lyst til å sette i gang en allmen refleksjon og derved gi mitt bidrag til endring i nordmenns virkelighetsforståelse. Og så har jeg lyst til å påvirke fagmiljøene. Jeg har jo allerede kontakt med enkelte leger og psykologer. De synes at jeg har skrevet en viktig bok. En sa til meg at han ikke kunne anmelde den i legeforeningens tidsskrift fordi det da forventes at man skal kritisere, og han ville ikke forandre noe i boken. Men jeg har også kontakt med fagfolk som synes bokens tema er meget vanskelig å forholde seg til. De kan ikke «ta meg» i noen feil og vet ikke hvordan de skal svare meg. Hvordan skal de forholde seg til noe de aldri har hørt om?

Responsen fra legfolk har imidlertid vært overveldende for Karlseng, som gir ut boken på eget forlag. Over 1.750 eksemplarer har forfatteren solgt hittil. Han har ikke mottatt en eneste negativ, saklig reaksjon – men tausheten fra fagfolk har vært dominerende.

Høydepunkt-opplevelser

I bokens tittel hevdes det at sjelen er det viktigste ved oss mennesker. Forfatteren minner om sjelens mange kvaliteter: den er en tilstand fri for uro og bekymring, den er vår største kilde til kreativitet, og den gir oss følelser og tanker som kan skape en klar mening med våre liv. Og den ser på døden uten redsel. For den vet at vi lever i en dypere sammenheng. Og denne vissheten gir mer livsglede.

– For er du redd for døden, da er du også redd for livet, poengterer han.

– Å komme inn i den klare bevisstheten gir oss høydepunkt-opplevelsene i våre liv. De skjer ofte i små glimt. Når du lytter til musikk, hvis du opplever stor kunst eller har en skjellsettende leseropplevelse. Da åpner rommet seg inni deg, slik at du kan bli fylt med en overveldende følelse av glede. Av og til kan gleden bli helt ekstatisk.

Lykkeopplevelser har han selv opplevd i lange, gode pauser av stillhet ute i naturen. I små, men intense øyeblikk. Når han begir seg varsomt innover i skogen, trygg og bekymringsløs. Og kommer frem til en lysning badet i sollys og kan iaktta sommerfuglene som flagrer over blomsterengen. Alt er så stille. Trærne lytter. Tidsopplevelsen blir borte.

– Men høydepunktene kan også oppstå når du er i en båt på det åpne, endeløse havet eller sitter på en strand og følger bølgenes bevegelser i sanden, eller skuer utover endeløse vidder der land og himmel møtes. Ingenting er bedre enn disse øyeblikkene som gir en forunderlig følelse av letthet og klarhet, konstaterer han.

Vår indre klartenkte, kloke veileder

– Lik vise kvinner og menn i de store kulturene er jeg nå sikker på at vi er knyttet til Altet og har levd flere liv. Sjelen ønsker å erfare bestemte ting, så i hvert liv må vi lære oss noe nytt. Dette er en av livets store meninger. Min oppfatning er at mange mennesker i Vesten kjenner på en følelse av meningsløshet med tilværelsen. Kontakt med sjelen gir oss svar på spørsmålet om hvorfor vi er her på Jorden. Vi får diverse prøvelser og utfordringer underveis. Da kan sjelen vise sin klokskap gjennom oss. Vi skal ideelt sett få frem og vise den beste utgaven av oss selv: være empatiske, rause, kjærlige og forståelsesfulle, mener psykiateren.

Det interessante er at også psykologer, psykiatere og andre terapeuter innen psykisk helsevern sier til pasientene: det er noe klokt i deg som vet svarene på dine dype spørsmål, påpeker Karlseng.

– *Og dette kloke er sjelen?*

– Ja, jeg vil si det. Sjelen er vår indre veileder. Det virkelig klartenkte og kloke i oss alle. En psykolog ønsker nå å arrangere seminar med alle sine kollegaer om bokens sentrale ideer. For vestlig psykologi har ikke klart å skille sjelen fra personligheten. Den gamle «psykologien» i Asia begynte derimot tidlig å interessere seg for sjelen og ønsket å forstå hva den var. I Østens visdomskulturer syntes man personligheten hadde for mange umodne trekk og var for overfladisk. De omtalte personligheten som vårt ytre selv – og kalte sjelen vårt indre selv, forteller han.

Solzjenitsyns sjelsbeskrivelse

Mitt intervjuobjekt forteller at han leste mye filosofihistorie for å finne ut av hvilke filosofer som snakket om sjelen. Han valgte å presentere Sokrates og Nietzsche. Da hadde han stor nytte av boken *Sjelens betydning* av Ole Martin Høystad. Karlseng har også funnet frem til ulike forfattere som benytter sjelsbegrepet. I boken tar han imidlertid ikke med noen omtale av Fjodor Dostojevski, James Joyce og andre forfattere som skriver dybdepsykologisk, da han kom i tanke om et sitat som for 10–15 år siden gjorde et uutslettelig inntrykk på ham.

– Det er skrevet av Alexander Solzjenitsyn, nobelprisvinner i litteratur i 1970, og er fra hans bok *En dag i Ivan Denisovitsj' liv*. Boken bygger på forfatterens opplevelser i en straffarbeidsleir i det beryktede fengselssystemet Gulag i det gamle Sovjetunionen. Essensen er at de fangene som overlevde ikke var blant dem som bare tenkte på å skaffe seg noe ekstra mat eller andre lignende fordeler – men de som klarte å komme i kontakt med noe i dypet av seg selv. For det er i sjelen styrken til å overleve ligger.

Etter en ørliten nøling utbryter han:

– Jeg har lyst til å lese sitatet fra boken for deg, for det gir en storslagen og presis beskrivelse av sjelen.

– *Det må du gjerne.*

Karlseng blir borte noen minutter, og kommer tilbake med Solzjenitsyns bok.

– «Bare den som gir avkall på alt, blir helt fri. Frihet begynner når det ikke er mer å miste. Da begynner en veldig kraft i dypet av sjelen å sette seg i bevegelse. Ikke bare gir den en utmattet kropp en utrolig motstands-

Jan Chr. Karlseng hadde mange samtaler med Joralf Gjerstad, noe sistnevnte satte stor pris på. Han var ikke så vant med å få snakke om seg selv og om det som skjedde mellom ham og pasientene.

kraft, men den begynner også å påvirke den synlige verden omkring oss på en ubegripelig måte for moderne virkelighetsoppfatning. De som prøver å bevare sin fysiske eksistens på bekostning av sjelen, taper dem begge. De som er beredt til å miste kroppen på bekostning av sjelen, får beholde kroppen.»

– *Dette har han vel erfart selv.*

– Ja, nettopp derfor klarer han å sette ord på det.

Nietzches overmenneske

– *Du nevnte filosofen Friedrich Nietzsche, som du i boken kaller en av Vestens største sjelegranskere. Hvorfor?*

– Nietzsche var en av dem som best forsto intuisjonen. Han tøyde sine tanker og hevdet at menneskene måtte komme seg vekk fra sitt maktbegjær og sine forkledninger, sine masker og sitt selvbedrag. Han sa: «Følg det kloke i deg, følg din intuisjon. Sjelen og intuisjonen er koblet sammen og kan si ifra hva som er riktig for deg.»

Karlseng tolker Nietzches hovedverk *Slik talte Zarathustra* som en dyp, poetisk fortelling. Der kommer naturmennesket ned fra fjellene og formidler sin visdom til folket. Boken retter søkelyset mot det kloke i mennesket og introduserer begrepet 'overmennesket'. Det er et uttrykk for det nye mennesket som bringer håpet med seg. Overmennesket frigjør seg fra alle sine umodne personlighetstrekk, får kontakt med sitt selv og Altet og oppnår dyp innsikt, hevder han.

Økt kroppskontakt og tilstedeværelse

Den lange prosessen med utforskning og innsamling har også ført til en indre reise for ham selv.

– *Hvordan har det å skrive boken påvirket deg som menneske?*

Karlseng forteller at for hver gang han skulle i gang med selve skriveprosessen var det nødvendig at han mediterte en stund for å unngå all «skurring» i hjernen. Slik kvittet han seg med det skjoldet av logisk tenkning som han vanligvis har latt seg styre av:

– Jeg har forstått at jeg, som fortsatt har en del uro og rastløshet i meg, hver dag enten må gå en lang tur i skogen eller sitte en halv til en time og meditere. Der-

ved får jeg det bedre med meg selv resten av dagen. Jeg søker bevisst mer stillhet, og har funnet meg mitt eget meditasjonssted i skogen. Der forsvinner min hjernes «datamaskin» mer og mer, og tankene stilner. Da føler jeg mer glede, samlethet og ro, og livet får dypere mening. Regelmessig stillhet over flere år har dessuten gjort meg tryggere på meg selv og har ført til at jeg ser verden bedre.

– *Ser verden bedre?*

– Ja, jeg har først og fremst blitt mer *tilstede*. Jeg ser og opplever sterkere. Jeg ser menneskene rundt meg klarere og tydeligere. Jeg har blitt mye mer bevisst at sentrum i min kropp absolutt ikke er i hodet eller hjernen. I akupunkturtradisjonen f.eks. plasserer man kroppens sentrum rett under navlen. Jeg er mer i kontakt med hele kroppen. Det er av fundamental betydning for meg, fremhever Karlseng.

– *Du er opptatt av at sinnet kommer i veien for sjelen. Mener du at meditasjon og lignende praksiser er viktige verktøy for å trene på å bare være?*

– Absolutt. Både mindfulness, yoga og meditasjon er måter å prøve å nærme seg den klare bevisstheten.

Han forteller også om reisen fra det å være styrt av intellekt og ego til å bli en mann med større kontakt med følelser, intuisjon og selvverd. På Humaniversity, et terapisenter i Nederland, deltok han i intens gruppeterapi som satte i gang en indre prosess i ham. Karlseng reiste dit første gang i 1993, som førtiåring.

– *Du var der i to uker og kom hjem 10 år yngre, skriver du. Og siden dro du dit flere ganger. Hva har kommet ut av all den terapien du utsatte deg selv for?*

– Kroppsterapi med mye bevegelse, pustesesjoner og øvelser der vi skulle uttrykke innestengte følelser endret noe viktig i meg. Jeg kom nærmere meg selv og min rene bevissthet. Arbeidet og livet ble lettere. Jeg bar ikke lenger på så stor skepsis til dem rundt meg, og sluttet å være så redd for nærhet. Omsider ble jeg tydeligere som menneske og ikke like lett å manipulere

som før. Uten å overdrive fant jeg et redskap som raskt kunne endre mitt humør fra lett depresjon til en optimistisk tilstedeværelse, minnes han.

En intelligens større enn sinnets

– Et kapittel i boken heter: Hjernen gjør ikke alt. Kan du utdype det?

– Den anerkjente legen og hjerneforskeren Johan Storm uttalte i et intervju i 2017 at bevisstheten er det store, uoppklarte fenomenet innen hjerneforskningen. Og det sier en som har forsket på nettopp bevisstheten i nærmere førti år!

Jan Chr. Karlseng poengterer at vi er blitt opplært til å tro at det er i hjernen alt foregår, både logisk tenkning og alle mulige former for kreativitet. Dette bildet må nyanseres. For hjernen er ikke i stand til alt. Og han henviser til Echart Tolle som har sagt:

– «Mange store oppfinnelser og mange viktige løsninger på matematiske oppgaver kommer fra en bevissthet som ikke skapes i hjernen. Selv betydelige vitenskapsmenn og -kvinner har gitt utrykk for at deres skapende gjennombrudd har kommet etter en periode med mental stillstand. Studerer man arbeidsmetodene til de mest fremstående matematikere – en av dem var Einstein – viser de overraskende at tenkning bare spiller en underordnet rolle i den korte, utslagsgivende fasen for den kreative handlingen.» Og Tolle forsetter: «Grunnen til at de fleste forskere ikke er kreative, er slik jeg ser det ikke at de ikke vet hvordan de skal tenke, men at de ikke vet hvordan de skal *stoppe* å tenke.»

– Derfor går den kloke forskeren ofte lange turer eller setter seg i stillhet, for da kommer klarheten. Da faller de siste, viktige bitene på plass. Intuisjonen, eller en dypere bevissthet gjennom sjelen, har gitt svaret, understreker Karlseng.

Opplevelsene hos Snåsamannen

Når Karlseng sitter i stillhet inne i hytta si på Finnskogen fornemmer han at han er en del av helheten. Da føler han seg nært knyttet til naturen, og da forstår han vise kvinner og menns tanker om at vi mennesker er i forbindelse med hverandre og alt annet i universet.

– Jeg mener vi må lytte til de opplyste, de som hele tiden bebor sin sjel. De har så mye å lære oss. Snåsamannen er et godt eksempel

– Hva lærte dine møter med Snåsamannen deg om sjelen og om helheten?

– Hos Joralf opplevde jeg de sterke helbredende kreftene som finnes i mennesket. Jeg så sjelen hans som del av et omfattende informasjonsfelt, og jeg forsto etter hvert at jeg måtte prøve å skrive om hva jeg hadde erfart i Snåsa. Fra 1991 oppholdt jeg meg hos ham i flere perioder. Hver periode kunne vare i uker. Jeg satt og observerte alt det underlige som hendte. Joralf sa ofte: «Det er et mysterium hvordan noen mirakuløst blir helbredet av de alvorligste sykdommer. Jeg kan ikke forklare det. Det er en del av livets store mysterier. Det er ingen som forstår hele sammenhengen.»

Intellektet – vår trofaste grovarbeider

Boken omtaler kampen mellom det Karlseng benevner den logiske verden og den intuitive verden. Han selv og trolig flertallet av spirituelt søkende mennesker tilhører dem som er åpen for at det finnes en sjel, en intuisjon og at parapsykologiske fenomener er reelle.

– Hvordan bør vi møte logikere, skeptikere og rasjonalister?

– Jeg prøver å fortelle dem at de representerer et forenklet syn på det å være menneske. De gjør oss små – mye mindre enn det vi er. Og langt mindre spennende og komplekse enn det vi egentlig er. Logikerne og rasjonalistene støtter ingeniørenes og økonomenes syn på virkeligheten. Så de er materialismens ambassadører.

Doktor Karlseng minner om at våre logiske evner og vårt intellekt er nært knyttet sammen. Han definerer intellektet som den lavere fungerende delen av sinnet. Intellektet er vår arbeidshest, vår grovarbeider og vår trofaste tjener som skal motta, sammenligne og organisere informasjon.

– Grovarbeideren kalkulerer, vurderer og skaper logiske og rasjonelle tanker. Dessuten blir han dyktig til å løse lettere spørsmål, finne enkle løsninger og å kopiere andres tanker eller ideer. Så når skeptikerne og rasjonalistene prøver å forstå sjelen med sitt intellekt og sine logiske tanker blir det for komplekst og vanskelig for dem. Bare vår dype intelligens og vår intuisjon klarer dette, fastslår Karlseng.

HØR FORFATTEREN:
Jan Chr. Karlseng holder foredrag tirsdag 7. desember, kl. 19.00–21.00, i Tverrfaglig Forum, UiO, Moltke Moes vei 39, Blindern, Georg Sverdrups hus (biblioteket) i auditorium 1.

Gratis adgang!

Sammen er vi sterke?

Det har hardnet til. Fra å være et litt oversett felt i årene før 1990-tallet, kan det virke som om media fra da og inn på 2000-tallet inntok en litt mer åpen og nysgjerrig holdning til «alternativbransjen». Man kunne jevnlig lese om personer som «ble frisk av ... med bruk av ...». Noen ganger i litt sensasjonelle ordelag, andre ganger i en nesten folkeopplysningstone. Det siste tiåret har tonen gradvis endret seg. Sensasjoner har nå stort sett kun negativt fortegn, og åpenheten har blitt erstattet med en til dels nedlatende holdning. Men ikke minst, en form for berøringsangst i å omtale alt det positive bransjen bidrar med. Vi har fått en enorm omdømmeutfordring.

Tekst: Marianne Bøen. Bilder: iStock Photo

– Hva skjedde? Hvordan kunne vi gå fra å være det spennende «nye», til å ende opp som noe mistenkelig, og i noens øyne til og med farlig?

Polarisering og frykt

Det siste tiåret har vært heftig – et dekkende uttrykk for totaliteten av klimakrise, miljøproblemer i havet og overalt, vestlige demokratier under press fra sterke krefter med anarkistiske og/eller totalitære hensikter, fremveksten av hatgrupper, nettroll og innslag av stadig villere konspirasjoner og verdensbilder. *Forsterkede skillelinjer* i omgivelsene våre og i samfunnsdebatten – et «de mot oss» har fått bre om seg. Det har blitt vanlig og delvis akseptert å være krass; ikke å bry seg alt for mye om objektivitet eller det å få frem hele bildet.

I 2012 kom *Folkeopplysningen* på NRK, programserien har hatt som formål å avdekke hva som er (forskningsbasert) sannhet og hva som er myter, overtro og misledende. Et utmerket utgangspunkt. Men måten disse programmene har blitt satt sammen på fremstår i all hovedsak litt ensidig, og det virker for meg som om flere av terapeutene som har deltatt kan ha blitt overkjørt, og ikke fått frem sin side av saken. Man blir sittende igjen med store øyne, og kjenner ikke igjen bildet som dannes av en bransje man har kjent i flere tiår. Som i all hovedsak består av dedikerte og hardt arbeidende terapeuter med stort engasjement, som virkelig vil at folk skal bli friskere, få det bedre og *bryr seg*. Inntrykket som etterlates av disse programmene er at bransjen enten bevisst «lurer folk» – eller ubevisst er naive og tilbyr noe som ikke virker. Det kunne jo ikke vært mer feil. De fem siste årene har dessuten en av våre største riksaviser gitt mye spalteplass til en skribent med en nesten inkvisitorisk holdning til «alternativbransjen». Felles for det som formidles gjennom NRK-programmet og denne spalten, er at den andre siden (altså vår) overhodet ikke kommer til orde. Disse journalistene, og andre som formidler det samme bildet, *har rett og slett ikke forstått hva helsetilbudet består i, o*g velger å se alt i verste mening. Og, skjærer alle over en kam.

Feie for egen dør

Ja, for det er ikke hundre prosent ubegrunnet. Og det er noe vi må ta innover oss hvis vi skal klare å endre det svært så urettferdige bildet som har dannet seg i media. Det nytter ikke å stikke hodet i sanden. Som en konsekvens av det feilaktige omdømmet, kan det virke som det strammes til fra flere hold. Mva-saken er et slikt «symptom». Man kan kanskje si at det har blitt utlyst skuddpremie på «alternativbransjen» – og legestanden og andre får alltid siste ord, ofte uten å ha satt seg godt nok inn hva det dreier seg om. Det oppleves helt absurd.

Bransjen er ingen homogen gruppe, og der ligger noe av utfordringen. Det blir nesten som om alle landets snekkere skulle svare for alle rørleggere eller elektrikere. Ingen journalist ville synes det var rimelig og fornuftig. Så her trengs det kunnskapsformidling – ja, mye.

Ser man på bransjen som helhet, er det ingen terapiformer som stikker seg ut som useriøse eller tvilsomme. Utfordringen er noen få enkeltpersoners holdninger. Det er «livsfarlig» for vår bransje når det loves å kurere kreft eller det på annen måte utvises dårlig skjønn. Dessverre finnes det personer uten særlig ydmykhet eller innsikt i hvor langt kunnskap og ferdighter strekker seg – og med liten forståelse for hvordan det fremstår. Disse finnes selvsagt også innen «skolemedisinen». Men når det gjelder mindre forseelser har myndigheter og allmennheten langt mindre toleranse for 'alternatives' feilskjær – det bidrar til at omverdenen får feil inntrykk.

For det andre, via Facebook og sosiale medier har samfunnet blitt temmelig transparent. Det er fort gjort å glemme konteksten, men for allmenheten og media kan det være vanskelig *å skille mellom hvor terapeuten slutter og hvor privatpersonen begynner*. Noe som gjelder for alle yrkesgrupper, som vi har sett mange eksempler på. Utfordringen består i at det er for liten kunnskap ute blant folk om hvem vi er, og derfor setter de ikke tingene i rett perspektiv. Det hjelper ikke akkurat med sjamaner som forteller at de egentlig er reptiler, for å si det slik...

Felles utfordringer

Alternativbransjen som helhet lider under en omdømmeutfordring. Men er det noe man kan gjøre felles sak av? Kan man tenke seg en bransjeforening eller annen form for formalisert samarbeid? Med det i ryggen ville det bli lettere å imøtegå feiloppfatninger som har festet seg hos mediene, myndigheter og den delen av befolkningen som ikke har et forhold til oss.

Samfunnet må få et klarere bilde av hva bransjen står for. Med terminologi fra PR-bransjen, vil det si at vi må tydeliggjøre hensikten med det alternative tilbudet (kalt «identitet»). Vi må i større grad nå ut med resultatene og verdien av arbeidet vårt. Omdømmet som vi ønsker å skape, må også være forankret i faktiske hendelser. Dette kalles samsvar mellom «vedtatt identitet» og «avvikende identitet». *På mange måter er vi en suksesshistorie som ikke har blitt formidlet.* Men utfordringen når det kommer til «avvikende identitet» (dvs. uheldige oppslag i mediebildet), er at vi er en svært uensartet gruppe – kan vi enes om prinsipielle ting?

Tenke nytt

Det man også kan gjøre, er å trekke inn klientene i arbeidet med omdømmet. Å forstå tilbudet/tjenestene våre *sett med klientenes øyne.* Bransjen trenger mer kunnskap om hvordan den oppfattes av omverdenen. I alle type miljøer gjelder det at man lett kan bli «nærsynt», og det som synes naturlig og selvsagt i ens eget miljø kan oppleves fremmed for andre. En stor andel nordmenn er glad for bransjen og det som tilbys. Men det finnes også skepsis og klare misforståelser i mediebildet, noe som gjør at det kan det være et fornuftig sted å starte. Klientenes erfaringer og gode opplevelser kan dessuten benyttes som et strategisk verktøy i arbeidet med å forankre bransjens ønskede (kalt «vedtatte») identitet i forhold til myndigheter, politikere og media.

Kommersiell tankegang har nok ikke vært så vanlig blant alterntivterapeuter – og det har vært noe av det fine ved bransjen. Men skal vi klare å bli forstått: hva vi er *og ikke er* – og hva det er vi faktisk tilbyr, må det kanskje bevisst og konkret handling til? Det er svært synd at mange ikke har fått med seg verdien av alt det flotte bransjen tilbyr med hensyn til folks helseutfordringer og i form av generell samfunsnytte.

Føde for sjelen

Tekst: Stephan Koll. Bilder: iStock Photo

BOKOMTALE: *«Leve langsomheten» er skrevet av Owe Wikström, professor emeritus i religionspsykologi ved Uppsala universitet. Han hevder at livsnytelse og dypt alvor er vår tids største mangelvarer. Boken er en samling slående iakttagelser og betraktninger rundt våre liv. Gjennom et lettlest, presist språk og mange assosiasjoner går han i dybden på hverdagsfilosofiske og åndelige spørsmål. Fjodor Dostojevskij og Frans av Assisi får vi også stifte nærmere kjennskap med.*

I MANGE ÅR SAMMENLIGNET jeg meg med andre og bebreidet meg selv for å være en langsom person. Det finnes jo et uttalt ideal i samfunnet om å være sosial, effektiv og innovativ. I dag sammenligner jeg meg mindre, men skriver fortsatt med to fingre på PC-en og blir stresset under tidspress. Jeg trives ikke med å ha mange jern i ilden, og jeg trenger ofte å tenke meg om lenge for å finne riktige ord, ikke minst når jeg skriver. Men *Leve langsomheten* gir meg styrke til å *verdsette* denne «trege» siden ved meg selv. Boken beskriver idealer og handlemåter jeg kjenner meg igjen i. Å leve langsomt har sine positive sider også. Med min bakgrunn taler boken spesielt sterkt til *meg*, men jeg tror også at andre kan ha stort utbytte av den, da den byr på en bred og finslipt analyse av samtiden.

Jeg finner stor glede i å hente frem boken nå og da, og leser litt her og der etter innskytelsesmetoden. Dette er for øvrig noe Wikström anbefaler ved lesning av både sin egen og andres bøker. Boken er nyansert, spennende og klok, ja mesterlig skrevet. Den belyser hovedtemaet fra mange, og tankevekkende, synsvinkler og er derfor en fryd å lese.

Sindige sitater og formuleringer

Wikström medgir at han liker å ha mange baller i luften. Han foretrekker å ha mye å gjøre og å arbeide fort. Innimellom søker han imidlertid perioder av latskap. Så han innrømmer: «Selvsagt skriver jeg også denne boken til meg selv»

Han iakttar mennesker og filosoferer omkring sitt eget og andres liv. Det gis dessuten plass til en rekke fagbokforfattere, essayister og skapere av skjønnlitteratur og deres observasjoner og refleksjoner. Her er det mye klokskap å bli inspirert av. *Leve langsomheten* tar for seg mange vesentlige sider ved dagens hastige og teknologipregede hverdag. En hverdag preget av en overveldende flod av informasjon. Og fristende muligheter for rask behovstilfredsstillelse – enten ønsket er pizza, underholdning eller Facebook-kontakt. Boken kom første gang ut i 2001, men oppleves overhodet ikke utdatert. Den beskriver våre liv og kommer med forslag til alternative måter å oppfatte oss selv, medmennesker og vår tid på jorden. Religionspsykologen gjør det presist, nyansert og engasjerende.

Behovet for amatører og outsidere

Forfatteren peker på flere faktorer som bidrar til det høye tempoet i dagens samfunn. Han illustrerer dette gjennom megetsigende titler som *Evnen til å vente*, *Tingtetthet og siste nytt*, *Forbrukersamfunn og estetisering*, *Ungdoms- og fremgangsmyter*, *For fort og for mye* og *Opplevelsesnarkomani*.

Wikström kommenter også Lin Yutangs bok *Smilende livskunst*, som oppfordrer oss til noen ganger å være late og «gjøre ingenting». Yutang fremhever det å gjøre en ting av gangen, og å gjøre det med tilfredshet og innlevelse. Professoren nevner Edvard Said, kjent for boken *Orientalism* – og hans bok om *De intellektuelles ansvar*. Den påpeker samfunnets behov for outsidere og amatører og Wikström skriver: «Han [Said] løfter fram mennesker som ignorerer trendene, de ensomme ulver, de som fordyper seg i uvanlige erkjennelser og siden våger å stå for dem. Det må, mener han, finnes personer som bryter ned forenklingene og forstyrrer den

institusjonaliserte selvopptattheten hos den kulturelle, religiøse, akademiske og politiske elite.»

Motstand mot ideen om langsomhet

Det er vanlig å ha et ambivalent forhold til langsomhet som ideal. Utgangspunktet kan jo variere meget. Noen har slett ikke for lite tid. De lever ensformige liv og ønsker at det skjedde mer. Så har vi småbarnsforeldrene med tidsklemme store deler av uken. Mange mennesker i vår tid får kroppslige og psykiske utfordringer som krever at de setter ned tempoet for kortere eller lengre tid. For tendensen er at stadig flere opplever utrygghet og for mange krav og oppgaver i livet sitt. Resultatet kan bli tap av livsglede eller utbrenthet. Wikström understreker imidlertid at motstanden mot ideen om langsomhet finnes både hos dem som har det travelt – og hos dem som har mulighet til å sette ned tempoet.

Skal man leve langsomt, er det en fordel å være alene. Og da blusser gjerne den underliggende frykten for å møte seg selv og sitt eget indre, opp. Han skriver: «Når man av ulike grunner tvinges til ettertanke, smuldrer de indre veggene opp. Fortrengte tanker kommer fram. Undring over livet, døden, lidelsen og meningen begynner å kretse omkring i hodet.»

Om å ta vare på sitt indre

Å dyrke langsomhet kan bety at man tar en aktiv beslutning om å venne seg av med alltid å legge planer for å rekke mye. Professoren utdyper: «Det krever mot å velge bort noe man liker, for å få mulighet til å møte seg selv. Når man i antikken talte om å kjenne seg selv, knyttet man det ikke sjelden sammen med det forkjetrete ordet øvelse. De gamle klosterfedrene snakket om *Exercitia spiritualia* – åndelig trening.» Han bruker ikke ordene meditasjon eller mindfulness, men det er lignende øvelser han omtaler.

Den gjensidige, dvelende samtalen, der det det både er rom for det aller personligste og den enkeltes behov for distanse, har alltid vært viktig for åndelig modning. Å lese essays likeså, ifølge Wikström. Ja, bøker generelt. Og han påpeker at høytlesing er sterkt undervurdert: «Man må være konsentrert når man leser eller hører noen lese. Ordene skaper et indre bilde. Man kan ikke redusere lesing til rent forbruk. Lesingen tilhører langsomhetens kultur».

Den indre reisen og den ytre

I andre halvdel av boken beskriver professoren tre reiser han har gjort – en slags pilegrimsferder. Poenget med slike ferder er å kombinere en indre reise med en ytre.

Han forklarer: «Før eller siden må et menneske legge ut på den mest avgjørende av alle reiser: reisen til seg selv. Denne reisen rommer de vanskelige spørsmålene, og lar oss møte grenser. Oppbrudd er nødvendig, stillhet en forutsetning». Han understreker at den ytre reisen styrker den indre. Religiøse mennesker har i mange hundreår oppfattet dette. Derfor valfarter hinduer til Varanasi eller Benares, kristne til Santiago de Compostela, Jerusalem eller Lourdes og muslimer til Mekka. Selv om Wikström ikke valfarter til noen av disse kjente målene er han en slags moderne pilegrim. Han utforsker åndelige spørsmål underveis, og reisene har ulike hovedtemaer.

dramatiske liv og reflekterer over hvordan livshendelser kan ha påvirket hva han skrev.

Dette kapitlet var det mest krevende for meg å lese. Man får mer ut av teksten om man har lest noen av Dostojevskijs viktigste romaner, som *Forbrytelse og straff*, *Brødrene Karamasov* og *Idioten*, noe jeg ikke har. Finnes det en barmhjertighet i verden? Eksisterer det en personlig Gud? Hvordan kan man bli overbevist om at Gud finnes? Disse spørsmålene utforsket Dostojevskij i romanene sine, og spørsmålet om Guds eksistens er også tema for Wikström under oppholdet.

«Å dyrke langsomhet kan bety at man tar en aktiv beslutning om å venne seg av med alltid å legge planer for å rekke mye.»

Byen som rommer lidelse – og livsnytelse

Den første ferden går til Ungarns hovedstad, Budapest. Besøket preges av at en ungarsk venn blir akutt syk, og det er alvorlig. Derfor handler kapitlet om det Wikström omtaler som *livets grunnleggende absurditet*: døden. Han veksler mellom å holde forelesninger, besøke vennen på sykehuset, vandre rundt i byen og gå på kafé. Dessuten nyter han varme kilder og badstuens gleder i et av de mange badehusene som den ungarske hovedstaden kan oppvise; og vandrer i kvartalene der den jødiske ghettoen lå. Vennen overlever, men både han og Wikström har noen dager der de konfronteres med tanker om bevissthetens opphør. Professoren oppsummerer: «Budapest er en by som rommer mye lidelse. Atskillige døde her under Andre verdenskrig; i 1956 ble frihetskampen brått slått ned. Men samtidig finner man i denne byen en doven og livsnytende livsstil – et snev av orientalsk kroppskultur. Dessuten kan Budapest by på den rike sentraleuropeiske kafékulturen, omtrent som i Wien, Praha eller Krakow.»

Om Gud og duften av det hellige

Under den andre reisen er målet St. Petersburg, der Wikström gjør et dypdykk i romaner av Fjodor Dostojevskij. Han oppsøker steder der den russiske dikteren bodde og vanket, og besøker tradisjonelle russisk-ortodokse kirker der duften av røkelse er fremtredende. Og han diskuterer russisk åndelighet med en ung teologistudent. Wikström forteller utførlig om Dostojevskijs

Et liv i enkelthet, fattigdom og kjærlighet

Den siste ferden går til Assisi. I byen der den hellige broder Frans virket reiser Wikström omkring noen vårdager. Han forteller om Frans' liv, og forteller med begeistring om ordensstifteren som ga bort alle sine eiendeler til de fattige: «Hans budskap var, og er fremdeles, klinkende klart. Kanskje er det nettopp derfor han virker både frastøtende og tiltrekkende: En gjennomgripende tilfredsstillelse, fred og indre glede får man hvis man lever etter Kristi eksempel – hvis man bevisst tilstreber et enkelt liv, kvitter seg med ting som tynger og i stedet gir – av tid, omsorg og varme – uten tanke på å få noe igjen.» Og religionspsykologen understreker: «Fremfor alt taler livet hans til oss – langt mer enn ordene. Helt fra begynnelsen var han en irriterende torn i øyet på en kirke som hadde vent seg til makt og prakt. Han kritiserte kirkens makt og overflatiskhet.» Dette siste kapitlet leser jeg med langt større iver enn det forrige. Frans av Assisi er et ideal, også for meg.

Boken er oversatt til godt norsk av Knut Grønvik. *Leve langsomheten* har undertittelen: *eller faren ved å kjøre moped gjennom Louvre*. Jeg tolker denne snodige setningen som et forsøk på å fange leserens oppmerksomhet. Om det hadde vært mulig å bruke et motorisert kjøretøy i det berømte kunstmuseet ville det kanskje vært fristende å forsøke å rekke over flere kunstverk enn hvis man bare hadde bena som fremkomstmiddel. Sagt på en annen måte: man oppfatter flere av livets vesentlige sider hvis man evner å sakke på farten.

MODER JORD:

Alvoret i situasjonen vår maner oss til å redde Moder Jord. Fra de tidligste jeger- og samlersamfunn til nåtidens teknologiske tidsalder har mennesket hatt en stor innvirkning på miljøet. Vi utnyttet naturressursene til å oppnå velstand og vekst. Uten planer om å fornye og bevare dem har vi forvoldt stor skade på Jorden.

Hvordan redde Moder Jord:

PERSONLIG NIVÅ:

Ansvaret for å redde Moder Jord begynner på personlig nivå. I hverdagen vår, selv om vi skulle ha råd, bør vi avholde oss fra overdreven bruk av ressursene. Enkle beslutninger knyttet til å redusere bruken av vann, elektrisitet, transport, osv. kan bety mye i den større sammenheng. Ved å være en rollemodell for andre i våre gjøremål, kan vi få til den nødvendige sosiale endringen.

SAMFUNNSNIVÅ:

Regjeringer verden rundt og andre involverte retter fokuset mot å redde Moder Jord. Skogplanting, høsting av regnvann, resirkulering av avfall, reduksjon av industriell forurensning, osv., er noe av det de bidrar til. Å støtte Jordens Dag og Earth Hour hvert år skaper økt interesse for saken. Klimatoppmøtet i Glasgow er det senseste forsøket fra klodens styresmakter til å få skadene på Jorden under kontroll.

KONKLUSJON:

En mor er kilden til alt liv. Blir mor skadet kuttes grunnlaget til barnets overlevelse. Det å redde Moder Jord er det samme som å redde barna våre. Med en samlet innsats er det mulig å rehabilitære hennes ressurser og storhet. Noe som også bidrar til livskvaliteten for fremtidige generasjoner.

Den internasjonale Moder Jord-dagen er 22. april. Teksten ble funnet på nettsiden WisdomPost & Sophia og har blitt delt med skoleklasser i USA.

Velvære og motkultur

Tekst: Patrik Swanstrøm. Foto: iStock Photo

– Hva har hippiene noen gang gjort for oss? Forfatteren Matthew Ingram har utforsket forholdet mellom 'the summer of love' – velvære, medisin og helse. Motkulturen fra seksti- og syttitallet huskes fortsatt for sin musikk, mote, kunst, feminisme, kulturelt opprør og den nye venstresiden. Men et til nå lite utforsket, men ikke mindre viktig tema, er forholdet til helse.I boken «Retreat: How the Counterculture Invented Wellness» følger han en rød tråd, fra yoga, meditasjon, det psykedeliske, psykoanalyse, østlig filosofi, til sex og vegansk kosthold.

I en Youtube-video diskuterer bokens forfatter Matthew Ingram og den engelske filosofen Jules Evans om det er slik at velværeindustrien egentlig ble startet som en motkultur. Svaret Matthew Ingram har kommet frem til – er 'ja'. Mye av dagens tanker om velvære kommer fra en motkultur skapt i 1960-årene av den såkalte hippiebevegelsen. Ingram og Jules slår fast at vi i dag nok ikke gir nok anerkjennelse til forgjengernes bidrag fra 60-tallet og fremover. Mye av det som i dag blir lansert som nyheter, ble faktisk utviklet av hippiebevegelsen.

Velværekonseptet sett med norske øyne

Motkulturen skapte nye og «alternative» måter å gjøre ting på, bla. i forhold til kosthold. Makrobiotisk kosthold var sammen med veganisme det som var mest i vinden på den tiden. Den makrobiotiske tilnærmingen har vel stort sett falt i glemmeboken i dag. Selv kom jeg i kontakt med det rundt 1990, og fikk en grundig gjennomgang av en vegetarisk kokk – og vil hevde at det finnes mange grunnleggende, gode egenskaper ved den makrobiotiske kosten.

Som også Ingram og Evans kommer inn på i samtalen, kan velværeindustrien i dag oppleves som veldig *mainstream* – godt etablert og akseptert av de fleste. Månedsmagasiner som *I-form* propaganderer for fysisk helse og velvære. Her finner man inngående beskrivelser av hvordan ulike vitaminer kan inntas fra ulike typer mat, og hva de er godt for. Man finner også et stort utvalg avanserte vegetariske oppskrifter. For 20 år siden fantes slik informasjon kun i 'alternative tidsskrifter' som *Visjon/Alternativt Nettverk*. Og selve kunnskapen om hva vitaminene egentlig er bra for, har sin opprinnelse i 1960-årene og «hippienes» ønske om å finne ut av hva som virkelig var godt for helsen vår.

Velværeindustrien er i dag blitt til en enorm industri. Så stor og omfattende at den virkelig ikke lenger kan bli kalt for «alternativ». Den har ikke lenger sitt utspring i en form for motkultur. I videoen utveksler Ingram og Evans tanker om at stadig flere ting blir akseptert og assimilert i mainstream-kulturen. De kommenterer at det nok ikke kommer til å drøye lenge før også droger blir en del av velvære-tankegangen, med en slags allmenn aksept. At man med det kanskje passerer den siste skanse i forhold til utgangspunktet. Når man tenker tilbake på hippier – som meldte seg ut av samfunnet, lot håret vokse langt, kledde seg i fargerike klær og røyket marijuana – er det vanskelig å begripe at dette nå er på vei til å bli akseptert. Motkulturen har gått hele sirkelen rundt, og fremstår i dag som en naturlig del av en etablert kultur. Hvorvidt vi i alternativbevegelsen skal kjenne oss stolte av det eller ikke, vet jeg ikke. Det ser i hvert fall ut til at det kan å bli vanskeligere fremover å definere noe som «alternativt».

Når en motkultur blir assimilert, skjer det noe. 'Edgen' forsvinner. Ja, jeg håper du skjønner hva jeg mener med uttrykket *edge*. Det handler rett og slett om følelsen av å kunne provosere, erte på seg, eller å fremkalle en reaksjon. 1960-årenes studentbevegelser var en slags protest mot det bestående samfunn. Man prøvde rett og slett å finne «alternativer». Disse alternativene er i dag blitt mer eller mindre tatt opp i resten av samfunnet.

Å bli assimilert

Kirken, Arbeiderpartiet og kapitalismen pleier å si: «alle skal med», alle er som oss. Det er jo et hyggelig budskap, og det dreier seg om at alle kan få en plass hos dem. Budskapet kan oppleves som noe positivt og at det ligger en styrke i det at alle tenker likt. Men hvis man ikke tenker helt likt, oppleves det kanskje ikke like greit.

Flere og flere bevegelser dreier seg nå mer om '*not in my name* '– dere representerer ikke meg. Mange går litt lei av å bli inkludert i sammenhenger de ikke opplever seg som en naturlig del av. Vi ønsker alle å tilhøre et «vi». Men vi ønsker ikke å gjøre det for enhver pris. Hvis det er noe som skurrer, sier vi gjerne nei takk.Enkelte opplever at den aksepterte og vanligste måten å håndtere noe på rett og slett ikke passer for dem. De føler seg utilpass over å tilhøre en viss gruppe som ser slik eller slik ut. Det vokser frem et behov for å skille seg ut. Rett og slett for å være «alternativ» – å være noe annet. Ja, dette er kompliserte sosiologiske prosesser. Når skal man skille seg ut, og når skal man tilpasse seg fellesskapet?

At kosthold, diett, yoga, vitaminer og mineraler har blitt en del av et slags allment eierskap er på en måte greit. At de første som brakte informasjonen ut ikke blir anerkjent eller premiert for sine innsikter, eller kampen de tok for å gjøre det tilgjengelig for flere, er ikke like greit. Det å identifisere seg som «alternativ» har blitt utfordret. Men det er viktig å huske på at noen har gått foran. Noen har brukt av sin tid og engasjement til å grave frem kunnskap med det for øyet at det skulle komme til glede og nytte for menneskeheten. Det kapitalistiske systemet har gjort at slik kunnskap i dag er lett tilgjengelig. Og det må også legges til at vitenskapen har klart å korrigere, utfylle og berike mye av lærdommen som ble hentet fra gamle kunnskapstradisjoner.

Når motkultur blir mainstream

Det at gamle kunnskapstradisjoner, hemmelig viten og kunnskap, nå har blitt allemannseie er kanskje like greit. Tidligere måtte viskvinner og vismenn streve for å tilegne seg kunnskapen sin. Det var snakk om mye prøving og feiling. Mange alternative terapeuter følger i rekken av de som har gjennomført slik utprøving. Og den intuisjonen de bærer med seg fra dette bør vi sette pris på.

Det at ting blir allemannseie kan oppleves som litt sårt. Det «spesielle» blir ikke lenger satt pris på. Og noen av oss vet også at vitaminer og mineraler som blir fremstilt på en industriell måte aldri kan måle seg med mer nennsomme metoder, metoder som ivaretar produktets eteriske beskaffenheter på en god måte. Så det at kapitalistene setter også dette inn i sitt store kretsløp, er kanskje ikke helt greit for alle av oss. Man kan oppleve det som om store firmaer uhemmet benytter seg av kunnskapen, og først og fremst til egen vinning.

Motkulturen har blitt til noe som er akseptert. Protesten og søken etter det «sanne» har blitt til et velværesirkus. Ja, det er vel kanskje å trekke det litt langt. Men det alternative eller motkulturen er i hvert fall blitt til noe «annet». Mens andre igjen opplever at de fortsatt befinner seg i en motkultur. At motkulturen er noe

man trives i. Det er fint å være «alternativ». Det er bra å skille seg ut litt. Greit å se andre løsninger enn de som eksisterer i det allmenne nyhetsbildet.

Jeg synes det er bra. Det er bra at noen aktivt inntar et alternativt standpunkt. Vi tenger å sette i perspektiv at samfunnets føringer ikke nødvendigvis bør gjelde for alle. Og fremfor alt, at det som er allment akseptert kanskje ikke alltid er det beste. Det kan finnes andre løsninger som fungerer bedre, og har verdier flere kunne trenge? Sånn sett forsvinner motkulturen kanskje aldri. Det finnes et ønske om å finne noe annerledes – et ønske om å finne et «alternativ». Mange prøver å finne sin egen sannhet. Og den ligner kanskje ikke på andres.

Annerledesheten har en pris

Samtidig er det nok slik at det å være annerledes har en pris. Ja, jeg kan kle meg som jeg vil, se på hvilke filmer og videoer jeg vil. Ja, jeg kan i prinsippet gjøre hva jeg vil innenfor lovens grenser. Men hvis jeg blir oppfattet som veldig annerledes vil kanskje ikke andre snakke med meg. Vil ikke andre snakke med meg, blir jeg utelukket fra fellesskapet. Det er mange som har opplevd dette. Det fungerer til en viss grad. Man kan alltids finne en alternativgruppe man kan identifisere seg med. Man kan finne nye venner, og nye fellesskap.

Samtidig lever vi i en tid hvor det holistiske blir alt mer tydelig. Vi henger sammen, ja, henger virkelig sammen. Vi påvirker hverandre uavbrutt og på måter vi egentlig ikke har noen forestilling om. Emosjonelt, mentalt og åndelig. Ja, vi kan late som at det ikke er slik. Vi kan late som at «jeg har det helt fint her for meg selv». Men de fleste av oss vet at vi er avhengig. Avhengig av veldig mange mennesker. Og at vi alltid kommer til å være det. Det er en del av det å leve i Vannmannens tidsalder. *Take it or leave it*, vi er her sammen.

Gud og planeten Jorden mener at vi skal finne ut av det. Mener at vi skal få fellesskapet til å fungere. Ja, jeg innser at det ikke finnes altfor mange gode eksempler. Erkjenner at mange heller fokuserer på hva som skiller dem, i stedet for å finne hva som forener. Og jeg synes det er litt trist. At det er med på å forsinke overgangen til en mer harmonisk og vakker livsførsel her på planeten vår. Jeg er redd for at hvis vi i for stor grad fokuserer på vår atskilthet, blir vi delvis isolert. Jeg håper det ikke blir slik. Jeg håper fortsatt at vi skal finne sammen. At vi skal utdype de følelsene som binder oss sammen. Feire at vi er fantastiske mennesker på denne planeten akkurat nå. At forståelse og kjærlighet går hånd i hånd. At fellesskapsbånd blir knyttet på alt mer fantastiske måter. Det er lov å håpe.

Lov til å håpe at det alternative som søker etter sannheten, vil bli tatt imot på en åpen og respektfull måte.

VERVEKAMPANJE: Vinn helsekost til en verdi av 5.000 kr!

For hvert nye hovedmedlem du verver, øker sjansene dine
(fullt medlemskap er nå gratis)

Nye medlemmer, og alle som verver minst ett nytt medlem, får den nye koppen vår! – Kom igjen, da!

Et medlem: en sjanse. To medlemmer: to sjanser. Tre medlemmer: tre sjanser, osv.

NB! **De du verver MÅ oppgi ditt tlf.nr. når de registrerer seg som medlem på websiden vår, *så du blir registrert som verver*.**

BOKOMTALE:
Neale Donald Walsch: De nye åpenbaringene

av Solveig Nærum. Bilde: Mindvalley

Neale Donald Walsch er for mange en kjent og kjær forfatter gjennom bokserien *Himmelske samtaler*. I *De nye åpenbaringene* fra 2002 fortsetter han samtalen med Gud, og trygler om hjelp til å møte våre uoverensstemmelser og splittelser, som i verste fall kan føre til slutten for menneskeheten. Han stiller spørsmålet: *Hvordan kan vi oppnå fred og harmoni i verden*? Samtalepartnerene belyser spørsmålene fra mange sider.

Forfatteren fremhever at hvis vi virkelig ønsker fred og harmoni, må vi ta tak i det viktigste, som etter hans mening er å endre våre tankemønstre og overbevisninger, og slik endre våre atferdsmønstre. Veldig mange konflikter og kriger har nettopp *vår forståelse av tro og religion som bakteppe.* Krig og konflikt blir rettferdiggjort som et forsvar for troen; handlinger som kjempende parter opplever blir «autorisert» av – ja, *pålagt* av Gud. Noe av det farligste er behovet for «å ha rett» – som noen er villige til å sloss og dø for. Det finnes ingen enkle svar på hva som rett og galt, det handler om hva som fungerer eller ikke fungerer, avhengig av hva man prøver å være, gjøre eller få til. Spørsmålet stilles: *Fungerer vi og vårt samfunn slik at vi kommer nærmere og nærmere muligheten til å oppnå målet om fred og harmoni?*

Boken søker å hjelpe oss til å oppnå en felles og utvidet forståelse av Guds vesen og verden. Første betingelsen er at vi innser at alle gudsbildene og budskapene i religionenes hellige bøker i sitt innerste vesen har samme budskap: Fred og kjærlighet.

Menneskenes villfarelser dreier seg om:

• Dere sier at dere er skapt i «Guds bilde», du har rett i det. *Men det dere har gjort, er å skape Gud i menneskets bilde.*

• Gud har ikke de samme følelsesmessige behovene og er ikke underlagt de samme følelsesmessige stormene som menneskene.

• Gud kan ikke såres eller ødelegges på noen måte og *har derfor ikke behov for å ta hevn eller å tildele straff.*

• Trangen til å «gjøre Gud glad» *oppsto via den feilaktige tanken om at Gud av en eller annen grunn ikke er glad.* Dette er en fullstendig latterlig tanke, siden «Gud er selve gleden»

• Det er *toppen av arroganse* å tro at noe mennesker har gjort, skal få Universets skaper t*il å oppgi fred og kjærlighet – som er selve kjernen i hvem skaperen er.*

Slike villfarelser har innflytelse på alle områder av vår kollektive erfaring, selv for dem som ikke er religiøse. Walsch er helt tydelig: Problemet er at dette er et *åndelig* problem, som vi forsøker å løse som om det var et politisk problem, økonomisk problem – eller til og med militært problem.

For å oppnå fred og harmoni, mener Walsch at kunnskapen og intensjonen fra *De nye åpenbaringene* må inkluderes i ulike trosretningenes «hellige bøker». Det må først undersøkes om disse nye åpenbaringene stemmer med oppdatert teologi og «vår egen sannhet». Hovedspørsmålet blir om innholdet i de «hellige bøkene» fungerer eller ikke, når målet er å oppnå fred og harmoni. Boken gir oss håp om at det ikke er for sent. Den er full av forslag og forklaringer på hva som skal til, hvis målet er fred og harmoni i verden.

Jeg vil bidra til å spre interessen for tankene rundt en utvidet forståelse av gudsbegrepet (løsrevet fra den enkelte religion) og anbefaler alle å lese boken. Den er dessuten både interessant og lettlest. **Mitt ønske er at vi kan samles og ta for oss deler av den og samtale rundt.** Hvis noen er interessert kan de ta kontakt på mail: solnaerum@online.no.

Takk for at du tok deg tid til å lese dette. Ønsker deg og dine alt godt, Solveig Nærum

Åndelig kunst

Tekst: Marianne Bøen. illustrasjoner: Gabriele Münter, Internett

Det finnes mange fascinerende og fantastiske kunstnere som har syslet med åndelig kunst. Svenske Hilma af Klint og britiske Georgiana Houghton var begge åpne om sin tette kontakt med åndeverdenen – begge malte abstrakte bilder før kunstretningen engang var «oppfunnet». Og russeren Vasilij Kandinskij var en dypt åndelig mann, med spennende tanker rundt den åndelige dimensjonen i kunsten.

HILMA AF KLINT etterlot seg 1.300 malerier og 2.600 sider tekst. Hun hadde tilknytning til både rosenkreutzerne, teosofene og antroposofene, men mest av alt skapte hun *sitt eget spirituelle kosmos*. Af Klint var også opptatt av naturvitenskap, og så ingen direkte motsetning mellom det og åndeverdenen. Ensidighet lå ikke for henne, og hun hadde store ideer og planer. En av dem var at bildene hennes skulle vises i en spiralformet bygning med flere etasjer. Der skulle publikum vandre fra sirkel til sirkel, høyere og høyere til de nådde toppen – som var ment å være et observatorium. Hun ønsket at bygningen skulle bli et kraftsentrum for en ny bevegelse.

Kunsten hennes hadde knapt blitt vist før, og som en «tidskapsel» fikk den endelig sin rettmessige anerkjennelse i 2018 med utstillingen *Hilma af Klint. Paintings for the Future* på Guggenheim-museet i New York. Interessant nok er bygningen, som ble åpnet i 1959, en sirkelformet bygning ikke ulik den hun hadde ønsket seg. Utstillingen med af Klints bilder er museets mest sette noen gang, og det hele 74 år etter hennes død.

Men la oss begynne med starten. Hilma af Klint ble født på Karlsborg slott i Stockholm i 1862; familien tilhørte høyborgerskapet. Til alt hell for den unge Hilma, var hennes generasjon kvinner den første som fikk adgang til kunstakademiet. Af Klimt gikk først på Den Teckniska Skolan (i dag Konstfack) og så på Konstakademien, og var ferdig utdannet som 26 åring. På den tiden malte hun landskap og portretter i naturalistisk stil.

tempel. Han meddelte at af Klint ville bli bedt om å lage de arkitektoniske tegningene til dette tempelet. Så kom selve merkedagen, 1. januar 1906, og ånden som gruppen kalte Amaliel, hadde en viktig beskjed: Hilma skulle ta på seg en storslagen oppgave: Hun skulle stå for tempelets interiør, dvs. maleriene til tempelet.

«Ja», skrev af Klint senere i en av notatbøkene. «Dette var det store verket jeg skulle utføre i livet mitt.» Af Klint malte 111 malerier i perioden november 1906 til april 1908 – ett maleri hver femte dag.

Uten hjelp fra vennene hadde hun ikke klart å vinne kampen mot tiden: Bildene dukket opp raskere i hodet hennes enn hun kunne male. Etter hverandre; former, flater, tegn og symboler.

Med Hilmas egne ord, hentet fra et par utmerkede biografier (angitt på side 29, i bildeteksten):

«Jeg hadde ingen anelse om hva bildene skulle forestille, likevel arbeidet jeg fort og sikkert – uten å endre et eneste strøk.»

De fem

Hun har beskrevet hvordan hun allerede som barn var i jevnlig kontakt med energier, som hun følte tilhørte en annen verden. Fra hun var 17 år begynte hun å delta på spiritistiske seanser. Året etter døde den yngre søsteren, Hermina, og af Klint forsøkte å kommunisere med henne. Men kort etter forlot hun bevegelsen, da hun oppfattet seansene som en snarvei til å få informasjon som man ennå ikke var klare til å motta. Elleve år senere, i 1891, begynte åndene å gi henne budskap.

34 år gammel startet hun og fire andre kvinner sin egen spiritualistgruppe, som de kalte «De fem». De møttes regelmessig i tiden 1896–1907. Samlingene deres startet med bønn, meditasjon og en preken foran et alter med en trekant og et kors med en sentral rose, et rosenkreuzersymbol. De analyserte tekster fra Bibelen, og holdt seanser hvor de søkte kontakt med ånder og åndelige ledere. Åndene ble identifisert ved navn, mens de åndelige lederne ble kalt «De Høye». Gruppens medium formidlet, og det forekom både automatisk skrift og tegninger. Alt ble nedskrevet i en serie notatbøker.

Det store oppdraget

Etter noen år begynte åndene å referere til et viktig oppdrag. En ånd overbrakte informasjon om fremtidige malerier, en annen snakket om byggingen av et

«Jeg sto foran staffeliet, så liten, så ubetydelig, men inni meg var det en slik kraft at jeg bare måtte videre. Hele mitt liv; mine tidlige mystiske erfaringer, min søken, mine esoteriske og teosofiske studier, De høyes veiledning – alt hadde ført meg til dette øyeblikket.» Oppgaven var stor og strålende, opplyste Den Høye, men den krevde forsakelse:

– Lev uten brød til deg selv. Lev uten sol til deg selv. Lev uten søvn til deg selv – og du vil tjene i glede for det eneste selvet.

«Jeg hadde sluttet å spise kjøtt og egg, og i et helt år renset meg med faste, meditasjon og bønn. Jeg skalv inni meg, men hånden min var stødig da jeg førte penselen over lerretet og så *verdenskraften* [Ahriman, antroposofi] skjelve og de første formene stikke ut fra den formløse enden, hvordan Gud delte seg inn i lys og mørke for å muliggjøre evolusjon, og hvordan Den totallige, den mannlige og kvinnlige, løsrev seg fra hverandre.»

«Jeg vil ikke spise, ikke sove, bare male. Inspirasjonen til maleriene blir overført til meg via den eteriske kroppen, dette lunefulle elementet som vitenskapen ennå ikke har klart å definere.»

Eter var i følge teosofene det femte element – som tillot tankeoverføring, klarsyn og andre overnaturlige fenomener. Beskrevet som *anima mundi*, verdens mor. Punkter,

linjer, trekanter, kuber, sirkler og til sist: sfærer. Overalt bruker naturen geometriske former i sine manifestasjoner. Hilma af Kant hadde fått i gave å se tingene. Ikke slik de var, men slik de faktisk kunne være. Kunstverkene hennes handlet ikke om fysiske objekter eller begrensende rammer. Til slutt ble det 193 bilder, malt over ni år, fra 1906 til 1915 med fire års pause i mellom. Disse bildene kalte hun *Tempelmaleriene*, og de er hennes hovedverk.

Fargenes kraft

VASILIJ KANDINSKIJ *maler* musikk. Selv så han det slik; han hadde overskredet skillet mellom musikk og maleri. Han kunne imidlertid ikke peke på at det var akkurat den eller den satsen som ga ham slike visuelle inntrykk, eller at akkurat den harmonien vekket disse følelsene i ham – han mente at musikk er for subtilt til det.

Sammen med sin interesse for Madame Blavatskys teosofiske arbeider; spesielt hennes vektlegging av den kreative fantasien og geometriske symbolikken i forbindelse med det helliges natur, ble grunnen her lagt for Kandinskijs gjennomgripende teorier: Farge og form er maleriets to virkemidler. Han definerte form som «det ytre uttrykket for indre mening», og undersøkte samspillet mellom form og farge for å skape en åndelig effekt. Slik Kandinskij så det, hadde farge evnen til å sette betrakterne i kontakt med deres åndelige jeg.

Fra da av ble Kandinskijs liv preget av jakten på noe som kunne symbolisere en indre 'klang' eller et «indre behov», som via kunstopplevelser strakte seg mot åndelig oppvåkning. Kandinskij så den moderne malerkunsten som en slags metafysisk kanal, og noe helt nytt og enestående i kunstens historie.

Farger kunne få menneskets sjel til å vibrere. Han betraktet også farger som et kraftig verktøy til å påvirke vår fysiske kropp. I boken sin *Concerning the Spiritual in Art* viser han til gjentatte forsøk på å benytte fargenes kraft til behandling av ulike sykdommer i pasienteres nervesystem. «Rent psykologisk», sier Kandinskij, "er det bevist at et rødt lys kan begeistre og ha en stimulerende effekt på hjertet, mens den blå fargen til og med kan forårsake en kortvarig kraftløs tillstand." Kunstnerens hånd [det som skapes] setter i sving ulike reaksjoner som får sjelen til å vibrere. Fargenes harmoni forholder seg slik til den menneskelige sjelen. Dette betrakter Kandinskij som et vesentlig og dyptgående prinsipp.

Moderne kunst i Victoriatiden

GEORGIANA HOUGHTON begynte på sitt åndelig kunstnerskap i 1861, etter å ha utviklet spiritistiske evner. Det neste tiåret skapte hun en rekke banebrytende bilder. Hun oppga selv at det var under veiledning av en ånd kalt Lenny, samt avdøde mestermalere som Titian og Correggio, og 70 erkeengler. Hun produserte over 155 akvareller, i et uttrykk helt uten sidestykke på den tiden, hvorav 46 fortsatt finnes. Hvert bilde er i form av sammenvevde sirkler i livlige farger, lag på lag.

For å nå et bredere publikum og forhåpentligvis inspirere andre til å bli spirituelle kunstnere, tok Houghton initiativ til separatutstilling i 1871. Utstillingen trakk mange besøkende, og mange ble ganske sjokkert over møtet med de til da ukjente, abstrakte formene. Selv om utstillingen fikk positiv omtale av flere konvensjonelle kunstnere, fikk den generelt blandet mottakelse. Da slutten av utstillingen nærmet seg hadde bare ett bilde blitt solgt. Muligens fordi verkene ble sett på som for moderne for det viktorianske England – men det kan også ha vært pga. av de heller ublu prislappene plassert der av kunstneren selv!

Side 26: Hilma af Klint (1862–1944) i sitt atelier. Maleriet har benevnelsen 'Grupp IV, nr 7. De tio största, *Mannaåldern*', malt i 1907; det er hele *3.5 m høyt* (!), og tilhører Tempelmaleriene. (Biografiene er er skrevet av Julia Voss og Anna Laestadius Larsson.) **Side 28: Georgiana Houghton** (1814–1884) var den første av de åndelige kunstnerne. For å sette det i perspketiv begynte hun sitt kunstnerskap i 1861, samme år som starten på Den amerikanske borgerkrigen. Bilde: Et mindre utsnitt fra et av verkene hennes. **Denne side: Vasilij Kandinskij** (1866–1944) Kandinskij med sin kjære katt, Vaske, i Sèvres, rett utenfor Paris i 1906/1907. *Øverst*: «Sort og Fiolett», 1923, geometrisk abstraksjon, olje på lerret *Under*: «Vinterlandskap», 1909, divisjonisme (teknikk innen fransk impresjonisme), olje på papp,

Kunstens åndelige dimensjonen – sagt av Vasilij Kandinskij

«Ånden, som kroppen, kan styrkes og utvikles ved gjentatt trening. Akkurat som kroppen, hvis den blir forsømt, blir ånden svakere og til slutt kraftløs, og går så til grunne hvis den ikke blir tatt hånd om."

«Farge påvirker sjelen. Fargene er klaviaturet, øynene er harmoniene, sjelen er pianoet med sine mange strenger. Kunstneren er hånden som spiller, som bevisst rører ved en og annen tagent, for å frembringe vibrasjoner i sjelen.»

«Jo dypere blåfargen blir, desto sterkere kaller det mennesket mot det uendelige, og vekker i ham et ønske om renhet, og til slutt det overnaturlige […] Jo lysere fargen blir, desto mer mister den lyden, til den omformes til lydløs stillhet, og så hvit."

"Det er vakkert, som har sitt opphav i det indre behovet, som springer ut fra sjelen."

"Selve formen, selv når den er helt abstrakt ... har sin egen indre lyd."

HAR DU LYST Å BLI KJENT MED LIKESINNEDE I DITT NÆRMILJØ?

Forbundet er behjelpelig med å formidle kontakt

Vi har alle behov for tilhørighet (jf. omtalen av den viktige boken «The lonely Century – coming together in a world that is pulling us apart» av Noreena Hertz i forrige nummer av Holisten). Én ting er å hilse på andre holister på et foredrag, noe annet er å få kontakt på et personlig plan.

På medlemsmøtet på Zoom i juni i år ble det avklart at forbundet har mulighet for å sende ut e-post/sms til medlemmer i et bestemt geografisk område. I oktober sendte forbundet, på vegne av initiativtager Josefine van der Peet, følgende invitasjon til ca 50 medlemmer i Oslo Sør/Øst:

Har du lyst å oppleve fellesskap med andre i ditt nærmiljø som deler et holistisk livssyn?

Holistisk Forbund starter opp medlemstreff i HoF Østensjø. Et sted hvor du kan dele egne erfaringer om åndelige opplevelser, eller mystikken i det å være et menneske, med andre som vil deg vel. Et sted der vi skaper rom for å være stille sammen, lytte til hverandre og lære av hverandre – inspirere og bli inspirert.

Den 10. november var det 4 modige medlemmer som tok sjansen og møtte opp på Oppsal samfunnshus. Personlig kontakt oppstår best i små grupper, og i denne lille gruppen oppstod nettopp den fortrolighet som gjør at en føler seg trygg og tør være seg selv. Holistisk Forbunds verdigrunnlag gir gruppen en inspirerende forankring. Gruppen utvides med to personer til neste møte 30. november, og denne gruppen vil finne veien videre i felleskap. Kan du tenke deg å ta et tilsvarende initiativ på vegne av medlemmer i ditt nærmiljø? Ta kontakt med Patrik. Forbundet kan bidra med leie av lokale, eller evt. være behjelpelig med å arrangere møter på Zoom.

ENGASJERE DEG I STYREARBEID?

Ønsker du å engasjere deg i Holistisk Forbund sitt styre? Fra neste periode vil vi ha behov for en ny styreleder. Er du vår nye styreleder? Eller vårt nye styremedlem? Ta kontakt med sekretariatet og meld din interesse – eller tips om en kandidat du tenker er godt egnet.

LANDSMØTE 30. APRIL 2022

I april går årets viktige begivenhet av stabelen: Landsmøtet i Holistisk Forbund. I år vil det være mulig med både fysisk og digital tilstedeværelse. Dette gjør vi for å tilrettelegge for at så mange som mulig av dere kan komme. For de som ønsker å delta fysisk vil landsmøtet være sentralt i Oslo. Sted vil bli annonsert på nettsiden vår og med epost ut til alle medlemmer. Mottar du ikke epost fra Holistisk Forbund, ta kontakt så vi får oppdatert din epostadresse.

Holistisk konfirmasjon i Oslo og Bergen

Temaene er holistisk filosofi og etikk, åndelighet og åndelige opplevelser, energiforståelse og drømmetydning, kulturelt og etnisk mangfold, menneskerettigheter, miljøvern og dyrevelferd, spiritualitet og vitenskap, identitet og seksualitet, rus og avhengighet og alternativ behandling. Deltagernes egne erfaringer og indre fokus er viktig under hele konfirmasjonsreisen.

Visjonshelg:
Ulikt de andre konfirmasjonsalternativene, inngår det dessuten i det holistiske konfirmasjonsforløpet en visjonshelg som foregår ute i naturen. Her flyttes oppmerksomheten fra undervisning i samfunnsaktuelle temaer til konfirmantgruppa og hver enkelt konfirmant. Deltagernes aktive deltagelse vektlegges gjennom hele konfirmasjonstiden.

Vi stiller ikke krav om medlemskap i forbundet: Alle ungdommer mellom 14–16 år er hjertelig velkommne. Nærmere detaljer finnes på nettsiden

HOLISTISK FORBUND

Besøksadresse:
Møllergt. 37, 0179 Oslo
sekretaer@holisme.no
22 17 31 00 | 412 80 047

www.holistisk-forbund.no

IKKE MEDLEM?

Se side 24, og vår vervekampanje!

HOLISTISK FORBUND
Returadresse: Postboks
8925, Youngstorget
0028 Oslo

VELKOMMEN TIL HOLISTFESTIVAL I OSLO!

LØRDAG 15. OG SØNDAG 16. JANUAR

Holistisk Forbund opplever medlemsvekst og ønsker derfor å invitere alle medlemmer til en inspirasjons-helg i Oslo. Du kan også ta med deg en venn som ikke er medlem av HoF. ***Vi gleder oss til å bli bedre kjent med deg! Vel møtt!*** **Hilsen arr.komiteen: Bente Kvilhaugsvik, Toril Kilde, Patrik Swanstrøm og Trine Holter**

Tid: **Se programmet**
Sted: **Zen House, Sporveisgata 29, Oslo**
Pris: **500 kr, inkl. kaffe/te, frukt og lunsj begge dager**
Pris ikke-medlemmer: 700 kr
Påmelding til: **Patrik Swanström,**
– se boks nederst på siden

LØRDAG

11.00: Velkommen. Sirkel og presentasjon
11.30: Lytteøvelse (Bente) Øvelse i små grupper og dele i gruppen. Deretter dele i storsirkel
12.15: Pause
12.30: Det lekende mennesket, i stor sirkel (Toril)
13.00: Guidet avspenning (Toril)
13.10: Meditasjon om håp/indre styrke (Jakob/Patrik)
13.20: Lunsj
14.20: Foredrag om Holistisk sjelesorg (Patrik)
15.00: Pause
15.15: Samtale i sirkel. Om nærhet og avstand i sjelesorg, hvordan avstemmer en det? Først to og to, så i plenum (Patrik/programgruppen)
16.00: Pause
16.15: *Silent Listening* (Toril)
17.00: Pause
17.15: Sang og musikk (Jostein)
18.00: Vi går ut og spiser middag

SØNDAG

10.00: En kort stund i stillhet. Deling i storsirkel – hva tenker du om indre vekst etter det vi gjorde sammen i går? (programgruppe)
10.45: Pause
11.00: Åndelig verksted (Jostein)
12.00: Pause
12.15: Om holistiske overgangsritualer (Tittin)
12.45: Polarisering eller helhet (Trine og Patrik)
13.10: Pause
13.20: *Silent listening/non violent communication* (Toril)
13.35: Avslutning (Kari)
14.00: Lunsj

PÅMELDING:
https://zubarus.com/signup.php?eventId=3620
Du finner også arrangementet på **HoFs Facebookside**
– under **Event,** eller **Diskusjon.**