



HOLISTEN

Medlemsblad for Holistisk Forbund.

Nr 2/2017.



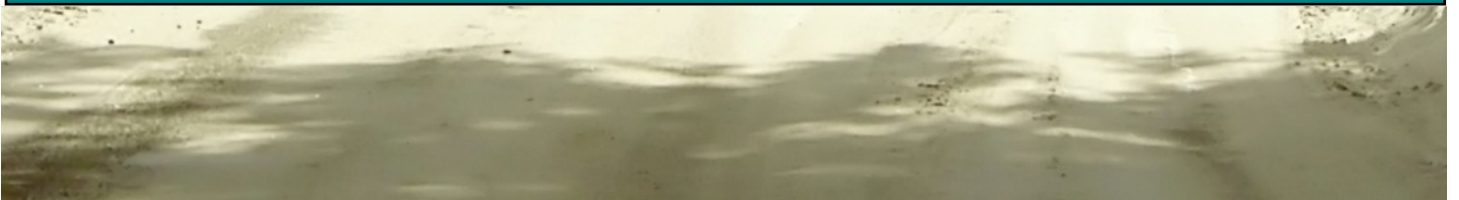
Hvis
kjærlighet
mangler

Intervju
med Einar
på Unity

Stormøtet om
holistisk
pedagogikk

Kurs om
sjiraff-
språket

Livskraften-
kilde til
selvinnsikt



Redaktørens spalte



Kjære lesere

Nok en gang holder dere et nummer av medlemsbladet i hånden. Jeg vil starte med å takke for bidragene fra to av våre medlemmer. Det ene handler om kjærlighet og hva mangel på kjærlighet kan medføre. I den andre teksten minnes artikkel-forfatteren sin ektemann. Per Helge Zachariassen het holisten som viet de siste 27 årene av sitt liv til å hjelpe andre mennesker ved hjelp av healing, terapi og åndelig veiledning.

Hovedintervjuet er denne gang med idealisten og ildsjelen Einar Sørbye. Han driver alternativsenteret Unity i en bygård sentralt i Oslo. Holistisk Forbund er en av hans leietagere. Einar er en

dedikert bedriftsleder, og har tydelige meninger om medienes holdning til komplementær medisin og spirituelt tankegods.

I forrige nummer skrev Carina Harsund om Forbundet for Holistisk pedagogikk, som hun er leder av. Vi trykket også plakaten som innbød til åpent møte på Litteraturhuset i Oslo om denne pedagogiske retningen. 14. oktober ble møtet endelig virkelighet. Jeg gir dere noen smakebiter i form av korte beskrivelser og utvalgte fotografier fra den store begivenheten.

Tilslutt vil jeg ønske dere en lys og givende mørketid.

Stephan Koll

HOLISTEN

-Medlemsblad for Holistisk Forbund

Redaktør: Stephan Koll

Layout: Patrik Swanstrøm

Redaksjonsmedlemmer: Bjørn Jansen, Tone Knudsen og Karen Ulla

Forsidebilde: Dreamstime

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 følgende adresser:
Maridalsvn. 229A
0467 Oslo
stkoll4@gmail.com
Tlf: 99105367

Holisten nr 1/2018 sendes ut i månedsskiftet april/mai.
Innsendingsfrist er 11.mars



HOLISTISK FORBUND

Besøksadresse: Møllergata 23,
0179 Oslo

E-post: sekretaer@holisme.no

Telefon: 22 17 31 00, 41 28 00 47

www.holistisk-forbund.no

Leder

Kari Bansal



Kjære HoF-medlemmer

I disse dager formes fremtidens politikk på tros- og livssynsområdet i Norge. Stat og kirke har skilt lag, og en ny lov om tros- og livssynssamfunn tar form.

I Norge har vi lange tradisjoner for frihet til selv å velge hva vi vil tro på. Dette er ikke en selvfølge når vi ser på land rundt omkring i verden. Vi har også arbeidet systematisk med dialog på tvers av tro og livssyn de siste årene. En slik dialog er helt essensiell for å sikre fred i verden. Valgfrihet og dialog er verdier vi må hegne godt om. Selv ikke i Norge kan vi ta disse verdiene som en selvfølge.

Samfunnet er under endring. De gamle medieinstitusjonene som fungerte som folkeopplysningskanaler har fått sterkt konkurranse fra kommersielle aktører. Nyheter er ikke alltid sanne nyheter. I løpet av det siste året har vi fått nye begreper lagt til vårt vokabular, som for eksempel «fake news» og «islamofobi». Det siste betegner den antipatien, hatet og redselen som har vokst frem i Vesten mot den etablerte religionen Islam. Mye av dette kan ha sin årsak i at fundamentalister i for stor grad har tilranet seg definisjonsmakten på bekostning av moderate krefter.

Holistisk forbund har lenge vært aktivt med i Samarbeidsrådet for tros- og livssynssamfunn i Norge. Et organ som i verdens-

sammenheng er unikt. I dette samarbeidet bygges det bro over skillelinjer mellom de ulike trosretningene og livssynene. Rådet er sammensatt av humanetikere, holister, jøder, muslimer, hinduer, sikher og representanter for ulike kristne organisasjoner. Altså et vidt spekter av de livsoppfatningene som finnes i Norge.

Den nye loven vil ha stor betydning for hvordan dette mangfoldet vil arte seg i fremtiden. I dag er det svært mange tros- og livssynssamfunn som mottar offentlig støtte. Det er ingen krav til at de ulike samfunnene skal følge norsk lov og respektere menneskerettighetene. Samfunns-debatten har satt søkelyset på forhold ved enkelte tros- og livssynssamfunn som er begrensende og til dels ødeleggende for enkeltindivider. Barns, kvinners og homofiles rettigheter er ikke alltid godt nok ivaretatt.

Holistisk forbund vil utarbeide et høringssvar på utkastet til den nye loven på tros- og livssynsfeltet. Vi vil være svært opptatt av at vi får beholde dagens mangfold, og at viktige verdier blir ivaretatt i loven, som for eksempel *barns trosfrihet*. Neste år vil vi gå i gang med å planlegge et større åpent arrangement der dette er tema.

Jeg ønsker alle en riktig god julehøytid og et godt nytt år!

Kari Bansal, styreleder

Bergen – en mangfoldsby

Av Jan Olav Mjøs

STL-Bergen fylte 5 år i april. Dette feiret vi med en festival fra lørdag 28.10 til søndag 5.11 som vi kalte «Mangfoldsbyen – tro og livssyn i dialog». Det felles åpningsarrangementet foregikk på Festplassen, midt i Bergen sentrum. Mange av medlems-organisasjonene hadde egne arrangementer i løpet av jubileumsdagene.



AU i STL-Bergen . Fra høyre: John Rawcliffe (leder) , Alasdair McLellan (nestleder) , Birgit van der Lans (sekretær). Meg selv lengst til venstre.



Livlig aktivitet inni og utenfor teltene. Birgit van der Lans i ivrig samtale med en publikummer.

Målet med alle arrangementene var å synliggjøre tros- og livssynsbredden som finnes i Bergen og omegn. STL Bergen består av 17 tros- og livssynsorganisasjoner, og over halvparten av dem var representert på åpningsarrangementet lørdag 28. oktober. Sammen, i dialog, kan vi utrette mye, og det ville vi vise byens innbyggere.

Jeg var med i forberedelseskomiteen til festivalen, og deltok på vegne av Holistisk Forbund sammen med Therese Rosenlund på åpningsdagen. Therese hadde bakt kake, og jeg hadde med HoF-brosjyrer. Vi hadde samtaler med medlemmer for de andre tros- og livssynssamfunnene, og med publikum som vandret over Festplassen. Der var det satt opp tre telt som dannet et marked. Mange forbigående stakk innom **Kafèteltet**. Det hadde et barnehjørne, samtalebord med materiell fra Samarbeidsrådet og fra hver organisasjon, og servering av kaker, kaffi og

vegetarretter. Alle kunne besøke **Stille-teltet** for å be, meditere eller finne roen, uavhengig av tro og livssyn. I **Forteller-teltet** fortalte representanter for ni av våre medlems-organisasjoner litt av historien sin. Denne lørdagsettermiddagen ble en fin øvelse i dialog både for Samarbeidsrådets medlemmer og for publikum.



Teltene på «markedsplassen». Fra høyre: Kafèteltet, Stilleteltet og Fortellerteltet.

Når kjærlighet blir mangelvare

Alle vil bli elsket. Men oppfører vi oss noen ganger slik at vi i stedet blir beundret, fryktet eller til og med foraktet? Hvordan kan det forklares? Skyldes mobbing, vold, og ondskap mangel på kjærlighet? Klarer vi å skille person fra handling når mennesker begår ugjerninger?

Av Rune Sørmo

Kjærlighet og ondskap

Kontrastene øker, selv i fredelige lille Norge. Spesielt kontrasten mellom kjærlighet og ondskap. Godhetstyranniet er et grotesk ord som dukket opp for en tid tilbake. Alle som vet hva et tyranni er ser paradokset i ordet. Vi hevder alle at vi har sannheten. Men har vi det? Hvorfor er vi så sikre på at vi sitter på sannheten? Hvor ble det av toleransen? Hvor ble det av kjærligheten?

Hvis kjærlighet hadde kunnet rettighetsbeskyttes så hadde høyst sannsynlig noen krevd denne rettigheten. Kanskje ville en rik religion kjøpt retten til sannheten om kjærlighet. Kanskje ville bruken, sannheten og rettigheten til dette fantastiske ordet vært reservert en enkelt gruppe mennesker.

Men hva er kjærlighet? Er betydningen av ordet kulturelt betinget? I noen kulturer springer man rundt og elsker ditt og elsker datt, i krig og fred. I Norge tenker vi som regel erotikk og samliv når vi hører ordet. Vi tar det knapt i vår munn utenfor den intime sfære.

Kjærlighet har heldigvis ingen eier. Kjærlighet er uavhengig av rase, religion og politikk. Kjærlighet er en universell kraft som er grunnleggende avgjørende for det meste at det vi foretar oss i dette korte livet. Men likevel er vi så altfor ubevisst betydningen og kraften i kjærligheten.

Ser vi på lys og mørke så er det lett å se at mørke er et ord vi bruker for å beskrive fravær av lys. Mørke eksisterer faktisk ikke, det er bare fravær av lys! Du kan ha litt lys, mye lys, intenst lys. Og alle valører mellom. Når det er mørkt, helt mørkt, så er lyset helt fraværende. Ingen energi finnes som gir mørke.



Rune Sørmo arbeider som livsterapeut, og har som mål å hjelpe mennesker med å frigjøre seg fra fastlåste tanke-mønstre og stress.

På samme måten er det med kulde og varme. Man kan ha veldig lite varme, lite varme, kun litt varme, mye varme, veldig mye varme osv, men når varmen ikke er tilstede kaller vi det kulde. Altså fravær av varme. Med andre ord; kulde eksisterer ikke.

Så har vi kjærlighet og ondskap. Er dette også tilsvarende dualiteter? Vi kan ha mye kjærlighet, mindre kjærlighet, lite kjærlighet og ingen kjærlighet. Og hva har vi når kjærligheten er fullstendig fraværende? Er det ikke der vi gjerne finner ondskapen?

Alle vil bli elsket

Den Svenske forfatteren Hjalmar Söderberg har skrevet følgende;

” Mennesket vil jo bli elsket – i mangel av det, beundret – i mangel av det, fryktet – i mangel



Forfatteren og journalisten Hjalmar Söderberg (1869-1941) har skrevet om menneskets behov for å bli elsket, og om hva de kan få seg til å gjøre for å oppnå kjærlighet.

av det, avskydd og foraktet. For enhver pris ønsker vi å vekke følelser i andre. For sjelen skjelver av skrekk for tomrommet, og ønsker kontakt for enhver pris.”

Mennesket vil jo bli elsket:

Tenk litt på dette! Hva betyr mest for deg i ditt liv? Hvorfor skaffet du deg en partner? Hvordan har du opplevd dine foreldre? Hva husker du som det beste i din relasjon til foreldre og partner? Hva med dine barn? Hvordan føles det når dine barn uttrykker at du er den beste mammaen eller pappaen i verden? Nydelig, ikke sant?

– i mangel av det, beundret:

Hvorfor har enkelte et så stort behov for å bli beundret. For sine klær, sitt utseende, sin kropp, sin bil, sitt hus? Hvorfor betyr det så mye hva andre mennesker tenker og tror om oss?

– i mangel av det, fryktet:

Hvorfor mobber barn hverandre i skolegården? Hvorfor opptrer mange så truende ovenfor sine medmennesker? Hvorfor må noen krangle og sloss med andre?

– i mangel av det, avskydd og foraktet:
Hvordan kan enkelte finne på å bli med i voldelige gjenger? Hvordan kan noen klare å gjøre grusomme gjerninger mot andre mennesker eller dyr?

Å tilføre våre omgivelser lys

Hvis du går tur i mørket og vil se de vakre blomstene på marken, så må du tilføre lys! Blomstene er der selv om det er mørkt, men du ser dem ikke før du tilfører lys!

Hva med et menneske som er underernært på kjærlighet? Du ser ikke det gode i mennesket fordi kjærligheten er skrudd av hos dette mennesket. Vedkommende har levd i ”mørket” lenge, uten kjærlighet, eller med veldig lite kjærlighet. Du står kanskje foran et ondt menneske.

Har dette mennesket ønsket å være i mørket? Har dette mennesket bestemt seg for å være i mørket? Finnes det et menneske på denne jord som virkelig ønsker å være hatet og fordømt av andre mennesker? Er det virkelig noen som velger å være drittsekk?

Min sannhet er NEI!

Alle mennesker vil bli elsket!

Ingen, absolutt ingen har et inderlig ønske om å bli hatet for sine onde gjerninger, ingen ønsker å bli sett ned på. Ingen ønsker å bli fordømt.

De fleste, kanskje alle, mennesker gjør feil. Og vi ser våre feil. Vi vil slett ikke alltid innrømme våre feil, nettopp fordi vi jo vil bli elsket. Når vi så likevel gjør disse feilene, overgrepene, voldshandlingene, så er det kanskje så enkelt at vi mangler kjærlighet...?



Som Sovjetunionens leder 1924-53 var Josef Stalin ansvarlig for millioner av menneskers død.. Hvordan kan man skille mellom ham som individ og hans uhyrlige gjerninger?

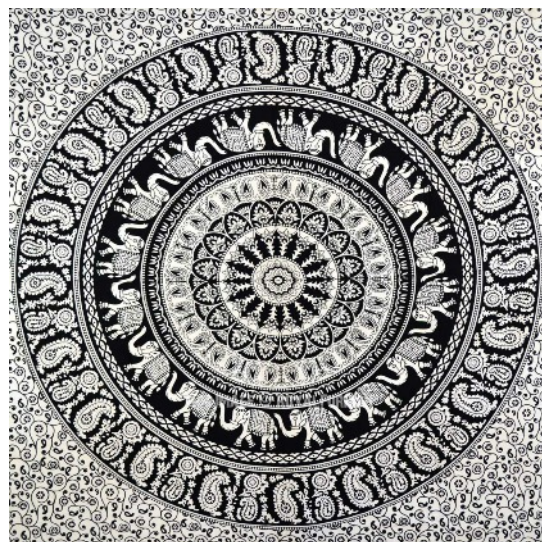
Og så, når feilen er gjort, hva skjer? Jo vi dømmes! Og alle ser jo fornuften i å regulere et samfunn med lover og regler. Vi skal straffes for våre gjerninger. Noen må beskyttes mot seg selv, og andre mennesker må beskyttes mot dem. Men det er noe vi glemmer i vår hunger etter straff og rettferdighet; Når et menneske over lang tid har manglet kjærlighet, og gått gjennom stadiene ”ønske om beundring”, ”ønske om å bli fryktet” eller ”ønske om å bli foraktet og avskydd” ja da blir ikke situasjonen for dette mennesket bedre om vi fjerner enda mer kjærlighet ved å dømme mennesket! Gjerningen derimot, ja den skal vi dømme, men det er stor forskjell på mennesket og gjerningen!



Skille sak og person

Saken skal dømmes, men ikke personen! Bak enhver handling finnes en årsak. Bak enhver handling ligger en positiv hensikt. Ordtakene er mange som beskriver viktigheten av å skille sak og person.

Når vi fødes så er vi alle det samme flotte hvite arket. Blankt og upåvirket. Men så starter rablingen på arket vårt. Familie, venner, samfunn, nasjonalitet og andre miljøer kroter i veg på det blanke arket. All denne rablingen skaper våre handlinger og gjerninger. Men vi ER alltid det hvite, blanke arket!



Det er rablingen vi skal dømme, IKKE det hvite arket! Klarer vi å huske dette så tilfører vi blomsten lys, slik at skjønnheten vises selv i mørket. Vi kan tilføre varme slik at kulden blir mindre intens. Vi kan tilføre kjærlighet slik at ondskapen reduseres.

Ved å gi respekt og kjærlighet til mennesket BAK en ugjerning eller feil, bidrar vi til å tenne lyset som skal til for å få mørket bort. Dette har ingen ting med religion å gjøre, men med bevissthet! Ondskap eksisterer ikke, det er bare mangel på kjærlighet!



Positivt



Nyhetsstoff

Nyhetene har ofte fokus på dystre hendelser. Jeg ønsker heller prioritere fram glade og inspirerende saker - det positive nyhetsstoffet. For det er mye bra som skjer i verden.

Redigert av Tone Knudsen

Elektriske busser i hovedstaden

31-bussen er den mest brukte bussruten i Oslo. Opptil 50 000 personer kjører daglig denne ruten, som går mellom Snarøya og Grorud. Før jul kommer 31-bussen til å bli utslippsfri og lydløs. I følge Ruter, kollektivtransport-selskapet i Oslo og Akershus, er det planer om å legge om drivstoffet også på de andre busslinjene, og på lokalbåtene som pendler i Oslofjorden. Fossilfritt drivstoff skal være innført som energikilde innen 2020.



Abid Raja. Raja har tidligere holdt dialog-samtaler med muslimsk ungdom. 500 ungdommer deltok på fredsmarkeringen.

Titt inn i den internasjonale romstasjonen

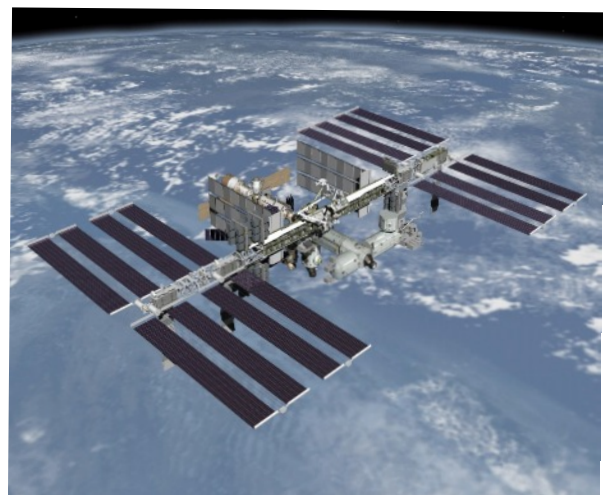
Dataprogrammet Google Street View vil gjøre dette mulig. Den franske astronauten Thomas Pesquet har i løpet av en 6 måneders ferd med



Muslimsk oppmøte for fred

Imamer og ungdom fra 10 europeiske land tok i sommer turen til Sarpsborg for å delta på en sommerleir der målet var å fremme fred. Det ble arrangert panelsamtaler der gjestene svarte på spørsmål. Forskere og stortingsrepresentanter var også invitert, deriblant Venstrepolitiker

Den internasjonale romstasjonen, en stor romstasjon som går i bane rundt jorden, har vært kontinuerlig bemannet siden november 2000. Via en ny googleapp kan man få et innblikk i livet ombord.



den internasjonale romstasjonen blant annet brukt tiden til å forevige stasjonen på innsiden. Filmen er tatt i en 360 graders visning. Det er første gang Google Street View viser andre fotos enn de sedvanlige, som avbilder jordoverflaten. Filmen er et samarbeid mellom Google og NASA. På den nye Googleappen vil du kunne se bilder av hvordan astronautene lever inni romstasjonen, og utsikten de har til Jorden.



To villkaniner fikk skyss av hver sin sau under en flom i New Zealand.

NSB inviterer til Nabobil-samarbeid

Det er mange som kombinerer bil med tog. I stedet for at bilen blir stående stille på pendlerparkeringsplassen, vil NSB nå tilby pendlere å låne ut bilen. De som har parkert bilen i nærheten av stasjonen, kan leie den ut til andre tilreisende etter å ha kjøpt togbillett av NSB. Ca 5000 biler er med i Nabobil-ordningen, og hittil har 100 000 personer registrert seg som brukere av tjenesten.

Sauer reddet villkaniner

Den uvanlige redningsaksjonen foregikk ved en gård på South Island i New Zealand. Det var en flom som hadde ført til at de to kaninene ikke så noen annen utvei enn å hoppe opp på hver sin sauerygg. Bonden som overvar det hele hadde aldri tidligere sett på maken. Kaninene klamret seg fast med potene, og kom seg varme og glade

Tilstedeværelse

Ved å være til stede med deg selv,
ved å se deg selv i ditt daglige liv med våken interesse,
for å forstå snarere enn å dømme,
i full aksept av det som måtte komme fram,
fordi det er der;
slik oppmuntres det dype å komme til overflaten
og berike ditt liv
og din bevissthet
med sine fengslende energier.
Dette er nærværets viktige arbeid;
Det fjerner hindringer og frigjør energi
Gjennom å forstå sinnets og livets natur.
Intelligens er døren til frihet
Og våken oppmerksomhet er intelligensens mor.

*Forfatteren er ukjent. Teksten er oversatt av Michael de Vibe fra engelsk, og er gjengitt i hans og Ragnar Karems bok: **NÅ tilstedeværelse i hverdagen.***

Temamøtet om holistisk pedagogikk

Lettfattelig og lærerikt på Litteraturhuset

Av Stephan Koll

Møtet fant sted lørdag 14.oktober. For første gang arrangerte Holistisk Forbund et åpent temamøte på et sted der det er mulig å nå et større publikum. Rundt 25 personer møtte opp, og det var i underkant av hva vi hadde håpet på. Men selve møtet forløp lett og uanstrengt. Det ble til tre innholdsrike timer, som det er bare mulig å gi noen smakebiter fra:

Vår leder Kari Bansal foretok åpningen. Ordet gikk så videre til lederen for Forbundet for Holistisk Pedagogikk, Carina Harsund. Hun fortalte om FHPs tilblivelse og oppgaver, og ga en kort presentasjon av den holistiske pedagogikken. Dette var nyttig, all den tid hovedinnleder Jack Miller snakket engelsk.



Møtets hovedinnleder var professor Jack Miller fra universitetet i Toronto, en av veteranene innen holistisk pedagogikk (holistic education).



Litteraturhuset, som tidligere var lokaler for Oslo lærerskole, ligger ved det nordligste hjørnet av Slottsparken.

Lærerens evne til nærvær

Professor Miller fra Universitetet i Toronto forklarte oss først teorien bak den holistiske pedagogikken. Et viktig begrep er *whole child*, for i tradisjonelle skoler legger man for stor vekt på intellektet. Man har som mål at hvert barn skal kjenne seg hjemme i sin egen kropp, føle en forbindelse til sin åndelighet/sjel og ha mot til å tenke kreativt og kritisk. For å oppnå dette er det viktig at læreren har selvinnsikt og sinnsro. Miller mente at lærerens evne til nærvær i øyeblikket er essensielt, og også en forutsetning for at hun skal klare å møte eleven på en kjærlig, respektfull måte. Tålmodighet, ydmykhet og humoristisk sans er andre egenskaper den holistiske læreren bør etterstrebe.

WHOLE CHILD



- Being home in the body
- Connected to Spirit/Soul
- Thinking creatively and critically

I holistisk pedagogikk er det et mål å hjelpe barnet til å føle seg som en hel person (whole child). Da føler barnet seg hjemme i kroppen, har forbindelse til sjelen og kontakt med sin kreativitet.



At elevene sitter i sirkel er normalt på Equinox Holistic School i Toronto, enten det er for å meditere eller for å løse en konflikt.



Carina Harsund leder Forbundet for Holistisk Pedagogikk. Hun har skrevet en master-avhandling om denne pedagogiske retningen, som er lite kjent i Norge.

Foreldrene er inkludert i skolefelleskapet

Teorien om holistic education hørtes riktig ut, men hva skjer når den settes ut i livet? Noe av det mest interessante ved Millers foredrag var det han fortalte om The Equinox Holistic School i hjembyen. Pro-fessoren har forsket på hvordan skolen fun-gerer. Det gjorde han blant annet ved dybde-intervjuer av 9 barn, 9 for-eldre og av de fleste av lærerne. Skolen har cirka 200 elever. I alle klassene er det barn av ulik alder. Sentralt i den holistiske pedago-gikken står felleskapet, som også inkluderer foreldrene. Miller beskrev et skolemiljø der barna kjenner seg trygge, og ikke er redd for å snakke. Hver morgen samles klassene i sirkel, enten for å dele noe de har på hjertet, for å meditere eller å gjøre noe kunst-nerisk. Også når en konflikt eller annen utfordring oppstår i en klasse er det vanlig at elever og lærer setter seg i sirkel, i stedet for å sende de involverte til rektor.

Hvordan formidle pedagogikken til utenforstående?

Etter en halvtimes pause var det tid for kommentarer og spørsmål. Selv spurte jeg den canadiske professoren om forskjellen mellom holistisk pedagogikk på den ene siden og pedagogikken i Steiner- og Montessoriskoler på

den andre. Han svarte at en av hovedforskjellene er at de to sistnevnte pedagogiske systemene bygger på teoriene til *en* enkelt person, mens det holistiske undervisnings-systemet er mer åpent og gir lærerne større frihet til å velge metoder og innfallsvinkler i undervisningen. Et annet spørsmål var: Hva er den største utfordringen ved å skulle formidle til utenforstående hva den holistiske pedago-gikken dreier seg om? Miller repliserte at å snakke om at den holistiske læreren føler kjær-lighet til elevene, og at alle mennesker har en sjel, er to ting som omverdenen har vanskelig for å ta imot.

I siste del av møtet presenterte seks medlem-mer fra Øvre Romerike holistiske skolepro-sjekt seg selv og forklarte hvorfor de deltar i prosjektgruppen, som har sitt utspring i Hurdal økolandsby. Lederen, Patrik Swanstrøm, informerte om utfordringer og planer fremover. Gruppen håper å få sendt en søknad til kultur-departementet innen 2018.

www.holistiskskole.no

OBS! Du kan se video-opptak av Millers foredrag på Youtube ved å taste **Jack Miller on holistic education in Oslo 2017** i emnefeltet

En mediekritisk ildsjel

Han har jobbet på cruiseskip, vært rotrener og arbeidet i psykiatrien i mange år. Men det er i en bygård i Oslo, et steinkast fra Youngstorget, man finner hans livsverk. I 14 år har Einar Sørbye (64) drevet Unity Senter, som er Skandinavias største senter for selvutvikling og komplementær medisin. Han mener norske medier påvirker opinionen negativt med sin uvilje mot alternativ behandling og spirituelt tankegods. Dette medfører magre inntekter for senteret, men positive tilbakemeldinger og gleden over å være til nytte får likevel ildsjelen til å fortsette. Einar er en holist som mener at alt i tilværelsen er energi, og han er opptatt av at hver og en av oss må skape fred i oss selv.

Av Stephan Koll



Einar Sørbye er daglig leder av Unitysenteret. I tillegg til PC-en er mobiltelefonen det hjelpemidlet han bruker hyppigst.

Unity disponerer de fem øverste etasjene i bygården, og leier ut de fleste rommene til alternativbehandlere. De tilbyr det meste innen alternativ/komplementær medisin, som for eksempel akupunktur, homeopati, osteopati, rosenterapi, healing og psykoterapiformer som gestaltterapi og psykosyntese. På senteret arrangeres helgekurs i alt som har med selvutvikling å gjøre og kurser for dem som selv vil bli behandlere. Dessuten er det kveldsarrangementer, miniworkshops og foredrag om de forskjellige temaer. Tre organisasjoner, hvorav Holistisk Forbund er den ene, er også leietagere. Vår

organisasjonssekretær Patrik Swanstrøm sitter på et rom i annen etasje. Einar Sørbye har kontor i samme etasje, men nærmere trappen. Det bærer preg av å være senterets hjerte. Her er fullt opp av bøker, papirer, tekniske innretninger og diverse kontorrekvisita. Hans viktigste arbeidsredskaper er, ikke uventet, PC og mobiltelefon.

Fortell litt om din bakgrunn og om hva du gjorde før du overtok senteret!

- Jeg er født i USA, i delstaten New York. Min familie bodde på østkysten i ti år før vi

returnerte til Norge. Det ble en vanskelig overgang. Jeg var ikke særlig utadvendt og snakket dårlig norsk, så jeg ble litt mobbet de første årene. Det ble til at jeg fant på ting jeg kunne holde på med på egenhånd. Jeg hadde for eksempel mitt eget fotolaboratorium i kjelleren. Livet ble mye lettere da jeg i trettenårsalderen ble med i Horten roklubb. Jeg var blant de aktive da klubben vant NM for juniorer.

Fra bilmekaniker til miljøarbeider

- Da jeg var 18 år, dro jeg til sjøs og jobbet 10 måneder på et cruiseskip. Senere var jeg trener for juniorroerne i Horten i to år og har i det hele tatt vært flink til å følge lystene mine. Jeg tok også bilmekanikerutdannelse, men etter en stund gikk jeg lei. Jeg søkte så Sosialhøyskolen og kom inn der, men følte at jeg trengte noe praksis først. Derfor begynte jeg å jobbe på Dikemark psykiatriske sykehus i Asker utenfor Oslo. På grunn av et fantastisk miljø og gode venner ble jeg værende der i lengre tid enn jeg hadde planlagt. I begynnelsen var vi bare ufaglærte miljøarbeidere utenom avdelings-leder. Vi behandlet pasientene ut i fra hjerte-følelsen og fikk lov til det. Etter noen år kom det flere sykepleiere inn i personalgruppen, og da ble det viktigere å følge regler. De siste årene var jeg fritidsleder for pasientene, og da hadde jeg mer frihet til å gjøre det jeg selv mente var best. Jeg var ansatt på Dikemark sykehus i mange år.

Oppstart av senteret

Etter årene på Dikemark og to år som bilselger var han i fire år saksbehandler på Arbeidskontoret i Oslo. Deretter bodde han ti måneder på Gran Canaria. Det var under



I denne bygården nær Youngstorget i Oslo disponerer Unity de fem øverste etasjene. Senteret er en oase for dem som er opptatt av komplementærmedisin og selvutvikling.

oppholdet der han meldte seg inn i Holistisk Forbund, og han bestemte seg dessuten for å jobbe med noe innen alternativbevegelsen. Han ringte Øyvind Solum, som nylig hadde opprettet Alternativt Nettverk, og spurte om han kunne få jobbe i den nye organisasjonen. Øyvind hadde ikke noe arbeid til Einar, men tipset ham om to karer som holdt på å pusse opp en bygård i Oslo. De skulle starte et senter for alternativ medisin.

- Jeg jobbet for dem i halvannet år med oppussing. Av forskjellige grunner gikk de konkurs, men da var mye i orden og jeg syntes det var synd at prosjektet ikke skulle bli virkelighet. Den nye gårdeieren spurte om jeg ville overta etter dem. Jeg hadde studert psykologi og bedriftsøkonomi mens jeg jobbet på Dikemark, noe gårdeieren syntes var en fordel. Og jeg følte meg klar selv også, så i oktober 2003 overtok jeg senteret.

En alternativ oase

- Er det å drive Unity en livsstil?

- Å ja, det er det! Å drive dette senteret er både jobb og hobby for meg. Jeg har ikke tid til andre fritidsaktiviteter. Men arbeidet gir meg mye. Jeg treffer utrolig mange interessante og spennende mennesker. Jeg intervjuer noen av dem og legger disse samtalen ut på Youtube-siden vår. Men det at jeg oppholder meg så mye på Unity går ut over kjæresten min, som synes hun ser for lite til meg. Så det er den negative siden ved denne livsstilen. Dessuten er det veldig dyrt å leie i Oslo sentrum, så økonomisk sett går ikke senteret så bra. En del år har jeg gått med underskudd. Heldigvis har jeg litt forskudd på arv og kan flyte på det. Og så lenge jeg trives her og føler at jeg gjør nytte for meg, vil jeg fortsette. Hadde jeg ikke opplevd alle de positive sidene hadde jeg vel gitt opp for lenge siden! Jeg får stadig tilbakemeldinger fra folk som synes det er viktig å ha et alternativt senter her i byen. Det var til og med en dame som sa at hadde det ikke vært for Unity, hadde hun flyttet ut av Oslo for lenge siden. Men jeg registrerer jo dessverre at denne alternative oasen med folk som tenker utradisjonelt får lite støtte ute i samfunnet.

Betydelig uvilje i norske medier

Einar opplever at komplementær medisin er lite populært i Norge.

- Media er stort sett imot oss, og dette virker inn på hva den jevne nordmann mener. De som bruker senteret har funnet det ved en tilfeldighet eller blitt tipset av venner og bekjente. Jeg tror motstanden mot det alternative er sterkere i Norge enn i de fleste andre land. I Tyskland for eksempel er mange leger også utdannet som akupunktør og homeopat. En viktig grunn til den norske uviljen er kanskje at hvem som helst kan tilby alternative helsetjenester etter at Kvakksalverloven ble opphevet i 2003. Myndighetene forlanger ikke noen medisinsk grunnutdannelse eller annet som kunne sikre et visst faglig nivå, så useriøse aktører har fritt spillerom. Når det er sagt, så tror jeg at de aller fleste som jobber med alternativ medisin er hjertemennesker som har et genuint ønske om å hjelpe andre. De er ikke opptatt av å tjene mye penger.



Oppslagstavlene i første etasje gir et innblikk i den store bredden av foredrag, workshops og helgekurs på Unitysenteret.

Benytter kun gratis markedsføringstjenester

- Hvordan forsikrer du deg om at alternativmedisinere som vil leie hos deg har den riktige holdningen og en forsvarlig faglig bakgrunn?

- Jeg er nøye med å sjekke det de har av dokumentasjon på sine ferdigheter; vitnemål, kursbevis og lignende. Dessuten tar jeg jo en prat med dem for å få et inntrykk av dem som mennesker og hjelpere. Healere og andre som ikke kan vise meg noen papirer på det de kan, må jeg velge ut kun på grunnlag av magefølelsen jeg får under samtalen. Endel av mine leietagere leier rom på timebasis; de betaler kun for en gitt tid. Det er ikke så mange som har et jevnt tilsig av klienter og som derfor har råd til å leie et eget rom på heltid. Det er en stor utfordring å nå ut til folk og fortelle om alle de kloke, kunnskapsrike behandlerne og varierte tilbudene vi har her på Unity. Jeg bruker bare Facebook og andre gratis formidlingstjenester for å markedsføre senteret. Å betale for markedsføring har jeg ikke råd til. Dessuten informerer jo media i liten grad om komplementærmedisin. Og hvis de omtaler noe, så er det som regel negativt vinklet.



Ernæringseksperter Dag V. Poleszynski skriver i sitt eget blad Helsemagasinet VOF at hans meninger i liten grad kommer på trykk. Kan det skyldes at hans oppfatninger er kontroversielle i fagmiljøene?

Heller ikke Poleszynski kommer til orde

- Folk med meninger på tvers av det allment aksepterte slipper heller ikke så lett til i spaltene og programmene. Ernæringseksperter Dag Viljen Poleszynski, som er dr. philos og redaktør for et meget profesjonelt blad om mat og helse, "Helsemagasinet VOF", kom med et hjertesukk i en artikkel i bladet hvor han forteller at han jevnlig har sendt kronikker og innlegg til forskjellige aviser; jeg tror blant annet til Aftenposten. Men selv *han* har vanskeligheter med å få noe på trykk. Han debatterer temaer han absolutt har greie på, nemlig ernæring og kosthold. Blant annet skriver han om at fett ikke er så farlig som vi i mange år har hørt og lest. Karbohydrater i form av hvitt mel og sukker er langt mer skadelig. Så kan man jo lure på om avisene i liten grad tar inn slikt stoff, eller om det var meningene hans som ble for kontroversielle. Myndighetene tar i liten grad lærdom av hva som skjer i utlandet når det gjelder alternativ medisin. Og jeg mener at leger

fortsatt har for stor makt. Når det er mye billigere og mer akseptert å gå til legen og få piller enn å oppsøke en alternativbehandler og ta ondet ved roten, er det begrenset hva alle vi som tror på komplementærmedisin kan få gjort. Men vi må i hvert fall spre informasjon til venner og bekjente gjennom de kanalene vi har.

Åndenes makt er unntaket

- Heldigvis finnes det enkelte TV-begivenheter som er av spirituell art. Programserien "Åndenes makt" på TV Norge er eksempel på dette.

- Handler disse programmene om boliger der det skjer merkelige ting som synske personer ordner opp i?

- Ja, folk opplever å bli dyttet ned en trapp av en usynlig kraft, at gjenstander beveger seg, at strømmen plutselig blir skrudd på og andre merkelige ting. Et medium besøker så boligen og forsøker å finne ut hvem eller hva som er årsaken til det som hender. Ofte stemmer det mediet finner ut forbløffende godt med hva de som bor i leiligheten eller huset forteller, og i mange tilfeller klarer hun å rense boligen. Programmene ansees som underholdning, men har ganske mange seere. Serien har holdt på i flere år og er lagt opp på en seriøs måte. "Åndenes makt" er et av de få programmene på tv som kan få folk til å undre seg. Få dem til å tenke at det kanskje eksisterer noe mer enn det vitenskapen kan forklare?



Den dokumentarpregede underholdningsserien "Åndenes makt" er omstridt, men populær, og har gått på TV Norge siden 2005. Tom Strømness, som er programmets leder, sees her med en av seriens klarsynte.

Alt er energi

- Når ble du fascinert av det alternative og spirituelle?

- Det skjedde da jeg var i 20-årene og gikk på bilmekanikerskolen. Jeg kom over en bok om et engelsktalende par som reiste rundt i Øst-Europa for å lete opp kunnskap og tradisjoner som var glemt i Vesten. De besøkte sjamaner og andre spirituelle personer og fikk oppleve mange spesielle ting. Boken fikk meg til å skjønne at det var noe mer «på den andre siden». Den forklarte meg, som inntil da hadde vært ateist, på en levende måte mye av det uforklarlige i tilværelsen. Fra da av leste jeg det jeg kom over av bøker om det spirituelle og alternative. Det var på denne tiden jeg begynte å skjønne at livet har en mening og at reinkarnasjon er ganske forståelig. Jeg er nok opptatt av disse temaene både fra en vitenskapelig og en energimessig synsvinkel. Jeg tror at alt er energi. Karma for eksempel: hvis man oppfører seg uvennlig eller ondsinnet mot et annet menneske, vil man skape en dårlig energi i sin egen kropp og sjel. Dette må man så rydde opp i. Jeg tror at noe av meningen med livet er å rense sine dårlige energier, lag for lag. Derved nærmer man seg kjernen i seg selv; den kjernen som er ren kjærlighet.

Fred i deg selv bidrar til verdensfred

- Et dogme i Holistisk forbund er at det eksisterer en åndelig virkelighet som mennesker kan erfare. Har du hatt slike erfaringer?

- Skal man oppleve den åndelige virkeligheten, tror jeg man må gå dyp inn i seg selv, og da er det nok meditasjon en vei å gå. Jeg har dessverre aldri hatt tålmodigheten til å meditere noe særlig. Men jeg tror at hvis man greier å roe tankevirksomheten, være i nuet og komme litt i kontakt med sitt høyere selv, kan man også kunne få kontakt med universet. Og da skal man kunne stille spørsmål og få svar. Faktisk har jeg innimellom fått det til selv også. Når jeg sitter på verandaen om morgenen, slapper godt av og tar en røyk og funderer på noe som skal løses, har det hendt at jeg har fanget opp et svar. Jeg intervjuet for noen dager siden en indisk vismann og professors i yoga,



Einar mener at meditasjon er en måte å komme i kon-takt med de åndelige, dypere deler av seg selv, men medgir at han ikke har tålmodighet til å meditere regelmessig.

Balachandran fra "World Community Service Centre" i India. Han er en av flere "Ambassadors of World Peace". Professorens snakket om viktigheten av å komme i kontakt med sin kjerne. Skal det bli fred i verden må mange nok mennesker bli kjent med seg selv og skape fred i seg selv. Det er der det må starte!

Holismen er fremtidens livssyn

Einar har lang fartstid som holist. I yngre år tenkte han på at det hadde vært fint med en organisasjon som delte hans spirituelle livssyn. Da han bodde på Gran Canaria, leste han i Alternativt nettverk (bladet Visjons opprinnelige navn) om at Holistisk Forbund skulle stiftes. Han var en av de første 200 til å melde seg inn. Femten år etter er han frustrert over at Forbundet fortsatt stamper i motvind, og kommer med dette hjertesukket:

- Jeg synes det er trist at medlemstallet ikke er større enn snaut 1100. Vi burde hatt tusenvis av medlemmer! For mens Kirken og Human-Etisk Forbund i stort monn sprer sine budskap og har ritualer som mange kjenner til, klarer ikke vi å gjøre oss gjeldende. Holismen er fremtidens livssyn! Det er åpent og udogmatisk og utgjør en kontrast til de mer lukkede tankesystemene som religioner og HEF representerer.

Kontakt med livsenergien – et redskap til selvinnsikt

I 1987 hadde Per Helge Zachariassen en opplevelse av opplysthet der han ble vist hvordan livsenergien kan brukes til personlig vekst og åndelig utvikling. Han utarbeidet over flere år et terapikonsept som han kalte kinorgiprosessen, der *ki* står for livsenergi og *orgi* for hvordan denne organiserer seg. I mange år brukte han terapien til å hjelpe mennesker både individuelt og i grupper, til å oppnå større trygghet og livsglede.

Av Jorunn Haaheim

Den enkeltes ansvar for egen trivsel

Per Helge Zachariassen var fra Svelgen i Sogn og Fjordane. Han utdannet seg til kjemiingeniør, og jobbet forskjellige steder etter utdannelsen. Per helge var intens og engasjert, nesten alltid leder og søkte stadig nye utfordringer. Han var sterkt opptatt av ledelsesprinsipper, og mente at bedriftens medarbeidere *selv* måtte jobbe med å finne motivasjon og trivsel på arbeidsplassen. Han valgte etter mange år å forlate industrien og begynte sine studier om menneskers vaner og væremåter. Den store interessen ble litteratur om alternativ medisin- og behandling, selvutvikling og åndelighet. Han studerte mange av de anerkjente metodene og begynte etter hvert å praktisere disse. Over et tiår deltok han dessuten i en selvutviklingsgruppe hos Stephano Sabetti.

Kinorgiprosessen

I 53 års alderen ble han, i en opplevelse av opplysthet, vist sammenhengen mellom det fysiske, emosjonelle, mentale og spirituelle i mennesket med livsenergien som transformasjonsmediet mellom disse. Å sette denne innsikten i system, undervise og tilrettelegge for utviklingsprosesser hos interesserte mennesker ble hans livsoppgave. Livsenergien kan oppleves, og den kan også visualiseres i akupunkturmeridianene og chakrasentrene. Per Helge utviklet den terapiformen han kalte Kinorgiprosessen, der *ki*

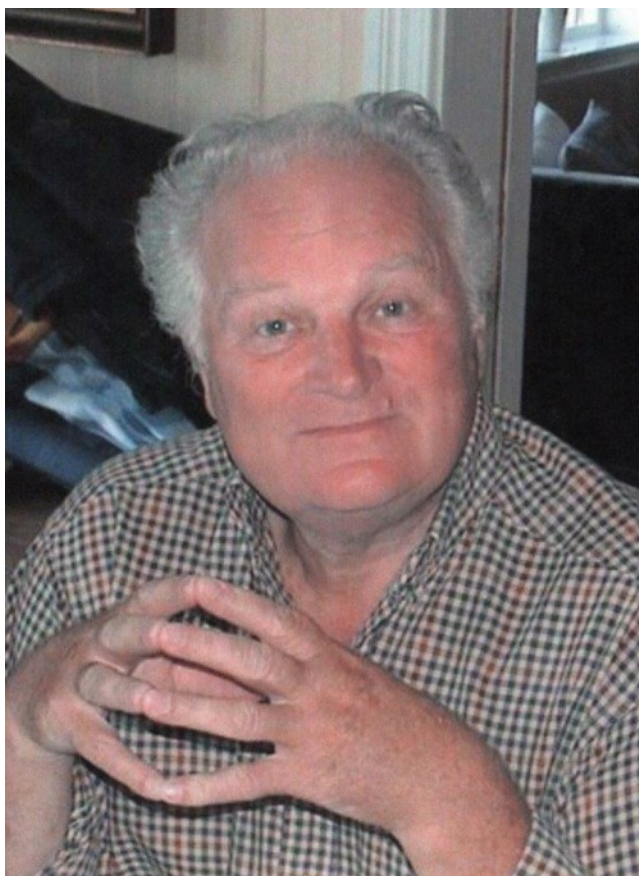


Jorunn Haaheim (71) kjente Per Helge godt, både som kursdeltager og som hans kjæreste og ektefelle i mange år.

står for livsenergi og *orgi* for hvordan energien organiserer seg.

Alle levende organismer er avhengig av hverandre

Ved å forstå og akseptere livsenergiens egenskaper og virkemåter er det mulig å få innsikt i organiske prosesser som skjer både i mennesker og i naturen. Disse prosessene følger et mønster som viser at alle levende organismer er avhengige av og påvirket av hverandre. De er deler i et samspill, og de beveger seg hele



De siste 27årene av sitt liv brukte Per Helge Zachariassen på å hjelpe medmennesker, både gjennom individuell veiledning og ved å lede selvinnsiktsgrupper.

tiden mot helhet og helbredelse. Dersom vi bryter ut eller splitter oss fra denne helheten oppstår problemer og dysfunksjoner. Det kan være kroppslige plager, psykiske forstyrrelser, sosiale problemer eller personlige og organisatoriske konflikter i nære omgivelser. Klarer vi å se våre problemer og smerter som veivisere i en selverkjennelsesprosess, bevisstgjøres vår evne til å lære av egne erfaringer. Derved øker vår mulighet for personlig vekst og åndelig utvikling.

Et systematisk prosessarbeid

Per Helge videreutviklet det kinesiske filosofisystemet der de fem elementene jord, luft, vann, ild og tre/eter er basis. Han lagde forklaringsmodeller som viser hvordan livsenergien flyter i kroppen når denne er i balanse, og hvordan den beveger seg når kroppen er blokkert. Prosessarbeidet begynner vanligvis med å oppøve kroppsbevisstheten,

nærmere bestemt bevisstgjøring av stressplager, muskelsmerter eller kroniske plager. På det psykiske plan legges det til rette for å forstå og oppleve emosjoner som saboterer i hverdagen. Disse har bakgrunn i vonde eller traumatiske hendelser tidligere i livet. Gjennom fysiske bevegelser og bioenergetiske øvelser aktiveres livsenergien, og fortrengte eller frosne følelser kommer til overflaten. Ved å uttrykke innestengt sinne, angst, sorg og andre emosjoner gjennom disse energitransformerende øvelsene kan pregninger bevisstgjøres og utleves, og energi kan frigjøres til ny innsikt. Ny innsikt i egne tanke- og handlingsmønstre gir mulighet for omstilling og til å handle og se seg selv mer i samspill med omgivelsene.

All forandring i eget liv må komme innenfra

I prosessen kan man oppleve dager med smerter og plager, depresjon, angst, sorg eller sinne, så vel som dager med ny innsikt, tilfredshet og opplevelsen av å være tilstede her og nå. Ønsket om å rydde og forandre på nære omgivelser kan komme. Ryddefasen kalte Per Helge dette, og presiserte at det var en midlertidig fase og ikke en tilstand. Man er på en indre reise som ikke nødvendigvis krever ytre forandringer, så man må være tolerant med sine omgivelser. Per Helge tilrettela for spesielle øvelser og bevisstgjøring av egen væremåte. Spesielt anbefalte han å «si fra i jegform» og å være sannferdig. En slik grunnleggende bearbeidelse av sterke karaktertrekk kan være krevende og ta lang tid. Etter hvert kommer erkjennelsen av at all forandring i eget liv må komme innenfra: Erfaringen av at det er ens egen væremåte og livsoppfatning som avgjør hvordan man har det med sine nærmeste og omgivelsene ellers. Med andre ord; det blir en klar og bevisst holdning at dersom en ønsker å forandre sine omgivelser må man begynne med seg selv.

Våge å vise sårbarhet og barnlighet

I tillegg til å ha folk i gruppeprosesser, ga Per Helge individuell veiledning både over telefon og hjemme hos selv. Mange kom til ham med plager og bekymringer, men kunne reise igjen etter en energibalansering eller healing og en

oppklarende samtale tilslutt. Han så bakenfor problemet og kunne stille de rette spørsmålene for å fremme prosess og innsikt hos dem han snakket med. Per Helge fikk hele tiden nye innsikter og ideer til Kinorgiprosessen, og han funderte mye på hvordan han kunne formidle denne på en enkel og forståelig måte. Det som imidlertid er vanskelig i en utviklingsprosess er de sterke forsvarsmekanismene vi har utviklet, og som er et sterkt hinder for å oppnå det vi søker og ønsker mest; nærhet og kjærlighet. Paradokset er at det vi er mest redd for å vise, vår sårbarhet og barnlighet, er nettopp det som fremmer nærhet og opplevelsen av kjærlighet.

Venner – og etter hvert kjærester og ektefeller

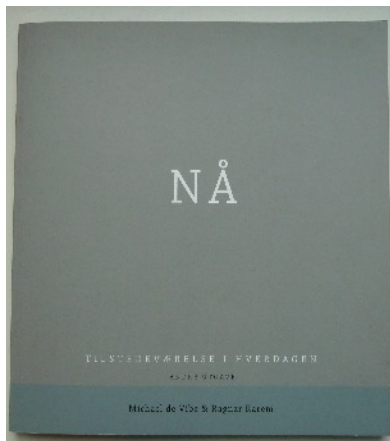
Per Helge startet med kursvirksomhet i 1987 i Oslo og på Kongsberg. Samtidig etablerte han seg på et senter i Sandefjord hvor han hjalp enkeltmennesker med diagnostisering, balansering og healing. Jeg deltok på en av hans aller først kurs i Kinorgiprosessen. Vi ble gode venner, og jeg organiserte flere kurs på Kongsberg. Etter hvert ble vi kjærester. Per

Helge flyttet hit i 1990 og i 2002 giftet vi oss. Over mange år ledet Per Helge 3 grupper, der deltagerne møtte opp på fire samlinger i året. Flere av deltagerne var med år etter år.

Verdig holistisk bisettelse

Hans livsgjerning er dessverre endt. 23. september 2015 ble Per Helge Zachariassen bisatt. Han hadde vært medlem av Holistisk Forbund nesten helt siden starten i 2002, så det var naturlig å ha en holistisk bisettelse. Tor Alexandersen holdt minnetalen i en seremoni som ble en meget personlig stund for pårørende og venner. Per Helge ble 81 år. Han holdt sin siste gruppesamling i mai 2014. Per Helge skapte noe nytt og var en utrolig dynamisk veileder med sin innsikt, energitilgang, direktehet, forståelse og respekt for deltagerens innsats i egne prosesser. Vi som deltok på gruppene føler dyp takknemlighet for hva han og Kinorgiprosessen har betydd for oss. Den har hjulpet oss til å utvikle en trygghet på den vi er, og til å oppleve mer trivsel, kjærlighet og livsglede i vårt liv.

Øyeblikks-øvelser



Eckhardt Tolle har skrevet og talt om det, og mindfulness er blitt et norsk hverdagsuttrykk. Det er i 2017 mer oppmerksomhet rundt det gamle visdomsordet om å leve i nuet enn noen gang før. Nordmenn mediterer, gjør yoga, praktiserer mindfulness-øvelser, ja kort sagt: trener seg på aktivt nærvær.

Jeg vil gjøre Holistens lesere oppmerksom på en bok, skrevet av to norske terapeuter, Michael de Vibe og Ragnar Karem. Tittelen er: *NÅ tilstedeværelse i hverdagen*. Jeg har lenge hørt og lest om hvor viktig det er å være mer tilstede i øyeblikket, og husker på det innimellom. Og jeg tror på gevinstene ved å gjøre det. Men til tross for dette erfarer jeg ofte en motstand mot å hengi meg til her og nå. Da kan jeg ta frem NÅ og la meg inspirere.

Boken er lettlest og minner om verdien av å være mer oppmerksom på hva man gjør. Enkle øvelser fokuserer på dagliglivets situasjoner, som å gå: «Gjør gåingen til en meditasjon, der du kjenner føttene når de møter underlaget. Vær oppmerksom på bena og armenes bevegelser – og kjenn pusten din. Lytt til lydene, kjenn luktene og legg merke til synsinntrykk, tanker og stemninger». Boka gir også tips til hva man legger merke til når man kjører bil, pusser tennene, spiser, møter andre mennesker eller snakker i mobiltelefonen. Øvelsene er illustrert med uttrykksfulle fotografier, og temaene utdypes ved hjelp av dikt og visdomsord.

Red.

Empatisk lytting

Holistisk Forbunds sjelesorggruppe er opptatt av å kunne bidra til gode samtaler. 25. September deltok syv personer på et dagskurs i empatisk lytting med ikkevoldskommunikasjon (IVK). Denne kommunikasjonsformen egner seg til å avdekke hvilke følelser og behov som utløser for eksempel konflikter, negative tanker eller en fastlåst sorg.

Av Patrik Swanstrøm, Josefine van der Peet og Elin Billehaug

Forbedre menneskelig kommunikasjon

Å være empatisk innebærer både å være lydhør og å komme med innspill som åpner opp for forståelse og vekst. Det betyr for de fleste av oss at vi må omprogrammere den tillærte kommunikasjonsformen vi hittil har brukt til å møte andre mennesker med. Hvis en person er lei seg og har behov for vår empati, kan det oppleves frustrerende dersom vi forsøker å «løse» den andres problem eller si noen «trøstende ord».

IVK (ikkevoldskommunikasjon) er et konsept for å forbedre mellommenneskelig kommunikasjon og å bidra til konfliktløsning. Empatisk lytting og selvempati er viktige elementer i den prosessen. Som sjelesørgere ønsker vi å benytte oss av kompetansen som er opparbeidet i dette miljøet og organiserte derfor et dagskurs med fokus på praktiske øvelser i empati.

Anniken Beer, som er sertifisert IVK-trener, arrangerte kurset i sitt eget hjem i Ski. Vi opplevde der en intim atmosfære som ga oss den trygghet vi trengte for å gå inn i dype temaer som empatisk lytting og ikkevoldskommunikasjon.

Forskjell på empati og sympati

Første øvelse gikk ut på å *erfare* hva empati er og *ikke* er, og hva som er forskjellen på empati og sympati. Dette skjedde ved at en av deltakerne fikk i oppgave å formulere og dele et problem. Fire andre skulle deretter etter tur respondere på dette problemet, ut fra følgende vinklinger:

- gi råd og kommer med løsninger ("Har du forsøkt å ...?")
- belære, undervise, forklare ("Dette er ingen overraskelse, du skulle ha ...")



Øvelsene ble oftest gjort parvis

- sympatisk, dvs. en som trøster, synes synd på deg og gjerne kommer med egne erfaringer som ligner ("Det var ikke din skyld, du gjorde så godt du kunne.")
- empatisk, dvs. en som lytter og gjetter på følelser og behov som lever hos den andre ("Er du fortvilet fordi du ønsker rettferdighet?").

Lytte uten å avbryte

Vi byttet på rollene og fikk tilbakemelding om hvordan det føltes å bli møtt med de respektive holdningene. Ingen tvil om hvilken som gjorde at vi følte oss forstått og hørt ☺

Flere av øvelsene gikk ut på å lytte uten å avbryte. Å oppleve hvordan det var å få prate uten å bli avbrutt og å lytte uten å måtte komme med kommentarer, var en god erfaring. Vi fikk også mulighet til å dvele ved, uttrykke og dele de grunnleggende behovene **tillit**, **aksept**, **kjærlighet** og **nærhet**. Øvelsene ble til gode og sterke opplevelser for oss som var til stede.

Alt i alt ble denne kursdagen en meget nyttig erfaring.

Ikkevoldskommunikasjon

Av Anniken Beer/Solveig Nærum

HVA ER DET?

Ikkevoldskommunikasjon, IVK (Nonviolent communication) er utviklet av den amerikanske psykologen og konfliktløseren Marshall B. Rosenberg gjennom en periode på 40 år.

IVK er en kommunikasjonsform og væremåte som skaper dyp kontakt og forståelse mellom mennesker på tvers av bakgrunn, kjønn, alder, nasjonalitet eller religion.

IVK ønsker å bevisstgjøre hvordan kommunikasjon påvirker oss mennesker og hvordan vi kan bruke språket for å skape bedre relasjoner og mer gledesfylte samfunn. Ikkevoldskommunikasjon kalles også giraffspråket, empatisk kommunikasjon eller anerkjennende kommunikasjon.

HVORDAN FUNGERER DET?

Hensikten med IVK er å skape kontakt med seg selv og med andre, slik at alles behov blir tilgodesett.

IVK er basert på innsikten om at *alt* mennesker gjør, har til hensikt å ivareta våre behov. Når de er ivaretatt, ser vi nye muligheter og er innstilt på å samarbeide. Vitaliteten blomster når behovene våre blir møtt.

Det er 4 trinn i IVK. Empatisk lytting og selvempati er sentrale elementer i de første tre trinn:

1. Hva skjedde? Avklar den konkrete hendelsen, uten analyser eller bedømminger.
2. Hva føler du (jeg)?



Anniken Beer (til høyre) instruerer. Bemerkt veggmaleriet. Ikkevoldskommunikasjon kalles også sjiraffspråket! Ser du skikkelsene på sjiraffhalsene?

3. Hva har du (jeg) behov for/ønsker/lengter etter nå?

4. Hva ønsker du (jeg) at skal bli gjort? Positivt, utførbart og tidsbestemt.

Empatisk lytting betyr å være medfølende. Den som forteller, eier historien; den som lytter, må ikke bedømme historien. Intensjonen er å komme med spørsmål som gjør at den som forteller kommer ennå dypere ned i sin historie og klarer å kjenne hvilke følelser og til sist behov, lengsler eller ønsker som ikke er tilfredstilt.

Når vi er kommet i kontakt med det som ikke er tilfredstilt, føler vi oss hørt, forstått og finner ofte løsningen selv.

Å skape rom for selvempati under en samtale er like viktig som empati. Det betyr at den som lytter samtidig skal være i stand til å ivareta sine egne følelser og behov.

Les mer på www.ivk.no eller www.cnvc.org

Helge Hognestads trosbekjennelse

(gjengitt i hans siste bok *Ny tid - ny åndelighet*)

Jeg tror
at Universet
er støttet av Visdom,
gjennomstrømmet av Lys
og omgitt av Kjærlighet.

Og
at alle mennesker på Jorden
i det indre er forbundet med
og har tilgang til
Visdommen, Lyset og Kjærligheten,
slik Jesus fra Nasaret viste.

At
vi mennesker ikke er ferdig utviklet,
men står midt i evolusjonsstrømmen
som ledes
av en Kjærlig Kraft,
Gud, Skaperen,
Ånden.

At
indre kvaliteter som sann kjærlighet
og dypere forståelse skal utfoldes,
og at veien går
gjennom å overgi seg
til Kraften,
slik historien om Jesu korsfestelse
er et bilde på.

«Han skal vokse, jeg skal avta.»
Ego avtar i betydning,
Kristus i oss stiger fram.



Hovedstyret informerer

Ny tros- og livssynslov ute til høring

Kulturdepartementet sendte 25. september ut et 216 siders forslag til ny lov om tros- og livssynssamfunn, som også omfatter forholdet til Statskirken. Høringsfristen er allerede 31. desember. Lovforslaget bygger for en stor del på forslag fremmet av Ståsett-utvalget i NOU 2013: *Det livssyns åpne samfunn*.

Departementet foreslår at bare samfunn med flere enn 500 medlemmer over 15 år skal kunne motta økonomisk støtte. Denne skal deles ut av staten, og ikke som i dag av stat og kommuner i

fellesskap. HoF med sine nærmere 1100 medlemmer rammes ikke av dette, men flertallet av dagens 785 tro- og livssynssamfunn vil miste støtten.

Et annet kontroversielt tema er vilkårene for at et samfunn skulle kunne motta støtte. Eksempelvis foreslås det at samfunn som organiserer eller oppmuntrer til oppvekstvilkår for barn som er klart skadelige, kan nektes tilskudd. Tilsvarende konsekvens vil det bli hvis samfunnet mottar bidrag fra stater som ikke respekterer retten til tros- og livssynsfrihet.

Hovedstyret satser på å utarbeide et eget høringssvar, og vil dessuten arbeide for at Samarbeidsrådet for Tros- og Livssynssamfunn (STL) kommer med en felles uttalelse.

Kontaktpersoner i Forbundet:

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
Sørlandet	Sigmund Syvertsen	sigmundsyvertsen@yahoo.no	
Bergen	Jan Olav Mjos	janolav.mjos@gmail.com	95838004
Trondheim	Sigrid Frøseth	sigrid63@gmail.com	92644653

Medlemskap i Holistisk Forbund

Ordinær årskontingent (også for støttemedlemmer) kr 300.-/ Frivillig lavinntektskontingent kr 150.-
Kontonummer 1254 05 25291

NAVN: _____

ADRESSE: _____

POSTNR./STED: _____ TELEFON: _____

E-POST: _____ MOBIL: _____

FØDSELS/PERS. NR: _____ SIGNATUR: _____

Jeg melder meg inn i Holistisk Forbund / ☐ Jeg er medlem av annet trossamfunn og jeg vil være støttemedlem ☐
NB! I følge vedtektene forutsetter medlemskap signatur. Medlemskapet opphører ved skriftlig utmelding. *Personer under 15 år må ha samtykke fra foresatte for å bli medlem.*

HOLISTISK FORBUND

Postadresse: Postboks 8925, Youngstorget
0028 Oslo

Dobling i antall holistiske vielser

De tre største livssynssamfunnene i hovedstaden, hvorav Holistisk Forbund er det ene, har i år hatt anledning å vie par i Oslo Rådhus. Dette har foregått i Munch-salen, som er en stor og vakker sal med plass til cirka 30 tilskuere. Vi har hatt en god dialog med personalet på rådhuset, og alt har fungert meget bra. Det er påfallende at det ofte er par som kommer fra to ulike kulturer som gifter seg på rådhuset. Vi har hatt norsk-russisk, norsk-peruansk og norsk-iransk vielse. Disse har utvidet vårt språklige repertoar og skapt et genuint holistisk engasjement for å drive brobygging mellom ulike kulturer.

Totalt antall holistiske vielser i år blir 31. Dette er en dobling sammenlignet med foregående år, da vi årlig hadde rundt 15 vielser. Økningen kan i hovedsak tilskrives alle vielsene i Munch-salen.

Vigsler i Oslo Rådhus vært et prøveprosjekt. Fra 1. januar 2018 har vi ikke lenger denne muligheten, for da er det kommunale vigsler som skal lede alle vielser som foregår i kommunale lokaler. Det hadde vært fint hvis Forbundet fant et egnet lokale i Oslo slik at vi fortsatt kunne tilby vielser til de som ønsker en enkel og tilrettelagt vielse.



Det har vært bryllupsseremonier utenfor Oslo-området også. Annhja Nielsen, som selv er holistisk ritualleder, ble viet til sin kjære Tom i Bergen 2. september. Vigsler var Tor Aleksandersen. Foto: Stian Ø. Hogstvedt.