



HOLISTEN

Medlemsblad for Holistisk Forbund, www.holisme.no. Nr 2/2014.



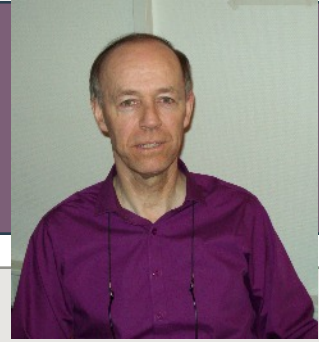
*Frøet til et
sjelesorg miljø
er sådd*

*Metafysikk-en
hjelp til å leve
holistisk*

*Vår begrensede
virkelighets-
oppfatning*

Naturisme

Redaktørens spalte



HOLISTEN
-Medlemsblad for
Holistisk Forbund

Redaktør: Stephan Koll
Layout: Patrik Swanstrøm
Trykkeri: Polinor
Trykket på Cyclos offset
Red medlem: Bjørn Jansen
Forsidebilde: Shutterstock

Redaksjonen forbeholder seg rett til å redigere og forkorte innsendte bidrag. Alle bidrag står for forfatterens regning og uttrykker ikke nødvendigvis Hofs offisielle standpunkter.

Bidrag, gjerne også bilder, mottas med takk til:
Maridalsvn. 229A
0467 Oslo
stkoll4@gmail.com
Tlf: 99105367

Holisten nr 1/2015 sendes ut i april.
Innsendingsfrist er 2.mars

Kjære lesere

For to år siden intervjuet jeg Jan Olav Mjøs, mangårig medlem og bosatt i Bergen. I Holisten 2-2012 fortalte han om sitt virke som samtalepartner for pasienter fra hjemmetjenesten, samt fra to store sykehus, i hjembyen. I fjor nedsatte hovedstyret en komité som skulle planlegge utdannelsen av personer som skulle drive tilsvarende virksomhet i HoF-regi, men nå under betegnelsen sjelesørger. I et lengre intervju forteller en av deltagerne på sjelesorgseminaret som ble holdt i Oslo i september om sine erfaringer.

Holisten har trykket et dikt i hvert av de seneste numrene. Diktet i dette nummer er teksten til en sang fremført og laget av den danske popgruppen *Shu bi dua*. Send gjerne inn *ditt* forslag til dikt.

Runar Todok påpeker menneskets begrensede mulighet til å oppfatte virkeligheten, og spør hvorfor ikke det er større vilje i norsk offentlighet til å diskutere og

omtale bevis /sterke indikasjoner på overnaturlige fenomener (les: fenomener som Naturvitenskapen ennå ikke kan forklare)

Et annet medlem, Målfrid Aukland har vært på naturistcamp og formidler noen aha-opplevelser til oss.

Kari Britt Wennevold ble inspirert av organisasjonssekretærens artikkel: ”Å leve holistisk”, i forrige nummer. I sin artikkel fremhever hun nytten av en metafysisk tilnærming til livet.

Vi trykker også den pressemeldingen Holistisk Forbund sendte ut 21 sept i forbindelse med mediehetens som prinsesse Martha opplevde noen hektiske septemberdager.

Neste utgave av Holisten sendes ut i mai 2015.

Jeg ønsker dere en gledelig jul, og håper vi får god, gammeldags og normal vinter over hele landet.

Med vennlig hilsen

Stephan H koll



Ønsker du Holisten i papirformat?

Send en mail til
sekretaer@holisme.no

Eller sms til 41280047

Skriv ”holisten på papir”

Leder

Desember 2014

Tor Aleksandersen



Frøet til et sjelesørgermiljø er sådd



Et forum er dannet for folk som ønsker å hjelpe alvorlig syke og døende mennesker til å hente frem egne ressurser i livsavslutningen. Josefine van der Peet er fornøyd med HoFs sjelesorgseminar 20-21 september. Hun mener det er en fantastisk gave å delta i en dialog om livet og døden med et menneske som snart skal dø. Å lytte er viktig, men sjelesorg kan også være å sitte med pasienten i taushet, mener kontoristen.

Josefine, 60, har vært medlem av HoF nesten siden starten. Hun har en administrativ jobb i Velferdsetaten i Oslo kommune med byens minstepensjonister som målgruppe.

Har du noe erfaring med å hjelpe andre gjennom terapi eller sjelesorg?

Nei, men jeg har stor respekt for dem som har styrken til å gjennomføre denne type oppgaver som yrke.

Hva er ditt mål med sjelesørgerutdanningen?

Min plan er å jobbe som holistisk sjelesørger når jeg blir pensjonist. Jeg håper å kunne bety noe for mennesker i en vanskelig livssituasjon, samtidig som arbeidet vil gi meg innhold i min pensjonisttilværelse. Jeg tror på at en får mye tilbake ved å gi.

Nevn noe av det du husker best fra seminaret?

Helgen ble en givende oppstart på en omfattende læringsprosess. Foreleseren den første dagen, Bente Baklund, har en svært relevant erfaring som spesialsykepleier ved Livshjelpssenteret ved Diakonhjemmets sykehus. Hun er et glitrende eksempel på hvordan en sjelesørger kan ha utstråling, humor, visdom, medfølelse - ja ekte interesse for det andre mennesket/ pasienten. Søndagen diskuterte vi blant annet om sjelesorg skal være basert på frivillig innsats eller være en offentlig tjeneste på linje med annen terapi, utført av profesjonelle. Og det var et flertall blant deltagerne for det siste. **Utover å snakke om hva som er ideelt, hva kom dere**

frem til angående HoFs sjelesørgerutdanning?

Vi ønsker å samles noen ganger i året for å lære mer og for å trene mer på oppgaven vi står overfor. Flere gav uttrykk for at de ennå ikke er trygge nok til å møte mennesker i krise. Og vi må finne ut av hvordan vi kan formidle våre tjenester. På sykehusene i Oslo finnes det et sjelesørgertilbud som vi kanskje kunne bli en del av.

Dette gjelder ett av sykehusene, nemlig Ullevål, som har samarbeidet med Samarbeidsrådet for tros- og livssynssamfunn (STL) og bekostet utdanningen av to sjelesørgere fra hver av medlemsorganisasjonene - dessverre ikke fra Holistisk Forbund.....

Intervju med Josefine van der Peet

Av Stephan Koll

Det er dette sporet vi må følge også. Vi bør stå på Ullevåls liste over personer som kan kontaktes. Så det å heve den faglige kompetansen hos oss som har meldt sin interesse for sjelesorgs-tjenesten er det viktigste steget videre. Vi har ved å møtes denne helgen lagt grunnlaget for et sjelesørgermiljø i HoF, har knyttet kontakter med de andre, ja sådd et frø som må få vokse seg større. Men denne prosessen vil ta tid, tror jeg.

Var det noe du savnet, eller noe som det kunne ha vært mer av, under seminaret?

Nei, mine forventninger til seminaret ble oppfylt. Bente Baklund presenterte noen modeller for hvordan mennesker takler kriser og sorger, og delte sine erfaringer med å møte disse utfordringene. Men det ble jo kun en smakebit. Som hun sa: ”Vi kunne ha brukt uker på disse temaene”. Hun kom også inn på ulike verktøy i kommunikasjonen med den andre/pasienten: aktiv lytting, nonverbal kommunikasjon, å gi bekreftende

tilbakemeldinger og å strukturere samtalen. Men hun nevnte også at berøring eller stillhet kan være akkurat det pasienten trenger.

Den andre dagen snakket vi om å møtes annenhver måned for å øve på og derved utvikle og vedlikeholde våre kommunikasjonsferdigheter. Da kan vi utfordre hverandre i rollespill, og trene på å finne rette ord til riktig situasjon. Jeg har forresten begynt å øve meg på en teknikk som heter IVK, ikke-voldelig kommunikasjon, også kalt giraffspråk. Vi trener da på å ha fokus på det som ligger *bak* det den andre sier - hvilke følelser og behov som kan ligge til grunn. Teknikken er også effektiv for å bli bevisst på hva som rører seg i *egen* kropp og sinn, og til å finne en vei videre i kommunikasjonen. **På søndagen delte Jan Olav Mjøs, forbundets første og selvutnevnte sjelesørger, noen erfaringer. Inspirerte han deg?**

Ja, han fortalte på en oppriktig måte om



prosessen som ledet til at han i flere år har virket som frivillig sjelesørger, og om hvordan han bruker sin livserfaring i samtaler. Jeg satte stor pris på at han formidlet at sjelesørgersamtalen ikke dreier seg om å løse problemer men om å lette på trykket, og at han bruker verktøy som han selv har hatt nytte av, som for eksempel NLP (Nevro Linguistisk Programmering). Han delte også med oss hvor krevende det kan være å møte et menneske med empati når den andre trigger ens egne fordommer eller tabuområder.

Hva er ditt helhetsinntrykk av seminarhelgen?

Vi brukte de to dagene konstruktivt, og vi fikk gjort mye. Det ble klart at vi kun



Sykepleier Bente Baklund var en inspirerende foredragsholder hele lørdagen

er i starten av en prosess, men formålet med og behovet for sjelesorgstjenesten ble så absolutt bekreftet. Og ikke minst, den andre dagen ble vi dypere kjent med hverandre fordi vi delte vår egen forståelse av hva døden er og hvordan det blir å møte døden. Det gjorde godt å sette ord på disse temaene, og det knyttet oss tettere sammen. Jeg tror at en slik forankring i egne oppfatninger og erfaringer er en styrke i møte med alvorlig syke og døende mennesker. Noen av deltagerne trodde på reinkarnasjon, mens andre var åpne for å møte døden med et åpent sinn uten

forutinntatthet. Selv mener jeg at døden er en overgangsfase. Min kropp dør, men ikke den delen av meg som er bevissthet. Jeg tror at vår essens, vår bevissthet, *er* det Evige.

Hvem bør HoF være sjelesørgere for?

I innbydelsen til seminaret ble voksne mennesker som er alvorlig syke eller døende, samt deres pårørende, nevnt som målgruppe for den holistiske sjelesorgen. Og flere deltagere understreket at pårørende ikke må glemmes. Det er jo en påkjenning å skulle miste en nær person. Andre hadde erfaring med og så behovet til unge suicidale mennesker, og mente at vi ikke måtte sette noen nedre aldersgrense. For egen del ønsker jeg å komme i kontakt med den døende, og være til støtte for den som møter sin sykdom og død. I en slik prosess er det rom for stillhet - og for å møte fortvilelse. Dialogen blir en prosess. Jeg foretrekker å forholde meg til *en* person, nemlig den døende.

Så du synes det ville være vanskelig også å skulle forholde deg til pårørende?

Ja, det står for meg som usikkert og krevende å skulle støtte de pårørende i tillegg. Det blir jo en slags gruppeveiledning, og det vil kreve at vi får opplæring i en slik dialogprosess. Dessuten er det forskjell på å støtte et menneske som er i siste fase av livet, og å motivere en pårørende til fortsette å leve sitt eget liv. Men kanskje vil jeg forandre syn på dette når jeg får mer sjelesørgerkompetanse.

Bente Baklund formidlet mye fint på lørdagen. Er det noe mer du vil nevne?

Ja, jeg satte utrolig pris på hennes formulering om at sjelesorg dreier seg om ”å hente frem den andres ressurser”. Hun nevnte også behovet for å finne ut hvor den andre *er*: i fortvilelsen eller i et modus av å se fremover- og om gå i takt med pasienten, ikke dytte henne. Et annet visdomsord var: ”jeg tåler din sorg; jeg bekrefter og jeg deler din sorg”. Det er et ideal for meg

klare å møte en annen person med denne holdningen. Alle disse gullkornene må synke inn og bli en levende del av meg. Jeg tror for øvrig at den vanskeligste utfordringen for meg vil bli å sette grenser for samtalsens varighet. Men Bente Baklund gav oss jo noen tips om å sette rammer rundt samtalen ved for eksempel å si til pasienten: ”Jeg kan komme en gang i uken, vi kan holde på så og så lenge, og jeg sier ifra 10 minutter før vi må slutte”.

Men hva om du skjønner etter den første timelange samtalen at pasienten trenger og ønsker mer tid enn en gang i uken?

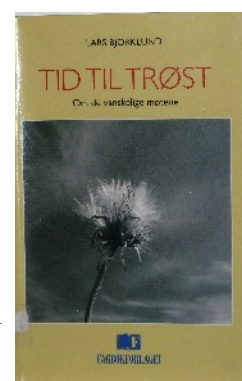
Da ser jeg for meg en person som er dødssyk, som er på sykehus og er såpass bevisst at hun ønsker støttesamtaler. Å vente en ukes tid kan være for lenge, for pasienten er kanskje død

da. Jeg tror det vil være behov for en viss hyppighet i besøkene den siste fasen, men er usikker på hvor ofte og hvor lenge som vil være riktig å yte. Jeg tror at man som sjelesørger bør følge opp *en* pasient av gangen, og at man ideelt sett skal gi denne personen all den tid og oppmerksomhet hun kan trenge. Og jeg mener at sjelesorgen ikke bare er samtale men også å sitte i taushet ved den sykes seng; kanskje holde henne i hånden og bare være til stede for henne - være en medvandrer.

Er det noe du vil arbeide videre med frem mot neste sjelesørgersamling?

Ja, definitivt. Min motivasjon til å bli fortrolig med IVK og andre samtaleteknikker har blitt styrket nå som jeg har sett

hvordan disse kan anvendes. En bok som inspirerer meg og som jeg vil fortsette å fordype meg i, er Audun Myskjas *Kunsten å dø. Livet før og etter døden i et nytt lys*. Jeg anser den for å være en høyst aktuell lærebok som gir eksempler på hvordan ulike mennesker møter sine siste levedager. Boken beskriver også metoder som kan gi fysisk og psykisk lindring, samt en verdifull beskrivelse av selve dødsprosessen. Og så vil jeg lese boka som Kari Bansal anbefalte, nemlig *Ida's dans. En mors beretning* av Gunnhild Corwin. Jeg håper at disse bøkene vil gi gode vekstbetingelser til frøene som er sådd i meg som sjelesørger.



Lyttende deltagere på sjelesorgsseminaret

Holistisk Forbund skal forsøke å bygge seg opp et bibliotek og en kunnskapsbase som de som ønsker å være sjelesørgere kan benytte seg av!

Ta kontakt med kontoret hvis du ønsker å låne en bok.

Om trosfrihet og prinsesse Märtha Louise.

Holistisk Forbund har valgt til å komme med en pressemelding i forbindelse med at Elisabeth Samnøy og Märtha Louise arrangerte et seminar med det kjente mediumet Lisa Williams. Som vanlig når Märtha Louise beveger seg ut i det offentlige rom i forhold til sin åndelige overbevisning så vekket dette også reaksjoner. Når avisartiklene nådde en viss grad av usaklighet og tendens til uberettiget kritikk så bestemte vi oss for å komme med en uttalelse.

Det dreier seg om for Holistisk Forbund er hvorvidt man skal få lov til å tro hva man vil i Norge år 2014. Og at man skal få gi uttrykk for hva det er man tror på. Trosfrihet burde være en selvfølge men allikevel er det slik idag at «skeptikere» vedlig fort kommer på banen og skal fortelle hvorfor visse ting er galt. Dette er en tendens i det norske samfunn som Holistisk Forbund forbund ønsker å være et talerør imot. Vi ønsker større toleranse og forståelse for at man kan tro på ulike ting.

Derfor valgte vi å komme med denne pressemeldingen torsdagen etter seminaret 18. september. Pressemeldingen ble sendt ut til VG, Aftenposten, Din Side, ABC nyheter, Nasjonen, Dagsavisen, Nettavisen, NTB, Tv2, Anb og VL.

Pressemelding, Oslo 18.09.14:

Er vi virkelig tjent med media som vil kneble trosfriheten?

Det er skremmende å se hvordan mennesker med alternative trosforestillinger blir hundset og latterliggjort i media. Norge er et land hvor religions og trosfriheten står sterkt. I mediedekningen av Märthas tro og virke blir denne friheten latterliggjort. Latterliggjøring er en vanlig hersketeknikk og hersketeknikker tar vi i bruk når vi føler oss truet. Er det en redsel for det ukjente som ligger bak behovet for å latterliggjøre? Denne latterliggjøringen rammer ikke bare Märtha, men mennesker som følger sin egen vei og sin egen tro.

Å fremstille åndelig søkende mennesker som lettlurte og sårbare kan oppleves arrogant. I Holistisk forbund har vi tillit til at folk er i stand til å gjøre vurderinger og ta valg i egne liv. Så lenge det er snakk om mennesker som er myndige og som har råderett over eget liv og egne midler kan vi ikke snakke om utnyttelse. Alle mennesker i Norge har rett til å bruke sin trosfrihet og frihet til å disponere egne midler som de selv vil.

Vi ønsker ikke å ta stilling til verken hva Märtha tror på eller virksomheten hun bedriver. Det er de grunnleggende menneskerettigheter som frihet til å tro hva vi vil og frihet til å bedrive det virke vi ønsker (innenfor lover og regler) som vi er opptatt av skal bli bevart for alle.

I media-dekningen om prinsessens tro og virke trår mange faretruende nær grensen for hva vi anser som trakassering etter norsk lov.

Holistisk forbund

Stjernefart

Når dit hjerteslag
bliver væk en dag
er det så forbi
gu' det ej forbi
der er meget mer' mellem himmel
og jord

På en natteravn
flyver du afsted
i galaxens favn
får du evig fred
for der er mer' mellem himmel og
jord

Du har levet før
du vil leve igen
og ved mørkets dør
bli'r du solens ven
du bli'r 1000 år uden at tiden går
i din himmelseng

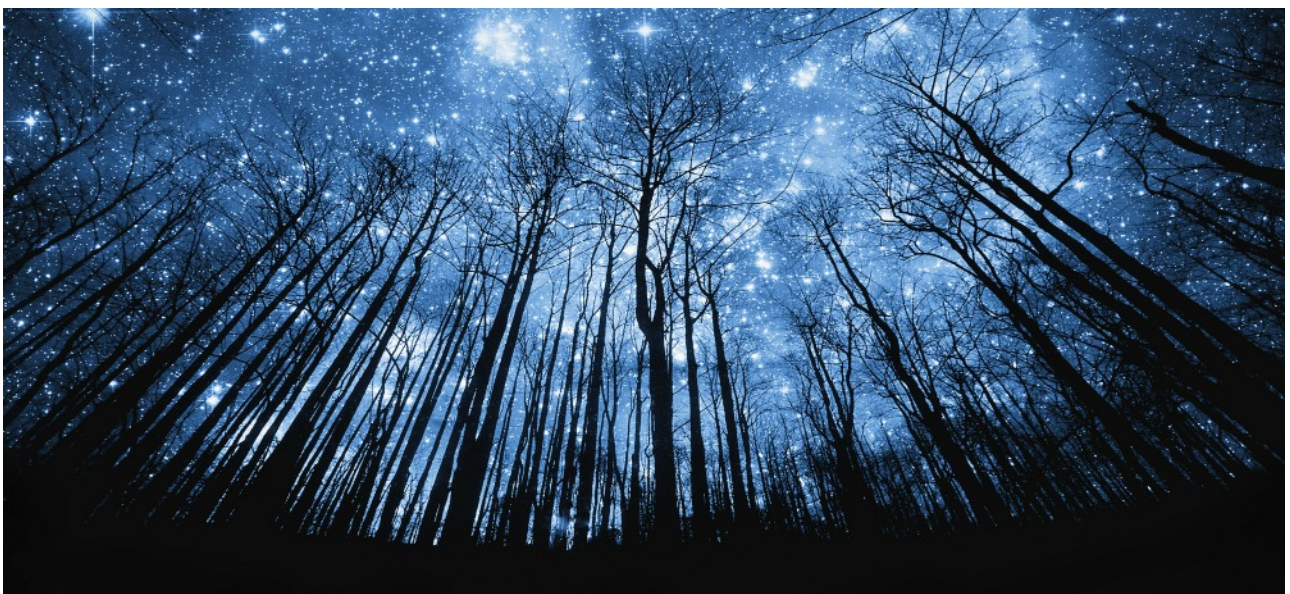
Så ta trygt afsted
på din stjernefart
i en kulsort nat
hvor det er stjerneklart
at der er mer' mellem himmel og
jord

Shu-bi-dua

Jeg fikk tilsendt vedlagte sangtekst i våres fra et medlem, Brit Dyrdaahl, og skrev tilbake at jeg ville trykke den i Holisten. Samtidig ba jeg om at hun skrev litt om hva teksten betyr for henne, og hvordan hun kom over den. Brit svarte slik:

Red

Så flott at du vil bruke Stjernefart. Min bror likte danske band, som Shu-bi-dua og Gasoline, og hadde flere av de gamle LP-platene hjemme da vi vokste opp. Jeg har en eller annen gang fått tak i kopi av teksten som fulgte med denne platen, men aner ikke når. Den har fulgt meg i mange år, og jeg har sagt til en av stedøtrene mine at jeg vil ha den i begravelsen min, når den måtte bli. Det er visst ingen andre som kjenner låten enn meg (?), men den ligger ute på Youtube. Veldig enkel melodi. Og jeg synger den med jevne mellomrom. Den betyr mye for meg. Jeg synes den beskriver reinkarnasjon enkelt og godt, og jeg tror på flere liv.



Metafysikk – en hjelp til å leve holistisk

Av Kari Brit Wennevold



Flere artikler i Holisten nr. 1/2014 inspirerer meg til å dele noen oppfatninger med bladets lesere. Særlig *Å leve holistisk* fanget min oppmerksomhet. Det kan i blandt være vrient å forstå hva som menes med enkelte ord og uttrykk. Særlig vanskelig føles det å definere ordet ”holistisk”. Betyr ordet helhetlig? Hva menes med helhetlig?

Det brukes forklaringer som at vi mennesker er forbundet, lever i sameksistens. Og at vi er besjelet, beslektet, ja nærmest som støttespillere til hverandre. Ja, alle ting henger sammen, blant annet ved at alt faktisk er energi. Vi mennesker består av energi. Men jeg velger å overse uttrykk som ”sommerfugleffekten”. Sommerfuglvinger kan umulig forårsake en orkan på den andre siden av Jorden, slik noen har uttalt. Jeg ser heller til en høyere sfære, til en åndelig inngripen. Tror heller ikke på det når presten i en begravelse sier: ”Av jord er du kommet, til jord skal du bli”... Vi bør heller si: ”Fra himmelen er du kommet, til himmelen går ditt indre, Sjelen, tilbake når den fysiske kroppen kollapser og dør. Individet DU, din Sjel, dør ikke men rusler tilbake over dimensjonsgrensen og hjem til vår ikke-fysiske dimensjon.

Mer mellom Himmel og Jord. Folk sier at det nok eksisterer en guddommelig, åndelig eller kosmisk energi, uten å vite noe særlig om disse begrepene. Forøvrig er det ikke bare religioner som uttaler seg om slike begreper - metafysikken gir oss gode innspill .

Metafysikk er ikke en religion, og skal heller ikke være det. Metafysikken snakker likevel til oss om mange ting, og på mange måter. Personer som ønsker, tenker eller håper å forholde seg til den holistiske helheten, bør gjøre noe med det. Ja, mer enn kun å vente på at guden eller kosmos skal velge et tidspunkt å manifestere seg på for hver enkelt av oss. Da gjør man selv for lite. Venter du på at Gud skal manifestere seg, så må du vel vente i mange jordiske liv - og antakelig like mange liv ”der over”, og kan hende skjer det aldri på den måten som du selv har ment at det skulle skje. Kanskje skjer andre ting i stedet?

Kosmos. Kosmos er allerede manifestert, kosmos er åpent. Du kan dra ut i Verdensrommet så mye du vil, og betrakte alt som er av fysisk karakter. Det finnes andre ting der ute som det er vanskeligere å få øye på - men det samme er tilfelle her nede på Jorden. Så den turen ut i verdensrommet kan du spare deg. Det er mye her i våre jordiske liv som våre fysiske øyne ikke er i stand til å se, men som vi likevel kan finne frem til.

Vær ærlig mot deg selv. Hvor åpen er du mot deg selv? Hva har du opplevd som du ikke har forstått, ikke har vedkjent deg, ikke har grepet tak i, som du har oversett eller mistrodd? Er det opplevelser du ikke har snakket med andre om? Her er vi inne på opplevelser av ikke-fysisk karakter. Det kan være noe som bevirker en uforståelig frysefølelse på ryggen eller andre steder på kroppen, eller intuisjon : at du plutselig *vet* hvordan noe bør gjøres. Noen kan se for seg et bilde av en avdød, eller føle en åndelig tilstedeværelse. Alt dette er verken tull, innbilning, flaks eller uhell, men reelt og virkelig.



Oppvåkning. Det skjer for tiden en Oppvåkning blant oss mennesker. Den er ikke noe vi mennesker har bestemt, og den har pågått over flere tiår. De fleste underlige hendelser kan forklares metafysisk. Oppvåkningen kan skje på mange ulike måter for forskjellige mennesker. De som ”rammes” kan være i svært forskjellige alder. Også barn og ungdom kan komme ut for Oppvåkningen. Fra man får sin første bevisste opplevelse av ikke-fysisk karakter eller blir nysgjerrig på om Hjelpere og Engler eksisterer og om man har en eksistens etter dette jordiske livet, er det meningen at man skal bli ledet av og være nysgjerrig på disse impulsene.

Hele livet er en skole. Vi har selv valgt å komme hit til Jorden, fordi vi visste da vi var ”der over” at vi hadde mer å lære. Så fra Oppvåkningen kommer, det vil si fra metafysikken banker på din dør, er hele livet en skole med bare korte friminutter. Da kan det gå slag i slag med hendelse på hendelse, og mange nye og interessante ting kan dukke opp. Men du bør selv gå inne for å lære mer – altså vise interesse for metafysikken. Det nytter ikke å sitte på gjerdet og vente på at ting skal skje av seg selv, eller at en guddom skal komme forbi på veien og si hei til deg. Du bør først bli observant på hendelser av ikke-fysisk karakter. Det vil hjelpe deg i din selvutvikling å få forståelsen av at det faktisk eksisterer en levende, høyest oppgående og intelligent Åndeverden ”der over”.

Kan bevises. Etter min forstand kan det vises - og dermed bevises - at vi har ikke-fysiske åndelige individer ved vår side. Dette kan metafysikken fortelle oss adskillig mer om, via gruppen Synske personer. Denne gruppen består av klarsynte, klarfølte, klarhørte, medier, transemedier, automatskrivere, sjamaner og rådgivere i metafysikk. Synske personer kan fortelle, forklare og gi deg svar på dine spørsmål. Jeg tror det er umulig for uinnvidde til fulle å forstå hva metafysikken innebærer og betyr for oss mennesker. Etter at jeg selv ble litt innvidd i dette fantastiske faget, har jeg vært med som utstiller på flere Alternativmesser. Jeg har hjulpet mange av mine klienter til å påvise deres Hjelpere, og det har blitt et springbrett inn i metafysikken for dem.

Få hjelp fra Hjelperne

Du kan få konkret og bevisst kontakt med dine Hjelpere! Det er mange personer i gruppen Synske som holder kurs rundt omkring i landet. Vær med på et par kurs, så kan du begynne å samarbeide med Hjelperne. Da kan de begynne å gi deg forskjellige tegn og signaler om sin tilstedeværelse. Og du kan få JA og NEI -svar fra dem. Dessuten kan Hjelperne gi deg slike tegn som enkelte personer forventer eller håper på at Gud selv skal gi dem.

Vår begrensede virkelighetsoppfatning

Det er minst tre vitenskapelige innfallsvinkler til en erkjennelse av at vår oppfatning av virkeligheten er svært begrenset:

- Det faktum at mesteparten av atomene ikke er masse- de er mye mer «tomrom» enn de er masse. Hvis tomrommet i atomene ble «fjernet», ville hver enkelt av oss få plass på et knappenålshode.
- Inntrykket av virkeligheten som vårt sanseapparat setter sammen for oss er (noe) annerledes enn for (andre) dyr, og ikke minst hjernens *tolkning* av det totale sanseintrykket. Molekylene vibrerer med en frekvens på 100 i sekundet, atomene raskere enn dét. Vibreringen produserer lyd, men det er lyd vi ikke hører. Nerveimpulsene produserer elektrisitet som gir hudoverflaten en svak elektrisk ladning, en ladning vi ikke merker. Sansene våre er kun innstilt på å oppfatte utsnitt av impulser rundt oss. Vi ser og hører eksempelvis bare visse frekvensområder av lys og elektromagnetiske lydbølger. Vår persepsjon av verden rundt oss, «virkeligheten», er derfor høyst selektiv. Andre dyr oppfatter den (mer eller mindre) vesentlig annerledes enn oss, slik også selvsagt døve eller blinde gjør det.
- Men virkeligheten er ennå mye mer uvirkelig enn som så: Det er i dag ingen uenighet blant astrofysikerne om at den synlige delen av energitettheten i universet bare står for omtrent 4 % av totalen og at omtrent 22 % er såkalt «mørk materie», mens de gjenstående 74 % blir kalt for «mørk energi», som er et enda større mysterium enn mørk materie. Størstedelen av kosmos består altså av det som kalles svart energi og svart materie, men forskerne aner ennå ikke *hva* dette er.

I sum: Spørsmålet som reiser seg er da hvorvidt vi mennesker og alt rundt oss også omfattes av dette forholdet? Det betyr i så fall at vi selv og «alt rundt oss» stort sett består av 96 % svart materie og energi! Og at de resterende 4 %, som vi kjenner godt til, stort sett er tomrom... Denne høyst eteriske cocktailen av «mye svart og tomrom» er det i så fall våre fem sanser med sine begrensede mottakerapparat og hjernen med sin begrensede tolkningsevne legger til grunn for vår virkelighetsoppfatning. Legger dette grunnlag for én «objektiv» virkelighetsoppfatning? Dét virker meningsløst. Det virker åpenbart at «virkeligheten» kan fremstå på en mengde ulike måter.

Finnes en fjerde dimensjon? Dette forsøkes det også på i dag, i sammenheng med at man forsøker å forene de to store fysikkteoriene, kvantemekanikken og relativitetsteorien i en felles teori om «alle ting». I følge denne teorien bor vi i en tredimensjonal verden, en såkalt «branverden», som er en del av et større, firedimensjonalt univers. Vi ser ikke den fjerde dimensjonen fordi alle kjente partikler og naturkrefter er knyttet til vår tredimensjonale bran

(bortsett fra gravitasjonskraften, som «kan reise fritt» i alle dimensjoner). Kanskje knytter eksistensen av svart materie og energi an til en slik fjerde dimensjon?

Hva burde disse tre erkjennelsene fortelle oss?

Antagelig noe om at påståelighet om hva som er «virkelig» ikke er så klokt, at sektorvitenskapelig virkelighetsforståelse er høyst utilstrekkelig. Videre burde den anspore til en langt større nysgjerrighet om hva livet er – eller kan være – enn hva det gjengse, sekulære mennesket utviser i hverdagen. Og jeg vil tro, en langt større ydmykhet i forhold til natur og miljø.

Det er på denne bakgrunn paradoksalt at så mange av oss tviholder på et livssyn og levesett som begrenser oss som mennesker, snarere enn å åpne opp for nye inntrykk og lete etter ny innsikt. Paradoksalt, men det vil være feil å oppfatte det som overraskende: lengselen etter å forstå virkeligheten 100 % bunner i vårt behov for forutsigbarhet og kontroll, som igjen har opphav i frykt for å *miste* kontroll i møte med det vi ikke forstår. Vi vet hva vi har, men ikke hva vi kan få.

Religiøse og andre åndelig, eller spirituelt opptatte mennesker er ikke skrudd sammen så

veldig annerledes enn sekulære, eller ateister. Vi deler de samme begrensede virkelighetsoppfatningene som beskrevet innledningsvis, men ikke-ateister har en (mer eller mindre sterk) «følelse» av at det finnes en virkelighet ut over den vi sanser i vårt daglige liv. De religiøse finner medhold for denne følelsen i sin religions hellige skrifter. Vi som ikke er religiøse, men for øvrig deler (mer eller mindre) den samme følelsen av det finnes «noe mer», har mer varierte kilder til å opplyse vår intuisjon, forståelse eller erkjennelse. Det kan være feil fokus, men jeg velger å henlede oppmerksomheten på tre «moderne mediefenomener» som jeg finner spesielt interessante i lys av denne artikkelens innfallsvinkel:

- «Åndenes makt» på TVNorge
- «Snåsa-mannen»
- En nevrokirurgs vitnesbyrd om «nær-døden opplevelse»

I programmet «Åndenes makt» på TV Norge har over 200 personer siden 2003 «stått fram» og fortalt om tilsynelatende uforklarlige fenomener som skjer i deres hus eller lokaler som de oppholder seg ofte i. Man skal ikke ha sett mange av disse programmene før man stiller seg spørsmålet: Er dette et eneste stort bedrag satt i scene av TV Norge, eller må jeg revurdere min oppfatning av forklaringskraften til dagens naturvitenskap? Jeg legger til grunn at andre mediers kritiske journalistikk i løpet av 10 år ville avdekket humbug hos TV Norge. Hvorfor debatteres da ikke funnene i TV Norges programmer i andre medier?

«Snåsa-mannen» Joralf Gjerstad har i bok etter bok, omtale etter omtale og program etter program blitt en del av norsk folkløse. Når man prater med folk om Gjerstad deler de seg nesten krystallskarpt i to kategorier: de som «tror» og de som «ikke tror» på han. Nå kommer det snart en grundigere dokumentarfilm som forhåpentligvis går skikkelig inn på hans gjerning, med «live» dekning av behandlingene. Likevel synes jeg det er underlig at ikke flere vitner til Gjerstads gjerninger, skeptikere som «overbeviste», har stått fram i løpet av hans lange liv. Det anslås at han har behandlet rundt 50 000 mennesker.

Dokumentasjon, eller vitnesbyrd om «nær-døden opplevelser»

fikk en ny aktualitet da den amerikanske nevrokirurgen Eben Alexander i fjor ga ut boka «Proof of Heaven – A Neurosurgeon's Journey into the Afterlife». Superkort går den ut på at han for noen år siden havnet i koma i 7 dager på grunn av en bakteriologisk hjernehinne-betennelse. Til tross for tilnærmet null sjans for å overleve og fungere etterpå, skjedde dette likevel. Hans neocortex, den «moderne delen av hjernen», var *helt* satt ut av spill i denne perioden. Dette ble målt og godtgjort av hans kollegaer, som behandlet han. Det er i denne delen av hjernen drømmer oppstår, og man kan spekulere på om man i neocortex finner opphavet til «nær døden opplevelser» hos hjertestans- eller hjerneslagsofre, for neocortex er i slike tilfeller *ikke* satt ut av drift. Men dette kunne altså utelukkes i Alexanders tilfelle. Det oppsiktsvekkende var at Alexander etter å ha våknet opp gradvis husket svært detaljert hva han hadde opplevd mens han var de 7 døgnene i koma, og beskriver dette som «himmelen». Jeg velger å tolke hans beretning og ordvalg inn i en nord-amerikansk, kristen-sosiologisk kontekst, men opplevelsene blir ikke mindre interessante av den grunn.

Så, hvorfor bidrar ikke en gang så «massive» mediedekninger av «uforklarlige», «ikke-virkelige» og «utenomjordiske» fenomener til mer omtale i kritiske medier, diskusjon i academia og blant intellektuelle generelt? Det virker som «gamle» forklaringsmodeller, eller hypoteser fortsatt gjelder. Jeg kan likevel ikke dy meg for å tilkjenne en viss optimisme. De siste årene har mediene viet mye mer oppmerksomhet på svart materie og energi, da man håper å stå foran et gjennombrudd i forskningen. Kanskje vil denne forskningen gi oss en ny virkelighetsforståelse som gir en vitenskapelig forklaring på paranormale fenomener og hva «sjel», «parallele virkeligheter» og «liv etter døden» kan være?



NATURISME

Av Målfrid Aukland

En ukes opphold på naturistcamping gav meg mye større respekt og takknemlighet for min egen kropp. Og gjorde meg litt dristigere i jobben som aromaterapeut.



Jeg er snart 65 år. Sist vinter ble jeg kjent med et menneske som erklærte seg som Naturist. For meg var naturisme ukjent, så hvilke assosiasjoner hadde jeg til det begrepet? Nakenhet, blotting, nudisme, homoseksualitet, lesbisk, transvestitt, kikking, pedofili, fri sex/gruppensex, voldtekt, hippy? Med mange spørsmål i hodet tok jeg imot invitasjon til en ukes opphold på Isefjær Naturistcamping, mellom Kristiansand og Lillesand. Og som alle vet hadde vi sydentemperaturer i hele sommer. Dermed falt det veldig naturlig å kaste klærne - alle

klærne unntagen et håndkle til å skjule deg med om du oppfattet at du krenket noen. Loven her sier ikke at du MÅ være naken, loven sier at du har lov om du ønsker det.

”IKKE GLO!” var eneste skriftlige formulerte regel – ”og hvis du ser noen som ser ut som de ikke har forstått dette så er det lov og ønskelig at du minner vedkommende på det”. For på Isefjær fantes mange nakne mennesker: både gamle, eldre, midt i livet, unge voksne, tenåringer og barn. Helt alminnelige mennesker som drev på med helt alminnelige ting: satte opp telt, lagde mat,

spiste, solte seg, leste, lekte, snakket, badet, svømte. Ja, jeg måtte gi meg selv noen dager for å venne meg til naturistcampingen.

Å se nakne menn diskutere politikk var en ny opplevelse. Men noe manglet her på Isefjær: den opphissende heten som lett kan komme i diskusjoner og som i verste fall kan resultere i mobbing og utskjelling. Ønsket om å vinne debatten manglet. Hvilken energi var kommet inn i stedet, som signaliserte fred? Kjærlighet – til seg sjøl og dermed også til alle andre, uansett politisk ståsted? Ja, det



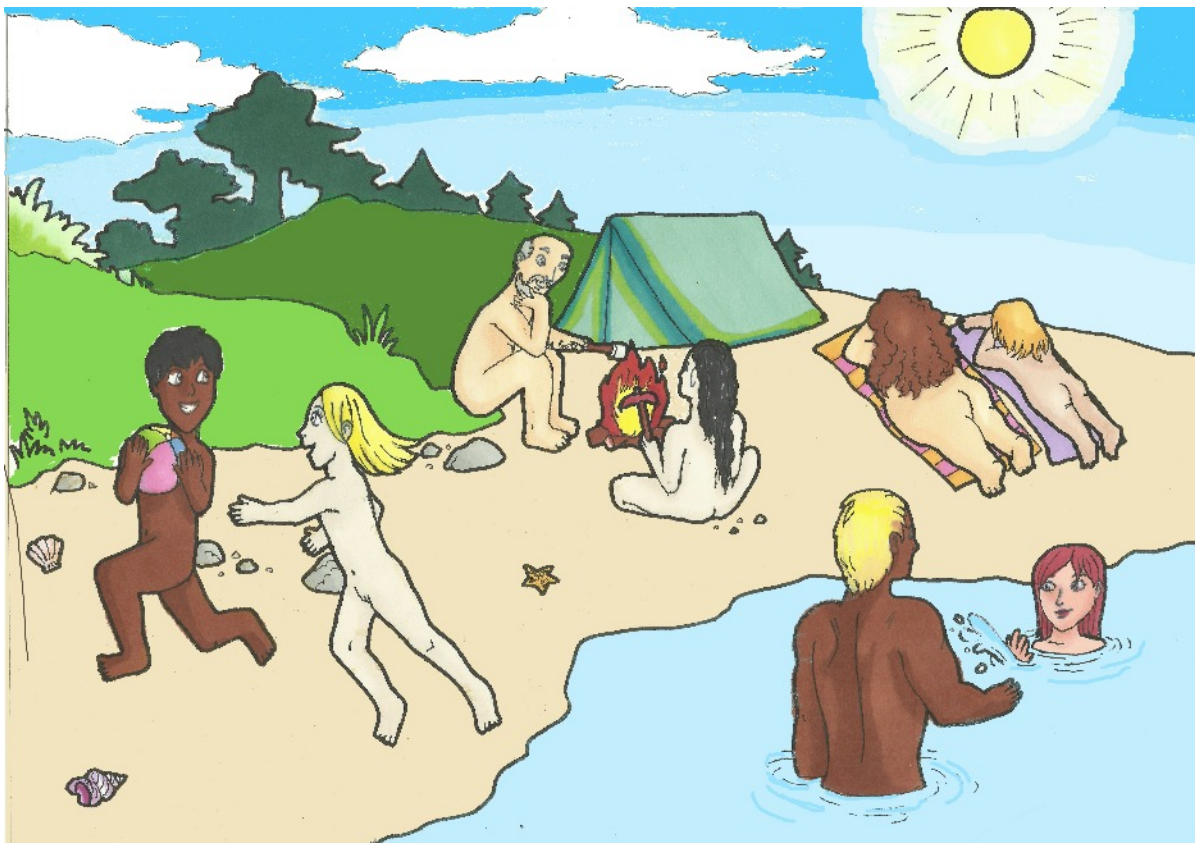
var det jeg fikk som største gevinsten med mitt naturismestunt: respekt og takknemlighet for min egen kropp. Etter første nakendag blant andre nakne mennesker kunne jeg konstantere at ingen hadde mobba meg, ingen hadde ledd av meg og ingen hadde tydelig avvist meg på grunn av kroppen min – ergo kunne jeg dra den slutning at kroppen min duger, den er god nok, den tjener meg utmerket. Kroppen tar imot den mat jeg gir den, bearbeider og nyttiggjør seg det som gagnar meg for så å skille ut det overflødige. Den holder meg i live på denne fysiske Jord, den sørger for at sansene er brukbare, den har en stemme jeg kan uttrykke meg med og den har friske føtter å bevege

meg med. For ikke å snakke om armer og hender som kan omfavne og som kan sende ut healingenergi til alle i mils omkrets.

Jeg er aromaterapeut. Det vil si at jeg masserer folk. I utdannelsen lærte vi å ikke berøre baken, ikke bryster og ikke kjønnsorgan. Signaliserer denne holdning at sex er noe ufint som vi helst ikke skal pirre? I alle fall: etter naturiststuntet mitt har jeg oppfatta at baken hører med til kroppen og følgelig masserer jeg den også. Ikke en protest så langt – heller har jeg opplevd at noen tar trusa av for å få best mulig behandling, kvinner som menn. Kan det være at de også erkjenner at baken hører med til kroppen og er designa for sitt

bruk og at vi må være glade for det den tjener oss?

Evolusjonen har pågått i millioner av år – i millioner av år har den intelligente skaperkraften, også kalt Gud, eller Kjærlighetskrafta, mekket på vår fysiske kropp for å få den mest mulig perfekt så den kan tjene vår guddommelige sjel. Denne sjela som vi gjerne kaller Kristus i oss, er linken til Kjærlighets/skaperkraften. Da vi alle er skapt i Guds bilde betyr det at vi alle er tro kopier av Uropphavet og har alle dens kvaliteter i oss. Å utvikle en fysisk kropp som tjener som verktøy for at disse guddommelige kvalitetene kan brukes, er det store eventyret vi får være med på.



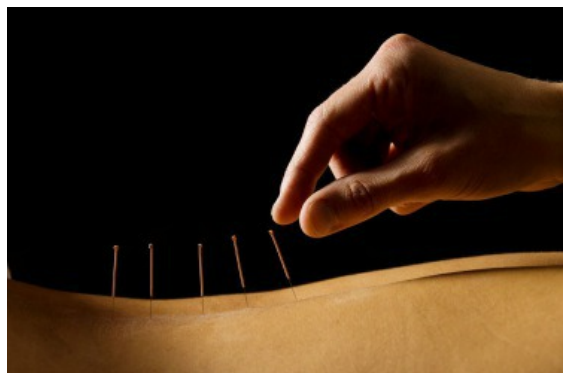
Vinner irrasjonalitet når naturvitenskapen taper?

Av Stephan H. koll

Norges forskningsråd og aftenposten arrangerte tidligere i høst en debattkveld om alternativ medisin og oppfatninger som strider mot gjeldene naturvitenskap og mot helsemyndighetenes avgjørelser. Debattkvelden hadde den megetsigende tittelen: *Hvorfor taper naturvitenskapen?* Og hva er det naturvitenskapen taper overfor? Jo, overfor det som motstanderne av alternativbevegelsen, for eksempel Human-Etisk Forbund og professor Kristian Gundersen, kaller humbug, overtro, uansvarlighet og lettvinde teorier. De omtaler kort sagt *alt* av alternativbevegelsens tankegods, terapier og behandlinger som irrasjonalitet. Og det er et negativt ladet ord.

Men er det uforuft, mangel på logisk sans og uvilje mot naturvitenskaplig tankegang som har fått to av fem nordmenn til å prøve alternativ behandling? Og jeg undres: tenker motstanderne så svart/hvitt? Har ingen av dem selv blitt hjulpet av for eksempel akupunktur eller healing, eller kjenner noen som sier de har det. Klarer ikke motstanderne å ta innover seg de etter hvert mange vitnesbyrd i ukeblader, på TV og i bøker- som Ingar Sletten Kolloens bok om Snåsamannen og det som visse deltagere i TV-serien *Jakten på den 6.sans* presterer?

Hvorfor stilles det et ensidig krav til alternativ behandling at den må lykkes for *alle* pasienter med samme sykdom eller plage? Skolemedisinens utøvere, legene, klarer heller ikke å hjelpe alle sine pasienter i samme pasientgruppe. Er det en seier for fornuften at alle pasienter med allergi skal ta gjennomtestede medisiner som demper symptomene men gir bivirkninger, og forkastelig og uklokt at noen pasienter forsøker homeopati eller akupunktur - som i beste fall medfører at allergien forsvinner?



Holistisk Medisinsk Praksis

1. **Optimal helse** er det primære målet for en helhetlig medisinsk praksis. Vi strever etter det høyeste nivå av funksjon og balanse av fysiske, miljømessige, mentale, emosjonelle, sosiale og åndelige aspekt hos mennesket. Dette kan resultere i en dynamisk tilstand av å være fullt levende. Dette skaper en tilstand av velvære, uavhengig av nærvær eller fravær av sykdom.
2. **Kjærlighetens helende kraft.** Holistiske helseutøvere strever etter å møte pasienten med vennlighet, aksept og ånd uten å stille vilkår, siden kjærlighet er livets mektigste healer.
3. **Det hele mennesket.** Sykdom er en dysfunksjon for det hele mennesket - av kropp, sinn, ånd – eller i miljøet hvor du bor, heller enn en enkel fysisk feil, eller isolert hendelse.
4. **Forebygging og behandling.** Holistiske helseutøvere fremmer helse, forebygger sykdom og administrerer sykdomsprosesser. En helhetlig tilnærming lindrer symptom, forandrer på medvirkende faktorer, og forbedrer pasientens liv.
5. **Medfødte healingevner.** Alle mennesker har medfødte krefter av healing i sin kropp og i sitt sinn. Holistiske helseutøvere hjelper pasienter å utnytte disse kreftene for å påvirke helbredelsesprosessen.
6. **Integrering av helende systemer.** Holistisk helseutøvere fortsetter å lære om alle trygge og effektive alternativer i diagnose og behandlingsformer(gjennom hele livet). Alternativ kommer fra en rekke tradisjoner, og er valgt for å best møte de unike behovene til pasienten.
7. **Relasjonsbasert omsorg.** Det ideelle utøver-pasient-forholdet er et partnerskap som oppmuntrer pasientens autonomi, og verdsetter behov og innsikter for begge parter. Kvaliteten i dette forholdet er en vesentlig bidragsyter i helbredelsesprosessen.
8. **Individualitet.** Holistisk helseutøvere fokuserer behandlingen av pasienten på de unike behov personen har, istedenfor hva slags sykdom personen har.
9. **Undervisning gjennom eksempel.** Holistiske helseutøvere arbeider kontinuerlig mot en personlig inkorporering av prinsippene innenfor holistisk helse, noe som kan influere på deres klienter gjennom eksemplets kraft.
10. **Læringsmuligheter.** Alle livets erfaringer inkludert fødsel, glede, lidelse og dødsprosessen er dyptgripende læringsmuligheter for både pasienter og helseutøvere.

På engelsk snakker man gjerne om holistisk medisin. Disse ti punktene er hentet fra den internasjonale organisasjonen Integrative Holistic Medicine.

Vi synes at de på en fin måte gir uttrykk for forholdet mellom utøver og klient.

I Norge snakker man gjerne om helhetsmedisin. Dette er et begrep som viser på at man kan bruke flere teknikker for å kunne behandle det hele mennesket.

Holistisk Forbund støtter måten å se på medisin og praktik som en helhet og håper at flere terapeuter kan ta i bruk disse punkter.

Sjelesorgsarbeidet fremover

Av Kari Bansal

HoF holder et oppfølgingsseminar for fremtidige sjelesørgere 31. januar hvor etiske retningslinjer og rollen som holistisk sjelesørger skal utformes. Å møte mennesker i sorg og krise er en viktig oppgave, og HoF mener det derfor er nødvendig at sjelesørgerkandidatene blir godkjente av forbundet før de får anledning til å praktisere som holistiske sjelesørgere. I etterkant av godkjenningene vil vi kontakte sykehus i nærområdene til de godkjente sjelesørgerne for å tilby sjelesorg til pasienter og pårørende som ønsker dette.

Sjelesorg er et stort tema som rommer mange ulike typer sorg og livskriser. Det er ikke et behandlingstilbud, men et tilbud om en samtalepartner, en legperson, som kan være støttende i den prosessen mottageren går igjennom. HoF planlegger jevnlig

samlinger for sine sjelesørgere, og vil på lengre sikt bygge opp en form for skolering og trening. Det bli lagt til rette for veiledning slik at sjelesørgerne blir ivaretatt når de står oppi dilemmaer eller har behov for debrifing.

Vi mener det er viktig å begynne i det små. Det innebærer at vi i første omgang konsentrerer oss om alvorlig syke eller døende og deres pårørende. Vi vet det også er et behov for sjelesorg/ivaretagelse av barn, og tenker at dette er et emne som bør bli tatt opp på oppfølgingsseminaret. Videre er det mange ulike kriser mennesker kan komme opp i hvor det kan være godt å ha en sjelesørger som samtalepartner. Om mennesker med slike utfordringer skal bli tilbudt holistisk sjelesorg må vi ta stilling til etter hvert.

Oppfølgingsseminar for Holistiske Sjelesørgere

Lørdag 31. januar

Tid kl. 11-17. Sted annonseres seinere.

Nå starter Holistisk Forbund opp med

treff for ungdom

Vi vil arrangere cafetreff hver måned vinteren 2015 og en overnattingstur i april.

Tidligere konfirmanter vil kunne kjenne igjen tråder fra holistisk konfirmasjon på treffene. Kom som du er!

Velkommen til ungdomstreff

6 januar cafetreff, oppmøte på Unity mellom kl 17.15 og 17.30.

5 februar cafetreff, oppmøte på Unity mellom kl. 17.15 og 17.30.

3 mars cafetreff, oppmøte på Unity mellom kl. 17.15 og 17.30.

Påmelding: Gi beskjed til Amanda om du kommer på cafetreff, senest samme dag på Facebook, mobil 91714142 eller på emaillesseboa@gmail.com. Om du kommer etter 17.30, kontakt Amanda for å høre hvor de er så kan du møte opp direkte der.

11-12 april overnattingstur, med båltenning og mye fritid. Ca. En times kjøring fra Oslo. Foreldre samkjører. Hver tar med noe å spise og vi lager mat sammen. Lav egenandel. Mer informasjon kommer senere. **Påmelding innen 12 mars til Amanda.**

SHABBYBLOGS.COM

Noen ord fra Vestlandet

Jan Olav Mjøs

Her er noen ord fra Vestlandet. For en del år siden hadde vi et aktivt lokallag her i Bergen, med samling en gang i måneden. Etter en periode så det ut som det kunne være vanskelig å gjennomføre disse samlingene. Men jeg fungerer fortsatt som kontaktperson, og tidvis har en kaffiprat med medlemmer og nysgjerrige, og iblant samtale med personer i krise, som er et av mange tilbud HoF har. I noen år har det vært gjort 2-3 forsøk på å etablere et lokallag av STL (Samarbeidsrådet for Tro og Livssyn), og i vår ble jeg kontaktet med spørsmål om vi ønsket å være med. 11 november fikk jeg invitasjon til å være med på et møte i KIS (Kontaktutvalget mellom innvandrere og styresmaktene), der

STL, Innvanderrådet i Hordaland, og politikere og representanter fra diverse bedrifter. Temaet for møtet var "Religion på jobben", og vi var 4 som presenterte våre erfaringer fra store bedrifter, fagforening,

livssynsorganisasjoner og etter våre innlegg deltok vi i en paneldebatt. Blant flere temaer kan jeg nevne stillerom på jobb og skole, tilrettelegging fra ledelse, kan flere bedrifter dele erfaring og samarbeid, ledere bør gjerne ha kunnskap og være nysgjerrig på ansattes livssyn, og kanskje det viktigste: at vi alle har respekt for hverandres livssyn og kulturer.



HoF oppfordrer medlemmer til å aktivisere seg i sitt lokallag eller ta initiativ til å starte nye. Her er kontaktpersoner for noen regioner:

Lokallag og lokallagsledere

OAHOF	Oslo/Akershus:	Marianne Westby	oslohof@gmail.com	99707301
NHOF	Nesodden/Frogn	Runar Tudok	rtodok@online.no	90912510
SHOF	Stavanger		Stavanger@gmail.com	
HHOF	Hitra	Roman Lund	romanlun@online.no	72443796
GHOF	Grenland	Aud Eike Hansen	au-eik@online.no	41242104

Kontaktpersoner

Odda/ Hagesund	Målfrid Aukland	m.e.aukland@hotmail.com	45851025
Tromsø	Beate Kvarmo	tromsohof@gmail.com	90126520
Buskerud	Egil Trohaug	etrohaug@yahoo.no	41517302
Lillehammer	Bente Martini	bente_privat@hotmail.com	47230670
Tønsberg/Vestfold	Lone Charlotte Haugland	lonecharlotte@gmail.com	47416505
Skien	Torill Holte	theoline@theoline.no	99157602
Bergen	Jan Olav Mjøs	janolav.mjøs@gmail.com	
Trondheim	Sigrid Frøseth	sigrid63@gmail.com	92644653



HOLISTISK FORBUND

Postadresse: Postboks 8925, Youngstorget
0028 Oslo

Besøksadresse: Møllergata 23,
0179 Oslo

E-post: sekretaer@holisme.no

Telefon: 22 17 31 00

Mobil: 41280047

www.holisme.no

