



HOLISTEN

Medlemsblad for Holistisk Forbund

OPPDATERT
VERDIGRUNNLAG

**Det beste fra to verdener:
intervju med Siri Aabel**

NÆRVÆR OG FRAVÆR
AV OTTO SCHARMER

**Rommet må ommøbleres
etter pandemien!**

GREENFAITH
OUR TEN DEMANDS

**Et ensomt århundre
av Noreena Hertz**

FREKVENSER
OG BEVISSTHETSNIVÅ

**Øyeblikkstrening
– om meditasjon**

ÅNDELIG TEATER

**Helsa Først!
Invitasjon til debatt
Litteraturhuset, 24. august**



REDAKTØRENS SPALTE

Kjære lesere!

Det undrende mennesket.

Det er noe av det jeg liker best med Holistisk Forbund, det at man vektlegger dette med undring. Det er et sårt tiltrengt ståsted i disse tider. Om man lytter til hendelser som dekkes i media eller tonefallet i diskusjoner på sosiale medier så preges dette av det skråsikre – eller blankt avvisende. Ikke mye undring å spore.

Vi må trene på ikke automatisk å stenge av for det motparten har å si, bare fordi de er på den «andre siden», altså feil side. Kanskje har de noen poenger, de også? Verden har aldri vært, og vil aldri bli, svart-hvit. Og gudskjelov og takk for det! Personlig liker jeg å bli trigget av det som synes for fantastisk til å være sant, kan det virkelig være noe i det? Samtidig som min kritiske sans og «svart belte i research» settes på saken som en slags motstanderens advokat.

En av tingene jeg undrer meg over, er David Hawkins' pionerarbeid rundt nivåer av menneskelig bevissthet. Kan det virkelig være slik at selvutvikling kan redde verden? Det vil si, jo flere som vibrerer på kjærlighetsfrekvens eller høyere, jo mer kan det bidra til å påvirke trollene og haterne på nettet, løfte mennesker i ensomhetens århundre (se artikkelen, den er tankevekkende) og snakke politikere og grådige selskaper til fornuft, slik at det emosjonelle klimaet i verden endres. Jeg synes i hvert fall at det er en vakker tanke. Og jeg håper virkelig at det er slik! Men hver og en får hente frem sin egen undring...

Varme hilsener, *Marianne Bøen*



Innhold

Lederen har ordet

Kari Bansal 3

Oppdatert verdigrunnlag

Stephan Koll 4

Hippokrates-sitat 6

Det beste fra to verdener:

Intervju med Siri Aabel

Stephan Koll 7

Nærvær og fravær

Tekst av Otto Scharmer 12

Rommet må ommøbleres etter pandemien!

Interreligiøst Klimanettverk

Patrik Swanstrøm 14

Greenfaith / Our Ten Demands

Patrik Swanstrøm 16

Et ensomt århundre av

Noreena Hertz (bokanmeldelse)

Patrik Swanstrøm 18

Frekvenser og bevissthetsnivåer

Marianne Bøen 24

Øyeblikkstrening – om meditasjon

Stephan Koll 26

Åndelig teater

Marianne Bøen 28

Forbundet informerer 30

Helsa Først!

Invitasjon: Debatt 24. august 31

Medlemstreff på nett 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 forfatterens regning og uttrykker ikke nødvendigvis HoFs offisielle standpunkter.

Holisten nr 2/2021 sendes ut i begynnelsen av desember. Innsendingsfrist er 20. november

Bidrag, gjerne også bilder, mottas med takk til:

innspill.holisten@gmail.com

LEDEREN HAR ORDET

KARI BANSAL

Kjære HoF-medlemmer

Vi vil ha deg med på laget! Som medlem er du viktig for oss. Etter en periode hvor vi har bygget opp Holistisk Forbund organisatorisk, er vi nå sultne på å få opp aktivitetsnivået – og da trenger vi dere!

BAKERST I DENNE UTGAVEN av Holisten vil dere finne informasjon om de forestående digitale møtene vi skal ha med alle medlemmer i juni og august. Det er starten på en bredere satsning for å få økt aktivitet i forbundet, og skape flere arenaer hvor vi kan dele erfaringer rundt åndelige opplevelser eller eksistensielle spørsmål.

DET ER DERE SOM SKAL være med på å forme innholdet i aktivitetene. Kanskje det er noen av dere som brenner for å skape engasjement og aktiviteter der dere bor?

SOM SAMFUNN legger vi nå bak oss en krevende tid. Pandemien med et nedstengt samfunn har preget oss alle. Alt som er vanskelig kan snus til noe positivt. Så kanskje vi sammen kan snu det som har vært krevende til en positiv vekst for Holistisk Forbund?

PLATTFORMEN VÅR som danner verdigrunnlaget for det vi skal gjøre i Holistisk Forbund rommer mange muligheter. Her vil dere sikkert finne noe dere er mer opptatt av enn andre ting. Deler av plattformen gir kanskje mer gjenklang hos dere enn andre deler. Hva er du mest opptatt av? Hva brenner du for?

DET SISTE ÅRET har vi viet mye fokus på innføring av MVA på alternativ og komplementær behandling. Dette vedtaket rammer våre medlemmer enten de selv bruker alternativ og/eller komplementær behandling, eller selv er utøvere. Dette vil vi som forbund fortsatt være opptatt av. I denne utgaven av Holisten har vi flere artikler om temaet. Føler du det mangler et perspektiv



i denne saken? Ta gjerne kontakt med oss og bidra til flere artikler og intervjuer i Holisten omkring dette viktige temaet.

LANDSMØTET VEDTOK EN ENDRING i plattformen vår om Økologi. Den formuleringen vi har nå, favner en større del av de komplekse utfordringene vi som mennesker står overfor som truer dyreliv og økosystemer verden over. Hva innebærer et holistisk levesett i dagens verden med de truslene mot dyreliv og biologisk mangfold vi ser i dag? Hvordan ser vi på vår plass i naturen og naturens egenverdi? Finnes det en kraft som vi alle er en del av og som gjennomsyrrer både natur, dyr, mennesker og univers?

DET SOM ER UNIKT med Holistisk Forbund er at vi ikke mener at vi har svarene. Her er vi mer opptatt av at undringen over alle mysterier skal få lov å flyte fritt. Vi kan ha ulik oppfatning av hvordan ting henger sammen, men vi anerkjenner at de henger sammen og at vi alle er deler av noe som er større enn oss selv.

JEG HÅPE Å SE MANGE av dere på de digitale møtene som skal arrangeres i slutten av juni og i august.

Ønsker alle medlemmer god sommer!

Hilsen Kari Bansal, styreleder

EN LIVSSYNSORGANISASJON MÅ FØLGE MED I TIDEN: VÆRE OPPDATERT

Har det noen betydning hva Holistisk Forbund mener om utvalgte samfunns-spørsmål? For det vanlige medlem kan andre ting oppleves viktigere, som tilbud om ritualer, interessante møter og det at forbundet går ut i offentligheten og fremmer våre hjertesaker. Men, for å være et seriøst alternativ til religioner og humanetikk trengs det gjennomtenkte meninger og påstander.

Tekst: Stephan Koll. Foto: iStock Photo

I januar i fjor ble derfor alle medlemmer invitert til å delta på seminar for å revidere to avsnitt i verdigrunnlaget, om henholdsvis Økologi og Alternativ medisin. Mange vettuge og presise formuleringer og meninger ble uttrykt på de to seminarene. Disse ble senere bearbeidet til to forslag som ble lagt frem på årets landsmøte.

Holistisk Forbund ble dannet på Alternativmessen i Oslo 16. november 2002. De som formulerte verdigrunnlaget for organisasjonen for snaut to tiår siden var representanter for det som ofte benevnes som nyreligiositeten i Norge. De nyreligiøse var ofte også mer eller mindre aktivt med i alternativbevegelsen. I denne bevegelsen er man opptatt av økologi – et begrep hentet fra biologien. Da jeg studerte biologi på slutten av 1970-årene lærte vi at økologi forklarte det kompliserte og fascinerende samspillet i naturen. Holistisk Forbunds stiftere la vekt på å leve miljøvennlig og i pakt med naturen:

Økologi

Holisme og helhetstenkning innebærer også en erkjennelse av vårt ansvar for den jorden som vi er en del av. Vi ønsker derfor å bidra til en mer helhetlig livsstil. Holistisk Forbund vil derfor støtte et etisk dyrehold, det økologiske landbruket og en bedre tilgang til økologisk mat og andre helsekostprodukter. Holistisk Forbund vil også arbeide for bruk av miljøvennlig energi og økologiske byggemetoder.

Teksten som ble vedtatt på landsmøtet 24. april har kanskje for mange momenter, for det nevnes mange gode tiltak og idealer. En setning om at vi holister er åpne for at naturen har en åndelig dimensjon ble foreslått og tatt inn under selve møtet, og vedtatt enstemmig. Bra var det, for forbundet er ikke en ren miljøorganisasjon:

Økologi og bærekraft

Holisme og helhetstenkning innebærer en erkjennelse av vårt ansvar for jorden. Vi er åpne for at naturen og alt i den har en åndelig dimensjon som er større enn det vi lett kan sanse. Vår livsførsel påvirker andre levende vesener. Vi vil derfor bidra til en livsstil og samfunnsutvikling som tar vare på mennesker, dyreliv, planter og jorden som helhet.

Holistisk Forbund vil stimulere til at økosystemer og biologisk mangfold blir vernet om, at hav blir ryddet for plast og at miljøforurensing begrenses. Vi vil bidra til overgang til bruk av miljøvennlig og fornybar energi, sirkulær økonomi, økologisk landbruk og bærekraftig produksjon og forbruk. Vi arbeider for et etisk dyrehold, og at alle dyrs egenverd blir anerkjent og respektert.

Interessen for det som lenge har vært kalt alternativ medisin/behandling er over gjennomsnitt stort blant forbundets drøyt tusen medlemmer. Mange er utøvere, og enda flere

har trolig benyttet slik behandling selv. Stifterne av forbundet var opptatt av at pasienter må få et helhetlig tilbud om både vestlig skolemedisin og alternativ medisin, og at det burde være likeverd mellom behandlingsformene:

Alternativ medisin

Holistisk Forbund mener det er en menneskerett å kunne velge helsemessige behandlingstilbud i tråd med eget livssyn. Vi ønsker full aksept av alternative vitenskaper og behandlingsformer, og at mennesket som helhet må få økt fokus.

Holistisk Forbund ser det derfor som nødvendig at alternativmedisin og skolemedisin gis lik status, og at det stimuleres til økt dialog og samarbeid mellom disse grenene for best mulig å imøtekomme enkeltmenneskers behov.

Alternativ behandling er et ord som blir for mangetydig og upresist i dagens Norge. Landsmøtedeltakerne syntes det var fornuftig å benytte begrepet KAM. For noen ganger er slik behandling alternativ, altså i stedet for skolemedisinsk

behandling, mens den i andre tilfeller er komplementær – i tillegg til. Også i dette andre forslaget som ble lagt frem for landsmøtet, var deltagerne enige i at mennesket skulle beskrives som mer enn bare kropp og sinn:

Helhetlig syn på mennesket og helse

Holistisk Forbund mener at mennesket er en fysisk, psykisk, emosjonell og åndelig helhet, hvor alle deler er innbyrdes avhengige av og påvirker hverandre. Mennesker må uavhengig av helsesituasjon ha valgfrihet, og kunne velge behandling i tråd med eget livssyn.

Holistisk Forbund mener det trengs økt kunnskap om og bruk av behandling som kan styrke kroppens selvhelbredende krefter. Vi vil jobbe for at behandlingsformer innen komplementær og alternativ medisin (KAM) anerkjennes og profesjonaliseres. Holistisk Forbund ønsker mer dialog, erfaringsdeling og samarbeid mellom KAM og skolemedisin. Det vil kunne bidra til mer helhetlige og individuelt tilpassede tilbud hvor alle aspekter ved mennesket ivaretas.



Holisme og helhetstenkning innebærer en erkjennelse av vårt ansvar for jorden. Vi er åpne for at naturen og alt i den har en åndelig dimensjon som er større enn det vi lett kan sanse.



ἀάσκεῖν περὶ τὰ νοσήματα δύο, ὠφελεῖν ἢ μὴ βλάπτειν

«As to diseases, make a habit of two things
– to help, or at least, to do no harm.»

Hippokrates (460–377 f.Kr), gresk lege og filosof,
sitatet er hentet fra Epidemics, bok I, kapittel 2

Det beste fra to verdener

Tekst: Stephan Koll. Foto: Privat, iStock Photo

Den erfarne legen Siri Aabel (66) lovpriser placebo i alle former for behandling. Hun har tilleggsutdannelse i flere komplementære behandlingsformer, og mottok i 2014 Brobyggerprisen. Aabel omtaler det norske helsevesenet som fantastisk, men innser også skolemedisinens svakheter. Selv slet hun i en årrekke med overvekt, og fikk hjelp i Argentina. Nå ivrer hun for å spre den nye årsaksrettete metoden mot overvekt.

BÆREKRAFT ER ET mye brukt begrep, og det skrives og snakkes om det grønne skiftet, grønn teknologi og grønn omsorg. På Vindern i Oslo ligger legesenteret Green Doctors. Der treffer Holisten Siri Aabel. Foruten å være lege og homeopat, har hun utdannelse innen urtemedisin, refleksologi (fotsoneterapi), orientalsk diagnose og kinesiologi.

– Når ble interessen for utradisjonelle behandlingsmetoder vekket i deg?

– Det var i 1986. Jeg var høygravid og nyutdannet lege, og min mamma hadde spandert på meg en time hos fotterapeut. Etter å ha klippet og filt neglene masserte fotterapeuten føttene mine. Hun trykket på enkelte punkter og spurte: «Si meg, har du hatt problemer med blærekatarr?» – og litt senere: «Hvordan er det med bekkenet ditt, har du hatt noe smerter gjennom svangerskapet?» Jeg var helt himmelfallen for dette var, i tillegg til kroniske halsbetennelser, mine hovedproblemer med helsen, minnes hun.

En ny verden åpnet seg

Aabel var nysgjerrig på hvor fotterapeuten hadde lært å diagnostisere gjennom å trykke på punkter under føttene? Jo, hun var utdannet ved Institutt for helhetsmedisin.

– Jeg kontaktet Aud Midtsund, IFHs gründer og leder, og endte opp med å undervise i medisinske fag på IFH i 12 år. Samtidig åpnet det seg en ny verden for meg. Jeg ble kjent med refleksologi, orientalsk diagnose, kinesisk medisin, meridianlære, urter og øreakupunktur. Jeg lærte også mye om kosthold, verdien av å drikke rent vann og begynte å skjønne hvordan ting virkelig henger sammen.



Senere det samme året ble hun introdusert for homeopati.

– Min sønn hadde fått eksem og allergier. Jeg tok ham med til Bjørn Olav Røssberg, som etablerte Norsk Akademi for naturmedisin (NAN). Det var fantastisk å oppleve at Erlend ble mye bedre av noen små sukkerkuler som jeg egentlig ikke trodde noe på, innrømmer Siri Aabel.

Kombilege

Hun var imponert over hva Røssberg hadde fått til, og tenkte at homeopati kanskje kunne hjelpe henne med å bli kvitt en plage hun hadde hatt siden niårsalderen, nemlig pollenallergi.

– Derfor begynte jeg i 1987 å studere homeopati ved NAN. Siden jeg fullførte den femårige utdannelsen har jeg omtalt meg selv som kombilege. Min holdning har hele tiden vært: Hva kan vi lære av kinesisk og annen østlig medisin, og hva skal vi velge fra alt det den vestlige medisinen har å tilby?

– *Green Doctors opplyser at senteret tilbyr komplementære behandlingsformer. Hva legger du det i det begrepet?*

– Når pasienten er ferdig utredet, kan jeg si til henne: «Nå har du flere muligheter. Du vil bli bra av magesåret ditt hvis du begynner å ta syrehemmende medisin. I tillegg kan vi prøve å finne ut av hvorfor du har denne plagen og gjøre noe med årsaken. Du kan for eksempel få akupunktur, kopping og massasje hos den kinesiske legen jeg samarbeider med». Disse behandlingsformene er komplementære, eller supplerende, til den skolemedisinske løsningen. Da kan pasienten benytte seg av det beste fra to verdener for å oppnå et mest mulig varig resultat, fastslår kombilegen.

Skolemedisinens svake og sterke sider

Aabel har forutsetninger for å veie fordeler og ulemper mellom det offentlige helsetilbudet, og det som utøvere av komplementære diagnostiserings- og behandlingsmetoder tilbyr.

– *Er det generelt slik at skolemedisin fjerner symptomer, mens komplementære behandlingsformer forsøker å gjøre noe med årsaken til plagen eller sykdommen?*

– Ja, for selv om en del kirurgiske inngrep kan gjøre noe med årsaken, så er det vi leger har lært på medisinstudiet i stor grad symptombehandling.

– *Det aner meg at du er mest opptatt av å finne årsaken?*

– Ja, det er jo hva pasientene ønsker seg! Under homeopati studiet lærte vi at når man for eksempel behandler eksem med kortison så forsvinner eksemet, for da dempes betennelsen i huden. Og hva skjer etterpå? Jo, det oppstår ofte en allergi, og den behandles med allergimedisin. Men så kan pasienten utvikle astma, altså en plage på et dypere nivå i kroppen. Ved stadig å undertrykke symptomer blir pasienten sykere lenger inn i det systemet som kropp og sinn sammen utgjør. Når årene går kan det hende at det opprinnelige symptomet forsvinner. Da kan legen uttale, etter skolemedisinsk tankegang, at pasienten vokste eksemet av seg, forklarer Aabel.

– *Du har tidligere snakket om å bruke det beste fra to verdener. Hva er skolemedisinens sterke sider?*

– Vi har et fantastisk offentlig helsevesen i Norge som helt klart gjør at folk kan leve lengre og med færre plager enn før. Særlig i utredning og diagnostisering finnes det utrolig mange verktøy. Jeg tenker på MR-undersøkelser, alle typer røntgenbilder, ultralyd og hjertenyre-, lunge- og leverundersøkelser. I tillegg kan vi hente ut diverse opplysninger fra prøver av blod, spytt, urin og avføring. Alt dette gjør at vi er i verdenstoppen på diagnostikk. Likevel blir nordmenn stadig sykere og fetere. Hva er det som skjer?

Omfattende spørreskjema

Mitt intervjuobjekt skulle ønske at det fantes flere av det man kan kalle «grønne sykehus», i tillegg til vanlige sykehus. Hun nevner et eksempel, Hurdalsjøen recovery senter. Der kan pasienter innen rus og psykiatri få hjelp til å trappe ned eller slutte med medikamenter. Samtidig kan de jobbe med psykoterapi, kosthold, mosjon og andre tiltak på en helhetlig måte. Kort sagt: Aabel ønsker steder der pasienter kan komme og bli friske ved å ta tak i årsakene til plagen eller sykdommen slik man blant annet gjør på Green Doctors. To «vestlige» leger, Aabel og sønnen, jobber der sammen med en kinesisk lege, en kiropraktor, en ernæringsveileder og en biopat.

– *Beskriv hvordan du arbeider?*

– Forskjellen på meg og vanlige fastleger er at jeg setter av mye mer tid til alle konsultasjoner. Jeg holder gjerne på en time første gang. Dessuten har jeg utformet et omfattende skjema som pasientene fyller ut på forhånd. Jeg spør dem om nåværende plager og lidelser, psykiske belastninger, hva besteforeldrene døde av, matvaner, bruk av rusmidler, avføringen og mye annet som gir meg bilde av deres totale helsesituasjon. Deretter setter jeg i gang en medisinsk utredning på samme måte som en fastlege, forklarer Aabel.

– Men når jeg får resultatene på bordet kan det hende at jeg vurderer blodprøvene annerledes. La oss si at pasientens B-vitaminnivå er så lavt at det bare er akkurat innenfor referanserammene. Da anbefaler jeg henne å ta B-vitamintilskudd. Og når jeg utreder en pasient med stoffskiftesykdom tester jeg flere faktorer enn de som kan måles gjennom blodprøver, for jeg mener at disse ikke er nok til å stille diagnosen. Pasienten må måle kroppstemperatur hjemme om morgenen, og i tillegg fylle ut et eget symptomskjema for lavt stoffskifte.



Siri Aabel benytter det beste fra både skolemedisin og komplementær behandling i sitt virke som lege. På senteret arbeider flere yrkesgrupper, blant annet en kinesisk lege som tilbyr massasje, akupunktur og kopping.

Å spise seg frisk

At vi er et tverrfaglig miljø kommer ofte pasientene til gode, fremhever Siri Aabel.

– En fordel ved at forskjellige yrkesgrupper er samlokalisert, er at jeg kan spørre den kinesiske legen om å gjøre pulsdiagnose og se på tungen til pasienten. Da kan hun eksempelvis kjenne på pasientens lever-energi at leveren ikke fungerer optimalt, noe som er en verdifull tilleggsopplysning for meg. Jeg kan også tilkalle kiropraktoren og be ham sjekke pasientens ryggrad hvis jeg oppdager at pasienten sitter med hodet på skakke eller ikke har skuldrene i samme høyde. Kiropraktoren kan nemlig med et håndgrep få en skjevplassert virvel tilbake på plass. Noen ganger kan jo vondt i nakken eller hodepine kureres ved en slik enkel handling, påpeker hun.

– Når du så har utredet pasienten og funnet en diagnose, hva slags behandling kan du tilby?

– Jeg har størst suksess med kostendring. Mange av mine pasienter har nemlig symptomer som tyder på at de har et feil kosthold – at de spiser noe som kroppen deres ikke tåler. Det er påfallende hvor få av mine pasienter som er blitt spurt av fastlegen sin om kostholdet sitt. Legene deres tror ikke på at man kan spise seg frisk. Mange av disse pasientene har det man kaller autoimmune sykdommer. 'Auto' betyr selv, så det handler om at kroppens immunsystem feilaktig angriper friske celler og vev. Det skjer ved at det produserer såkalte antistoffer. Disse kan man måle i blodprøver. Kroppens immunsystem produserer antistoffene som reaksjon på stoffer den ikke tåler. Det gir plager som astma, eksem, hodepine og migræne, smerter i mage og ledd, svimmelhet, likfingre, menstruasjonssmerter, depresjon og angst. Ja, egentlig hele spekteret av livs-

stilssykdommer, oppsummerer hun.

Aabel blir ivrig når hun forteller at mange av pasientene erfarer at plagene reduseres eller elimineres ved å kutte ut gluten og melk fra kostholdet. Hun mener det er verdt å merke seg at det ofte ikke bare er produkter laget av kumelk de bør unngå, men også saue- og geitemelksprodukter. Og hun understreker at pasientene ikke bare bør unngå dette, men innføre nulltoleranse for dem. Det betyr at de må gi totalt avkall på matgleder som oster og diverse typer bakverk.

Fedme kan skyldes biokjemisk svikt

Siri Aabel har skrevet boken *Det er ikke din skyld at du er tjukk*, noe som langt ifra er tilfeldig. Hun slet nemlig med overvekt fra barnsben av til hun var i begynnelsen av femtiårene. Da fikk hun hjelp av en argentinsk lege. Nå hjelper hun selv fedmepasienter.

– Overvekt kan skyldes en svikt i hypothalamus. Det er en kjertel i hjernen som styrer alle de andre hormonproduserende kjertlene. Hypothalamus styrer også kroppens fettforbrenning. Enkelt forklart kan man si at når denne funksjonen på en eller annen måte er forstyrret vil man legge på seg uansett hvor beskjedent man spiser. Boken hennes handler om hvordan man kan få korrigert fettforbrenningen ved hjelp av hCG – et hormon som produseres i alle kroppens celler både hos menn og kvinner.

– Man gir dette hormonet i en svært lav dose som dråper under tungen i kombinasjon med en lavkaloridiett i 4 uker og det utrolige skjer; man går ned i fettprosent uten å være sulten, slapp eller sur, beretter doktoren med et smil. Og føyer til at mer info finnes på www.slankmedhcg.no.

– *Hvordan oppstår denne svikten i hypotalamus?*

– Den kan skyldes psykiske påkjenninger etter en skilsmisse, den kan utløses i overgangsalderen og for noen inntreffer den ved røykeslutt. Bruk av p-piller kan også skape ubalanse. Fedme er et symptom, men fastleger gjør vanligvis ikke noe for å finne årsaken til symptomet. Så noe jeg virkelig brenner for, er at slankeoperasjonene der man skjærer bort mye av magesekken skal fases ut, og at hCG-metoden skal bli den mest utbredte løsningen for overvektige, sier hun med overbevisning.

Førstehjelps-etui med homeopatisk medisin

Holistisk Forbund er opptatt av alle pasienters rett til fritt å kunne velge blant et vidt spekter av behandlingstilbud. Forbundet ønsker derfor økt dialog og samarbeid mellom komplementær og alternativ medisin (KAM) og skolemedisin. Aabels medisinske senter synes å oppfylle disse kriteriene.

– *Hvilke grunner oppgir pasientene for å oppsøke dere?*

– Et flertall av dem som søker hjelp hos oss har virkelig betydelige problemer. Disse pasientene forteller at de har prøvd alt det vårt offentlige helsevesen kan tilby, men til ingen nytte. De har lest om Green Doctors på nettet, og oppsøker oss som en siste utvei.

Det kommer også foreldre som bekymrer seg om barnet sitt. Da Aabel studerte homeopati jobbet hun sammen med erfarne homeopater på et senter i Oslo, og hun lærte en masse om å behandle barn.

– Så når foreldrene spør meg hva de kan gjøre når barnet ikke sover, får krupp, plages med eksem, har atferdsproblemer eller lurer på om barnet bør vaksineres, kan jeg ofte veilede dem. Disse foreldrene går jo også til fastlegen og helsestasjonen med barnet, så det er mer som et supplement at de kommer til meg. Jeg gir dem et etui med forskjellige typer homeopatisk medisin som de kan bruke hvis barnet har feber, får magesjau eller faller og slår seg. Slik blir de mer selvhjulpne når de har ufarlige medisinske utfordringer med barnet, fastslår Aabel.

Midlertidig ubehag eller varige bivirkninger

Det faller naturlig å spørre legen med flere tiårs «komplementær erfaring» om følgende:

– *Er det færre bivirkninger ved komplementærmedisinsk behandling enn ved bruk av legemidler fra den farmasøytiske industrien?*

– Ja, det er helt klart, for det er jo ikke noen fremmede stoffer i vitamin- og mineraltilskudd, urtemedisin

eller i homeopatiske piller. Men om pasienten får noen av disse komplementære behandlingsformene kan de midlertidig føle seg dårligere fordi kroppen begynner å skille ut avfallsstoffer. Symptomer kan være kvalme, diare, tørste, hodepine og vondt i muskler. Disse avgiftningstegnene er imidlertid noe annet enn de vedvarende bivirkningene som er listet opp i Felleskatalogen for farmasøytiske preparater.

– *Er placebo viktig også i skolemedisinen?*

– Ja, for placebo er jo den selvhelbredende kraften vi har i oss alle sammen. I homeopatien kalles den *vital force* og i kinesisk medisin *chi*. Og den kraften mobiliseres når man treffer en hyggelig fastlege eller legespesialist som tar seg tid til å lytte, og som forstår. Placeboeffekten er så stor som 80 prosent i enkelte tilfeller, også på sykehusene. Dette er det forsket på, understreker hun.

Placeboeffekten er så stor som 80 prosent i enkelte tilfeller, også på sykehusene. Dette er det forsket på, understreker Aabel.

Erfaringsbasert kunnskap

Motstandere av KAM-behandling hevder at det kun er skolemedisinsk forskning som kan avgjøre om en slik behandling virker eller ei. Pasienter er imidlertid ulike med hensyn til genetisk arv, oppveksthistorie og livsstil. Flere pasienter kan ha samme symptomer, men disse kan ha forskjellige årsaker.

– *Hvordan ser du på kvalitativ forskning sammenlignet med skolemedisinsk, kvantitativ forskning med dobbel-blindete, randomiserte forsøk?*

– Fra 1993 til 1997 var jeg doktorgradsstudent i et forskningsprogram om homeopati. Programmet var godkjent av Forskningsrådet. Da ønsket jeg å gjøre både kvantitative og kvalitative forsøk. Og den kvantitative delen er viktig. Har homeopati effekt på blodtrykket? Hvor mye går blodtrykket ned hos dem som får ekte piller sammenlignet med dem som får narrekuler? Men slike studier er jo uegnet når det gjelder for eksempel refleksologi og samtaleterapi. Heldigvis er det stor aksept også for kvalitativ forskning.



ANGÅENDE BEGREPET HELSE så pleier Aabel å si at:

- 5% har alvorlig sykdom som en type hjerteinfarkt, alvorlig diabetes, kreft, med mer.
- 5% er virkelig friske — f.eks. toppidrettsutøvere.
- 90% — resten av oss har plager av typen migrene, allergi, astma, fedme, diabetes 2, depresjoner, angst, bronkitt, tett nese, dårlig søvn, smerter og utmattelse.

AABELS KRITERIER FOR Å ANSE NOEN SOM FRISK

- God søvnkvalitet — og våkner uthvilt
- God fordøyelse — fast avføring en gang per dag
- Balanse i psyken — jevnt godt humør
- Bra energi: mentalt og fysisk
- Ingen smerter eller plager

Aabel mener at også *erfaringsbasert kunnskap* har høyere status og blir anerkjent i større grad enn tidligere. Hun har erfart mye ubalanse i egen kropp — *uhelse* som hun omtaler det. Men først og fremst har hun fått innsikter og sett mønstre gjennom legegjerningen.

— Jeg har lært utrolig mye gjennom utredningen av og samarbeidet med pasientene mine. En del av dem har for lite magesyre. Da foreslår jeg tabletter med magesyre som de kan kjøpe reseptfritt på apoteket. Videre trenger mange å få fjernet noen ugunstige bakterier i tarmen, og for mange av disse pasientene anbefaler vi et melke- og glutenfritt kosthold. Denne behandlingspakken hjelper et flertall av dem når de klarer å følge den opp. Jeg er overbevist at man kunne gjøre mye god forskning på slik kombi-behandling.

Rir på en grønn KAM-bølge

Siri Aabel mottok Fritt helsevalgs Brobyggerpris i 2014 nettopp fordi hun kombinerer skolemedisin og komplementære metoder.

— *Hvordan tror du dine kolleger i Legeforeningen reagerer på den tildelingen?*

— Jeg har vært medlem i alle år, og er opptatt av å bli tatt seriøst av mine kolleger. Trolig respekterer noen leger det jeg holder på med. Andre synes nok jeg er helt på bærtur! Og det resterende flertallet har vel ikke dannet seg noen oppfatning. Eller så mener de at hvis pasienter velger å bruke penger på det de kaller obskure, udokumenterte metoder så er det deres problem, sier

hun med et smil.

— *Hva skal til for å oppnå større aksept for KAM-behandling hos politikere, helsebyråkrater, leger og i samfunnet generelt?*

— Det har jeg grublet mye på. Kanskje vil det gå et lys opp for dem hvis de blir syke nok og selv erfarer at slik behandling virker. Jeg har ikke hatt noen politiker eller helsebyråkrat her på kontoret ennå. Men jeg har hjulpet 15 leger med overvekt, og noen av dem anbefaler hCG-metoden til sine pasienter. Ellers er det nyttig at vi utøvere fører nøyaktige journaler. På grunnlag av disse kan vi lage oversiktsartikler med temaer som: Hvordan gikk det med de 200 pasientene som jeg hjalp med en type autoimmun sykdom. Og det utføres stadig mer forskning på KAM-metoder i andre land som vi kan vise til her i Norge, påpeker Aabel.

Hun har imidlertid ikke noen tro på at det har noen hensikt å delta i TV-debatter. Meningsutvekslinger der begge parter kjemper om ordet er lite fruktbart, mener hun.

— Men jeg mener KAM-behandling rir på en grønn bølge. Vi som er utøvere gjør bølgen kraftigere hver gang vi yter kunnskapsbasert hjelp og veiledning, holder foredrag og stiller opp i intervjuer. Dessuten har jeg stor tro på måten organisasjoner som Mat og atferd, Tenner og helse, Fritt helsevalg, Fritt vaksinevalg og dere i Holistisk Forbund jobber på. Vi er mange nå som arbeider mot det samme målet!

Nærvær og fravær i en tid av forandring

Tekst: Otto Scharmer. Oversettelse: Patrik Swanström. Foto: iStock Photo

I mange land, samfunn og systemer har vi å gjøre med tre store skillelinjer: det økologiske skillet, det sosiale skillet og det åndelige skillet. Skillene oppstår i koblingen mellom selvet og natur – selvet og den andre – og selvet og selvet. Ser man på traumer i lys av en systemendring, betrakter man symptomene på traumer ut fra alle problemstillinger, inkludert et åndelig perspektiv.

Da kan vi se at mange ting gjennom historien, som vi har i samfunnet i dag, er gjentakelsen av traumer. Vold skjer oftest ved reaktiverte traumer. Vi kan ikke forstå Midtøsten uten korstogene. Vi kan ikke forstå det uten Holocaust. Dette er dypere traumer, som kan aktiveres og føre til vold. Så du kan si at historien er en repetisjon, en gjenopptakelse av traumer fra fortiden. Og det finnes mange bevis for det. Men det kan også gjøre oss blinde, hvis vi begrenser oss til kun dette perspektivet.

Fordi det skjer noe nytt. I det tyvende århundre ble totalismen til Hitler og Stalin og andre, noe vi ikke hadde sett før. Og i dette århundret skjer det noe igjen,

som vi ikke kan forstå, bare med linsen fra datiden. Jeg har vært interessert i hvordan man kan kaste mer lys på det fra dagens perspektiv, perspektivet til nåtiden. Det nåværende øyeblikket vi lever i, er et øyeblikk av forstyrrelse (*disruption*). Og for oss alle betyr dette øyeblikket av forstyrrelse at fremtiden kommer til å bli annerledes. Vi vet ikke nøyaktig hvordan – og vi vet enda mindre om hvordan man kommer dit.

Nærvær-perspektivet på denne situasjonen innebærer at for å kunne takle forstyrrelser, for å kunne bevege seg fra her til dit, må vi ut på en reise. Dels er dette en ytre reise, som innebærer å gå til yttergrensene av samfunnets organisering. Og til dels er det en indre reise som knytter seg til dypere lag i vår egen opplevelse.

Fordi, hvis vi kobler oss til den sanne, dype opplevelsen av nået, innser vi at fremtiden allerede er her. Vi innser at vår nåværende erfaring ikke kun er basert på den nåværende «virkeligheten», eller drevet av fortiden. Men at fremtiden allerede er der i den dypeste opplevelse av et nå.



Men vi vet ofte ikke hvordan vi skal respondere på dette øyeblikket av forstyrrelse, og situasjonene vi møter som individer eller organisasjoner, eller som et globalt samfunn. Vi gjør oss erfaringer med hvordan folk reagerer på forstyrrelser, så vel som måten forstyrrelser påvirker andre systemer på.

Jeg tror at vi ser det samme mønsteret i alle land, noe som i utgangspunktet inneholder to svar: å snu seg tilbake, eller å lene seg forover. Å snu seg tilbake bygger på en frys-reaksjon. Sinnet, hjertet og viljen fryser – noe som også er kjent som uvitenhet, hat og frykt. Vi snur oss bakover for å «gjøre alt bra igjen». Det viktigste ordet på den linjen er *igjen*, fordi det er en orientering til fortiden, en projisert tilstand som vi søker å gjenopprette.

Imidlertid, det å lene oss forover mot noe som vi ikke allerede kjenner – lene seg inn mot en fremtid – krever at vi åpner vårt sinn, åpner hjertet og åpner viljen. Det fungerer bare hvis vi kan få tilgang til vår evne til nysgjerrighet, medfølelse og mot. Jeg kaller dette andre

svaret for nærvær / *presencing*. Det å bli nærværende og forbinde seg med din høyeste mulighet i fremtiden.

Det neste svaret dreier seg om fravær, fordi det resulterer i å være fraværende i den nåværende situasjonen. Når vi ser på dette i litt mer detalj, ser vi at å ha et lukket sinn, betyr å sitte fast i en personlig sannhet eller i en ideologi. Fast i fortiden, i utgangspunktet. Et lukket hjerte betyr å sitte fast i kroppen din – det er oss eller dem. Og lukket vilje blir sittende fast i en låst holdning, og kan fort lede til en slags frykt eller fanatisme. Når man er fraværende mister man muligheten til å bli et helt vesen.

ROMMET MÅ OMMØBLERES ETTER PANDEMIEN!



INTERRELIGIØST KLIMANETTVERK NORGE

Tekst: Patrik Swanstrøm og Klimanettverket. Foto: Håpets katedral, skjermdumper fra sendingen, GreenFaiths bildebank

Hva er viktig i tiden som kommer etter pandemien? Klarer vi å prioritere riktig i de virkelig store etiske og politiske temaene i vår tid?

Vi som skriver dette er representanter for ulike religioner og livssyn. Det som forener oss er blant annet et felles engasjement for livet på jorda, for særlig utsatte mennesker, truede dyr, planter og økosystemer. Og for generasjonene som kommer etter oss.

Vi er bekymret for om våre politikere, næringsliv og media blir for nærsynte – og ikke prioriterer tydelig reduksjon av klimagasser og vern av biodiversitet nå. Er vi for bundet opp i tradisjonell vekstøkonomi og gamle modeller? Bekymringen retter vi også til oss selv og våre tros- og livssynssamfunn; Har vi nok fokus på dette? Og går vi selv foran med gode eksempler? Pandemien har gjort oss alle mer nærsynte. Globalt blir vaksiner skjev fordelt, økonomisk ulikhet og proteksjonisme øker mange steder. Under pandemien og

nedstengninger blir de som allerede er mest utsatt for klimaendringer gjerne dobbelt utsatt.

Det er Stortingsvalg til høsten, og i november kommer et viktig klimatoppmøte i Glasgow som vil gjøre opp regnskap for om verdens land er på riktig spor etter Parisavtalen. Spørsmålet som skal besvares er om målet som sier «under 2 grader, helst ned mot 1,5 grader» temperaturøkning på jorden, nås. En viktig del av dette er også solidarisk «klimafinansiering» for at fattige land kan klare å nå sine mål og å tilpasse seg farlige klimaendringer. Som et rikt land må Norge bidra betydelig mer. Hvilke politikere vi stemmer inn for de neste fire årene er vårt ansvar som borgere.

Når dette skrives, den 11. mars 2021, mobiliserer vi sammen med tusener av interreligiøse representanter og grupper over hele verden i regi av **Green Faith International**. Vi tror religioner og livssyn på ulik måte kan være med å mobilisere for en felles og bærekraftig framtid.



Håpets katedral er et flerreligiøst og bærekraftig kunstprosjekt på Isegran i Fredrikstad. En stor pram av tre bærer Håpets katedral og er inspirert av stavkirkene – mens det 300 kvm store, vakre taket er bygget med plast fra havet. Tanken bak er symbolsk: havet er livgivende og vår felles arv, og er nå truet. Skal vi redde havet må vi gjøre det i felleskap.

Vi har ulike troskilder vi øser av – ulike ord og praksis: *Sammen vil vi uttrykke at alle mennesker er unike og like verdifulle, og at vi på det dypeste er vevd sammen med alt annet skaperverk.* En etikk og politikk som ikke kjemper for de store skogene, havene, elvene, øvrige økosystem og artsmangfoldet, er ikke gangbart i vår tid. En etikk og politikk må være framtidsrettet og rettferdig, særlig for de mest utsatte.

Sammen med tusener av andre i dag, vil vi oppfordre til en radikal ommøblering av «rommet etter pandemien»: Vi må sammen skape en kultur, politikk og etikk som heler livet på Moder Jord. Konkret handler dette om en drastisk reduksjon av utslipp og omlegging til fornybar energi. Det handler om radikalt vern av natur, vann, luft og økosystemer. Og ikke minst, en forsterket innsats for klimafinansiering og solidaritet med de fattigste og mest utsatte. I alt dette må vi debattere

vekstmyten. Framover trenger vi å tenke og praktisere «de-growth» og sirkulærøkonomi.

Forbruk og energi som ikke er bærekraftig, må ut av det nymøblerte rommet.

Som representanter for ulike religioner og livssyn, vil vi gå foran. Vi har et felles ansvar. Etter pandemien vil vi ommøblere rommet.

Ibrahim Saidy, imam Darul-Salaam Islamic Center, Oslo | Ingrid Rosendorf Joys, Den katolske kirke, generalsekretær Samarbeidsrådet for tros- og livssyn | Patrik Swanstrøm, sekretær Holistisk Forbund | Dennis Jagestad, klima-ambassadør Buddhistforbundet i Norge | Rupinder Kaur, representant for EcoSikh Norway | Einar Tjelle, Den norske kirke, leder Interreligiøst Klimanettverk

Sacred People – Sacred Earth

Vi står ved en korsvei når det gjelder klimaendringer og miljøet. De siste femten årene har trossamfunn hatt fokus på å bevisstgjøre. Nå er tiden moden for å foreta tydelige offentlige handlinger. Vi har sett størrelsen på denne krisen, og nå må det handling til. Den 11. mars 2021 gjennomførte et stort antall religiøse og åndelige samfunn i 49 land 420 tiltak for å gjøre flere oppmerksomme på klimakrisen. *Det hellige folket – Den hellige jordens handlingsdag* ble organisert av den internasjonale grasrotbevegelsen *GreenFaith International Network*. Nettverket består av alle typer trossamfunn.

Rundt Jordens dag i april og Verdens miljødag i juni, fikk publikum tilbud om bønn, khutbah, og dharmundervisning fra religiøse og åndelige ledere verden over. Slike religiøse eller åndelige samlinger gir en mulighet til å formidle våre tanker og hvorfor vi ser det

som tvingende nødvendig å gjennomføre ulike, modige handlinger for å sette fokus på klimaendringene.

Noe av dette vil dreie seg om kraftfulle instruksjons-eksempler på religiøs tro og handlinger, eksempler som kan hjelpe pastorer, imamer, guruer, prester, rabbinere og andre åndelige ledere. Det understreker viktigheten av offentlige, moralsk forankrede handlinger.

GreenFaith International Network (GFI) organiserte Sacred People, Sacred Earth – og kom med en serie på ti krav som representerer en moralsk og åndelig kontrakt mellom mennesker og planet. Kravene haster, og gir en prioritering i trinnene som må tas for å løse klimakrisen. GFI planlegger sin neste handlingsdag sent i 2021, før november FNs klimaforhandlinger. Vi håper du blir involvert!

www.sacredpeoplesacredearth.org for mer info, og <https://greenfaith.org/take-action/>



Our Ten Demands

ENERGY: 100 percent renewable, clean energy for all!

Sustainable, affordable power for everyone – especially the 800 million people without access to electricity

FINANCE: Global finance aligned with compassionate values!

Increased financing – in COVID recovery and beyond – for sustainable industry, infrastructure and agriculture

EMPLOYMENT: Jobs and healthcare for all!

A just transition for workers impacted by climate change through job training, living wage and universal healthcare and insurance

SELF-DETERMINATION: Respect Indigenous rights!

A strong defence for the legal rights of Indigenous communities and all environmental protectors

HOSPITALITY: Welcome for migrants!

Generous opportunities for climate refugees to migrate and establish new homes

RESTORATION: No more climate pollution!

Net-zero greenhouse gas emissions in wealthy countries by 2030; accelerated finance/technology transfers for global net zero before 2050

BIO-DIVERSITY: End the planet's desecration!

No new fossil fuel exploration or infrastructure, no more deforestation; no more habitat or biodiversity loss

DIVESTMENT: Eliminate immoral investment!

No further financing or COVID bailouts for fossil fuels and exploitative agriculture

REPARATION: Climate reparations from wealthy countries!

Initiatives by wealthy countries in climate financing and technology transfer, in recognition of these countries' colonialist and environmental debt

COMMUNITY: Bold faith community leadership!

Sustained, united action guided by the teachings of our diverse religions, ushering in an equitable, peaceful life for all.

Et ensomt århundre

Kan vi komme sammen i en verden som drar oss fra hverandre?

Tekst: Patrik Swanstrøm. Illustrasjoner: iStock Photo

Pandemien gjør noe med oss. Den påvirker oss. Sosial distansering og restriksjoner gjør at vi hele tiden må tilpasse oss. Dessverre har dette konsekvenser for det sosiale livet vi fører. Vennskap, familie og arbeidskollegaer, alle blir påvirket av situasjonen vi befinner oss i. Dette kan for mange lede til ensomhet, eller opplevelsen av å føles seg ensom.

En som fordypet seg i denne problematikken lenge før pandemien startet, er den engelske forfatteren Noreena Hertz. Hun er en kjent personlighet i den engelsktalende verden, og har av the Observer blitt beskrevet som «one of the world's most inspiring women».

Hertz står bak bestselgere som *The Silent Takeover*, *I.O.U.* og *Eyes Wide Open*, som er publisert i over tjue land. Hun har også snakket på TED og Google Zeitgeist. Hertz arbeider ved the Institute for Global Prosperity, ved University College London. I over seksten år har hun skrevet for det norske nyhetsmagasinet Ny Tid.

Denne gangen har hun tatt for seg ensomhet. Boken *The lonely Century – coming together in a world that's pulling apart* kom ut høsten 2020. Tidligere har hun også blitt intervjuet av Fredrik Skavlan om fenomenet ensomhet i vår tid. Der fokuserte hun på ensomhet og sosial distanse allerede før pandemien rammet oss, og i boken prøver hun å beskrive hvorfor det er slik.

Statistikken taler sitt tydelige språk

Hertz klarer å vise at ensomhet er en noe som brer om seg i verden med kapitler kalt *This is the lonely century*, *Loneliness kills*, *The lonely mouse* og *The solitary city*. Titlene sier det hele – vi er på vei til å bli mer ensomme. I enkelte land er dette tydeligere enn i andre. Eksempelene viser at vi er blitt mindre sosialt kompetente, og dermed velger å forholde oss mindre til gruppen og mer til oss selv.

Årsakene til dette er selvfølgelig sammensatt. Det er mange faktorer som har bidratt til at vi er blitt mer «solitary beings than social beings». En av disse er markedsliberalismen med sitt fokus på eneren. Vinnerne er de som lykkes og tar spillet hjem – og som rett og slett tar førsteprisen. Den med spisse albuer, og siktet stilt inn, og som klarer å komme aller først over målstreken. En slik tankegang åpner ikke opp for vennskap, vennlighet, sosial interaksjon eller gruppeklemmer.

Hun nevner også tendensen vi har sett de senere årene i forhold til det å velge sterke ledere som forventes å «levere». Det vil si, ledere som gjør som de vil.

Vi andre blir bare nødt til å tilpasse oss. Vi er der som brikker i et spill. Denne typen ekskluderende lederstil leder også til at alle rundt må «prestere», være god, og spille på lag med den som styrer landet. Denne formen for lederskap leder til konflikt og bidrar til økt ensomhet i samfunnet.

Skjermene og oss

All skjermbruken er selvfølgelig også en viktig årsak til at vi blir mer ensomme. Mange av oss velger bort direkte møter med mennesker. «Hvorfor skal jeg det hvis vi kan ses online?». Vi forholder oss mer og mer til skjermen. Under pandemien har jo dette vært en praksis som har vedvart for de fleste av oss. Fysiske møter med noen man er glad i er ikke lenger en selvfølge, man må planlegge og finne ut av, og sikre at ting fungerer



for alle involverte. Dessverre velger mange derfor å ha de fleste av sine sosiale interaksjoner via skjermen.

Mange av oss velger bort direkte møter med mennesker.

«Hvorfor skal jeg det hvis vi kan ses online?»

I dag er dette en nødvendighet som er blitt påtvunget de fleste av oss. Men tendensen med mer og mer skjermtid har vart en stund. Årlig kommer nye undersøkelser om hvor ofte folk sjekker mobilen sin. Og for hvert år øker antallet. Vi er rett og slett blitt for vant til å forholde oss til skjermen i stedet for å ta direkte kontakt med mennesker.

Noorena Hertz gjengir historien om kaleidoskopet, oppfunnet av skotten David Brewster. Kaleidoskop kommer fra gresk kalos (vakker) og eidos (form). Kaleidoskop-manien bredte seg over hele det europeiske kontinentet på begynnelsen av 1800-tallet. Hele 200.000 ble solgt i London og Paris bare i løpet av de tre første månedene. Da Steve Jobs i 2007 lanserte iPhoneen kan det ses som et kaleidoskop i lommeformat. Et kaleidoskop med langt større anvendelsesområde enn hva Brewsters hadde på 1800-tallet.

221 ganger sjekker gjennomsnittspersonen mobilen hver dag. Legger man sammen tidsbruken, kommer vi opp i 3 timer og 15 minutter for hver dag...

Problemet med skjermbruken er at vi er sammen, men likevel alene. Mens vi sjekker mobilen er vi ikke nærværende med de som befinner seg rundt oss. Bare det å ha med seg en mobiltelefon gjør at vi oppfører oss annerledes i selskap med andre.

Ekstreme tilfeller av «delvis oppmerksomhet» kan få skjebnesvangre konsekvenser. Det finnes tilfeller der babyer har dødd fordi foreldrene har vært distraheret av mobilen. I Parker County, Texas, hevdet en distraheret mor at hun forlot sin 8 måneder gamle baby i badet «kun i noen minutter» mens hun passet et annet barn. Da politiet analyserte mobildataene viste det seg at hun hadde vært 18 minutter på Facebook mens barnet døde i badekaret.

Delt oppmerksomhet leder raskt til en form for fragmentering. Hertz kaller dette for *the splintered self*, det splittede jeget. Vi har fordelt oppmerksomheten på litt for mange flater, litt for mange ulike områder, og det leder til en form for fragmentering. Jeg er ikke helt tilstede med andre ord. Lite mindfulness her, altså. Og tilstedeværelsen bare minsker og minsker.

Ensomheten rammer ikke kun voksne

Det å ha færre og færre nære venner er noe som ikke kun rammer godt voksne mennesker med et hektisk yrkes-



liv. Det er også noe som rammer flere og flere unge. I en undersøkelse for aldersgruppen 18–34 år i USA, England, Tyskland, Frankrike, Australia og Japan har man funnet at 75 prosent foretrekker å kommunisere med SMS i stedet for å ta en telefon. Og selve teksten har en tendens til å bli kortere og kortere. Bokstavbegrensingen på Twitter krever at vi uttrykker oss i korte, høylydte og unyanserte uttalelser. Også på Facebook har det utviklet seg slik at du får mer respons på meldinger som er under 80 bokstaver.

Pandemien har heldigvis forandret telefonvanene våre litt. I april 2020 ble det foretatt dobbelt så mange telefonsamtaler som året før. Den andre store trenden er selvfølgelig videosamtaler. Behovet for å se den andre personen har heldigvis fått en større betydning i løpet av pandemien. Mens pandemien varer kan det være lurt å reflektere over hva vi mister når vi gjør korte samtaler til et mål. Når tekstbeskjeder blir kortere og kortere. Og vi velger å kommunisere mer og mer virtuelt fremfor fysisk. Mange av oss har funnet ut at heller ikke videosamtaler er helt tilfredsstillende.

Hvor befinner det virtuelle 'selv' seg?

Mange av oss velger nå å leve våre liv på sosiale medier. Fordi fysisk interaksjon er blitt så vanskelig, har det gjort det til en meget merkelig eksistens. Hvem er jeg på sosiale medier? Hvordan vil jeg fremstå – klarer jeg å være autentisk? Sosiale medier legger opp til at vi skal

være synlige, og vi ønsker ikke å være *usynlige* på sosiale medier. Klikk, klikk, klikk, kanskje får jeg en tommel opp? Hva gjør dette med oss, og ikke minst hva gjør det med min identitet?

Noen klarer ikke å tilpasse seg sosiale medier. Andre blir dessuten regelrett skjelt ut, og eventuelt *shamed*, skammeliggjort på sosiale plattformer. Det er jo ikke så greit. I det siste har også en såkalt *cancelling culture*, bredt om seg, dvs. at enkelte personer kan blokkere og slette deg. Du blir rett og slett frosset ut av de sosiale mediers fellesskap.

Man kan jo lure på hvem man er på sosiale medier. Jeg velger som ofte en spesiell måte å uttrykke meg på. Forhåpentligvis liker mine venner dette. Da får jeg mange likes. Men ingen av oss er den samme personen på sosiale plattformer som vi er i det virkelige liv. Vi utgir oss for å være en spesiell person. Noen velger å kalle den personen sin *avatar*, dvs. en skapt persona.

Noreena Hertz skriver om at før sosiale medier, så kunne vi ta en pause fra alt dette. Vi kunne koble av og slutte å late som, slutte å holde opp en maske. Nå er sosiale medier til stede i livet mitt 24/7. Den naturlige pausen fra rollen, eller fra avataren, får jeg ikke.

«Hva gjør det med våre relasjoner med andre hvis de blir transformert til interaksjoner mellom idealiserte avatarer?», spør Hertz. Det kan være at denne måte å

kommunisere på vil lede til et språk og en måte å uttrykke seg på som er mer overfladisk, og egentlig ikke reflekterer hele vår personlighet.

Ensom på jobben

Så mange som 40 prosent av kontoransatte sier at de føler seg ensomme på jobben. I England er tallet så høyt som 60 prosent. I Kina sier halvparten av kontoransatte at de føler seg ensomme hver eneste dag. I USA har en av fem ikke en eneste venn på jobben.

Samtidig er det slik at 85 prosent over hele verden opplever at de ikke er engasjert i arbeidet sitt. Såkalt åpen løsning for kontoransatte sies å lede til ensomhet. I en studie utført av Harvard Business School har man undersøkt hva som skjedde med ansatte da de måtte forlate eget kontor og ble flyttet ut i åpent kontorlandskap. I stedet for å lede til vibrerende ansikt-til-ansikt samarbeid, opplevde man at den åpne arkitekturen virket å trigge en form for sosial tilbaketrekning fra kollegaer, da mange likevel foretrakk epost og meldinger fremfor for det å bare snakke sammen. Det vil si at de unnlot å ta direkte kontakt. I en studie fra 2018 kommer det frem at vi i dag heller skriver eposter og beskjeder til kollegaer som kan befinne seg kun noen få meter unna, istedenfor å initiere en samtale.

**Vi trenger å bli akutt bevisst
på den høye omkostningen
som vår digitale avhengighet
har. Og at det kreves av ansatte
at de skal ha en holdning av
å-alltid-være-på-jobb.**

Noen arbeidsgivere har erkjent at en stresset og distraheret arbeidstokk, og som føler seg avsondret og fremmedgjort fra hverandre, ikke er bra for effektiviteten. Det har vist seg et behov for lydisolerte og mobile enheter (*pods*), eller avlukker (*cubicles*).

Kun arbeid – ikke noe moro

En av grunnene til at mange opplever ensomhet på jobben er kanskje fordi vi også opplever ensomhet uten-

for jobben. Over hele Vest-Europa har arbeidstiden for høyt utdannede økt siden 1990. I Kina er statistikken enda mer nedslående. Her er det mange som går til jobben kl. 9 og kommer hjem kl. 21 hver dag – seks dager i uken!

For å leve et middelklasseliv koster det å tjene nok for å opprettholde en viss standard. Mange velger å ha flere jobber. Dette innebærer også at du må balansere det å finne tid til alt annet. I USA har en av fem sykepleiere en ekstra jobb ved siden av – og en av seks har et ekstra arbeid i USA.

Til tross for at vi kanskje ikke alltid fysisk er på jobb alle de timene som vi burde ha vært, er kravet om at vi skal være «på», til stede online blitt alt mer uttalt. Mange av oss opplever at vi svarer sjefer, kollegaer og kunder i løpet av familietiden, i skoletiden, og til og med på sengen. For de fleste av oss kunne svarene like gjerne ha kommet dagen etter når vi startet på jobben igjen. Vi trenger å bli akutt bevisst på den høye omkostningen som vår digitale avhengighet har.

Å betale for vennskap

Hertz beskriver levende en spasertur i New York sammen med en ung kvinne som hun har betalt for. En vennskapelig tur. En opplevelse av å være sammen med en venn. Hun problematiserer hva dette gjør med folks følelsesliv, men innser at det kan være mennesker som har behov for den type tjenester.

Dette er ikke et marked i nedgang. Vennskap og nærhet er en etterspurt vare. Hun forteller om Jean som er en profesjonell klemmer. For 80 dollar i timen kan du komme til hennes leilighet i Venice, California, og bli strøket og klappet på. Hertz forteller at fraskilte Carl opplevde dette som meget positivt. «Jeg gikk fra å være svært deprimert og lite produktiv på jobben, til en person hvor arbeidskapasiteten skjøt i været.» For Carl var denne opplevelsen så spesiell at han valgte å betale andre kvinner for å utføre den samme tjenesten. Det vil si å stryke og trøste, men ikke noen form for sex.

Andre igjen begynner å benytte seg av AI, dvs. kunstig intelligens for å tilfredsstille sitt behov for selskap. Alexa er Amazons virtuelle assistent, og noen mener at hun har humor. At hun kan få en til å le bla. gjennom å fortelle gode vitser.



Vi har de siste tiårene skjønnet at mennesker kan bli tiltrukket av det ikke-levende. Roboter, selv de som ikke er spesielt menneskelige kan få noen til å oppleve sterke følelser. I Japan har de utviklet PaPeRo (*partner type personal robot*). Mange japanere opplever robotene som meget behagelige og selskapelige.

Nye former for samarbeid

De siste årene har mange arbeidsgivere erkjent at dette med fellesskap er et gode for sine ansatte. Derfor har man ikke satset kun på kontormiljøer – men også gode bomiljøer for ansatte. Hjem, tilgang på venner og gode aktiviteter og samhold er noe som flere arbeidsgivere har valgt å engasjere seg i. Mange kjenner til de små

«byene» som Google og Facebook har bygget opp for sine ansatte. Satsingen har bidratt til at man har oppført egne leilighetskomplekser. Navn på disse kan være slik som *Common*, *Society*, *Collective*, eller *You+*, noe som viser til at man ønsker en større form for samhold for de som bor der. Konseptet er selvfølgelig ikke rosenrødt. Det har kommet en del kritikk mot denne måten å skape et slags tenkt fellesskap på. Hertz bruker begrepet *WeWashing*. Det kan ses i sammenheng med uttrykket *greenwashing*, klimatilak som har blitt kritisert for ikke å holde mål. Det vil si at man prøver å gi inntrykk av at noe er mer grønt enn hva det egentlig er. *WeWashing* viser da til det å forsøke å skape et fellesskap der hvor det egentlig ikke finnes et.

Vi trenger å omforme oss fra å være konsumenter til å bli medborgere, fra det å bare ta til å gi, fra nonsjalante observatører til å bli aktive deltakere.

Hertz tar opp dette at ansvarlighet hører sammen med fellesskap. Man tar ansvar for noe. Det kan være søpla, vedlikehold, resirkulering, eller eventuelt det å arrangere sosiale event. Uten en form for ansvar er det ikke sikkert at fellesskapet oppleves som ekte. Det blir et kunstig fellesskap. Mange av disse leilighetskompleksene har også vært preget av stor gjennomstrømming. Andre igjen har erfart at beboere virkelig opplever at de befinner seg i en form for fellesskap hvor det er enklere å få venner enn hva det ellers er i storbyer.

Mennesker må få oppleve at de blir hørt og sett

En like problematisk følelse som ensomhet, er følelsen av å ikke bli sett. En del av løsningen for at mennesker skal oppleve seg som mindre ensomme, er at de skal bli sett og hørt. Dette er en problematikk som delvis har å gjøre med et deltakende demokrati, det at innbyggerne kan ta del i demokratiske beslutninger. Utfordringen vi står overfor her, er hvordan menneskers stemme kan bli hørt overfor makthavere. Eller hvordan ulike grupperinger blir tatt med på råd i forhold til viktige beslutninger.



Kompliserte prosesser naturligvis, men de kan løses. I London City Council valgte man sommeren 2019 ut femtiseks innbyggere; studenter, entreprenører, immigranter og pensjonister som ut fra kjønn og etnisitet skulle representere hvert sitt område. De skulle utforme hvordan rådet skulle forholde seg til klimaforandringer.

I Taiwan har en lignende prosess funnet sted. Siden 2015 har 250.000 mennesker deltatt i en bevisst utformet, demokratisk prosess på internett. Områder man har diskutert hittil inkluderer regulering av droner, Ubers innmarsj på taximarkedet i Taiwan, online-salg av alkohol, og skal plastiksugerør forbyes, med mere. Slike initiativ kan hjelpe oss til å komme sammen. Ikke kun fordi det gir en stemme til større grupperinger, men fordi vi gjør konsensus til et mål, prosessen selv tvinger deltakerne til å handle demokratisk gjennom aktivt å reflektere over de andres standpunkter, og å lære seg å balansere ulike forskjeller.

Fremtiden ligger i våre hender

Det ensomme århundre gir oss unike utfordringer – økonomisk, politisk, sosialt og teknologisk. Dette er en tid hvor store deler av befolkningen føler seg ensomme på tross av at muligheten til å skape kontakt aldri har vært større.

Det er en tidsalder med store paradokser, men det er også en tid for håp. For vi har en mulighet akkurat nå til å komme sammen for å sam-skape en annerledes fremtid. En hvor vi forener kapitalisme med fellesskap og empati, og hvor vi gjør en mye bedre jobb i forhold til å høre på mennesker fra alle ulike bakgrunner og gir dem en stemme, og aktivt praktiserer fellesskap på en inkluderende og tolerant måte.

Mer generelt dreier dette seg om å forandre sin bevissthet, sin tankemåte. Vi trenger å omforme oss fra å være konsumenter til å bli medborgere, fra det å bare ta til å gi, fra nonsjaluante observatører til å bli aktive deltakere. Dette dreier seg om å gripe muligheten til å benytte våre lyttende evner på alt fra arbeidsplassen, i våre familier eller vennskap. Det handler om å akseptere at noen ganger er det som er bra for kollektivet ikke det samme som ligger i en egeninteresse. Det handler om å være ansvarlig i forhold til å bruke sin stemme hvor vi kan bidra til positiv forandring, på tross av at det kan være ubehagelig å stikke hodet frem. Og det handler om aktivt å praktisere empati, noe som vi ofte glemmer i hverdagens raske tempo.

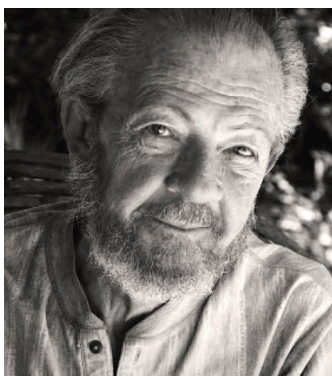
Motgiften til «det ensomme århundre» kan til syvende og sist bare være at vi er der for hverandre, uansett hvem den andre er.

Frekvenser

Kan man gjøre selvutvikling om til «matte»?

Tekst: Marianne Bøen. Foto: internett

David Hawkins utviklet flere teorier rundt menneskelige bevissthetstilstander: At de kan måles, han benyttet selv kinesiologi til dette. Og han postulerte også at mennesker med «høy frekvens», dvs. de som generelt befinner seg på de øvre nivåene av følelesestabelen, utstråler en frekvens som kan «utligne» mye av effekten fra omgivelsenes hat, sinne, osv. De senere årene har paret Elena Bensonoff og Alejandro Ferradas videreutviklet selve testmetoden, og innført nye måleenheter samt utvidet interessefeltet for selve målingene.



David Hawkins (1927–2012) brukte tredve år på å kartlegge menneskelig bevissthet og dens ulike nivåer før han ga ut boken «Power vs. Force», et banebrytende arbeid.

David R. Hawkins, M.D., Ph.D. var en kjent psykiater, lege, forsker og spirituell foredragsholder. Han står bl.a. bak Institute for Spiritual Research, Path of Devotional Nonduality og Institute for Applied Spiritual Studies. Hawkins nøyte stor akademisk anseelse med høye stillinger og mottok mange utmerkelser.

Etter en spesiell, åndelig opplevelse som 38-åring ble han en utrettelig, søkende sjel livet ut, og hadde bl.a. et dedikert forhold til zenbuddhisme-meditasjon. Det han nok er mest kjent for i dag, er hans *Map of Consciousness*, et diagram over bevissthetsnivåer. Det ble først publisert i boken *Power vs. Force* i 1995.

Pasienter påvirket av legenes bevisshetsnivå

Det som satte ham på sporet av hans store livsprosjekt var egne iakttagelser på den psykiatriske klinikken han drev. Han innså at tilfriskningen hos pasientene hans hadde veldig lite med hva han faktisk hadde skrevet ut

av medisiner, men desto mer med hva han selv utstrålte i form av kjærlighet og omsorg. Han observerte også at for noen leger ble pasientene deres bedre – mens for andre igjen stod deres pasienter på stedet hvil, eller ble til og med dårligere. Dette til tross for at de fikk nøyaktig samme type medisiner og behandling.

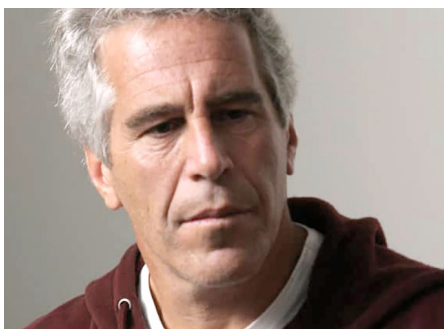
Som om ikke det var nok, utviklet pasientene bestemte bivirkninger, alt etter hvilke leger som behandlet dem. Det var tydelig at legene med et spiritielt bevissthetsnivå var de som lyktes best med pasientene sine.

Map of Consciousness

Hawkins kjente et sterkt kall til å finne svaret på hva menneskelig bevissthet egentlig er, og forlot livet som millionær i New York og den svært lukrative klinikken sin. Han flyttet til den lille byen Sedona i Arizona, hvor han kunne få ro nok til å utforske dette.

Tredve år etter den sjelsettende «nær-døden-opplevelsen» i 1965 kom boken *Power vs. Force*. Boken forener forskning i kvantefysikk og ikke-lineært system (at variablene som legges 'inn' ikke er proporsjonale med det man tar 'ut'). Denne tilnærmingen til temaet skal kunne forklare de ulike stadiene av bevissthet/opplysthet som beskrives i hellige tekster og annen litteratur – basert på deres «tiltrekningsfelt» i feltet.

Boken har siden utkommet på flere titalls språk. Før Hawkins hadde ingen sett vitenskapelig på fenomenet opplysthet og bevissthetsnivåer. Diagrammet over bevissthetsnivåer forklares her på en klinisk måte og skildrer hvert nivåes følelsesmessige tone, syn på Gud og livssyn.



I følge Bensonoffs og Ferradas' målinger etter Hawkins' tabell, ble Jeffrey Epstein født med en frekvens på 500: 'Kjærlighet', men måten han valgte å leve sitt på (noe som jo er allment kjent) gjorde at han sank til 55: 'Apati' – men når det gjaldt 'finanser' beholdt han nivået: 550 (!) På motsatt side av skalaen: Russel Brand ble født med en frekvens på 30: 'Skyld', men gjennom knallhard jobbing med seg selv, er han nå i følge målingene opppe på 500: 'Kjærlighet' – og hans forhold til 'personlig utvikling' er på nivå med 'Opplysthet': 850. To interessante eksempler blant parets mange «funn». For interesserte, du finner mer på wholistic.com/vibrational-revelations

Bevisshetsnivåer og følelser (etter Hawkins)

OPPLYSTHET	(700–1000)
FRED	(600–700)
GLEDE	(540–600)
KJÆRLIGHET	(500–540)
HØYERE INTELLEKT	(400–500)
AKSEPT	(350–400)
VILLIGHET	(310–350)
NØYTRALITET	(250–310)

MOT / «ÅPNINGEN» (200–250)

STOLTHET	(175–200)
SINNE	(150–175)
BEGJÆR	(125–150)
FRYKT	(100–125)
SORG	(75–100)
APATI	(50–75)
SKYLD	(30–50)
SKAM	(20–30)
TILINTETGJØRELSE	(1–20)

ILLUSJONEN
OM SEPARASJON

F.eks. ser 'Frykt' (nivå 100–125) Gud som straffende, mens 'Kjærlighet' (500–540) ser på Gud som kjærlig. For hver høyning i bevisshetsnivået øker 'frekvensen' eller 'vibrasjonen' av energi.

Dermed utstråler høyere bevissthet en gunstig og helbredende effekt på verden. Hawkins benyttet kinesologi som bevis på at nærvær av kjærlighet og sannhet styrker omgivelsene. Motsatt virker ikke-sanne eller negative energifelt som «kalibrerer» lavere enn nivået for 'integritet' negativt inn på omgivelsene. Denne unike oppdagelsen av forskjellen mellom 'kraft' og 'makt' har skapt stor interesse innen «spirituell» forskning.

Ny testmetode – nye innfallsvinkler

Da Elena Bensonoff vokste opp i Kiev under sovjet-tiden drømte hun om å bli en person som hjalp folk. Og en farmasøyt som hjalp syke med medisiner måtte jo være det ultimate? Mange år senere, bosatt i USA og dypt inne i energimedisin og holistisk behandling bestemte hun seg for å benytte seg av sine kunnskaper fra farmasien. Hun og partneren Alejandro Ferradas (opprinnelig fra Peru) bestemte seg for å undersøke virus og hva som påvirket dem, og ble fascinert av hva de fant.

Ad omveier og etter lang tids utprøving befant de seg plutselig midt i fagområdet for David Hawkins' pionerarbeid. De utviklet etter hvert en metode de selv anser som mer pålitelig og nøytral enn å bruke muskeltesting. Den baserer seg på 'scalar wave'-teknologi – ofte refe-

rert til som langsgående bølger eller Tesla-bølger. Disse ikke-lineære, ikke-hertziske bølgene har muligheten til å bære informasjon. Utrolig nok kan skalarbølger bevege seg raskere enn lysets hastighet og taper seg ikke over tid eller avstand.

Paret mater inn informasjon (lys), og mottar informasjon tilbake. De triangulerer med vektorer – og benytter for tiden 140.000 unike vektorer. De forteller at det trengs to testere og tre målinger for hvert 'funn', og funnene kan sies å vise et slags holografisk felt av bevissheten/«sjelen». I følge dem selv, tar dette tid og krever også full nøytralitet fra testerne for å gi korrekte svar.

Livsområdene som viser «nivået»

Bensonoff/Ferradas har kommet frem til mange nye testkriterier: I hvilken grad føler man glede «i rollen» som 'personen'/seg selv? Hvor mye av tiden lever vi i nået? Hvor mye av tiden er vi styrt av egoet (fordelt mellom det underordnede og det overordnede egoet)? Hvor stor integritet har man (ut fra sine egne verdier, ikke objektivt sett, *badguys* har gjerne en 100 prosent score her). Og mange flere. De tester forholdet til helse, penger, kreativitet, relasjoner, personlig vekst, evnen til å dele og intuisjon – samt nivå ved inkarnasjon, i mors liv og ved fødselen. Paret har også sett på menneskehetens samlet sett, som de testet til 230: 'Mot'. De har også sett at generasjonen fra 2013 og fremover som helhet tester 500: 'Kjærlighet', og det gir jo håp for fremtiden.

ØYEBLIKKSTRENING

Tekst: Stephan Koll. Illustrasjon: iStock Photo

Kan man trene seg opp til å være oftere til stede i øyeblikket – ha oppmerksomheten på her og nå? Kan det være, som Eckhart Tolle hevder, at slik tilstedeværelse øker sjansene for at man får det man trenger i livet? Hva kan man få ut av en regelmessig meditasjonspraksis – og hvilke hindringer finnes på veien mot større indre frihet?

Det er med en viss ydmykhet jeg forsøker å oppsummere og uttrykke vesentlige sider ved min egen, indre prosess. Men kanskje kan mine betraktninger være til nytte i andres refleksjon rundt sin selvutvikling – eller selvinnsiktsarbeid som jeg foretrekker å benevne det. For det dreier seg vel mer om å bli kjent med, akseptere og slippe frem det som allerede bor i oss, og i mindre grad å forbedre seg og å skape noe helt nytt?

Eckhart Tolle gjorde meg oppmerksom på viktigheten av å leve i nået. Andre ord som beskriver det samme, er nærværenhet, åndsnærværelse og å være bevisst på hva man gjør eller opplever. Tittelen på den første boken hans, *The power of now*, er slående. Jeg har ikke inntrykk av at dette er et sentralt tema i undervisningen til Jesus. Heller ikke hos andre vismenn- og kvinner jeg kjenner til har dette poenget blitt understreket i samme grad.

Tilstedeværelse øker livsglede og selvutfoldelse

Tolle har uttalt at når man er til stede i øyeblikket, så får man det man trenger. For meg har denne uttalelsen vært inspirerende, selv om jeg innser at det er en minimal del av våken tilstand der jeg kan sies å være åndsnærværende. Jeg forestiller meg at når jeg er årvåken, og samtidig *tillater det som er*, oppfatter jeg mer av hva som foregår rundt meg. Da nyter jeg mer det jeg opplever, følger intuisjonen oftere – og evner i større grad enn normalt å respondere på muligheter, personer og ting som kommer i min vei. Derfor kan jeg komme til å oppleve menneskemøter, beskjeder og materielle goder jeg ellers ville ha oversett. Men det vil ikke nødvendigvis bare dreie seg om å motta det jeg synes er lett eller

positivt. For trolig vil det også dukke opp utfordringer og motgang som jeg trenger i min livsprosess.

Jeg tror altså at å øke min evne til nærværenhet er gunstig for *meg*, men også for de jeg møter på livsveien. Et slikt nærvær er vel også hva vi som tilskuere og tilhørere ønsker oss av skuespilleren som leser inn en lydbok, popstjernen på podiet eller skiskytteren på standplass? Jeg mistenker dessuten ekstremsportutøvere for bevisst å sette seg i situasjoner der de må ha hundre prosent konsentrasjon. Både for å føle at de *virkelig* lever, og for ikke å bli alvorlig skadet eller å omkomme. Og hva med golfere når de skal slå ballen videre? Et vellykket slag med køllen krever så visst både fysisk og psykisk oppmerksomhet i øyeblikket.

To daglige halvtimer

Jeg fikk stilt mitt personlige horoskop for over 30 år siden. Astrologen anbefalte meg å meditere. Jeg prøvde flere ulike meditasjonstyper før jeg fant den jeg nå praktiserer. Det er ascension-meditasjon, også kalt *The bright path*. Det siste tiåret har jeg meditert regelmessig: en halvtime morgen og kveld. Eller er det kanskje mer presist at jeg bruker de meditasjons-*teknikkene* jeg har lært, og at jeg innimellom opplever meditasjon? De to daglige halvtimene er min viktigste trening i å være til stede i øyeblikket.

Det kan høres besnærende ut når man leser eller hører om alle de positive effektene av regelmessig meditasjonsutøvelse. Men som med alle vesentlige ting man ønsker å oppnå, så kommer ikke godene av seg selv. Man kan møte ubehag underveis. Ubegag som plagsomme tanker, uønskede følelser eller vondt i muskler.



Å vende tilbake til her og nå

Ascension-lærerne understreker at meditasjonspraksisen handler om hvordan vi møter det som skjer under meditasjonen. Og at det finnes et sted i oss som er i stand til å observere tanker, kroppsfornebbelser, lyder, varme, stemmer, trafikkstøy og annet som sinnet oppfatter. Uansett om sinnet definerer hendelsene som noe positivt, nøytralt eller negativt blir oppgaven å komme tilbake til her og nå. Når vi altså først har blitt klar over at vi drømte oss bort, var fortaft i bekymringstanker om fremtiden eller lot tankekvema gå av andre grunner. Og lærerne anbefaler oss å akseptere, eller tillate, både det som hendte da vi var ubevisste, og det som vi opplever her og nå.

Jeg har som regel motstand mot å sette meg ned. Så meditasjon krever selvdisiplin og utholdenhet. Men jeg tror på følgende: bare det at jeg setter meg ned utfordrer den rastløse motstandsdelen i meg, noe som i seg selv er positivt. Jeg tvinger jo meg selv til å møte egen utålmodighet, til å være avventende og å sitte i ro. I tillegg bruker jeg meditasjonsteknikkene. Derfor har jeg erfart at å sitte de to halvtimene dag etter dag i ti år har gitt ønskede resultater.

Mer indre ro, aksept og selvtillit

Hva har jeg så oppnådd? Hva har jeg merket av positive forandringer? Og skyldes forandringene kun meditasjonen? Ja, jeg tror meditasjonspraksisen har hovedæren. Riktig nok har jeg i disse ti årene våget å være tydeligere overfor medmennesker, og har opplevet mestring gjennom å gjøre ting jeg ikke var sikker på at jeg klarte å gjennomføre. Dessuten har jeg jobbet med aksept av mindreverdsfølelse og usikkerhet gjennom affirmasjoner og gjennom å takke for alt det gode jeg har i livet. Men jeg tror forutsetningen for å kunne oppnå en annen og generelt mer aksepterende holdning til meg selv, har vært de to daglige fristundene. Jeg skriver fristunder, selv om jeg altså hele tiden har praktisert meditasjonen motvillig.

For meg har meditasjonspraksisen først og fremst gitt meg mer indre ro, eller mer presist: Jeg sammenligner meg selv mindre med andre mennesker, har større selvtillit og mer tro på eget verd. Jeg tar ting roligere enn før og klarer å være oppmerksomt til stede i sosiale sammenhenger der jeg tidligere «meldte meg ut» eller satt og kjedet meg.

Mange veier til ekte nærvær

Meditasjon er selvfølgelig ikke den eneste måten å trene oppmerksomhet på. Avspenningsøvelser, yoga, autogen trening og mindfulness er andre eksempler. Den åndelige veilederen og munken Thich Nhat Hanh la stor vekt på å ha kontakt med pusten. Selv har jeg nytte og glede av kroppsbevissthets-trening i dagliglivet. Når jeg husker på det – det er riktignok ikke så ofte – dveler jeg ved det jeg gjør i øyeblikket. Det kan skje når jeg går, sitter lesende foran PC-en eller er i en telefonsamtale.

I løpet av de ti årene jeg var redaktør for Holisten hadde bladet nesten ingen artikler som direkte eller indirekte handlet om selvinnsiktsarbeid. Det synes jeg er en mangel vi bør gjøre noe med! Jeg oppfordrer derfor medlemmene (og har redaktøren med meg i det) til å komme med sine egne – gjerne personlige – bidrag.

Åndelig teater

Tekst: Marianne Bøen. Foto: Det Norske Teater; internett

Det går en rød tråd fra middelalderens symboltunge mysterie- og mirakelspill til enkelte avantgarde-oppsetninger av i dag – i hvert fall rent visuelt. Et ikon innen moderne teater som Robert Wilson mesker seg ofte med «overtydelig» symbolikk. Men gir slike forestillinger noe mer enn ren visuell fascinasjon? Personlig mener jeg ja – at man kan fornemme en slags lengsel eller søken etter noe tidløst og «sant».



«TEATER» OG DANS HAR vært et bindeleddet i menneskenes kontakt med sine guder og ånder helt siden man begynte å leve sammen i små samfunn. Spillestedene har riktignok ikke vært gullforgylte saler, men var kanskje rundt leirbålet eller i større grotter? Alle kulturer kan vise til til ritualer med dramatisk innhold. Hva de tenkte og følte – de som så på – eller deltok i «fore-

stillingen», kan vi nok bare spekulere i. Men viktig var dette nok, ellers ville de ikke brukt verdifull tid som kunne blitt brukt til andre matnyttige formål. Jeg forestiller meg at de følte et fellesskap – med hverandre – og med sine guder og ånder, den store ånd, universet, hva som enn var deres forestillingsverden. Trommer. Lys og mørke (ut fra antakelsen om at det foregikk på kvelden

eller natten etter endt «arbeidstid»). Kanskje en form for sang. De hadde nok en klar tanke om hva de ville oppnå. Storvilt i magene til familiene sine kanskje, en mild vinter, eller et langt liv?

Til gudenes ære

Om vi gjør et byks frem i tid, havner vi i Antikkens Hellas, arnestedet for teateret slik vi kjenner det i dag. Her ble teateret dessuten «politisk», i hvert fall noe av reportoiret, men fortsatt var forholdet til gudene viktig. Teateret her hadde sitt utspring i *Dionysos-kulten*, og alle teatre på den tiden var dedisert denne guden. Teater opp gjennom tidene har ofte dreid seg om å blidgjøre de som holder ens skjebne i sin hule hånd. Så kom et skille mellom komedier og tragedier; mange av disse stykkene spilles fortsatt, takket være sine tidløse temaer.

I Roma ble teateret knyttet til religiøse festivaler, kalt *ludi*, som skulle ære de ulike gudene – som Jupiter, sjefsguden. Ellers foretrakk romerne gjerne komedier.

Å fordrive onde ånder og spøkelser

Land som Kina, Japan og India har lange teatertradisjoner. Japans første teatertradisjon, *Noh*, oppstod på 1300-tallet og var sterkt påvirket av Zen-Buddhismen. Temaene for forestillingene formidlet at den sanne fred kun oppstår gjennom forening med alt som er, at ens personlige begjær må overvinnes, og at ingenting her på jorden varer evig. I typiske *Noh*-spill var karakterene spøkelser, demoner og besatte mennesker, hvis sjel ikke kunne finne hvile fordi de hadde for stor dragning til verdslig ære, kjærlighet eller andre ting – noe som trakk den stakkars sjelen tilbake til jorden.

I kinesisk teater fra 1500 f.Kr. og fremover ble gjerne forestillingene viet fruktbarhet, fremgang i kriger, eller å skulle forhindre sykdom og katastrofer, og var forbeholdt hoffet. I Korea vokste teateret ut av sjamanistiske ritualer som gikk ut på å fordrive onde ånder, det å sikre en god innhøsting eller folks helse, med mer. Teaterformen kalles *Kamyonguk*, og ble spilt som dansedrama hvor skuespillerne bar masker.

Guds mystiske tilstedeværelse

I Europa i middelalderen hadde mysterie- og mirakelspillene sitt toppunkt i århundret før reformasjonen. De hadde da utviklet seg fra enkle, folkelige utbroderinger av den liturgiske teksten siden 900-tallet. I løpet av århundrene ble spillene mer komplekse og profesjonelle. I begrepet mysteriespill ligger det at publikum får oppleve mystikk, dvs. den religiøse sannhet via gud-



Et mysteriespill av i dag, slik man ser for seg at det kan ha foregått. Forrige side: Fra Robert Wilsons oppsetning av Edda på Det Norske Teater (2017). Scenen viser Åsgård, æsenes hjem.

dommelig åpenbaring – Guds mystiske tilstedeværelse. Spillene vokste i omfang og kunne bli både fargesprakende og inneholde speileffekter. Det kunne også være en serie av skuespill som tok for seg de viktigste hendelsene i den kristne kalenderen, fra skapelsen til dommedag. De ulike hendelsene utspant seg rundt på byens torg, og publikum måtte selv bevege seg rundt fra tema til tema. Rundt om var det satt opp platåer med tablåer, eller de kunne også være en slags båser, hvor én forestilte himmelen, en annen helvete, osv. Nesten som en slags levende titteskap.

Finnes det åndelig teater av i dag?

Det vil jeg absolutt si. Alt fra det helt storslåtte, som oppsetninger av magiske Robert Wilson eller f.eks. hjemlige Bentein Baardson (med *Draumkvedet*), Eugenio Barba og Odin Teatrets dykk inn i et mytologisk landskap. Suggesterende gjentakelser à la Jon Fosse – forresten en av verdens mest spilte dramatikerne i dag. Eller «nakent» teater med én mann, eller kvinne, på scenen.

Jeg var så heldig å få med meg den fantastiske oppsetningen *Havboka*, teaterstykket etter Morten Strøksnes' bestselger. Havet oppleves her via fortellinger, historie, vitenskap, poesi og mytologi. Forestillingen treffer sjelen. Ut fra den og andre slike opplevelser, har jeg stor tro på at teateret vil få en økt betydning i fremtiden. Som en arena hvor man søker sannheter, og ikke minst, som en sårt tiltrengt, *fysisk* møteplass.

Holistisk konfirmasjon

Konfirmasjonshelger: 11.–13. mars, og 1.–3. april,
med overnatting i Hurdal.
Visjonshelg: 6.–8. mai, Gaiagården i Sverige
Seremoni: Lørd. 21. mai, i Oslo
på Røde Kors konferansesenter
Hausmanns gate 7

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. Egnerfaringer og indre fokus er gjennomgående under hele konfirmasjonsreisen.

Visjonshelg:
Ulitt de andre konfirmasjonsalternativene, inngår det desuten 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. Aktiv deltakelse, egen erfaring og indre konsentrasjon er gjennomgående i konfirmasjonen.

Vi stiller ikke krav om medlemskap i forbundet; alle ungdommer mellom 14–16 år er hjertelig velkomne.

Pris medlem: 5.700 kr

Pris ikke-medlem: 6.700 kr

Klimabrølet 2021

Nå er det kjempeenkelt å spille inn eller laste opp brøl på klimabrolet.no med mobilen, der ligger også en liten film med masse forskjellige brølefilmer (skru på lyd). Produksjonen av en interaktiv kunstinstallasjon som skal spille av alle brølene i 4 år er på gang. Den skal flyttes rundt, land og strand, med avduking på Eidsvolls plass, i forbindelse med en Klimabrølet-markering fredag **27. august** – merk: ny dato! På klimabrolet.no/bedrifter-som-broler/ Her finner man logoene til bedrifter og organisasjoner som er med og brøler.

Websider

De nye websidene er på gang, men det har oppstått et par uforutsette situasjoner som har forsinket prosessen. Men det skal snart å være i havn.



HOLISTISK FORBUND

Besøksadresse:

Møllergt. 37, 0179 Oslo

sekretaer@holisme.no

22 17 31 00 | 412 80 047

www.holistisk-forbund.no

IKKE MEDLEM?

Trykk på knappen for innmelding, og fyll ut skjemaet her:
www.holistisk-forbund.no/om-oss/medlemsskap

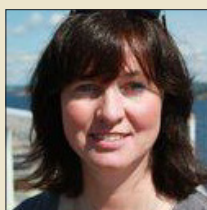
HOLISTISK FORBUND inviterer i samarbeid med FRITT HELSEVALG, HVITE ØRN og MVAFRIBEHANDLING.NO til innlegg og debatt omkring verdien av alternativ og komplementær behandling.

LITTERATURHUSET

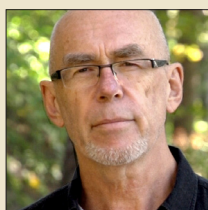
TIRSDAG 24. AUGUST, KL. 19.00–21.30



Trude Sellæg



Kari Bansal



Terje Toftenes



Lidia Ivanova Myhre



Jan-Magne T. Sørsensen



Dora Thorhallsdottir

HELSE FØRST!

Er mva på helserettet behandling samfunnsøkonomisk klokt?



Link til streaming,
se instruksjoner på
HoFs Facebookside

Vi mener svaret på dette er et rungende nei, men politikerne er ikke på linje med verken brukere eller utøvere av Komplementær og Alternativ Medisin (KAM). Vi har derfor invitert brukere, utøvere, utøverorganisasjoner og politikere til innlegg og debatt og ser frem til en informativ og engasjerende kveld.

Blant dem som skal holde innlegg og delta i debatten er: **Lege Audun Myskja** | generalsekretær i NNH, **Lidia Ivanova Myhre** | **Terje Toftenes** (mannen bak filmen *Fri fra kreft*) | leder i Hvite Ørn, **Jan-Magne Tordenhjerter Sørsensen** | **Trude Sellæg**, Rosenterapeutene | styreleder i Holistisk forbund **Kari Bansal**

Konferansier og debattleder er **Dora Thorhallsdottir**, hun er mest kjent som stand-up komiker, men er også utøver av KAM som EQ-terapeut og grunnlegger av EQ Instituttet sammen med sin mor Herdis Pálsdóttir.

Vi vil få høre noen sterke brukerhistorier, og terapeuter og utøverorganisasjoner som deler sine erfaringer, og sine synspunkter på mva på KAM. Det vil bli to runder med debatt, den første ut fra et brukerperspektiv og den andre ut fra et utøverperspektiv.

Gratis adgang – begrenset antall plasser. Påmelding: victoria@holisme.no
Link til streaming, se instruksjoner på HoFs Facebookside.

MEDLEMSTREFF PÅ NETT I JUNI OG AUGUST



Hva ønsker du deg av HoF?

Vi i forbundsledelsen ønsker å komme i dialog med deg som medlem, og høre litt om hva det er du savner. Derfor setter vi opp to medlemstreff på Zoom – et nå før sommeren, og et i august. Følg med på innboksen. **Vi benytter medlemsregisteret til å kontakte deg – skulle du ikke motta mail, så kontakt sekretariatet.**

Kanskje har du lyst til å sette i gang lokalt? Flere medlemmer har god erfaring med dette, og kan bidra med noen råd og vink. Og hva med samtalekvelder eller meditasjons-samlinger? Nå får vi forhåpentligvis endelig muligheten til å treffes igjen, rent fysisk, og det er noe vi alle har savnet.

Kunne noen tenke seg å skrive litt for Holisten? Redaksjonen tar mer enn gjerne imot bidrag fra medlemmer med noe på hjertet. Ta gjerne kontakt med redaktøren om du vil lufte ideer rundt noe du er opptatt av.

Det er kanskje tid for å sette Holistiske samtaler og/eller Åndelige verksteder på timeplanen igjen? Har du forslag til temaer – eller ønsker å bidra med innslag?

Kanskje har du andre ønsker? Medlemstreffene på Zoom vil bli holdt i en uformell tone – ikke brenn inne med gode ideer. Vi er svært interessert i å høre fra deg!