



PSI-BLADET

Organ for NORSK FORENING FOR PSYKISK STUDIUM OG INFORMASJON.

NUMMER 1

*

APRIL 1988

*

15. ÅRGANG



Innholdsfortegnelse:

1. Redaktørens spalte	s. 1
2. Velkommen til Dragens år! Fra "KINESISK HOROSKOP FOR 1988" av Neil Sommerville	s. 2 - 4
3. Eng. dikt av ukjent forfatter. Innsendt av Kjell Kristiansen	s. 5
4. Fra "PUSTEN OG ZODIAKEN" av Sibyl Ferguson Introduksjon. Øvelse - Væren og Tyren	s. 6 - 10
5. Artikkell sakset fra ALLERS 48/87 om Aromaterapi hos Solveig Wien, og om oljer som kan brukes	s.11 - 12
6. ÅRETS HEKS - dikt av foreløpig "anonym" forfatter	s. 14
7. "TAROT-kort", artikkel av Britt Berg	s.15 - 19
8. "En lysende sjel", dikt av Ellen Doorn Wiik	s. 20
9. TIBETANSK MEDISIN, av Tove Langemyr Larsen	s.21 - 24
10 Dikt av Petter Musken	s. 26

Annonser:

SCANALKA og NATUR OG MYSTIKK	s. 13
KLEIVSTUA VEGETARSENTER	s. 25
OSLO KREATIVITETSSENTER	s. 27

Forsiden: Kort nr. 17 - "THE STARS"

Kortet på forsiden - STJERNEN - bringer håp, tro og optimisme som symboliserer menneskets sjel, nå naken, uten noe å skjule seg bak etter at det foregående kortet TÅRNET's destruktive og fornyende krefter har revet bort de siste forkledninger og masker, og er nådd frem til sitt høyere selv.

Forandringen - fra mørke til lys - er underbevissthetsen transformert til Den Høyere Bevissthet.

Et menneske på dette nivå - symbolisert ved tarotkort 17 - er som en lysende stjerne på nattehimmelen, det utstråler lys og kjærlighet til alle som kommer i kontakt med det.



Redaktørens spalte

Det er en stund siden PSI-bladet kom ut nå - det siste nr. var datert juni 1986. Redaktør Nils Henrik Hougen startet eget datafirma og fikk liten tid til å drive med bladet på si - forståelig nok. Han vil fortsette artikkelserien om Bibelen og bibelfortolkninger senere.

Dette bladet er laget av et nytt "team" - Solveig Wien og Rigmor Heide. De kommende PSI-blad vil bli laget av en ny redaksjonskomité: Solveig Wien, Anne Lise Fjørtoft, Gro Elisabeth Johnsen og Rigmor Heide (red.).

Vi er alle amatører når det gjelder redaksjonelt arbeid, men som amatører arbeider vi med dette av lyst og iver, og vil gjerne at PSI-bladet skal gjenoppstå - som fugl Phoenix - fra asken.

Vi føler at PSI er inne i en fin periode, vi har et variert og spennende program for våren -88, og delvis fastlagt også for høsten. Det er mulighet for nye og bedre lokaler til foredrag og seminarer, kanskje allerede i vårsesongen.

Det er også nettopp dannet komitéer som skal ta seg av forskjellig arbeid innen PSI - PR-komité, Informasjonskomité, Kurs- og seminar-komité, og Redaksjonskomitéen bl.a., for å fordele arbeidet og få flere av PSI-medlemmene engasjert. Vi vil komme med en presentasjon av det nye styret og de nye komitéene i neste blad.

Vi ser at PSI er i fremgang. Det har vært stort besøk på foredragene og kursene som ble avholdt i 1987, og interessen for informasjon om PSI - hva foreningen står for og hva den kan tilby - er stadig stigende. Og hva står PSI for?

I vårt informasjonsskriv står det: Foreningens formål er:

- Å formidle kontakt mellom personer som interessert i psykiske studier og åndelig utvikling
- Å søke kontakt med personer, grupper og foreninger med sammenfallende interesser, både innen- og utenfor landets grenser
- Å drive studier i form av studiegrupper innenfor interesseområdene innen emneområdene astrologi, tankeoverføring, utenom-kroppen-opplevelser, telekinese, psykometri, klarsyn, UFO og mange andre, uten å ta stilling til de forskjellige esoteriske tankeretninger, men å danne en ramme som alle kan arbeide innenfor.

Det gledelige idag er åpenheten for det åndelige og det metafysiske - men også den sunne skepsis. Derfor er et forum som PSI - blant andre - så viktig fordi tilhørerne har anledning til å diskutere det som blir sagt og til å stille spørsmål direkte til foredragsholderene.

Diskusjonen bør også fortsette i PSI-bladet, om emner vi har tatt opp i foredrag, gjerne inntrykk av de foredrag som er holdt, eller om emner/personer vi gjerne skulle hørt i PSI.

Bruk "Medlemmenes spalte" til å fortelle om ting du har opplevd, mennesker du har møtt - med spesielle evner, eller skriv om bøker som har opptatt deg slik at du gjerne vil dele inntrykkene med oss andre, så får vi et levende blad!

Stoff kan sendes til PSI, Postboks 5364 Majorstuen, OSLO 3, eller direkte til red.: Rigmor Heide, Westye Egebergsgt. 7c, 0172 OSLO 1. Jeg kan nåes på tlf. (jobb - STI) 02 - 20 45 50, linje 253.



VELKOMMEN TIL DRAGENS ÅR

I Østen er det Dragen som tradisjonelt leder karnevalet. Dragen er pågående, fargerik, storslagen og spennende. Hvem kan unngå å bli påvirket av alle hans underlige påfunn? Og slik er Drageåret også, med løfter om spenning og mange overraskelser.

Dragens år (17. februar 1988 til 5. februar 1989) vil på mange måter bli et dramatisk år, et år med nyskapning, hvor mange nye idéer vil dukke opp på alle områder. Store nye oppdagelser vil bli gjort i vitenskap og teknologi, og viktige gjennombrudd vil finne sted innen medisinen. I hjemmet kommer det også til å skje forandringer. Den moderne teknologi kommer til å skape nye arbeidssparende hjelpemidler, og arbeidet med energisparing kommer til å fortsette. Det er også sannsynlig at alternative metoder for oppvarming får gjennomslag nå. Særlig vil flere ta i bruk solenergi rundt i verden.

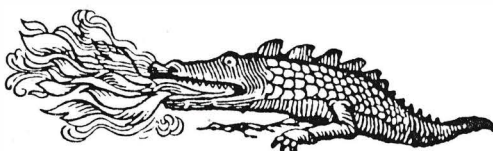
Dragens år er også et bra år for forretninger, og hardt arbeid og pågangsmot får sin belønning. Det vil bli stor økonomisk aktivitet, selv om det private forbruk vil stige noe mindre enn før.

Siden alle får stadig mer fritid, vil nye og spennende prosjekter for turistbransjen, sport og fornøyer dukke opp. Store byggeprosjekter vil bli satt i gang, kanskje med staten som byggherre.

I Dragens år er tiden inne til å se stort på det, legge omfattende planer og begynne på spennende prosjekter. Men en advarsel er på sin plass. Dragens år kan love mer enn det holder, og mot slutten av året vil man kanskje se at ikke alt var så storartet som det så ut til. En annen fare er at mange lar seg lure inn i en falsk følelse av trygghet og blir fristet til å leve over evne. I slutten av 1988 eller i 1989 (den ettertenksomme Slangens år), vil mange oppdage at de har satt seg i gjeld til oppover ørene. Fordi Dragen oppmuntrer alle til å slå seg løs, er det smart å passe litt på og ikke la seg lure til å gå for langt!

I Dragens år har det ofte skjedd store fremskritt innen flygningen. I 1952 ble verdens første jetpassasjerrute åpnet, og i 1976 fløy en Concorde fra Europa til Washington for første gang. Det er svært sannsynlig at det kommer til å skje noe i luftfarten i 1988 også. Det er også mulig at et nytt og omfattende romprogram vil bli startet.

Når det gjelder kommunikasjoner, vil 1988 bli et viktig år, og mange selskaper kommer til å få en mer internasjonal innstilling. Internasjonalt samarbeid blir i enda større grad et nøkkelord i handel og industri.





På ett område er det mindre grunn til optimisme. Dragens år er ofte preget av naturkatastrofer. I 1964 ble store deler av Alaska hjemsøkt av alvorlige jordskjelv, og i 1952 ble Lynmouth i Nord-Devon nesten fullstendig ødelagt av oversvømmelser. I 1988 må man dessverre være forberedt på flere store jordskjelv, vulkanutbrudd og branner som kommer til å forårsake store skader. Elementet Jord vil gjøre sin innflytelse gjeldende hele året, og i Jordår forekommer flodbølger og oversvømmelser.

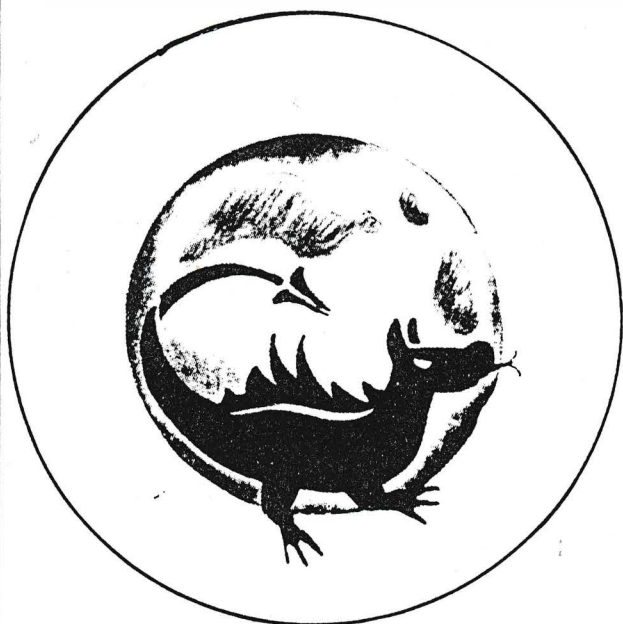
Dragen elsker det storslagne og pompøse, og kongelige kommer til å stå i begivenhetenes sentrum i 1988.

I politikken skjer ofte dramatiske og overraskende lederskifter. Hvis denne trenden fortsetter, er det ikke usannsynlig at vi vil få flere nye statsoverhoder i 1988. Hvem som kommer til å rykke opp i forskjellige land, er avhengig av mange faktorer, men det er interessant å merke seg at Hanen pleier å gjøre det godt i Dragens år, så se opp for politiske Haner dette året!

1988 var valgår i Amerika. Det er sannsynlig at George Bush, som er Trerotte, vil påta seg nye oppgaver og vil være mer i rampelyset enn han har vært i det siste. En ting er sikkert: Det vil bli en hard kamp om hvem som skal bli president, og vinneren vil med stor sannsynlighet være født i Rottens eller Tigerens tegn.

I Østen ser man på Drageåret som det rette tidspunkt til å gifte seg og få barn, eller starte et nytt forretningsforetagende. Dragen, med sin store sans for humor, vil sørge for at mange får glede av dette året og vil få grunn til å huske 1988 som en lykkelig tid!

Fra "KINESISK HOROSKOP FOR 1988" av Neil Sommerville



Merk:

Navnene på tegnene i den kinesiske zodiaken kan variere i forskjellige bøker om kinesisk astrologi, selv om de karakteristiske trekk i tegnene forblir de samme. I noen bøker blir Oksen kalt Bøffelen, Haren er Kaninen eller Katten, Geita blir til Sauen og Grisen til Villsvinet.

Av praktiske grunner blir hankjønnsformen brukt i hele boken. Hvis ikke annet er sagt, så gjelder egenskapene til tegnene for begge kjønn.



Opprinnelsen til de kinesiske horoskopene er meget gammel. Vi vet at asiatiske astrologer praktiserte sin kunst for mange tusen år siden, og selv i dag er kinesisk astrologisk et interessant og facinerende studium.

I kinesisk astrologi er det tolv tegn, og disse har fått navn etter tolv dyr. Ingen vet riktig hvorfor tegnene fikk akkurat disse dyrenavn, men det finnes en legende som gir en forklaring. Ifølge denne legenden inviterte Buddha alle dyrene i sitt rike til nyttårsfest. Dessverre kunne ikke alle dyrene komme, og det var bare tolv som innfant seg.

Den første som kom var Rotten, fulgt av Oksen, Tigeren, Haren, Dragen, Slangen, Hesten, Geita, Apen Hanen, Hunden og til slutt Grisen.

Som takk for at de møtte opp, bestemte Buddha seg for å oppkalle et år etter hvert av dyrene, og de menneskene som ble født i løpet av dette året, skulle arve egenskapene til dette dyret. Derfor er for eksempel de som er født i Oksens år, arbeidssomme, bestemte og sta, akkurat som Oksen. De som er født i Hundens år, er trofaste og lojale, akkurat som Hunden.

Det er sikkert ikke mulig at noen kan ha alle de karaktertrekkene som hører til et bestemt tegn. Men likevel er det lett å se at det er mye som stemmer. Det er det som gjør kinesisk astrologi så facinerende.

Tigeren	31. januar 1938	til	18. februar 1939
Haren	19. februar 1939	til	7. februar 1940
Dragen	8. februar 1940	til	26. januar 1941
Slangen	27. januar 1941	til	14. februar 1942
Hesten	15. februar 1942	til	4. februar 1943
Geita	5. februar 1943	til	24. januar 1944
Apen	25. januar 1944	til	12. februar 1945
Hanen	13. februar 1945	til	1. februar 1946
Hunden	2. februar 1946	til	21. januar 1947
Grisen	22. januar 1947	til	9. februar 1948
Rotten	10. februar 1948	til	28. januar 1949
Oksen	29. januar 1949	til	16. februar 1950
Tigeren	17. februar 1950	til	5. februar 1951
Haren	6. februar 1951	til	26. januar 1952
Dragen	27. januar 1952	til	13. februar 1953
Slangen	14. februar 1953	til	2. februar 1954
Hesten	3. februar 1954	til	23. januar 1955
Geita	24. januar 1955	til	11. februar 1956
Apen	12. februar 1956	til	30. januar 1957
Hanen	31. januar 1957	til	17. februar 1958
Hunden	18. februar 1958	til	7. februar 1959
Grisen	8. februar 1959	til	27. januar 1960
Rotten	28. januar 1960	til	14. februar 1961
Oksen	15. februar 1961	til	4. februar 1962
Tigeren	5. februar 1962	til	24. januar 1963
Haren	25. januar 1963	til	12. februar 1964
Dragen	13. februar 1964	til	1. februar 1965
Slangen	2. februar 1965	til	20. januar 1966
Hesten	21. januar 1966	til	8. februar 1967
Geita	9. februar 1967	til	29. januar 1968
Apen	30. januar 1968	til	16. februar 1969
Hanen	17. februar 1969	til	5. februar 1970
Hunden	6. februar 1970	til	26. januar 1971
Grisen	27. januar 1971	til	14. januar 1972
Rotten	15. januar 1972	til	2. februar 1973
Oksen	3. februar 1973	til	22. januar 1974
Tigeren	23. januar 1974	til	10. februar 1975
Haren	11. februar 1975	til	30. januar 1976
Dragen	31. januar 1976	til	17. februar 1977
Slangen	18. februar 1977	til	6. februar 1978
Hesten	7. februar 1978	til	27. januar 1979
Geita	28. januar 1979	til	15. februar 1980
Apen	16. februar 1980	til	4. februar 1981
Hanen	5. februar 1981	til	24. januar 1982
Hunden	25. januar 1982	til	12. februar 1983
Grisen	13. februar 1983	til	1. februar 1984
Rotten	2. februar 1984	til	19. februar 1985
Oksen	20. februar 1985	til	8. februar 1986
Tigeren	9. februar 1986	til	28. januar 1987
Haren	29. januar 1987	til	16. februar 1988
Dragen	17. februar 1988	til	5. februar 1989



ENGELSK DIKT AV UKJENT FORFATTER

gjendiktet for Nitimen av Eilif Straume

Jeg låner dere to en stund
et barn jeg har, sa Gud.
Hold av ham mens han er på jord
og gråt når han får bud
om reise hit til meg igjen.
Det kan gå tyve år
seks eller syv, men til det skjer
la ham få gode kår!
Han bringer smil og glede med
og blir hans opphold kort,
så lever minnene som sol
og puster sorgen bort.

Han kan ikke få bli for godt
på jord kan ingen bli,
men han har litt å lære der
før turen er forbi.
Jeg så rundt hele jorden
etter en lærer god.
Og fremst blant kvinner og blant menn
der så jeg dere to.
Vil dere gi all kjærlighet
til denne lille venn
og ikke hate meg når jeg
skal ta ham hjem igjen?

Jeg syns jeg hørte dem si: Skje
din vilje, Herre kjær!
Vi gleder oss til barnet ditt
om sorgen enn blir svær.
Vi gir ham ly og kjærlighet
den tid du - Herre - vil.
Og takker deg for lykken vår
så lenge vi er til.
Og kaller englene på ham
før noen tenkte så,
skal vi stå rak i sorgens stund
og prøve å forstå.

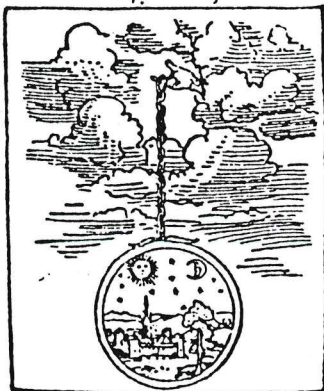


(Dette handler om et barn som fikk kreft, og en venn av familien skrev dette diktet til foreldrene).

Innsendt av Kjell Kristiansen

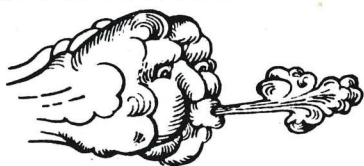
Jeg synes det er gode ord, og lett forståelig for endel av oss.

Hilsen Kjell.

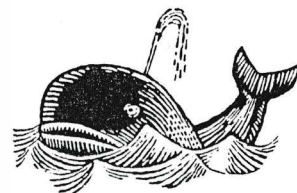
In manu Domini sunt omnes finis terrae.

«Verden hengende på
Guds finger.»

Don't be
dismayed at good-byes.
A farewell is necessary before
you can meet
again. And meeting
again, after moments or
lifetimes, is certain for
those who are
friends.



Fra "The Breath and the Zodiac"
av Sibyl Ferguson



PUSTEN OG ZODIAKEN

Et gammelt ord sier at mennesket kan bare være sikker på to erfaringer - nemlig fødsel og død. Men, hvis et menneske lever, må det oppleve to andre fenomen - pusten og tilværelsen under innflytelse av himmellegemene. Begge er like uunngåelige!

Siden pusten ikke er særlig verdsatt, er det en skatt som bare sløses bort ved feilaktig bruk. Vi mennesker kan leve i ukevis uten mat; vi kan eksistere i dager uten vann, men pusten er livsviktig, for får vi ikke puste, står det om livet i løpet av minutter. Selv uren luft i et lukket rom er verdifull for en som er innestengt der, med den holder han seg i live. Hvis vi ikke kunne puste fritt inn luft overalt, hvor fort ville det ikke bli en verdifull handelsvare! Øvete lærere ville organisere klasser og gi instruksjon i hvordan man best mulig kunne bruke pusten, og hvordan man kan bygge opp en sunn kropp og sjel ved å kontrollere pusten.

Fordi Naturens uvurderlige gave til oss ikke kan puttes på flasker og selges fra apotek som et middel for å rense blodet og klare bihulene, gjenstår det for oss mennesker selv å forstå den sanne verdi som luften omkring oss har, og med flid og iherdighet gå i gang med å lære å puste riktig.

Vi vil snart innse at den nye og forbedrede helsetilstanden gjør oss istand til bedre å oppfatte og gjennomføre vår livsoppgave.

Enkelte mennesker skjønner avgjort betydningen av riktig pust. Sangere lærer tidlig i sin karriere å kontrollere pusten. Atleter forstår betydningen av riktig pusteteknikk. En som dykker er fra sin første trening innforstått med hvor avhengig han er av pusten. For å kunne kontrollere følelsene må en ha herredømme over pusten. I virkeligheten har suksess og fiasko sin opprinnelse i evnen til å kontrollere pusten.

Det er ingen overdrivelse å si at mange sykdommer oppstår på grunn av vår store uvitenhet når det gjelder riktig pust og pusteteknikk.

Dr. Arthur R. Reynolds, Chicago, sa: "God helse avhenger av blodet, og friskt blod avhenger av ren luft". Han hevdet også at bakteriene som forårsaker lungebetennelse kan leve i cellevevet i lang tid uten å gjøre noen skade. Kanskje har alle vært vert for denne basillen en eller annen gang. Dr. Reynolds trodde at riktig pusteteknikk gjorde mange immune mot basillen. Men - straks vitaliteten sank pga. dårlig livsførsel, ble motstandskraften svekket og lungebetennelsebasillen kunne fritt formere seg og sykdommen blomstre.

For Yogi'er er pusten en vitenskap. I India er pusteteknikk brakt under så perfekt kontroll at det kan sees på som en kunstart. Hundrevis av generasjoner av Yogi'er har øvd og praktisert kontroll over pusten, idet de søkte å skape en forbindelse mellom den Høyere og den Lavere Bevissthet. Yoga betyr konsentrasjon og forbindelse.



Fra gammelt av er det akseptert at hvert tegn i Zodiaken har direkte innflytelse over visse organer og deler av kroppen, her gir vi en oversikt over disse forbindelsene:

Væren	-	Hodet
Tyren	-	Nakke, Hals
Tvillingene	-	Armer, Lunger, Nervesystemet
Krepsen	-	Brystet, Magen
Løven	-	Hjertet, Ryggen
Jomfruen	-	Innvollene
Vekten	-	Hofter, Nyrer
Skorpionen	-	Kjønnsorganene
Skytten	-	Lår
Stenbukken	-	Knærne
Vannmannen	-	Anklene
Fiskene	-	Føttene

Basert på denne teori er det laget noen øvelser. De er enkle og krever ikke innviklet utstyr, bare to harde gummiballer/tennisballer å gripe om når du strammer musklene. Øvelsene er spesielt fine fordi de lærer oss å lede pusten til akkurat den del av kroppen det trengs mest.

Den fysiske dirigeringen er viktig for kroppen, men pusten er det viktigste i alle øvelsene. Gjennom det å mestre pusteteknikkene håper en å opprette spesiell forbindelse til Pranaen eller Universets Livskraft, og lagre den på omtrent samme måte som elektrisitet blir lagret i batterier.

Ikke bare kan alle delene av kroppen bli styrket, men hjernen kan få økt energi, helt til latente talenter er utviklet og psykiske krefter oppnådd.

Øvelsene kan gjøres når som helst, men de beste resultatene vil du få ved å utføre dem regelmessig - på samme tid, to ganger daglig. Den ideelle tid er når man står opp om morgenen og før man går til sengs om kvelden. Vær oppmerksom på luften i rommet, den skal helst sirkulere. Jo renere og friskere luften er, jo snarere ser man resultatet. 5 til 10 min. avsettes til øvelsene.

DEN KORREKTE MÅTEN Å PUSTE: Uansett kroppens holdning, om man sitter, står eller går, er det best å puste med magen, det motvirker for overfladisk pust. Når man puster må man utvide magen først, deretter lungene. Unngå å puste med munnen.

Hvis én vil bruke øvelsene som følger vil en innen et år føle store forbedringer i kroppen og få langt større ro i sinnet.

Det er 12 sett øvelser - ett sett for hver måned. (Hver øvelse kan selvsagt brukes når som helst, men for å oppnå det beste resultat er det fornuftig å bruke dem til de tidene som er anvist.)



Disse øvelsene er ikke laget med henblikk på å utvikle store muskler, men for å gi helse, utholdenhet, smidighet og styrke. En svulmende muskel kan tilhøre et karakterløst individ. I disse øvelsene er hovedmålet en sunn sjel i et sunt legeme.

I disse øvelsene er det tatt hensyn til tankens kraft, verdien av riktig pusteteknikk, og hvor viktig det er å spenne musklene. Hvis noen av disse momentene ikke er med kan man ikke bygge opp en frisk og sterk kropp. Noen minutters øvelse med spente muskler (kalt muskelstrekking) vil - fra et helsesynspunkt - gi langt bedre resultat enn en halvtimes øvelse med avslappede muskler. Ved å spenne musklene blir utallige nerveceller trukket sammen og energien i dem vekkes og flyter. Hvis oppmerksomheten festes mot det som skal oppnås, vil energien adlyde og gå til den ønskede kroppsdel. Ved første øyekast ser man at de første punktene i øvelsene gjentar seg (bortsett fra i 2 av dem). La deg ikke friste til å hoppe over noen likevel, følg instruksene nøye!

* * *

Første LEVENDE PUST-øvelse: VÆREN - 21. mars til 19. april
(styrer HODET)

1. Stå rett med hælene sammen og tærne i 30° vinkel.
2. Strekk armene til siden i skulderhøyde med håndflatene vendt oppover.
3. Grip fast om en tennisball i hver hand, spenn armmusklene hardt. Spenn samtidig musklene i hele kroppen.
4. Løft armene langsomt opp til hendene møtes over hodet, hold musklene spente. PUST DYPT INN mens du løfter armene.
5. Slapp av alle musklene, som når du løsner en springfjær, og gå tilbake til første posisjon. PUST UT mens du senker armene.
GJENTA - FRA 5 TIL 10 MINUTTER!

Mens du gjør denne øvelsene, konsentrer deg om hodet, og visualiser mentalt at pusten gir næring til hjernecellene og alle de andre delene av hodet: øynene, ørene, tennene, huden osv. Dette vil hjelpe til å regulere blodsirkulasjonen og energistrømmen gjennom nervecellene der.

Følgende "affirmasjon" kan brukes for å bevare konsentrasjonen om hodet:

"DENNE PUSTEØVELSEN GJØR MEG GODT. BLODET STRØMMER
GJENNOM HJERNEN OG HODET, OG FJERNER ALLE URENHETER.
ENERGISTRØMMEN FLYTER FRITT GJENNOM NERVECELLENE.
HODET ER KLART, HVER CELLE VIBRERER AV LIVSKRAFT".

* * *



Forskjellige teknikker er utviklet - teorien bak disse er at ved å kontrollere pusten og å konsentrere seg om bestemte organer i kroppen, kan man vekke de iboende menneskelige evner som kan fremkalle en ønsket forening av den Høyere og den Lavere Bevissthet. Yogi'er har også innsikt i fysiologi som er nødvendig for å gjennomføre en slik union.

Menneskets pust er en fysisk manifestasjon av det hinduene kaller Prana. Prana er universets livsprinsipp, båndet mellom den indre og den ytre verden. I virkeligheten er det Prana-strømmen i menneskets kropp som gir den liv. Det sies at den jordiske Prana utvikler to aktive sentra i den menneskelige kropp - det ene er kjent som det Nordiske Sentret, og utvikles i hjernen, det andre er det Sydlige Sentret, og utvikles i hjertet. Det hele tar form som en ellipse.

I Østen er ryggspylen med alle sine forgreninger kjent som Susumna. Energistrømmene som går gjennom den høyre halvdel av kroppen kanaliseres gjennom nervesentret Pingala, mens nervesentret Ida er kanalen for strømmene som går gjennom den venstre halvdel av kroppen. Disse tre kanalene blir omtalt som Nadis. Prana-strålene som kommer fra Nadis og Nadis-sentrene, utgjør nervesystemet.

Ida, Pingala og Susumna møtes på seks forskjellige steder og hver av disse danner et senter i nervesystemet. Disse sentrene blir i Østen kalt for Chakraene. Det Store Livsprinsippet gir oss energien som gjør Chakraene i stand til å fungere. Alle livsfunksjonene styres av Prana og dets rytme. I boken "Foundations of Tibetan Mysticism", sier Lama Anagorika, "Pusten er symbolet på alle livskraftene, og den fremste blant kroppens funksjoner".

Det er en klar forbindelse mellom Chakraene og Zodiaken.

Men hva er Zodiaken? Ifølge Webster, som valgte å holde seg i innen den astronomiske definisjon: "Zodiaken er et tenkt belte i himmelrommet - 16° bredt, som inkluderer månens baner og alle de store planetene, og den midtre linje - ekliptikken - er Solens bane. Zodiaken har 12 deler eller tegn".

Astrologen krangler ikke med astronomen. Han går videre, gir betydning til symbolene som kjennetegner de forskjellige delene av Zodiaken. Astrologene regner tegnene fra vårjevndøgn, hvor Solen krysser Ekvator om våren på den nordlige halvkule. Zodiaken representerer en sirkel på 360° og det er innen denne sirkelen at planetbevegelesene rundt Solen finner sted. Solen blir ofte referert til som om den også deltar i planetbevegelesene.

Sett fra Jorden, ser det ut som om Solen passerer fra det ene tegn til det andre. I virkeligheten - og for å si det enkelt - Solen er sentrum i solsystemet og Zodiaken er dets omkrets.

For å gå tilbake til forbindelsen mellom Chakraene og Zodiaken i høyre halvdel av kroppen - Pingalaen's planeter er Mars, Venus og Saturn. Derfor styrer Pingalaen over Væren og Skorpionen, Tyren og Vekten, Stenbukken og Vannmannen.

Ida's planeter er Merkur og Jupiter, og Ida styrer over Tvillingene og Jomfruen, Skytten og Fiskene. Susumnas planeter er Solen og Månen, og den styrer Løven og Krepsen.



Andre LEVENDE PUST-øvelse: TYREN - 20. april - 22. mai
(styrer nakken og halsen)

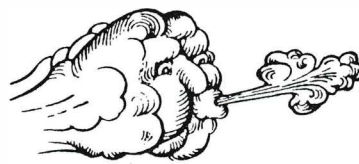
1. Stå rett med hælene sammen og tærne i 30° vinkel.
2. Strekk armene til siden i skulderhøyde med håndflatene vendt fremover.
3. Grip fast om en tennisball i hver hand, spenn armmusklene hårdt. Spenn samtidig musklene i hele kroppen.
4. Sving armene langsomt fremover til hendene møtes, hold musklene spente. PUST DYPT INN slik at magen og lungene er helt fylt når hendene møtes.
5. Slapp av alle musklene, som når du løsner en springfjær, og gå tilbake til første posisjon. PUST UT mens du senker armene.
GJENTA FRA 5 TIL 10 MINUTTER

Mens du gjør denne øvelsen konsentrer deg om nakke og hals, og visualisér mentalt at pusten gir næring til cellene i nakke og hals og tenk på organene der: mandlene, skjoldbruskkjertelen osv. Dette vil hjelpe til å regulere blodsirkulasjonen og energistrømmen gjennom nervecellene der, og holde dem friske.

Denne "affirmasjonen" kan brukes for å bevare konsentrasjonen om nakke og hals:

"DENNE PUSTEØVELSEN GJØR MEG GODT. BLODET
STRØMMER GJENNOM NAKKE OG HALS, OG FJERNER
ALLE URENHETER FRA KROPPEN MIN. HVER CELLE
FÅR NÆRING OG NY LIVSKRAFT.

Oversatt av Rigmor Heide



*The mark
of your ignorance is the depth
of your belief in injustice
and tragedy. What the caterpillar
calls the end of the world,
the master calls a
butterfly.*

Fra Richard Bach's
bok "Illusions"



*In order
to live free and happily,
you must sacrifice
boredom. It is not always an easy
sacrifice.*



Allers 48/87

side //



Ved: Eldri Sandborg

Foto: Massimo Leardini,

Espen Grønli



AROMATERAPI GJØR KROPPEN MYK & HVERDAGEN LETTERE

Solveig Wien er utdannet aromaterapeut, med bakgrunn i naturmedisinskolen i Oslo. I tillegg er hun utdannet akupunktør og soneterapeut.

- Harmoni og balanse i kropp og sjel er det viktigste for et menneske som ønsker å holde seg sunn og frisk, konstaterer hun, mens hun forsiktig lokaliserer ømme punkter på ryggen.

- Du kan ikke fungere som du skal, hverken med deg selv, din omgivelse eller ditt arbeid om du er opprørt og full av aggresjoner, spente muskler og tynnslitte nerver. Alle problemer du har vil alltid avspeile seg i kroppen.

Solveig Wien har lindret og dempet plager med aromaterapi i mange år. Hun har en egen salong i Oslo, hvor duften av de kostbare oljene møter deg i døren.

Behagelig avspenning på massasjebenken. Hun begynner en times praktfull massasje.

- Jeg kan lese mine kunder som en åpen bok etter å ha massert dem, sier hun, og drøyer ved det vondet punktet i nakken.

- Ryggen er den store tavlen hvor det meste står skrevet.

Skuldrene og nakken er stresspunktene, ryggraden med de nærliggende musklene forteller om angst. Ikke rart at kvinnene synes det var en lettelse å kaste BH'en, når man vet at BH-stroppen går over angstfeltet, slår hun fast.

- Men det finnes flere punkter på det store ryggområdet. Hoftefestene og de store musklene rundt forteller om frustrasjoner, ofte skjulte.

Bena forteller om røykere, anklene om nyreproblemer og eggstokklidelser, tåfestene om livmorplager.

Solveig Wien tar et tak mellom stortå og neste tå, kløften mellom dem kalles «svelget». En knasende fornemmelse, som å trå i kram snø, avslører at kunden er storryker. - Du bør nok minske noen sigaretter om du vil komme i bedre form.

- Hudens fasthet vitner om god eller dårlig sirkulasjon i bindevevet, og om dårlig lymfepømming. Når de store lymfekjertlene ved halsen ikke får tømt seg skikkelig for avfallsstoffer, oppstår problemer blant annet med cellulitter. Jeg pleier å blande mine oljer etter å ha kjent på huden og de forskjellige områder på kroppen. Blanding er viktig om be-



Aromaterapeut Solveig Wien bruker oljer for å lindre og dempe plager. Hun har egen salong i Oslo, hvor duften av de kostbare oljene møter deg i døren.

handlingen skal ha maksimal effekt.

Aromaterapi er høyst overkommelig i pris, men selvsagt beror det som ellers her i livet på hva man prioriterer. Motet med aromaterapien er for de aller fleste en herlig befrielse og fornyende opplevelse. Kroppen er rolig og behagelig avslappet, huden varm og spenstig, musklene myke, og en «bløt» likegladhet siger over sinnet. Kanskje ingen luksus, likevel?



Gode oljer som du kan kjøpe

APPELSINOLJE (Neroli) er en av de beste cellefornyende og foryngende oljer, utmerket om man skal prestere noe eller lide av angst. Lindrer hodepine og demper rastløshet.

ANIS – god for magen, krampe-løsende og hindrer oppblåsthet, vanndrivende. Men bør ikke tas i for store doser eller over lengre tid.

LAVENDEL – demper sjalusi, sies det. Våre bestemødre hadde alltid lavendel mellom undertøyet og i sengetøyet... Den er berolgende, men samtidig oppfriskende, fjerner dårlig lukt. Sterkt cellefornyende og lindrer ved acnehud, eksem, psoriasis og brannår.

FENIKKEL – er vanndrivende og slankende, inneholder hormoner og virker utrenskende på kroppen.

HVETEKIMOLJE – er kjent for sin betydning ved hormonforstyrrelser, overgangsalder og hjelp mot overanstrengt hud. Sterkt cellefornyende.

TIMIAN – brukes mot håravfall og er et antiseptisk middel og effektivt antiblottikum. Øker

blodsirkulasjonen, er lett søvndyssende, regnes også som kjærlighetsstimulerende, er generelt oppkvikkende og et flintansiktsvann.

ENEBÆR – Forebygger infeksjoner f. eks. ved relser (3 dråper 3 ganger pr. dag i et glass vann. Maks 4 uker). Sterkt utrenskende for hele kroppen, slankende og hudlegende middel. Viktig i reumatikerbehandling.

GERANIUM – spesielt god for blodsirkulasjonen i ansiktet. Mildner svingende humør, åreknuter og hemorroider.

ROSMARIN – Antireumatisk. Drenerer opphovnet ansikt, fin ved cellulter, hindrer forråtnelse i mage og tarm.

ROSENOLJE – Astringerende og foryngende på huden, demper sinne, gir lyst humør og fremmer sensibiliteten og de vakre drømmene.

YLANG-YLANG – betyr ung og vakker. Svært mye brukt i parfymeindustrien. Mot hormonforstyrrelser, generelt oppkvikkende og vellystskapende, demper sinne og angst og gir en sensuell, eksotisk stemning.

Så gjenstår det bare å si at oljene skal man bruke med for-

nuft og være forberedt på uventede og spennende virkninger som f. eks. Ylang-Ylang eller rosenolje lover.

Silk skal oljene brukes:

AROMATISKE BAD: 5–10 dråper i vannet for kroppen, hendene eller føttene, sittebad (underlivsproblemer, blærekatarr)

INNHALERING:

5 dråper i gryten

LUFTDUSJ:

20 dråper i en blomsterdusjer m/vann

UBLANDET SOM MEDIKAMENT DIREKTE PÅ KROPPEN:

1–2 dråper i håndflaten, bak knærne, under fotsålen og i albuedet, eller pannen, pulsåren og halsen.

INNVORTES:

2–3 dråper 3 g. daglig, maks. 4 uker.

Før du gir deg i kast med oljene, kjøp en bok om urter og urteterapi. Alle helsekostforretninger har dette. Selv om de aller fleste oljer er ufarlige i små doser, skal man ikke gi seg i kast med dem medisinsk uten å vite tilstrekkelig om dette. Snakk med en naturlege, eller en helsekostforretning.



PROFETEN

SALIG PROFETEN VÅNTAR PÅ BEGJED OM HAN SKA FÅ KOMMA INN I HIMLEN.



Av Sven Rosé

B Ø K E R

Hos oss finner du et bredt utvalg i "alternativ" litteratur, dessuten Tarot-kort - krystallkuler - pyramider - penduler etc.

Liker du New Age musikk - vi har Norges største utvalg i MC, LP og endel CD.

Dessuten helsekostavdeling med stort utvalg.

P S I-medlemmer får 10 % rabatt (gjelder ikke helsekost og ikke nedsatte bøker).

Bor du utenfor Oslo så skriv etter vår bokkatalog og musikkatalog til

NATUR & MYSTIKK
Thv. Meyers gt. 42
0555 OSLO 5

Tlf.: 02 - 35 36 40

Postordreadresse:

SCANALKA A/S
Postboks 38
2743 HARESTUA

Tlf.: 063 - 23 131





Å R E T S H E K S

Heksen var den kloke kvinne
minns vi fra vårt folkeminne
men den visdommen hun gjemte
verden over mannfolk skremte.

Heksen ble - for angsten - målet,
heks i flammer - heks på bålet.

Vårt moderne samfunns kvinner
brennes ikke - kjære vinner
oftest ser vi hekser spiddet
av det dumme mannfolkviddet:
kvinnens plass det er ved teltet
tjoret fast med kyskhetsbeltet,

Mannen er den sterke, store,
kvinnen hun er mor og hore

Heks er ikke enten eller,
heks er alle ting som teller.
Øm og varm og sterk og stridig,
klok og sint og fast og smidig -
slik er heksen - slik er jenter.

Vi kan fortsatt blande urter -
vi har råd for barn som furter
vi kan danse, synge, skremme,
vi kan få deg til å glemme
sorg og sut og tull og tøv -
hviske som et bjerkeløv.
Kvinnens plass er alle steder
heksen er den fødte leder.
Har hun ingen mann ved siden
klarer hun seg nå for tiden,
men i hus og hjem og hytter
finnes noen menn som lytter,
noen få som skjønner dette
likeverd - det er det rette.
Sammen står vi sterkt som stålet
fellesskapet - det er målet!

Bål og brann og fortids jammer
byttes ut med nye flammer,
gløden for en felles verden
heksen hun er med på ferden.
Ridder - lær deg denne leksen:
konkurrenten kan bli heksen.

Svir du henne nok en gang
vil hun med Sirens sang
lokke deg til verdens ende
slik at du kan evig brenne.
Så skal heksen råde grunnen!

Heksekunst og hekserier
eldst og vakrest av verdier
skaper av vår jord en stjerne
bakom står en heksehjerne.

Ættling av en heksebrenner
du skal få en pris av heksevenner
Du skal alltid åpne dører
du skal alltid åpne ører
bidra til å avgi makten
sørge for å dempe jakten
gi hver en heks den hjelp hun trenger -
sammen vet vi, vi når lenger.
Du som vet at det som hendte
når de alle hekser brente
var å øve vold mot make
du får henne nå tilbake.

Mann og kvinne ble vi skapte
uten heks er vi fortapte
Pass på denne Eva-datter
ellers flyr hun med en latter.
Spør deg selv du vakre, vene
kan et mannfolk stå alene?

Svaret har du allerede
begge skal vi verden lede.
Hekseprisen danner rammen
for det liv vi bygger sammen.



T A R O T - K O R T

av Britt Berg

Tarot-kort - ja hva er det, spådomskunst, svart magi, tett opptil krystallkule - eller hva?

Med lite kjennskap til Tarot vil kan hende slike assosiasjoner melde seg for mange. Jeg vil her prøve å dele tanker og studier med leserne, og om mulig avmystifisere Tarot-kortenes betydning og vise deres anvendbarhet.

Det verserer flere teorier vedrørende Tarot-kortenes opprinnelse, men de fleste jeg har lest regner med egyptisk opprinnelse. En beretning går ut på at etter at det store biblioteket i Alexandria brente i år 646, ble byen Fez et samlingssted for lærde fra nær og fjern. For å skape et felles grunnlag for sin visdom ble det laget en bok i symbolform som inneholdt summen av deres viten. Nøkkelen til boken ble videregitt fra munn til munn, fra én innviet til den neste, opp gjennom tidene. For å beskytte boken mot å gå tapt, og for at hemmeligheter ikke skulle røpes til utenforstående, ble symbolene overført til et "uskyldig" medium som kortene. For de som ikke kjente symbolnøkkelen til kortene ble de brukt til spill o.l. Men for den innviede inneholdt de dyp visdom og kunne gi svar på det meste.

En annen beretning er at Major Arcana-kortene symboliserer faser i den egyptiske presteinnavielse. En regner videre med at kortene av korsfarere, reisende og sigøynere ble ført til Europa via Italia. De eldste kortene en kjenner til i Europa stammer fra Firenze, år 1377.

Slik jeg ser det må to begreper erkjennes for at Tarot-kort skal få mening. Det kollektive ubevisste, som inneholder arketyperiske symboler, og den individuelle ubevisste sfære (underbevisstheten) hvor alt vi noen gang har opplevd, lært og erfart ligger lagret. Arketyperiske symboler krever nærmere utdyping. Arketypisk vil si den uopprinnelige "image" av et ideal/en form, vesenskrefter i kosmos som er felles for alle mennesker uansett tidsalder, rase og geografi, eks. "den gode moder", fruktbarhet, fars-symbolen osv. Disse arketyperiske symbolene som er menneskehetens fellesarv opp i gjennom tidene, er nedtegnet på Tarot-kortene.

Den kollektive symbolverden som kortene representerer, har sitt motstykke i det individuelle ubevisste. Underbevissthetens måte å meddele seg på er via symboler, jfr. et område som drømmer som også må tolkes for å gi mening. Underbevisstheten har således via kortene et medium å uttrykke seg gjennom. Det dreier seg om overføring av energi uttrykt i formsymboler, idéen om at alt har en sammenheng i tid og rom. Det er det samme prinsipp som anvendes i astrologi - mikrokosmos og makrokosmos (som der oppe, så er det her nede).

Det forutsetter selvfølgelig at man kan tolke hva symbolene representerer.

På samme måte som med ord må en vite hva ordet betyr for at det skal gi mening. Å snakke med en kineser uten å kunne kinesisk faller dårlig ut. Lærer man seg derimot språket åpner det seg helt andre muligheter for forståelse.



Det samme gjelder for Tarot, det er nødvendig å forstå symbol-språket for at det skal kunne gi mening. Det finnes nå flere bra bøker på markedet, så dersom en er villig til å investere tid og energi, er det mulig å tilegne seg symbolikken.

MAJOR ARCANA

Det er 78 kort alt i alt. Kortene er delt i to grupper som kalles Major Arcana bestående av 22 kort, og Minor Arcana bestående av 56 kort.

Major Arcana-kortene kan sees på som sjelens vandring gjennom livet fra fødsel til død - de forskjellige erfaringsområder sjelen må gjennomleve for å oppnå visdom. I et større perspektiv kan de symbolisere utvikling gjennom flere inkarnasjoner (flere liv).

Når disse kortene fremkommer i en reading betegner de deler av personligheten som på dette tidspunkt er i fokus og må tillegges betydelig oppmerksomhet. Det kan skrives veldig mye om hvert enkelt kort, her kan jeg bare gi en generell stikkordsbeskrivelse over kortene fra 0 til 21. Tolkningen er delvis min egen og delvis syn-tesen av mine studier.

- 0 - The Fool - symboliserer det nyfødte barn uten opplevelse av grenser og hindringer - alle muligheter er åpne, men det er nødvendig å se seg for dersom en ikke skal ende ut for stupet og skade seg.
- 1 - The Magician - Den maskuline energi, intellektet - evnen til å omsette en idé til handling i den fysiske verden.
- 2 - The High Priestess - Det feminine prinsipp, overgangen mellom bevisst og ubevisst viten (intuisjon), kosmisk visdom.
- 3 - The Empress - Modersymbolet, familiekjærighet, fruktbarhet og overflod.
- 4 - The Emperor - Farssymbolet, verdslig autoritet, struktur, målrettet energi, suksess.
- 5 - The Hierophant - Moralsk/religiøs legalitet - symboliserer nødvendigheten av høy etisk standard før en kan inneha en betrodd posisjon i forhold til sin neste.
- 6 - The Lovers - Kjærighet mellom mann og kvinne - forenet i universell kjærighet, skjønnhet og glede.
- 7 - The Chariot - Kamp mellom motstridende krefter, med tvil og ubeslutsomhet som resultat. Styrke.
- 8 - The Strength - Nødvendigheten av å møte og integrere de negative (dyriske) kreftene i seg selv, for å oppnå sin fulle kapasitet av styrke, mot og energi.



- 9 - The Hermit - Nødvendigheten av perioder med tilbaketrekning og ensomhet for å finne ut hvem man er/veien å gå, eller hva man står for.
- 10 - Wheel of Fortune - Våge å satse uten å vite utfallet, evne og tillit til å være sin egen lykkesmed, tap eller gevinst.
- 11 - Justice - Lov og orden, rettferdighet, objektivitet, likevekt.
- 12 - The hanged Man - Mangel på stillingstagen, avventenhet, passivitet, spirituell vekst - forandret livsoppfatning.
- 13 - Death - Nødvendigheten av totalforandring og nytenkning for at fortsatt vekst skal kunne skje. Transformasjon, gjenfødelse.
- 14 - Temperance - Tilpassing og måtehold oppnådd via erfaring. Vekselvirkningen mellom den bevisste og ubevisste sfære. Kontroll, balanse, åndelig beskyttelse.
- 15 - The Devil - Slit uten suksess, bundethet, møte med sine mindre flatterende (onde) sider. Forakt, utilfredshet, destruksjon.
- 16 - The Tower - Illusjoner som brister. Drastiske og uventede forandringer som er nødvendige for at ny bevissthet og nytt liv skal kunne vokse fram.
- 17 - The Star - Bevisst kontakt med den informasjon og visdom som ligger i det ubevisste. Det personlige uttrykk for den kosmiske energi (det indre lys/livskraften).
- 18 - The Moon - Stor påvirkelighet fra omgivelsene, redsel for å bli lurt, energitappende usikkerhet (ubevisst angst). Mangel på selvtillit (dvs. manglende tro på egne idéer og tanker). Troskrise i sin alminnelighet.
- 19 - The Sun - Det høyere selv, suksess, tilfredshet, kjærlighet og glede.
- 20 - Judgement - Endring i den personlige bevissthet, aksept av seg selv og sin situasjon. Forandring.
- 21 - The World - En verden av muligheter. Frihet og visdom til å oppnå det en måtte ønske.

Det er vanlig at man snur halvdelen av kortene når en stokker for en Tarot-reading slik at noen av kortene kommer frem opp/ned. Dette gir en mer nyansert mulighet for tolkning. Snudde/omvendte kort kan bety en blokkering eller ubalanse av det prinsipp eller den energi kortet representerer.



MINOR ARCANA

Minor Arcana-kortene skildrer hverdagslivets opplevelser på godt og ondt. I likhet med alminnelige spillekort er de oppdelt i fire serier - stokker, begre, sverd og stjerner. Den enkelte serie består av 10 "småkort" med tallverdi fra 1 til 10, samt fire "hoffkortene" tolkes som personer i den pågjeldendes liv eller symbolisere den pågjeldende selv.

Firedelingen av kortene i stokker, begre, sverd og stjerner representerer de fire elementene: ild, vann, jord og luft - det samme prinsipp som i astrologi.

Stokkene - representerer primær utadvendt energi, inspirasjon, idéer, kreativitet. Element ild.

Begrene - representerer det emosjonelle området. Mottagelighet, kjærlighet, følelsesmessige spørsmål generelt, fruktbarhet. Element vann.

Sverdene - representerer intellektet, bevegelse, kommunikasjon, forsvar, konflikt. Element luft.

Stjernene - representerer det materielle, penger, stabilitet, sikkerhet. Element jord.

TAROT-READING

Det finnes mange måter å legge Tarot-kort på. De ulike metoder har forskjellig egnethet ettersom hvilke spørsmål det er som stilles. Jeg skal her gå igjennom et hyppig brukt kortopplegg kalt Det Keltiske Kors. Detaljer og nyanser må interesserte gå til litteraturen for å finne. Hvordan kortene i Det Keltiske Kors skal legges, vises nedenunder.

Betydningen av posisjonene:

Signifikator - kortet symboliserer den pågjeldende som ønsker hjelp med et problem, eller svar på et spørsmål.

Kort nr. 1 - den innflytelse (energi) som influerer den pågjeldende eller hans problem.

Kort nr. 2 - viser hindring omkring problemet.

Kort nr. 3 - basis, det som har motivert den pågjeldende til å gjøre noe med problemet.

Kort nr. 4 - nærmeste fortid, innflytelser som er iferd med å forsvinne.

Kort nr. 5 - den idéelle løsning, eller best mulig utkomme.

Kort nr. 6 - Den nærmeste framtid.

Kort nr. 7 - Den pågjeldende selv, hans posisjon og holdning til problemet.



Kort nr. 9 - viser den pågjeldendes håp og frykt.

Kort nr. 10 - Sluttresultatet. Syntesen av påvirkningene de øvrige kortene viser.

Det er viktig å ha klart for seg at kortene skaper ingens skjebne. Den er vi selv skaper av - på godt og vondt - via våre tanker og følelser. Det er stort sett de situasjoner og forhold vi sliter med til daglig kortene belyser. De fleste av oss er lite villig til å se de mindre flatterende sider av oss selv, slik at vi har sorte flekker i vår bevissthet angående hvem vi er og hvilke utfoldelsesmuligheter vi har. Det brukes oseaner av energi for å slippe å integrere disse sider i vår bevissthet. En uhensiktsmessig måte å økonomisere med vår energi på - fordi vi lurar bare oss selv, andre både ser, forstår og føler våre blokkeringer. Derfor der det ganske lett å se alle andres feil og mangler, bare ikke våre egne. Dette er oppbundet kreativ livs-bejaende energi, som opprinnelig var tenkt brukt til glede og utfoldelse av evner og talenter. I dag finnes det mange redskaper til bruk for bevisstgjøring - Tarot-kortene er en av disse redskapene som står til tjeneste for de som føler seg kallet til å gjøre bruk av dem.

1. Centre
2. Crossing
3. Basis
4. Recent Past
5. Possible Outcome
6. Near Future
7. Self
8. Environment
9. Hopes and Fears
10. Outcome

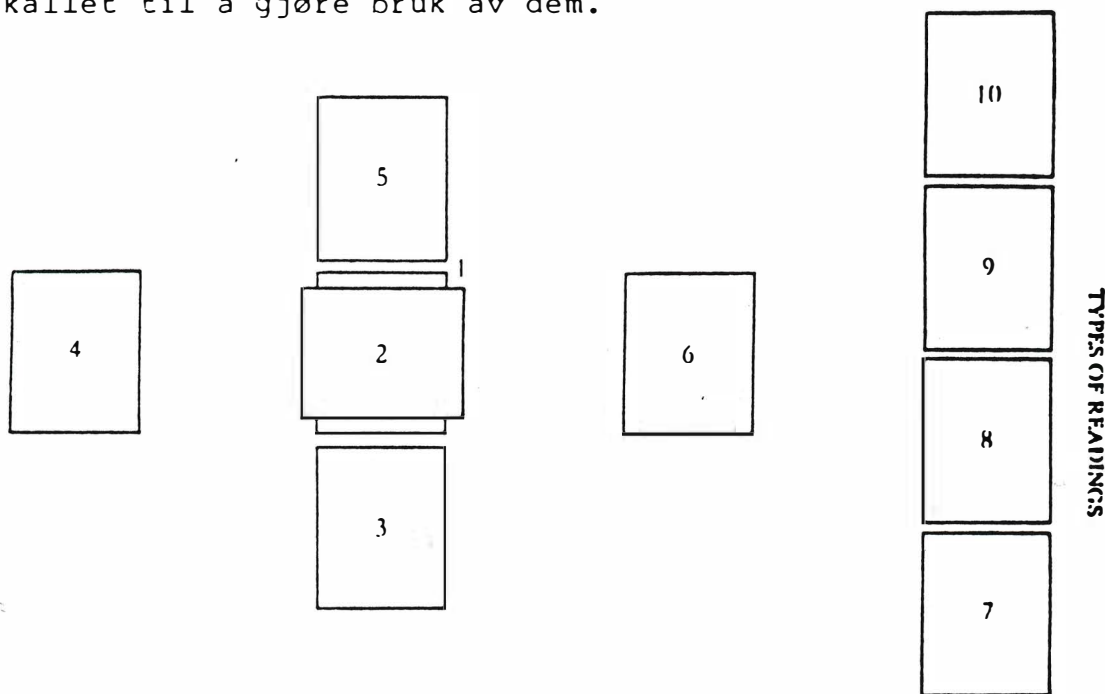
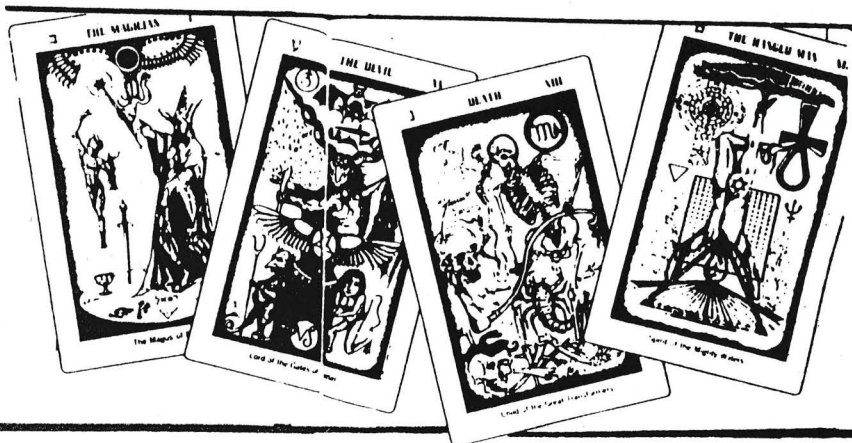


Figure 59
The Celtic Cross Pattern

KURS -

Interesserte kan ta
kontakt med Britt Berg
på tlf. 35 60 14.
Begynnerkurs i Tarot den
7. og 8. mai -88
lørdag-søndag kl. 11 - 16.



JM SHANTI

En lysende sjel
 Du har øyne, nese og munn
 du har et hjerte
 som ligger i brystet
 Du har også en nævle som
 var bundet til din mor,
 annet etter din livstråd
 da du lå i moderlivet.

Din bolig var trang og mørk
 Du var så avhengig av kroppen
 som skulle føre deg frem til en verden,
 og til den tiden du valgte å
 inkarnere i.

Er du fornøyd med din mor?
 Har hun gitt deg den kjærlighet
 som hun trodde du behøvde,
 eller var hun for deg en kanal
 som førte deg til din nærende
 sjelelige utvikling.

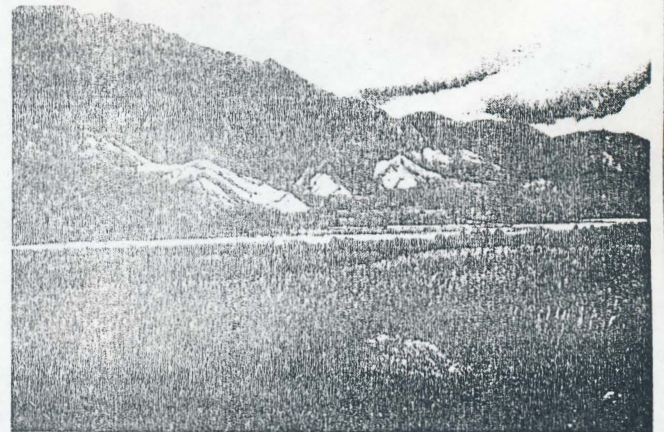
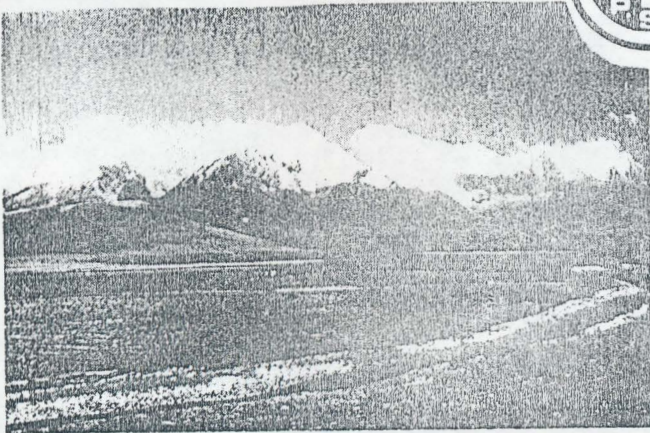
14.07.86

Ellen





side (2)

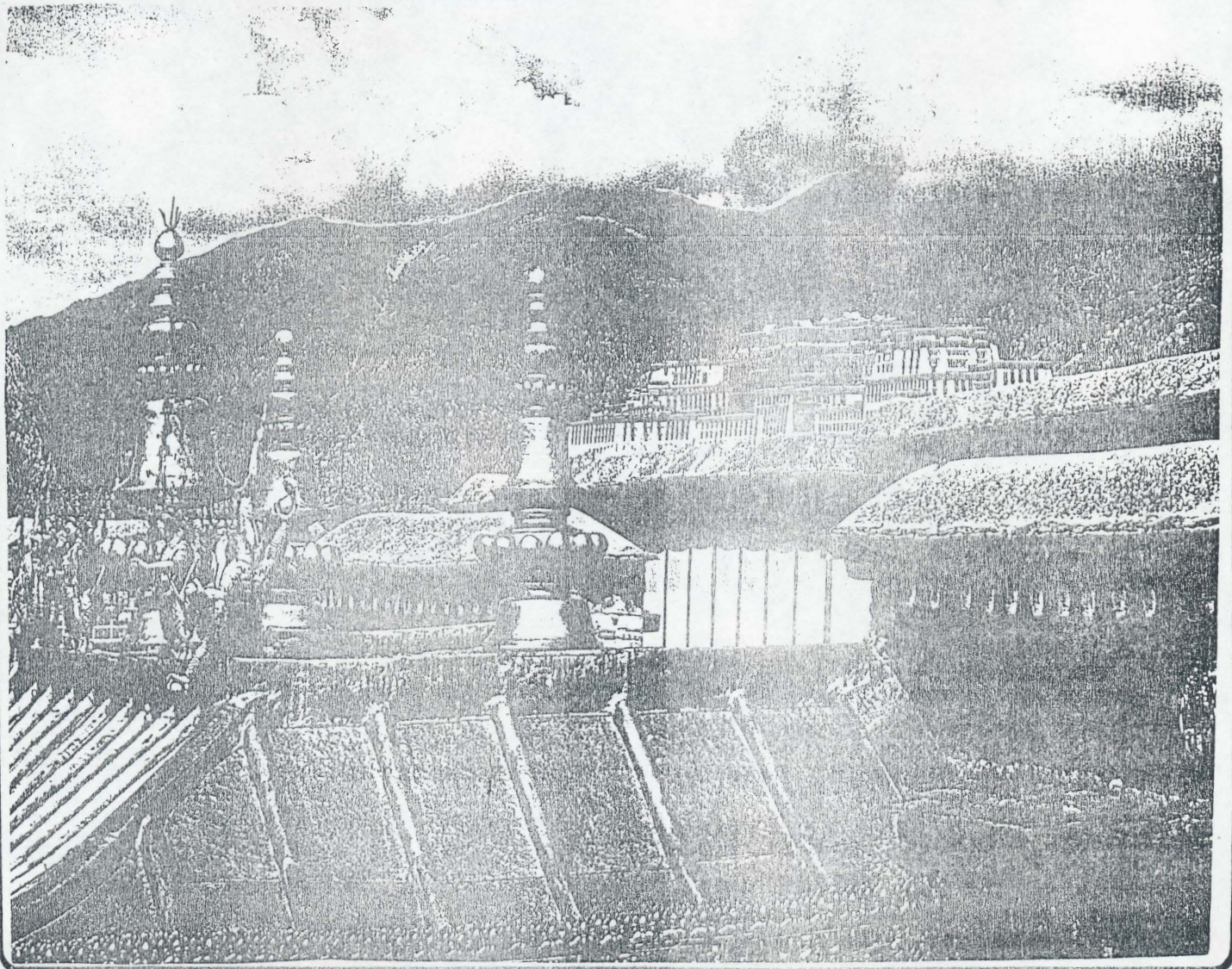


Heart of heaven
Center of the earth
Navel of the world
Encircled by snow.
(Tibetan poetry, 6th century)

According to legend, a Tibetan prince dressed in dog skins stole mountain barley, staple of the Tibetan diet, from the supernatural spirit of the mountain, "Riwuda." The prince hid the seeds in the tail of his dog skins and returned to the world to present this gift to his people.

"All the secrets of nature lie waiting to be discovered and leap before our eyes every day, though we pay no attention."

André Gide





T I B E T A N S K M E D I S I N

av Tove Langemyr Larsen

Dalai Lama's livlege, Dr. Lobsang Wangyal, har vært i Norge både i 1986 og 1987, og kommer igjen i august i år, på en rundreise til Norge, Sverige, Danmark og Holland.

Tibetansk medisin har så mye å gi, både til skolemedisinen og naturmedisinen, at tiden ikke lenger strekker til når Dr. Wangyal kommer. Det har vært holdt seminarer ved Norsk Akademi for Naturmedisin (som har vært åpne for alle interesserte), åpne foredrag ved Universitetet i Oslo, foredrag ved psykiatrisk avdeling i Oslo Helseråd og ved Voksentoppen sykehus for astmabarn. Samt et seminar på Kleivstua Helsesenter for helsepersonell om Tibetansk "massasje" - som mere er en stimulering av energisentra.

Også i august i år vil det bli et åpent foredrag på Universitetet (vi håper på 18/8) - et åpent seminar om tibetansk medisin: Kost og livsmønster i forhold til de 3 "humours", i samarbeid med Norsk Akademi for Naturmedisin 20. og 21. august i Oslo, samt et seminar for helsepersonell på Kleivstua Helsesenter 27. og 28. august. Dr. Wangyal vil forøvrig bo på Kleivstua (ved Sundvollen, oppe på Krokskogen, med praktfull utsikt over Ringerike og mot Gaustatoppen, Norefjell og Hallingsdalsfjellene). Kleivstua er forøvrig et populært vegetarsenter med intim atmosfære, med plass inntil 25 gjester. Man kan faste, få behandling, høre foredrag, få nye impulser og gå turer innover Krokskogen - og gjestene har det med å komme igjen, faktisk opptil flere ganger i året!

Kort-kort om tibetansk medisin:

Som i kinesisk medisin legger tibetanske leger vekt på de 5 elementer: Tre, Ild, Jord, Vann og Rom (kinesisk Metall), og på årstidene og den innvirkning alt dette har på våre organer.

Men mens kinesisk medisin baserer seg på Yin og Yang, har tibetansk medisin en tredeling:

Det mannlige, det kvinnelige og det nøytrale prinsipp.

Til dette kommer sykdomstypene - "humours" - et begrep som er vanskelig å oversette. Det omfatter både subtile prinsipper, subtile energier, væsker og mye mer. De kalles Vind, Flegma og Galle - og det nærmeste vi kommer noe av det i vår forestilling er Sangvinikeren, Flegmatikeren og Kolerikeren.

Vi får ubalanse i likevekten mellom disse tre humours, forårsaket gjennom uvitenhet (ignorance), begjær (desire) og aversjon (hate).

Heller ikke disse begrepene er dekkende. Det hele går ut fra den buddhistiske filosofi, hvor Jeg'et dominerer fremfor det uselviske.

Vind er en kraft, et trykk. og er direkte knyttet til sinnet. Den er derfor alltid involvert i nevroses og psykoser. Vind kontrollerer de to andre humour'ene - forøvrig er det sjelden én humour alene i et sykdomsbilde, det er som oftest en kombinasjon av to, eller av alle tre - pluss blod.



Men at Vind (knyttet til sinnet) kontrollerer de andre humour'ene, viser at det alltid er et psykosomatisk aspekt i tibetansk medisin.

I Vestens terminologi vil vi også si at Vind er den vitale kraft, konsentrert i cellekjernen, og at den kontrollerer stoffskiftet. Vind kontrollerer både katabolismen (= nedbrytende stoffveksel) og anabolismen (= den kjemiske virksomheten i en celle). Sykdommen avhenger først av ubalanse i denne vitalkraften.

Det er 5 typer Vind og de kontrollerer bevegelse, puls, pust, sirkulasjon, utskillelse og bevissthetens tilknytning til kroppen.

Vindsykdommer kan bl.a. oppstå ved alt som går i en ekstrem retning, enten det er åndelig (fanatisme), eller fysisk. Områdene kan også være enkle: ved jevnlig mangel på søvn, på mat, ved gjennomført uregelmessige måltider, og stadig å holde seg - vi har ikke "tid" til å gå på toalettet. Vindtypen bør i det hele tatt leve regelmessig. Kalde og forblåste steder gir Vind-symptomer (vær-syken, vinterplagede revmatikere og astmatikere).

Alle slags feilstillinger eller krumhet i rygg- og nakkesøyle gir Vind-problemer. Andre tegn er tynn, blåaktig hud, knakende ledd, snakkesalighet, overdreven hang til søt, bitter, sur og kryddersterk mat. All mat og drikke har nemlig også sine Vind-, Galle- og Flegma-karakteristika, og bedømmes også utfra om de skaper varme eller kulde i kroppen - noe som blir gjennomgått på NAN-seminaret i august, og som altså er åpent for alle. Dette gir en atskillig grundigere innsikt i kosthold enn de teorier som det til vanlig opereres med her hjemme.

Kort om Galle: Galle er varme-energi, og galle-problemer produseres ved sinne, aversjon, ved klimaforandringer og for sterk varme. Det er også 5 typer Galle. Galle-typen er middels høy, stolt, klart-tenkende, og liker søt, bitter, sammensnerpende og kjølig mat. Spiser lite til måltidene fordi han føler seg mett, men føler seg ofte sulten og tørst mellom måltidene. Ansiktsfargen er gulaktig (eks. leversykdommer).

Ifølge vår terminologi vil vi si at Galle er den vitale energi, forstått som den energien som blir frigjort gjennom den katabolske aktivitet ved enzymreaksjonene, men dette er bare én av Galle-typens karakteristika.

Flegma står for væske-energien og har hovedsakelig sitt sete i cellemembranene. Flegma er direkte oversatt: Slim. Astma er en typisk Flegma-sykdom, eller oftere, en Flegma + Vind-sykdom. Flegma inkluderer også lymfe-systemet. I vår terminologi vil vi si at Flegma er den anabolske kraft i cellen som syntetiserer ny protoplasma.

Det blir for mye Flegma ved åndelig og fysisk latskap, ved for mye søvn og makelighet, og i fuktige omgivelser. Flegmatikeren er tykk og blek, munter, hjelpsom, glad i sur mat, spiser mye, selv om han ikke er sulten. Og han er tålmodig.



Tibetansk diagnose tar utgangspunkt i en grundig utspørring av pasienten om kostvaner og livsførsel, en endring her kan ofte være nok til å kurere pasienten. Som i kinesisk akupunktur analyseres de 12 pulsene - dette er noe mer komplisert i tibetansk medisin på grunn av den doble tredeling som også avleses på pulsene: Mannlig, kvinnelig, nøytral og Vind, flegma og galle, og evt. blod, med alle deres kombinasjonsmuligheter. Pulsene avslører også om sykdommen er av kald eller varm natur.

Unik i tibetansk diagnose er analysen av pasientens morgenurin - bl.a. lukten, fargen, dampen, grumset. Bare ett eksempel: morgenurinen til en 6-uker gravid kvinne viser barnets kjønn.

Medisinene er sammensatt av 2 til 185 urter, mineraler og animalske innslag (f.eks. benmæel). De er giftfrie - en eventuell giftig urt vil bli viderebehandlet for å fjerne den toksiske virkningen. Noen av urtene i en medisin er tatt med også for å oppveie eventuell sidevirkning fra en annen urt, eller et mineral, basert på 2.500 års erfaringer. Fordi en sykdom kan ha forskjellige "humour(s)" involvert, kan to pasienter med f.eks. høyt blodtrykk ble behandlet med helt forskjellige medisiner - dette er vesentlig i tibetansk medisin. Tibetanske leger har tildels hatt meget gode resultater når det gjelder AIDS, og har et forskningsprosjekt på gang med universitets- og forskningssentra i USA. De samarbeider også med amerikanske leger i forskning av kreft, og på for høyt blodtrykk.

Fører ikke diett, endret livsstil og medisiner til målet, brukes mange forskjellige former for akupunktur, også former som ikke er kjent i Vesten, samt kopping, massasje, blodtapping, meditasjon, yogiske øvelser.

De tibetanske legene er opptatt av de psykiske problemene i den vestlige kultur. Vi løper og løper for å rekke mer og mer, og anspenthet og stress, sinne, aggresjon, irritabilitet, depresjon og bekymringer er alvorlige sykdomsskapere i vår del av verden.

Den tibetanske legeutdannelsen som Dr. Wangyal har, to 11 - 12 år. I dag er Tibetan Medical Institute et universitet i eksil i Nord-Indis, hvor også Dalai Lama og hans eksilregjering holder til, og utdannelsen er 7-årig. Dr. Wangyal, som er 65 år, ble kastet i fengsel etter oppstanden i Lhasa i Tibet i 1959, da Dalai Lama måtte flykte til India, og satt inne i 6 år. Deretter arbeidet han sammen med kinesiske leger i 11 år, og lærte ved det meget om Vestens medisin. Han kom seg til India for 5 år siden, og ble da Dalai Lamas livlege.

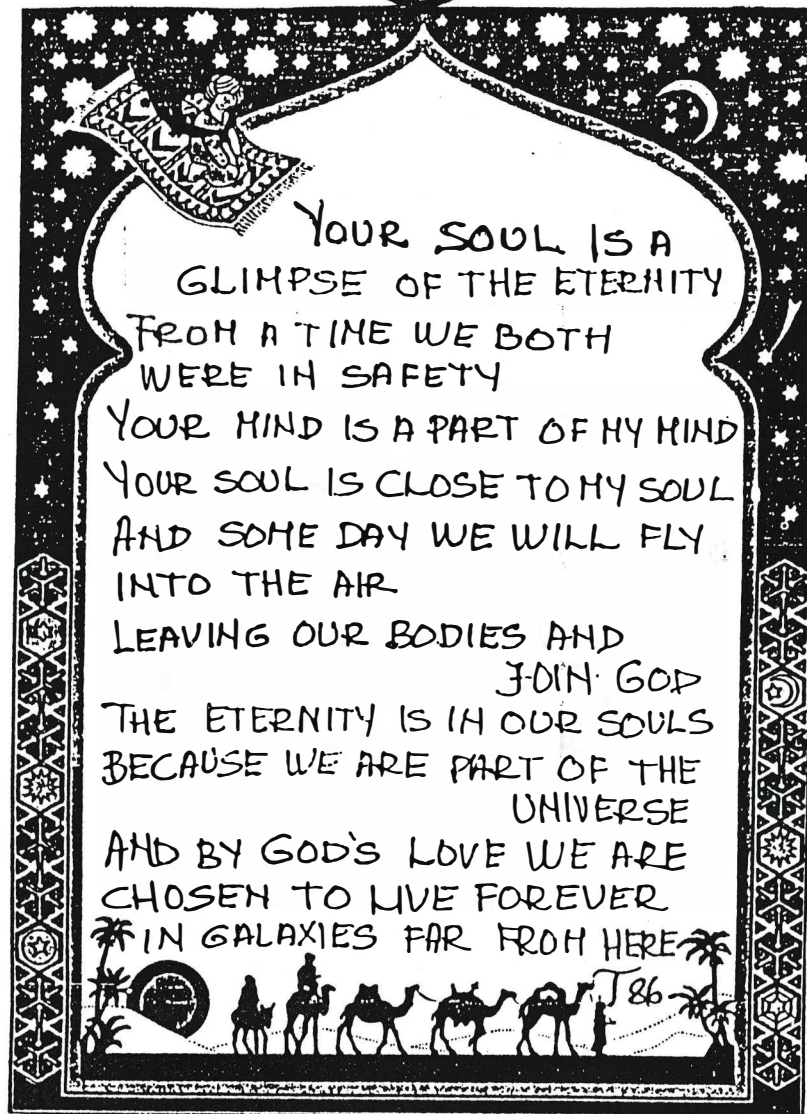
Interesserte til seminar/foredrag med Dr. Wangyal om tibetansk medisin, kan melde seg skriftlig med returporto til Tove Langemyr Larsen

Sætrangsgaten, 3500 HØNEFOSS

og vil når den tid kommer få nærmere beskjed om tid og sted. Dr. Wangyal har med seg tolk til engelsk, om nødvendig vil norsk tolk også tre støttende til.



side 25



KLEIVSTUA VEGETARSENTER

400 meter over havet og flott turterreng, på

3505 KROKKLEIVA

Ønsker Dem velkommen til mosjon og hvile midt i Asbjørnsens og Moes naturskjønne eventyrrike på Krokskogen.

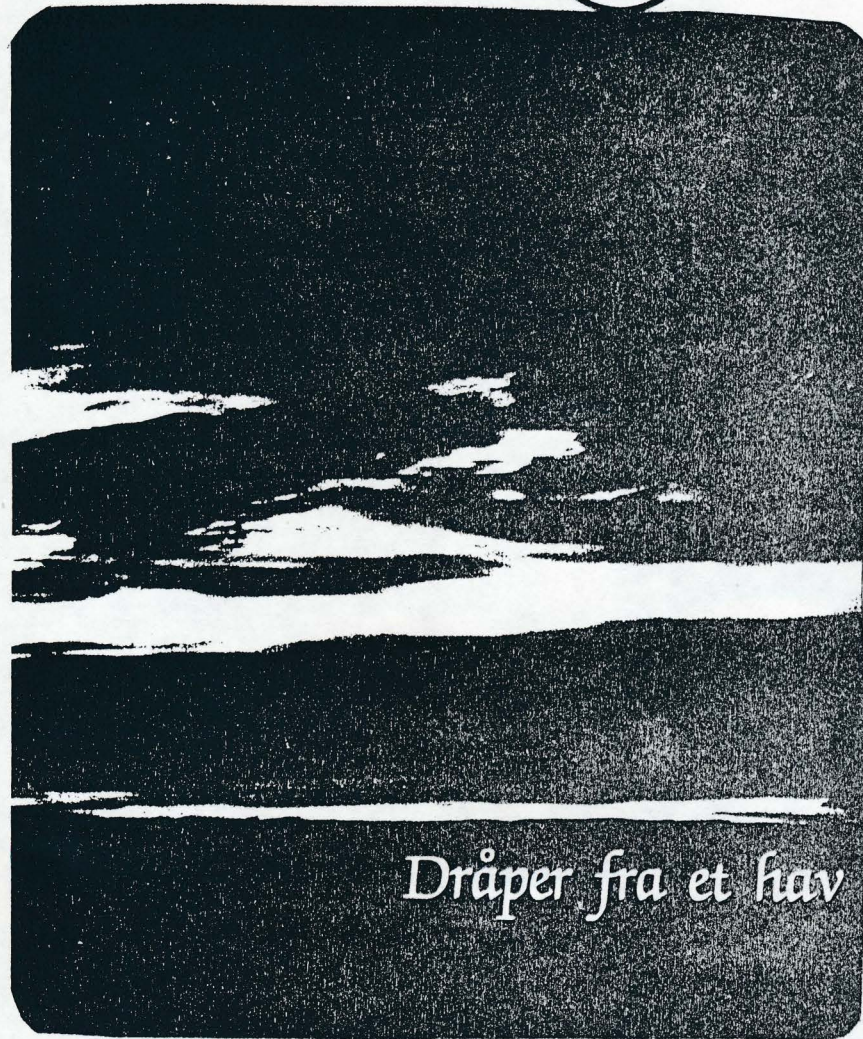
Med et sunt kosthold av naturens egne produkter gjenvinner De Deres fysiske og psykiske helse.

Vi kan tilby fastekurer, fotsoneterapi, energibalanse-massasje, og ukentlige foredrag. 10 års erfaring med faste og kosthold.

ØNSKER DE Å ARRANGERE KURS OG SAMTIDIG KUNNE SPISE VEGETARISK, HAR VI 14 VÆRELSE OG 25 SENGER

Henvendelse kun over tlf. (067) 39 100





Dråper fra et hav

Et dikt gir en opplevelse
som er konsentrert i øyeblikket.

Et dikt krever noe av leseren,
men det er samtidig
i sin konsentrasjon som et bilde.
En helhet så åpenbar
at man bevisstgjøres med det samme.

Man kan si at mitt valgspråk er;
Et menneskes hjerte
røres ved de enkle ting.

Jeg kan ikke si at jeg anstrenger meg
for å gjøre ting enkle.
Det er heller slik
at jeg oppfatter ting enkelt,
og derigjennom prøver
å formidle opplevelsen
på en enkel måte.

Verden er ikke enkel å leve i,
men vi må ikke prøve og gjøre den
vanskeligere enn den er.

Petter Musken.

 Every person,
all the events of your life
are there because you have
drawn them there.

What you choose
to do with them is
up to you.

Fra Richard Bach's
bok "Illusions"



PRESSEMEDLING

OSLO KREATIVITETSSENTER - dagsenter for kreftrammede - starter opp sin virksomhet i april d.å.

Senteret er etablert som et dagsenter og tilbyr veiledning og ulike aktiviteter for hjelp til selvhjelp først og fremst for mennesker med kreft. Senteret gir ikke behandling, men tilbyr aktiviteter som kan være utfyllende til den behandling som kreftrammede ellers er i gang med. Virksomheten vil etterhvert kunne omfatte tilbud til flere målgrupper.

Senteret bygger på det syn at mennesker kan skape eller påvirke sin egen helsetilstand - gjennom forestillinger, følelser og innstilling til livet, gjennom fysisk aktivitet og gjennom kosthold og levevaner.

Senteret tilbyr et innføringsprogram av en ukes varighet. Programmet, som varer mandag-fredag, består av gruppesamtaler, kreative aktiviteter, mental trening, avspenning, bevegelse, og kostholdsveiledning. I tillegg vil det på kveldstid bli tilbudt kurs og sosialt samvær med foredrag etc.

Senteret er etablert som en stiftelse, med bl.a. initiativtakere, Kaja Finne og Shannon Larsen, som daglige ledere. De har begge selv hatt kreft selv. Senteret har i tillegg en rekke dyktige medarbeidere - leger, psykologer, sykepleiere, terapeuter og veiledere.

Senteret holder til i lyse, pene lokaler i Holmboesgt. 8, 7.etg. Majorstua, Oslo.

Senteret tilbyr sine aktiviteter til folk fra alle deler av landet. På sikt regnes det med å kunne utbygges også med overnattingskapasitet.

Den offisielle åpningen av senteret vil finne sted den 7.april d.å.



PROGRAM FOR SIND • KROP • ÅND 22.-23.-24. APRIL AALBORGHALLEN KL. 10-19



80 STANDE • 36 FOREDRAG • WORKSHOPS • GRØN MAD • SCENE

FREDAG FOREDRAG

varighed 1 time

- 11:00 **Musik, healing og menneskelig udvikling.**
Foredragsholder Lau Laursen.
- 12:00 **Numerologi – tallenes mystik.**
Numerolog Gunhild Pedersen.
- 12:30 **Hvorfor syg – hvordan rask.**
Forfatter Grethe Schmidt.
- 13:30 **Hvorfor bage brød i 24 timer, når det kan bages på 24 min.?**
Konditor Jørn Ussing Larsen.
- 14:00 **En nøgle til livets energier – kroppen, tanker, følelser og handlinger.**
Terapeut Ellen Sander Jacobsen.
- 15:00 **Hvordan man bruger den moderne astrologi i dag.**
Astrolog Vita Storborg.
- 15:30 **Tibetansk buddhist i Vesten.**
Foredragsholder Flemming Ryborg.
- 16:30 **Den universelle massage.**
Terapeut Henrik Vølund.
- 17:00 **Sundhed for cancerpatienter.**
Psykokoterapeuterne Hanne Røschke og Claus Bülow.
- 18:00 **Healeren er en menneskelig transformator.**
Healer Sonne Gøttler.
- 18:15 **Håndskrifter i forbindelse med stress og angst.**
Grafolog Roland Syrig.

WORKSHOPS

varighed 2½ time

- 13:30 **Kropsterapi – kom og prøv!**
Terapeuter fra kursuscentret RISK
- 16:30 **SHAMANENS arbejde i fortid og nutid.**
Shaman Jonathan Horwitz.

LØRDAG FOREDRAG

varighed 1 time

- 10:30 **Den kloge kones afbalancering.**
Terapeut Norma Bjørnsvig.
- 11:00 **Hvorfor spiser hesten ikke sild?**
Biokinesiolog Arne Bendorff.
- 12:00 **Zoneterapi – meridianterapi – helhedsterapi.**
Zoneterapeut Grethe Lys-Jensen.
- 12:30 **Om moder Jords luner – indtagelse af piller.**
Socialpædagog Tonny Møller.
- 13:30 **Kost for balance.**
Helsevejleder Klaus Lochr-Petersen.
- 14:00 **Demonstration af clairvoyance – kontakt med afdøde.**
Clairvoyant Beryl Bohea-Raine.
- 15:00 **Den indre rejse.**
Højskolelærer Hans Jørgen Konradsen.
- 15:30 **Håndtydningens muligheder.**
Kirolog Olaf Brandt.
- 16:30 **De psykiske evner i mennesket.**
Kursusleder Ingelise Landsy.
- 17:00 **Nye veje til sundhed.**
Foredragsholder Lisbeth Ødum.
- 18:00 **Yoga – Tantra – Meditation.**
Yogi swami Janakananda.
- 18:15 **Er menneskets tilværelse retfærdig?**
Foredragsholder Sonne Gøttler.

WORKSHOPS

varighed 2½ time

- 13:30 **Tai Chi – meditativ bevægelse.**
Instruktør Tommy Iversen.
- 16:30 **Bevægelses- og afspændingsteknik.**
Rytmikpædagog og danseterapeut Bente Karild.

SØNDAG FOREDRAG

varighed 1 time

- 10:30 **Jordstråling – fup eller fakta?**
Geopaterne Rudolf og Heinrich Thoms.
- 11:00 **Ædelsten, healing og selvudvikling.**
Lektor Birgit Truust Boysen.
- 12:00 **New Age musik – og vore glemte potentialer.**
Foredragsholder Kalyana.
- 12:30 **Dit liv – dit ansvar.**
Biokinesiolog Anne Straarup.
- 13:30 **Drømmetydning.**
Kursusleder Birgit T. Boysen.
- 14:00 **Demonstration af clairvoyance – kontakt med afdøde.**
Clairvoyant Beryl Bohea-Raine.
- 15:00 **Din indre økologi – din kost.**
Ernæringsterapeut Frede Damgaard.
- 15:30 **Din verden forandrer sig – du forandrer dig!**
Redaktør Steen Landsy.
- 16:30 **Billede – lyd – tekst og musik – om at finde Selvet og følge universets love.**
Kunstmaler Eskild Tjalve.
- 17:00 **Blodet afslører sygdommen.**
Heilpraktiker Carsten Holgersen.
- 18:00 **Hypnose mod psykiske lidelser.**
Psykolog og hypnotisør John Raaby.
- 18:15 **UFO'er tæt på!**
Foredragsholder Torben Birkeholm.

WORKSHOPS

varighed 2½ time

- 13:30 **Kreativ dans – om at udtrykke sig gennem dans.**
Instruktør John Nagel m.fl. fra •Tu-sindfyd•.
- 16:30 **Meditation, intuition og indre årvågenhed.**
Terapeuter fra kursuscentret RISK

Entre kr. 25,- • Foredrag kr. 10,- • Workshops kr. 20,- • Aalborghallen

NAYAZ

Beloved Lord, Almighty God,
Through the rays of the Sun
Through the waves of the air
Through the All-pervading life in space
Purify and revivify me, and, I pray
Heal my body, heart and soul

AMEN