

Sökaren

– tidskrift för livsfrågor –



CIRKLAR I SÄD, ELLER SNARARE PIKTOGRAM, ÄR ETT ÄNNU OFÖRKLARAT NUTIDS-FENOMEN, SOM TAR ALLT MER MÄRKLIGA FORMER. DET ÄR INGEN VILD SPEKULATION ATT DET RÖR SIG OM MEDDELANDEN FRÅN UTOMJORDISKA INTELLIGENSER. DÄREMOT ÄR DET YTTTERLIGT SVÅRT ATT SE ATT DESSA INVECKLADE MÖNSTER I SÄ-DESFÄLT SKULLE KUNNA HA DEN "NATURLIGA" FÖRKLARINGEN ATT FIGURERNA TILL-VERKATS AV MÄNNISKOR I HEMLIGHET OM NATTEN. FAKTA ANTyder EN BETYDLIGT MER SPÄNNANDE OCH KANSKE FARLIG FÖRKLARING.

PIKTOGRAMMET OVAN KALLAS "ÄNGELN" OCH TILLKOM I BECKHAMPTON, ENGLAND, 2001. UR BOKEN "KORNSIRKLER. VERDENS VAKRESTE MYSTERIUM" AV EVA-MARIE BREKKESTØ. FOTO STEVE ALEXANDER, www.temporarytemples.co.uk

Oförklarade piktogram i sädesfält

Eva-Marie Brekkestø har länge varit intresserad av de märkliga cirkarna, eller piktogrammen, som oförklarade uppkommer i sädesfält, framför allt i södra England. Förra året kom hon med en synnerligen intressant och tankeväckande bok med titeln *Kornsirklar. Verdens vakreste mysterium*. Den är utgiven på Indre Ledelse Forlag, Bakeriveien 12, NO-3145 Tjøme, Norge. Hemsida: www.indreledelse.no.

Boken har kapitlen Historisk Tillbakeblikk, Hva er en kornsirke? Hva er så spesielt med Sør-England?, Hvordan oppstår sirklene?, Lys over åkeren, Hva eller hvem lager dem, og hvorfor?, Hva betyr de egentlig? och Merkelige fenomener. Boken överflödar av färgbilder av vackra piktogram. Varje siduppslag har minst en bild.

Följande text refererar en del av bokens innehåll. Det som står inom parentes är referentens egna kommentarer.

Vad eller vilka gör dessa cirkar/piktogram, och varför? I massmedia har ofta den förklaringen framförts att det är människor som i hemlighet ligger bakom, men när man noga studerar bilder av piktogram och tar del av rapporter, finner man det mycket svårt att förklara detta fenomen i sin helhet med människors verksamhet. Många piktogram



har säkerligen åstadkommit av människor, men det stora flertalet kan knappast förklaras på det sättet. Eva-Marie Brekkestø skriver att man säkert vet att 5%–10% av piktogrammen har gjorts av människor och att det stämmer väl med vad undersökningsteamet BLT funnit att i 90 % av piktogrammen finns förändringar i säd och jordmån, som de har undersökt.

Det finns personer och grupper som gör anspråk på att ligga bakom några av piktogrammen, men de har inte kunnat bevisa detta. Ett bra bevis skulle vara fotografier eller filmer som visar hur de arbetar fram mönstren, men sådana saknas i stort sett.

Eva-Marie Brekkestø: "Är det någon som på allvar tror att människor har

gått ut natt efter natt, i allt slags väder, i över 30 år och gjort över 10 000 sädescirklar? Och om de har gjort detta, var har de i så fall övat sig? Varför finner vi aldrig halvfärdiga formationer? Var är alla de misslyckade försöken? Gör dessa människor aldrig några tabbar? Hindrar aldrig dåligt väder dem från att göra en cirkel färdig? Många av cirkarna uppstår ju under riktiga ovädernätter. Beger de sig aldrig hem, när de överraskas av ösregn eller hagelskurar?"

Det är uppenbart att piktogrammen inte har en enkel mänsklig förklaring. Fakta pekar på något annat, ännu okänt men mycket mer spännande.

Många förlaringsförsök har lagts fram. Meteorologen Terence Meaden och dr Levengood i BLT Research

Team har haft en teori om plasmavirvlar.

De flesta cirkarna/piktogrammen uppstår i Sydengland i områden med kalkhaltig grund. BLT-teamet rapporterar att många av piktogrammen uppstår i utkanten av kalklagren. När grundvattnet sjunker om sommaren, silas vattnet genom kalklagren, och det uppstår då en elektrisk spänning i utkanten av kalklagren. Denna spänning förekommer också i jordmånen och i växternas rötter, och BLT-teamet tänker sig att plasmavirvlarna kan dras till spänningen.

Men avancerade geometriska mönster kan inte förklaras genom plasmavirvlar.

Tanken finns också att piktogrammen har utomjordiskt ursprung. Många i väst tror att jorden övervakas, till och med besöks, av utomjordingar. Eva-Marie Brekkestø skriver att "undersökningar i USA visar att runt 70% av befolkningen faktiskt tror att jorden får besök från världsrymden. Många, kanske framför allt i USA, fruktar att eventuella utomjordiska besökare utgör ett hot mot oss och att de avser att utnyttja oss. Andra är övertygade om att de har tagit kontakt för att hjälpa oss." En del tänker sig att piktogrammen är ett slags väckarklockor för mänskligheten, att de innehåller budskap till oss, kanske från fjärran civilisationer eller från rymdskepp i jordens när-

het. Anhängare av denna teori pekar på att de ljusklot som syns när piktogrammen har bildats kan vara sonder styrda av utomjordingar.

Två speciella formationer i säden under de senaste åren har gett näring åt teorin om budskap från andra civilisationer. Den 14 augusti 2001 uppstod i ett sädesfält nära Englands största radioteleskop i Chilbolton ett ansikte uppbyggt av punkter (liksom rasterteknik). Tre dagar senare uppkom intill ansiktet ett mönster som är en tydlig och detaljerad efterbildning av ett budskap som 1974 sändes ut från jorden av forskare under ledning av astrofysikern Carl Sagan. Budskapet beskrev människan och hennes planet, vårt talsystem, våra grundämnen, vårt DNA med mera. Sädesmönstret beskrev samma

talsystem och grundämnen en annorlunda "humanoid ras" med mindre kropp. (Bilder finns i boken.)

I augusti 2002 uppstod ett mönster i säden intill ett center för telekommunikation. Det kallas "The Crabwood Alien", eftersom en del av det kan uppfattas som hälften av ansiktet på en "alien", en utomjording. Detta mönster tycks innehålla ett kodat meddelande. Eva-Marie Brekkestø återger en engelsk tolkning. På svenska blir det ungefär "Ta dig i akt för dem som kommer med falska gåvor och deras brutna löften. Mycken plåga men ännu tid. [Skadat ord.] Godhet finns där ute. Vi mot-sätter oss bedrägeri. Meddelandet slut [ringklocka]."

(Ett egendomligt budskap? Ja, men tolkningen kan vara osäker. Om tolkningen

skulle vara korrekt, kan budskapet vara att vi skall se upp med vissa utomjordingar, som vill lura oss. Men, poängteras det, det finns även godhet ute i världsrymden, alla vill oss inte illa.

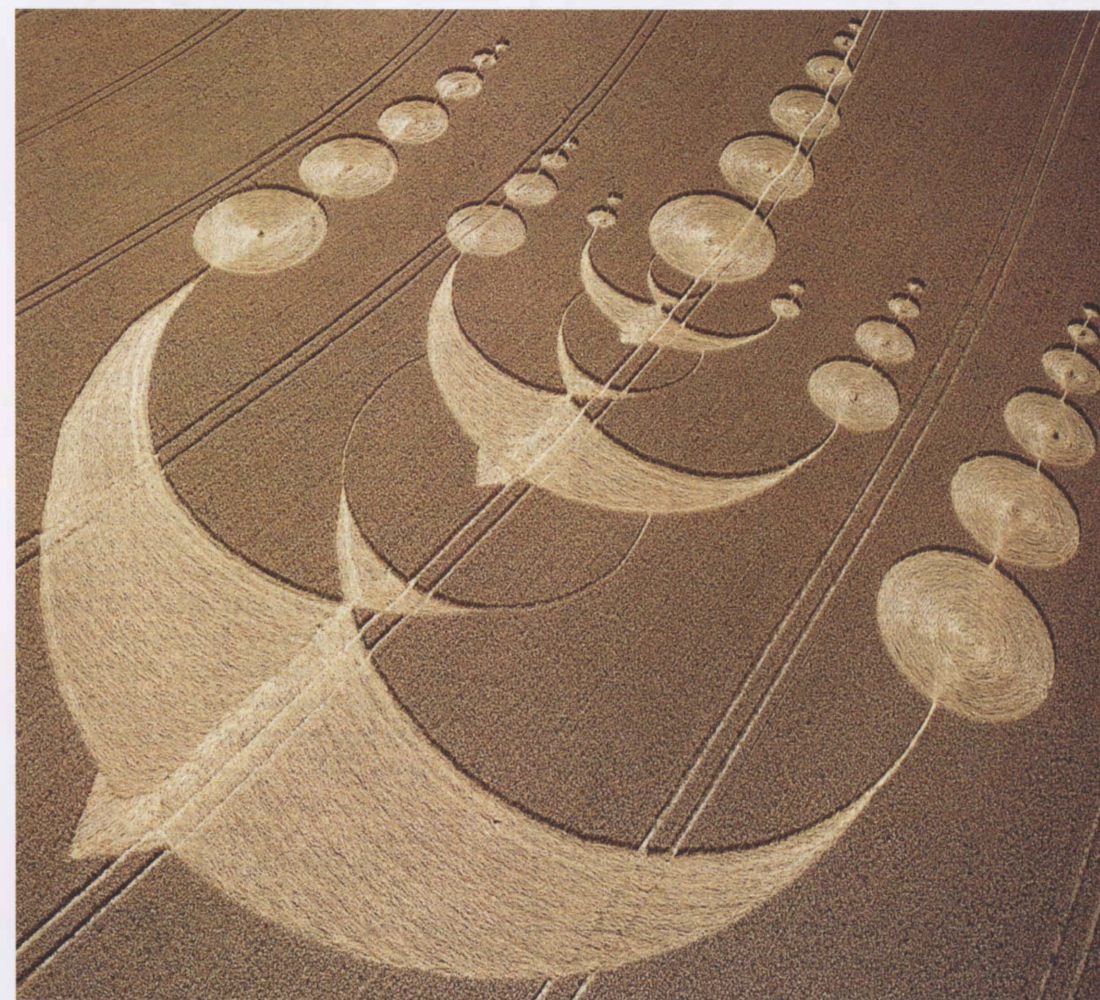
Fast ännu vet vi inte hur piktogrammen uppkommer och vad de betyder.

En gissning kan vara att utomjordingar under en tid har försökt ta kontakt med oss: de håller på att lära sig en teknik att skriva meddelanden i sädesfält. De första försöken ledde till enkla cirklar. Sedan lyckades de göra alltmer invecklade mönster, piktogram, och nu kan de till och med skriva ansikten och begripliga budskap i säden.)

SM



Den 14 augusti 2001 uppstod i ett sädesfält nära Englands största radioteleskop i Chilbolton ett ansikte uppbyggt av punkter.



Adam's Grave, augusti 2003. "Svalorna".

I samband med tillkomsten av piktogram i säd har ljus iakttagits i luften ovanför dem. Vittnen har omtalat att ljusen uppträder "intelligent". De ser ut att veta vad de håller på med.

Bilder återgivna med tillåtelse av Indre Ledelse Forlag.

Eckhart Tolle: Det är NU vi lever

Av Eirik Svenke Solum

Den unge Eckhart Tolle var deprimerad, hade ångest och självmordstankar. Hans föräldrar hade skilt sig; han bodde först hos sin mor och sedan hos sin far i Spanien; därefter flyttade han till London, där han bland annat började läsa filosofi. Han tänkte då att akademiska studier var lösningen på hans problem. Men en morgon fick han beskedet att hans filosofilärare hade begått självmord. Det blev en chock för honom att den man som han beundrat så mycket, hade levt i en så djup sorg. Hans intellekt och filosofi hade alltså inte hjälpt honom.

Eckhart Tolle, 29, blev återigen deprimerad. En morgon vaknade han med en sådan dödslängtan att han tänkte: "Jag orkar inte leva med mig själv längre."

– Detta gjorde att jag plötsligt frågade mig själv vem denne "jag" var som inte kunde leva med "mig". Jag kunde ju inte vara två. Bara en av dessa personer kunde vara verklig. Denna upplevelse gjorde att jag kände mig dragen in i ett tomrum. Orden "inte stå emot något", upprepades inne i mig. Jag förstod inte då att det som faktiskt hade hänt var att identifieringen med sinnet hade kollapsat och att det var detta sinne som hade skapat mina problem.

Nästa morgon vaknade Eckhart Tolle till en värld han inte kände igen.

– Allt var så fridfullt. Jag såg mig runt om i rummet, tittade på föremål, lyfte upp dem och studerade dem. Allt var som om jag såg världen för första gången. En fågel sjöng utanför fönstret, och jag hade aldrig hört något liknande förut. Jag tog en buss och åkte runt i London, och folk var i rörelse, trafiken var i rörelse, men allt var bara frid – frid eftersom det inte fanns något själv i mig, bara en känsla av att finnas till, eller ett "varande", som bara observerade. Tankeströmmen var reducerad. Men jag hade ingen förklaring till vad som skett, berättar Tolle – och så hade han det länge.

– Det egendomliga var att jag fullständigt tappade intresset för framtiden, så jag såg ingen anledning till att ha någon form av planläggning eller tänka på vad som skulle ske med mitt liv. Ögonblicket var hela tiden så meningsfullt att man utifrån säkert kunde säga att jag hade förlorat all nödvändig balans. Det var bara en ständig upplevelse av glädje. Då och då kom sinnet in



Tolle – från djup depression till ytterlig frid och glädje.

Foto Anton Svedberg

och frågade: "Hur kan du vara så glad? Du har ju ingenting." Och jag levde på väldigt litet. Ett år var jag tysk- och fransklärare för en gammal bekant och levde av det, vilket gjorde att jag fann det möjligt att kombinera detta tillstånd med vanliga aktiviteter. Men det tog mig en god tid att upprätta balansen mellan det inre och det yttre, berättar Tolle.

Under lång tid levde han som en bostadslös fattig dagdrivare.

– På den tiden hade jag ingen lärare, och ingen förståelse av vad som hade hänt med mig. Jag hade bara en medvetenhet där allt som fanns var frid.

Efter sin upplevelse brukade han i två år sitta på en bänk i Belzise Park i London. Han hade inget arbete, inget socialt umgänge. Folk passerade dagdrivaren, upptagna av sina egna tankar. Någon tänkte kanske att han hade det besvärligt – men i verkligheten hade han det helt fantastiskt, var full av lycka, helt utan bekymmer och omgiven av en värld så vacker och ny att hela hans liv var fyllt av mening och närvaro.

En del studenter blev nyfikna på honom, de ställde frågor, bland annat om hans livssyn, och han svarade utifrån sin erfarenhet – och fick rykte om sig att vara en mo-

dern mystiker.

Själv började han läsa böcker, som handlade om liknande erfarenheter som hans egna, såsom Bhagavad-Gita, Tao Te Ching och A Course In Miracles. Han besökte också lärare, bland annat buddhister. Och han förstod vad de pratade om och hade pratat om i tusentals år. Han kände att allt pekade i samma riktning, mot samma transformation, ett tillstånd där man är förbunden med varat.

Eckhart Tolles böcker har blivit storsäljare och har betytt mycket för många. I dem skriver han om närvaron i nuet, om att flytta medvetandet från tankandet och sinnets aktiviteter och i stället som en observatör iakta dessa aktiviteter. Med denna förflyttning av uppmärksamheten slutar man att identifiera sig med sina tankar, sina bekymmer, sin fruktan och sina förväntningar, förklarar Tolle. Och han vill lära oss att vi inte är våra tankar och känslor. De är i stället något vi har, något som vi kan observera. Och om vi observerar en tanke, eller ett bekymmer, så kommer den till sist att mista sin kraft. Om vi identifierar oss med den ger vi den en kraft och gör den verklig för oss. Men detta är inte nödvändigt. Om vi vill tänka eller planlägga, kan detta göras mycket mer effektivt från en iakttagarposition.

Även om de flesta av oss inte klarar av att leva i ett konstant tillstånd där det är detta iakttagande medvetande som råder, kan detta vara ett redskap som förändrar livet – i alla fall förändrade det Tolles liv.

"När du observerar sinnet, drar du bort medvetandet från sinnet och blir då det vi kallar iakttagaren eller vittnet. Följaktligen blir iakttagaren – rent medvetande bortom form – starkare och de mentala formationerna svagare", skriver Tolle.

Detta medvetande, förklarar han, finns bara i "Nuet".

Artikeln om Eckhart Tolle är hämtad från den norska tidskriften Alternativt nettverk, Øvre Slottsgt 7, NO-0157 Oslo, översatt och förkortad av SM.

Tidskrift för livsfrågor, nr 2

Sökaren

årgång 42, mars 2005

SÖKAREN
Adress Box 10
663 21 SKOGHALL
Telefon 054-51 89 00
Fax 054-51 89 02
E-post red@sokaren.se
Postgiro 70 60 47-8
Bankgiro 372-8128
Hemsida på Internet www.sokaren.se
Redaktör och ansvarig utgivare Sven Magnusson
Prenumeration Helår (6 nr) 250:-
Halvår 150:-
Annonser Ring för prislista
Tryckeri Wallin & Dalholm
Lund
ISSN 0038-0504

INNEHÅLL:

Oförklarade piktogram i sädesfält 2

Eirik Svenke Solum:
Eckart Tolle: Det är NU vi lever 4

Åsa Freij:
Alternativa nobelpriset 25 år 6

Viveka Lindgren:
Hon minns sitt tidigare liv
– och allt stämmer! 10

Viveka Lindgren:
Katarina återupplevde
ett tidigare liv 14

Visdomsbladet 17

Simon Andersson:
Att leva Paradisets heliga liv 18

Nils-Olof Jacobson:
Välj en tanke som känns bättre! 20

Håkan Blomqvist:
Krönika 23

Varia 24

Bokfloden 26

Läsarforum 29

Två historier om döden 30

Eskil Svensson:
Are Waerland som jag såg honom 34

Mira Parkfelt:
Det kramande helgonet 37

Eva Sanner:
Sanna Ehdin vill lära oss
att leva hälsosamt 38

Olika synsätt

Bilden av en människa. Den kan uppfattas olika. Många tror att denna varelse som den är med alla sina egenskaper, och alla andra varelser, har tagits fram av slumpen med viss assistens av naturligt urval och fel i överföringen av arvsanlag mellan generationer.

Men det finns ett annat synsätt, som är rimligare och mer fyllt av glädje, nämligen att "naturen", dvs universum, har frambragt människan, och allt annat levande, i ett intelligent målinriktat skapande.

Ögonen är briljanta synorgan, som universum tagit fram för att de levande varelserna skall kunna existera som seende.

Öronen är underbara organ som skapats för att de levande varelserna skall kunna existera som hörande.

Hjärnan, som människan fått av universum, är ett utomordentligt redskap för ett gudalikt skapande och utvecklingen av ett rikt andligt liv.

Vi kan alla iakta perfektionen i universum. Allt strävar mot fulländning. Ibland misslyckas detta skapande och svårt bristfälliga individer blir till. Men detta minskar inte det storslagna och framgångsrika i skapandet, som tycks innebära en kamp för att lyckas.

Det finns nog ingen "Gud" som sitter allsmäktig i sin "himmel" och skapar allt perfekt från början. Men det finns en intelligent kraft som genom evolutionen skapar världen utifrån, kanske, ett nolläge.

Det är inte bara det att någonting finns... Kunde det vara så att ingenting alls finnes, inte ens en tomt? Vi vej ej. Men världen finns, vilket är underbart i sig, och det är tydligen också så att all världen strävar mot fullkomning.

Studera människokroppen, dess många olika organ och hur dessa samverkar på ett effektivt sätt! Studera dess skönhet!

Det torde vara en förolämpning mot universum och dess skapande kraft att beskriva all dess skönhet och dess väl uttänkta former som följer av slumpprocesser.

Men den fulhet och grymhet som också finns? Den visar kanske att skaparkraften har kämpat i en svår verklighet. Desto mer beundransvärt i så fall att kraften kunnat åstadkomma det som nu existerar.

Och observera de vackra blommorna! Är de framtagna av slumpen eller för att de skall ses och beundras av intelligenta kännande varelser som människan? Bakom deras tillblivelse finns med all tydlighet en avsikt. Blommorna skall vara till glädje.

Och de levande varelserna skall vara till glädje för varandra.

Universum skall vara till den vidunderliga skaparkraftens glädje.

Det är alltså inte slumpen som är mästaren genom mekaniska processer under lång, lång tid. Det är universums ande.

SM

Alternativa nobelpriset 25 år

Rättvisa huvudtema år 2004

Right Livelihood-priset, som ibland kallas "alternativa Nobelpriset", grundades 1980 för att hedra och stödja praktiska lösningar på världens mest akuta problem. Jakob von Uexkull, en svensk-tysk filatelist, sålde sina värdefulla frimärken för att instifta priset.



Pristagare fr v Elena Zhemkova och Oleg Orlov från Memorial, Asghar Ali Engineer, Arseny Roginsky från Memorial, Swami Agnivesh, Bianca Jagger och Raúl Montenegro. Foto Karl Gabor.

Reportage Åsa Freij

Egentligen har väl just rättvisa i världen alltid varit temat när Right Livelihood Awards delats ut. Men 2004 hette det ordagrant att man ville stödja och hedra insatser för mänskliga rättigheter, social rättvisa och en sund miljö.

Bland pristagarna var kända före detta "jetset"-kvinnan, som hon kallats av en del journalister, Bianca Jagger (tidigare gift med rockidolen Mick Jagger) som belönades för sitt mångåriga arbete för bl a mänskliga rättigheter.

Där var också argentinarerna Raúl Montenegro, "som visat vad en hängiven och socialt medveten miljö-

forskare och aktivist kan uträtta".

Och där var var den ryska organisationen Memorial, som modigt och under svåra förhållanden har påvisat nödvändigheten av att bl a dokumentera och förstå sitt lands historia för att kunna lösa konflikter av i dag.

Dessa tre fick dela på två miljoner kronor. Hederspriset – inga pengar – gick till två indier, Asghar Ali Engineer, en muslimsk vetenskapsman och aktivist för mänskliga rättigheter, och Swami Agnivesh, en hinduisk social förnyare. De båda företrädde inte sina respektive religioner gentemot annan tro utan framhöll hur religioner är olika floder ur samma källa och rinner mot samma hav.

Det var 25-årsjubileum för

priset som delas ut av stiftelsen The Right Livelihood Award, en gång bildad som ett komplement till Nobelpriset, sedan Nobelstiftelsen avböjt de pengar som Jakob von Uexkull erbjöd sig att donera för att skapa ytterligare ett pris.

Jakob menade att Nobelpriset inte delades ut i verklig linje med Nobels egen vilja och mening – till dem som gjort mänskligheten den största nyttan. Sedan han fått nej av Nobelstiftelsen, startade han sin egen stiftelse, som nu i 25 år har delat ut det "alternativa Nobelpriset". I början var det bland media nästan bara Sökaren och denna reporter som uppmärksammade priset. Reportern har sedan varit med alla åren från groddmackan efter prisutdelningen i en enkel lokal till dagens närmast

Alla vi inom alternativrörelsen, varför går vi inte samman mer permanent? Varför skapar vi inte våra egna små modellsamhällen?

Jag som "alternativ" journalist vill inte nöja mig med att bara skriva om vad jag ser och hör – utan jag vill också vara med och skapa det jag vill ska finnas.

Och det visar sig att alla – ingen har sagt nej – tycker att det vore utomordentligt bra och ett sätt att "slå igenom", om vi hade våra egna små modellsamhällen – inte alltför små – som kunde börja var helst där det finns en gård, en nedlagd industri, en större affärslokal, en liten kvarterslokal o s v, som kan växa till hela ekobyar – ja, till hela samhällen med etik och sunt förnuft helt enkelt som bas, skulle jag vilja säga.

Och den lilla pigga argentinarerna Raúl Montenegro utropar så förtjust att det är lika genialiskt som det är barnsligt självklart att det vore bra att gå samman och

göra sig även rent fysiskt och permanent märkbar i egna centra. Med samlad kraft. Vi är ju alla som samlats här, fast vi på många sätt är olika, ändå bara grenar på samma träd. Och han slår ut med händerna som det träd han ser att han är del av – och han tackar och pussar på kinderna.

En av de ryska männen från organisationen Memorial håller med och säger, med hjälp av tolk, att den nya gurun och succéförfattaren Neale Donald Walsch har rätt när han menar att det som skapar problem i världen är att de destruktiva krafterna är så välorganiserade (även på ett dolt plan) och de positiva och konstruktiva så splittrade, så oorganiserade. Vi likartade idealister är som grenar utan stam. Det är här och nu, vid ett sådant här tillfälle, som vi är ett träd, en stor familj, ett folk, en ideologi. Och vår ryske vän ser sig om bland alla de som minglar familjärt med varandra i det stora rummet.

lyxpräglade buffé á 400 kr efter en stilig prisceremoni i riksdagshusets andrakammarsal, väl bevakad av media.

De 25 åren firades högst blygsamt under kvällen den 9 december, som vanligt dagen före Nobelfesten, med "25 år" som sockerdekoration på de nu också traditionella pepparkakorna i en paus i utdelningsceremonin.

Trevliga inslag av underhållning med sång, musik, dans och Luciatåg förhöjde stämningen.

"Alla var där", som det brukar heta i partysammanhang av vikt – folk från alternativ medicin, hälsöhem, ärliga affärer, grön politik, terapivängerna och det ränthefria samhället.

Jakobs tal

Jakob von Uexkull, grundare av och "chairman" i stiftelsen The Right Livelihood Foundation, var som vanligt den första talaren – efter öppningsanförandet, som i år hölls av riksdagens talman Björn von Sydow.

På sitt ödmjuka sätt drog Jakob sig inte för att – 25-årsjubileet till ära – framhålla att stiftelsen och priset på sina håll har nämnts som det

Vart tar de vägen sedan? Jo de går alla till sin egen verksamhet med giftfri odling, kursverksamhet om miljö, integrering av invandrare, handikappvänligare busar, namninsamlingar mot plågsamma djurförsök, källsortering av sopor eller loppis för fadderorten i Somalia eller artistgalan för världens barn. De går var och en till sitt, låt vara i vissa organisationer, men aldrig till gemensamma modellsamhällen.

Ja, varför förblir vi så splittrade? Varför blir vi inte en enda stor alternativ befolkning – vi med samma grundintresse oavsett om det tar sig uttryck i arbete för fred eller för miljö eller jämställdhet eller alternativ medicin, återanvändning, djurskydd eller medborgarrätt?

Varför har inte vi med "alternativt intresse" alternativsamhällen eller en alternativgård åtminstone?

ekonomiska behovet mera öppet och en aning uppförande?

Jakob uttryckte också en förhoppning om stöd gentemot de krafter inom svenskt skatteväsen som vill börja beskatta Right Livelihood-stiftelsen – den anses inte vara tillräckligt mycket präglad av allmännyttigt syfte, som är kravet för skattebefrielse.

Det är risk för att denna institution, som borde vara en stolthet för Sverige, tvingas utomlands om den blir skattetyngd i hemlandet.

Om vi förstår det förflutna kan vi lära för framtiden

De grova övergreppen på mänskliga rättigheter och förtrycket av minoriteter, som den ryska organisationen Memorial koncentrerat sig på att belysa, är inget unikt för Ryssland, betonade Memorials representant Elena Zhemkova.

När vi drar fram i ljuset det som hänt i vår mörka historia, och med Tjetjenien som exempel på det totalitära tänkandet i våra dagar, så vill vi också framhålla att det är ett globalt problem vi arbetar med – och jag ser det som att det är den aspekten särskilt som gett oss detta pris.

Alfred Nobel önskade hedra personer som "gjort mänskligheten den största nyttan". Jakob von Uexkull ansåg att Nobelstiftelsen inte nog beaktar mycket av det arbete och den kunskap som har en avgörande betydelse för vår framtid.

– **Religionerna har blivit hinder i stället för hjälpmedel på vår gemensamma väg mot fred, frid och andlig utveckling. Religionerna har – i stor utsträckning – blivit sin egen motsats. De tenderar att göra oss sämre i stället för bättre. Detta är extremt sorgligt.**

– Katastrofer som förintelsen under nazisterna och bombningen av Hiroshima är gemensamma för oss. Om vi haft en djupare insikt om vad som ledde fram till dessa katastrofer, hade vi sannolikt också kunnat se orsakerna till dagens katastrofer, som till exempel 11 september, betydligt klarare.

– Det finns ett djupt samband mellan historia och nutid. Vi måste förstå det förflutna och det som händer i nutiden för att kunna skapa en bättre framtid. Det är en övertygelse vi har inom Memorial.

Memorial började som en organisation som arbetade med historiska efterforskningar för att dokumentera – innan bevis försvann – sitt eget lands kusliga förflutna, präglad av sådant totalitärt tänkande som måste förhindras nu och i framtiden.

Ganska snart fann man emellertid att man också måste engagera sig i pågående övergrepp, såsom kontroll över massmedia, tystande av journalister, författare och vetenskapsmän, allt präglad av landets totalitära förflutna.

De människor som är aktiva inom Memorial-organisationen utsätter sig naturligtvis själva för stor fara, då de söker – och finner – hemliga dokument; deras arbete utgör ju ett hot mot maktkretsar.

Präglad av barndomens misär mer än av ungdomens lyx

Bianca Jagger framställs ofta som den avhoppade överklasskvinnan, som lämnade popstjärn världen för att ägna sig åt hårt arbete för mänskliga rättigheter.

– Men, säger hon, det fanns en tid som präglade mig före ungdomstiden i lyx. Och jag är snarare tillbaka i det jag känner väl och bittert än inne i något som är nytt för mig.

Bianca Jagger kommer alltså inte som en utomstående med ett självupppoffrande engagemang för helt andra slag av människor än hennes eget.

Hon föddes och växte upp i Nicaragua, i en diktatur, i ett land präglad av djup fattigdom, svält, farsoter och krig.

Det är heller inget avhopp helt

nyligen som hon har gjort. I hela 25 år har hon arbetat med olika projekt som rör mänskliga rättigheter. Men kändisstämpeln hänger envist kvar – och det kan hon själv och vi andra, som delar hennes värderingar, vara tacksamma för, för det ger uppmärksamhet åt de stora problem som hon arbetar med.

The Right Livelihood Award fick en blänkare i TV, som kanske inte kommit till, om inte kändisen Bianca hade lockat. Och i Stockholms tunnelbana kunde resenärerna läsa i gratistidningen Metro om det alternativa nobelpriset, med Bianca som pristagare.

Själv vill hon se sitt pris som gående lika mycket till organisationer som Amnesty International och Human Rights Watch, som hon samarbetat med.

Bianca hade det materiellt bra i början av sitt liv. Men när föräldrarna skildes, då hon var i tioårsåldern, fick hon snart på nära håll uppleva fattigdom och förtryck – inte minst den diskriminering som ensamstående kvinnor mötte i hennes hemland – och maktlösheten när hon såg massakrer på jämna ålders oppositionella studenter.

Från den förtryckta kvinnovärlden, med en syn på kvinnan som mycket litet värd som självständig människa, där hennes mor som skild fick en nästan osynlig roll, liksom hon själv, kastades hon in i rampljuset med världens blickar på sig. Ändå liknade den nya rollen – som följde med kändisäktenskapet – den gamla. Hon räknades inte för sin egen skull. Hon var fortfarande offer för en snäv och diskriminerande kvinnosyn.

Hon lärde sig dock så småningom att handskas med sin roll, som förblev kändisens även sedan hon inte mer var kändisens hustru, och att även använda den som ett instrument i arbetet för mänskliga rättigheter.

Biancas tal var långt och innehållsrikt och med detaljerade berättelser om dramatiska händelser kring räddningsaktioner för människor, som stod inför arkebusering, och kring barn, som räddats till livet. Hon berättade också om de barn som inte räddas, utan som dagligen går under.

Och hon berättade om hur hon kommit i närtkontakt med de ofattbara grymheterna i Bosnien och Herze-

govina, bland annat massvåldtäkter, och med de traumatiserade barnen där, som enligt en FN-undersökning till 92 procent tänkte på självmord – mot motsvarande en procent av barn i USA.

Grymheter, grymheter... även i religioners namn

– Religionerna har blivit hinder i stället för hjälpmedel på vår gemensamma väg som människor mot fred, frid och andlig utveckling. Religionerna har – i stor utsträckning – blivit sin egen motsats. De tenderar att göra oss ondare i stället för godare. Detta är extremt sorgligt.

Det sa Swami Agnivesh, hindu, som kom i sin indiska klädnad i andlighetens orange färg för att motta Right Livelihood Foundations speciella hederspris tillsammans med landsmannen från en annan religion, Islam, dr Asghar Ali Engineer. Han nämnde också den kristna prästen Valson Thampu, som en representant för dem som hängivet verkar för att vända denna extremt beklagliga tendens åter i den rätta riktningen. Och det finns hopp. Det finns ett stort och djupt engagemang för återgång till den religionernas kärna och mening som han beskrev som plikten att leva till fullo i den heliga uppgiften att vara människa. Och han tackade sitt land för att där nyligen gjorts en proklamation i demokratisk anda mot religionsmissbruk, diskriminerande sektarism med mera och för de ursprungliga gemensamma andliga värderingarna.

– Religionernas uppgift är att stärka människorna som delar detta äventyr att leva i värdighet och strävan efter fullkomlighet, sa Agnivesh. Och vår rättighet, liksom livets och Skaparens innersta väsen, är glädje. Allt som gör våld på denna människans rätt – är emot livet självt.

Och, som han såg det, var det just detta, strävan att skydda vår födsel, som också Right Livelihood Award stod för och som gjorde att han värderade detta pris högre än något annat.

Det arbete som Swamin och hans medkamper gör och som han också uppfattade var Right Livelihoods ”agenda”, går först ut på, förklarade han, att befria människor från

religionerna i den missbrukade form de nu ofta har – därefter att åstadkomma ett paradigmskifte från splittrande religiositet till enande andlighet.

Han tyckte sig också skönja en positiv tendens i världen nu mot större samförstånd och en minskande antagonism mellan religionerna, en antagonism som följt med den yttre utvecklingen av motsättningar mellan nationer, av krig och konkurrens och korruption i politikens och pengarnas värld.

Men den positiva tendensen betyder inte att vi automatiskt kan vänta oss en fredlig samlevnad. Vi kan inte vila förrän ”rätt levnadssätt” (right livelihood), möjligheten att leva ett värdigt liv, har säkerställts för var och en. Konkreta åtgärder behövs då – såsom att pengar tas från militära ändamål och ges till humanitära. En tiondel av USAs krigsmaktskostnader skulle till exempel räcka för att skapa ett drägligt liv för många miljoner människor.

Religioner rätt använda behöver inte försvinna

Dr Asghar Ali Engineer förklarade hur både den religion han själv fötts in i, Islam, och andra religioner kan vara goda hjälpmedel i andlighet, om de blir rätt förstådda och rätt brukade. Hans egen far var präst inom Islam och lärde sonen att kärnan i religionen är omsorg om och hänsyn till medmänniskan. Han beklagade djupt den politisering som de flesta religioner genomgått – och inte minst Islam har fått dåligt rykte för. Och han såg denna politisering som fröet till det onda på andlighetens område.

Engineer arbetar med att förklara Islam på ett modernt och lättbegripligt sätt för dagens människor så att de kan ha nytta av detta instrument bland andra goda instrument för ökad förståelse av de bakomliggande eviga och gemensamma värdena, varur de olika religionerna uppstått.

De godas tystnad

På ett eller annat sätt framhöll alla pristagarna att vi alla andra, var och en, lika mycket som de själva, kan göra stor skillnad i världen. Var och en av pristagarna har börjat med sig

själv, ett eget engagemang, ett eget handlande – utan att låta sig hindras av tankar om att de är för små och för få för att det ska vara någon idé att försöka göra något emot de enorma destruktiva krafter som skapar så mycket lidande och är på god väg att förstöra förutsättningarna för jordens och mänsklighetens överlevnad.

Raúl Montenegro, vetenskapsman och miljöaktivist från Argentina, framhöll betydelsen av att du och jag förstår att vi också måste handla. Och han citerade i sitt tal Martin Luther Kings kända uttalande att de godas tystnad är en tragedi lika väl som de ondas tyranni. Och han framhöll att dessa prisutdelningar för rätt levnadssätt utgjorde just ett sådant brytande av de godas tystnad.

Förutom tystnaden och passiviteten från alltför stora delar av jordens befolkning räknade Raúl Montenegro upp ett antal huvudproblem i världen. Ett av dem var bristen på saklig och spridd information, ett annat var förekomsten av dåliga ledare för nationer och ett tredje de stora företagens och organisationernas oerhörda själviskhet – en ointelligent och kortsiktig själviskhet för att öka rikedom på bekostnad av själva förutsättningarna för överlev-

2004 års Right Livelihood Award

Tre pristagare delar på 2 miljoner kronor.

Memorial (Ryssland) hedras ”för att modigt och under ytterst svåra förhållanden ha påvisat nödvändigheten av att dokumentera och förstå sitt lands historia samt vikten av att individuella och minoriteters rättigheter respekteras överallt om hållbara lösningar på historiska konflikter skall kunna uppnås”.

Bianca Jagger (Nicaragua) för hennes utomordentliga engagemang och arbete för mänskliga rättigheter, social rättvisa och miljöskydd bl a för att avskaffa dödsstraffet, förhindra utnyttjandet av barn, för urbefolkningars rätt till sitt land samt för fred och konfliktlösning.

Raúl Montenegro (Argentina) visar hur mycket en hängiven och socialt medveten miljöforskare och aktivist kan uträtta. Han hedras ”för sitt mångfaldiga och långsiktiga arbete med lokala samhällen och urinvånare för att förhindra miljöförstöring och bevara naturresurser för framtiden i Latinamerika”.

Årets hederspris går till två respekterade religiösa ledare i Indien som sedan 20 år arbetar för social rättvisa och religiöst samförstånd, **Swami Agnivesh**, en av Indiens främsta hinduiska sociala förnyare, och **Asghar Ali Engineer**, en framstående muslimsk vetenskapsman och aktivist.



Bianca Jagger

Raúl Montenegro citerade i sitt tal Martin Luther Kings kända uttalande att de godas tystnad är en tragedi lika väl som de ondas tyranni. Och han framhöll att dessa prisutdelningar för rätt levnadssätt utgjorde ett brytande av de godas tystnad.

Som liten flicka pratade Shanti Devi om ett annat liv, hon längtade efter en make och en son som hon påstod att hon hade på en annan plats. En dag kom en främmande man på besök. Shanti Devi kände genast igen honom som sin make från det andra livet!

Hon minns sitt tidigare liv – och allt stämmer!

Av Viveka Lindgren

Shanti Devi är 4 år och bor med sina föräldrar och syskon i den indiska staden Delhi. När hon sitter och leker med sina dockor, liknar hon de andra småflickorna, men emellanåt får hennes ansikte ett allvarligt och inåtvänt uttryck. Då rör hon sig inte längre som ett barn utan med en vuxens behärskade rörelser. Hon tänker ofta på den andra, den "riktiga kvinnan" i den "verkliga världen" som finns där bakom en hinna i hennes medvetande – kvinnan som är hon själv...

Shanti Devi gråter stilla, hon känner sig ensam i denna underliga värld, där hon inte alls hör hemma. Hon längtar efter sin make Kedar Nath och det stora vackra huset i Mathura.

– Vad gråter du för nu igen? Ingen har väl gjort dig något? fråser hennes storasyster ilsket. Hon är trött på Shanti Devis konstigheter.

– Du har inget med mig att göra! Jag är gift och bor i Mathura, jag väntar barn! svarar Shanti Devi på en främmande dialekt.

System gapskrattar och deras mor Prem Pyari blir alltmer oroad över 4-åringens egendomliga prat. Kanske är det något fel på henne? Redan som baby var hon annorlunda, så tyst och stillsam. Ibland var det som om Shanti Devi var en vuxen kvinna i ett barns kropp.

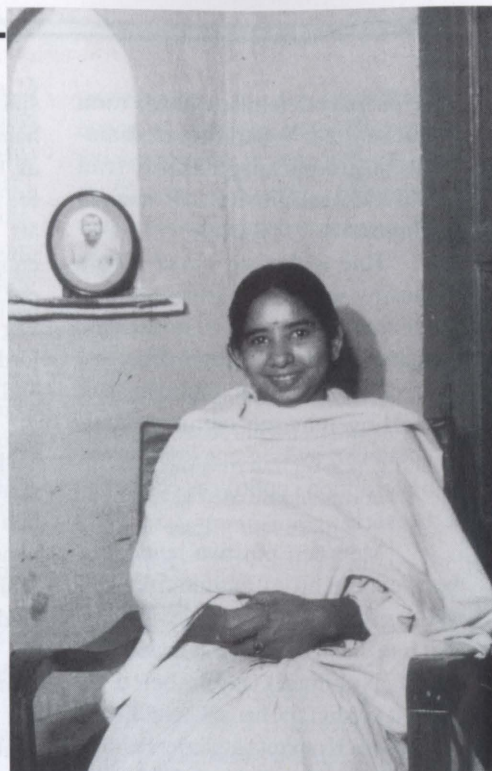
Så börjar berättelsen om den

indiska kvinnan Shanti Devi, som i detalj tycks minnas ett tidigare liv. Då hette hon Lugdi Devi, var född 1902 i Mathura, där hon också dog i sviterna av en förlossning den 4 oktober 1925. Den 11 december 1926 tycks hon ha återföts i Delhi som Shanti Devi.

Sture Lönnerstrand skrev boken "Shanti Devi – en berättelse om reinkarnation", som handlar om ett av de mest kända fallen av synbarlig återfödelse i världen.

Detta är den märkliga historien om en liten flicka med föräldrar från två liv och om en kärlek som sträcker sig över tid och rum.

För Shanti Devi blir minnena från den "riktiga världen" allt tydligare och mer detaljerade. Hon upplever att hon en gång var Lugdi Devi som levde sitt liv i Mathura, guden Krishnas heliga stad. Hon minns sina föräldrar, alla släktingar, gatornas namn, det underbara Dvarkadish-templet. Och hon minns mannen hon älskar och saknar så mycket, hennes make brahminen Kedar Nath Chaubey. Hon kommer också ihåg när hon offrade blommor och frukter i templet och bad att hon skulle få föda en son. Och hon födde en son som hon aldrig såg – hon blev sjuk efteråt. Nu blir minnena mörka och suddiga, hon vill inte tänka på allt det skrämmande och obegripliga som hände.



Förbjudna tankar

Shanti Devis föräldrar förstår inte varför deras yngsta dotter inte är som andra barn. Hon frågar så underligt: Var är min röda sari? Var har ni gömt mina smycken, mina chureys? Hon pratar ständigt om staden Mathura. Vad kan hon veta om den platsen, hon har ju aldrig varit där? Det är som om hon minns en annan tillvaro. Men sådana tankar är förbjudna. Den som minns sina tidigare liv är dömd att gå under, säger de heliga skrifterna.

Föräldrarna försöker därför intala sig att det handlar om fantasier som Shanti Devi så småningom kommer att växa ifrån. De undviker att fråga vad hon pratar om, de vill inte veta.

När Shanti Devi blir 6 år, börjar hon skolan. Där blir hon snart den bästa eleven i klassen. Läraren uppfattar henne som överbegåvad och lillgammal. Hon håller sig helst för sig själv, ingen förstår ändå vem hon är. Hon har redan gjort misstaget att berätta för en flicka i klassen om sitt liv som Lugdi Devi. Flickan spred det vidare och en dag efter skolan blir Shanti Devi omringad av några pojkar som trakasserar henne:

– Är du gift, Shanti Devi? Var är din man? Hur många barn har du?

De hånskrattar och drar henne i håret tills klassläraren griper in och jagar bort plågoandarna.

Han frågar Shanti Devi varför de retar henne och hon berättar tålmodigt om minnena från sitt tidigare liv. Sedan går hon till templet i staden för att få tröst. Där stannar hon i flera timmar tills hennes far hittar henne på trappan. Snart börjar den årliga festen Navaratra, då en väldig procession ska dra genom stadens gator. Hon bönar och ber att få stanna och titta på festen, det var ju under Navaratra hon gifte sig. Minnena från bröllopsdagen väller över henne, hon var så lycklig. Shanti Devi beskriver med stor inlevelse för sin far hur hennes älskade Kedar Nath Chaubey hämtade henne i föräldrarnas hus.

– Han hade gul turban och red på en vit häst och jag hade min vita bröllopssari som var pärlbesatt.

För första gången verkar hennes far verkligen lyssna intresserat på henne. Och så säger han:

– Du har övertygat mig. Det är något med dig som inte kan förklaras på vanligt sätt. Är det meningen att sanningen ska komma i dagen, kan vi inte hindra det.

Omtumlande möte

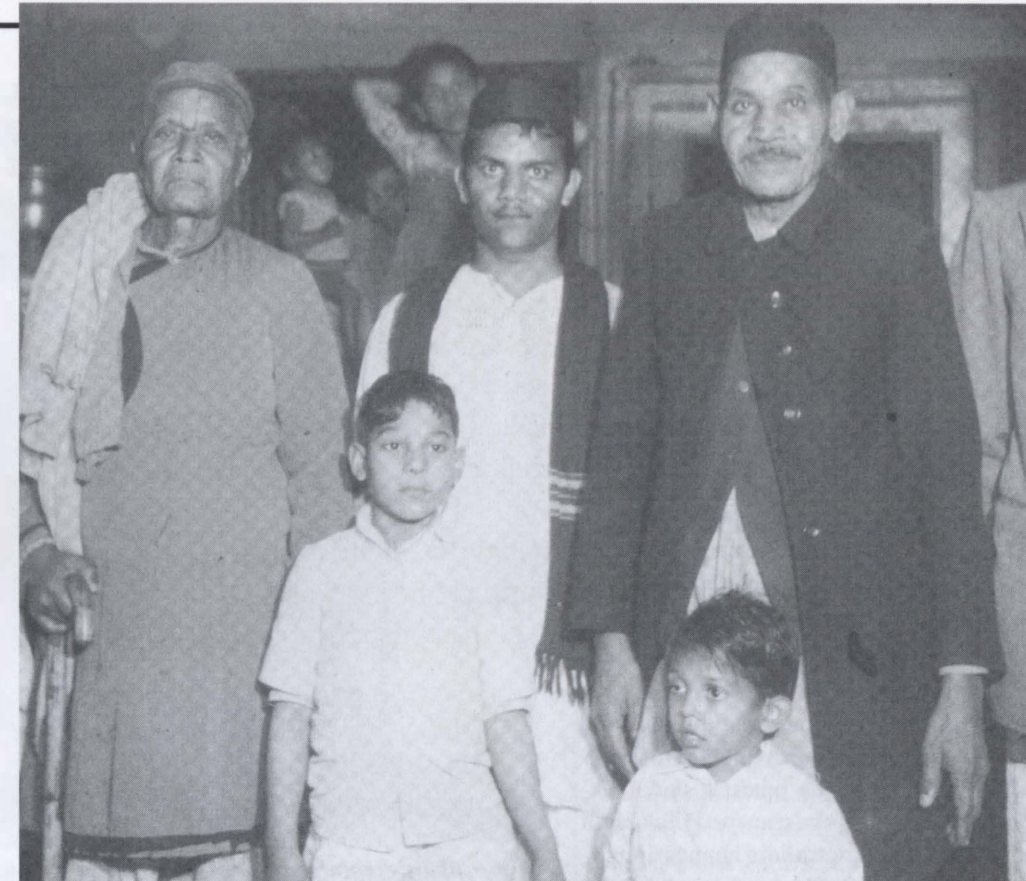
Shantis klasslärare har också funderat på allt det märkliga som Shanti Devi berättat. Han och skolans rektor beslutar sig för att undersöka om hennes berättelse stämmer. Rektorn skriver ett brev till brahminen Kedar Nath. Brevet avslutas med dessa ord: "Meddela om det finns någon sanning i dessa påståenden. Har Lugdi Devi existerat? Existerar Kedar Nath? Skriv till mig om Ni finns!"

Några veckor senare får rektorn svar från Kedar Nath. Han är brahmin och köpman i Mathura. Han bekräftar att Shanti Devis uppgifter är riktiga.

Kedar Nath är själv övervuldad och omtumlad efter att ha läst brevet. All sorg och saknad efter Lugdi Devi kommer över honom, känslor han försökt tränga bort. Han har gift om sig och hans hustru är god och en trofast kvinna, men hon bleknar bort vid jämförelse.

Men han vill testa flickan som påstår sig vara hans återfödda hustru. Därför klär han ut sig till sin egen bror, reser till Delhi och uppsöker Shanti Devis familj.

Shanti Devi kommer emot



Kedar Nath, till höger, och hans familj. Foto Sture Lönnerstrand

besökaren. Hon är alldeles blek och darrar i hela kroppen:

– Jag känner igen dig, du är min man Kedar Nath Chaubey! Du är dig lik, fast lite äldre. Samma mustasch. Och födelsemärket på kinden.

Kedar Nath är förstummad. Han tvivlar inte längre på att flickan är hans döda hustru som återvänt, han tycker sig se Lugdi Devis uttryck i hennes ögon.

En pojke kommer nu in genom dörren. Det är Kedar Naths och Lugdi Devis son.

Shanti Devi slår armarna om pojken. Hon gråter och upprepar:

– Min son, min son!

Pojken protesterar först.

– Du kan väl inte vara min mor! säger han.

Men han viker ändå inte undan, det är som om de hörde samman på något oförklarligt sätt.

Shanti Devi får veta att hennes älskade är omgift, trots att han lovat vid hennes dödsbädd att aldrig gifta om sig. Men hon förlåter Kedar Nath.

– Jag har väntat på dig så länge, säger hon till honom. Jag är så lycklig att få träffa dig och min son.

Bilden klarnar

Det är ett mycket gripande möte mellan den äldre mannen och den lilla flickan som är hans återfödda hustru. De älskar varandra, men en mur av tid finns emellan dem. Han är gammal, hon är ett barn. Kedar Nath gråter. Sedan säger han till Shanti Devis föräldrar:

– Allt vad Shanti Devi har sagt är korrekt. Jag svär vid Krishna, Lugdi Devi har återvänt!

Kedar Nath och hans son återvänder till sin familj i Mathura. Shanti Devi stannar hos sina föräldrar i Delhi. Men mötet med det förflutna har väckt minnena till liv. Hon minns nu allt kristallklart. Hur hon dog, och det som hände sedan.

Året var 1925, hon var 23 år och låg på Lady Lyalls sjukhus i Mathura där hon fött sitt barn.

– Du har fått en son.

Sköterskans röst hördes mycket avlägset. Shanti var så lycklig och ville så gärna leva. Men hon kände hur en obeveklig kyla spred sig i kroppen. Hjärtat blev kallt och slutade slå. Ändå var hon medveten om det som skedde omkring henne. Kedar Nath omfamnade förtvivlat hennes döda kropp.

Shanti Devi vet vad som se-

"Jag minns det som hände i mitt tidigare liv. Jag minns mitt liv i Mathura, bröllopet, barnets födelse, min egen död."

dan hände med henne, att hon sveptes i linne och fördes bort på en bår av bamburör ner till stranden för att brännas. Det sista hon uppfattade var hur prästen ropade ut sina välsignelser och hur släktingarna vandrade runt bålet med bortvända ansikten.

Sedan fördes hon in i ett oändligt ljus, ett högre medvetande. Det var som om hon krympt till ett frö men rymde ändå hela universum inom sig. Hon såg guden Krishna, en underbar, förlåtande ljusgestalt. Hon såg ansikten som hon kände igen och alla öden tycktes sammanvävda med silvertrådar.

Men så fastnade hon vid något och drevs in i ett mörkt moderliv. Hon föddes på nytt, men skulle aldrig mer bli Kedar Naths hustru. Hon grät tyst när hon slog upp ögonen.

Åren går och när Shanti Devi är 9 år föreslås det att en opartisk undersökningskommission ska resa med flickan till Mathura för att kontrollera hennes uppgifter. Men hennes föräldrar vägrar att släppa iväg henne.

En tid senare har ryktet om den återfödda kvinnan nått en liten, men mycket mäktig man. En gammal man med ett skrumpet ansikte och vitt höftskynke – den store folkledaren och fredskämpen Mahatma Gandhi. Tillsammans med Kedar Naths advokat och tre högt uppsatta her- rar går han till Shanti Devis hus. Han säger att det är Guds vilja att hon ska återse Mathura där hon levtt sitt tidigare liv. Föräldrarna går med på att låta Shanti Devi resa.

Återser sitt hem

Den 24 november 1935 kommer Shanti Devi med undersökningskommissionen – 15 betydelsefulla ämbetsmän från Delhi – till Mathura för att få slutgiltiga bevis. Hon är noga iakttagen för att inte kunna få information av någon.

De kommer till Kedar Naths hem på den adress hon angivit. Där möter de Kedar Nath och hans nya familj som bekräftar allt hon sagt om huset. Shanti Devi blir lite besviken när hon återser det som varit hennes rum en gång:

– Var är mina möbler, min andaktsvrå? Och bilden av Krishna som jag älskade?

Kedar Nath talar om att rummet förr varit möblerat exakt så som Shanti Devi beskriver. Men hon måste acceptera att Kedar Nath lever ett annat liv nu. Hon blir dock mycket glad när hon till slut hittar sina smycken. Hon provar en pärlsnodd



Undersökningskommissionen, bestående av femton betydelsefulla ämbetsmän, fotograferad i Mathura den 24 november 1935. Shanti Devi sitter i sin fars knä. Advokat Tara Chand Mathur står i den översta raden som nummer fem från höger. Kommissionen övertygades om att Shanti Devis berättelse i alla avseenden var trovärdig och sann.

med en rubin i mitten, sätter den runt pannan och ser sig förhoppningsfullt i spegeln. Men det är inte Lugdi Devi utan en 9-årig flicka som möter hennes blick. I detta livet är och förblir hon Shanti Devi.

Bevisen för att hon verkligen är den återfödda Lugdi Devi tycks vara överväldigande. Djupt gripna hör de Kedar Nath säga:

– I detta barn ser jag min döda hustru Lugdi Devi. Jag älskade min hustru innerligt. Du är alltid välkommen hem, Shanti Devi.

Ännu ett dramatiskt möte återstår – det med föräldrarna från det förra livet. Modern Jagti Devi och fadern Chaturbhuj tvivlar inte ett ögonblick på att den lilla flickan är deras döda dotter som kommit tillbaka. De har sparat alla hennes leksaker och ber henne att komma och bo hos dem.

Shanti Devi står nu inför ett nästan omöjligt val. Efter stor tvekan har hon bestämt sig. Hon vill återvända till sin familj i Delhi och leva i nutiden som Shanti Devi.

– Förlåt mig, mor och far, säger hon.

Shanti Devi är sorgsen men känner ändå en inre frid. Hon går ut till den väldiga folkmassan utanför och håller ett litet tal:

– Jag är glad över att ha levat här.

Nu tänker jag fortsätta mitt nya liv i Delhi. När jag blir stor ska jag flytta hit till Mathura.

Men Shanti Devi bor även som vuxen i Delhi och är en stillsam och tillbakadragen kvinna. Hon tänker ofta på Kedar Nath och de har periodvis brevväxlat. Hon har aldrig upphört att älska honom och har därför aldrig gift sig. Hon känner sig bunden till Kedar Nath för alltid av en kärlek som sträcker sig bortom tiden.

Kommentar:

Världens kanske främsta reinkarnationsforskare, professor Ian Stevenson i USA, anser att fallet Shanti Devi aldrig har undersökts kritiskt vetenskapligt och att man därför inte kan dra några slutsatser om det.

Även om han har rätt, kan man kanske säga att detta fall pekar på en förklaring i överensstämmelse med reinkarnationstanken.

SM

Det var på 50-talet som Sture Lönnerstrand först hörde talas om fallet Shanti Devi. Genom indiska ambassaden i Stockholm fick han så småningom kontakt med advokaten Tara Chand Mathur, ledare för den undersökningskommission som undersökte Shanti Devis uppgifter om sitt tidigaste liv i Mathura. Kommissionen skrev en rapport där det fastslogs att detta var ett fall av äkta reinkarnation.

– Av Tara Chand Mathur i Indien fick jag veta allt om den 4-åriga flickan som mindes sitt tidigare liv som brahminhustru Lugdi Devi, berättade Sture Lönnerstrand. Senare mötte jag Shanti Devi själv, en mycket älskvärd men tillbakadragen ung kvinna. Hon arbetade som lärare i Delhi.

– Shanti Devi och jag reste tillsammans till Mathura och träffade Kedar Nath och släktingarna från hennes förra liv. Hon berättade också om minnena från tillståndet mellan de båda inkarnationerna, från gränslandet mellan liv och död.

Sture Lönnerstrands stora intresse för indisk religion och filosofi började redan när han var 11 år, hemma i småländska Aneby. Då upplevde han en egendomlig händelse som förändrade hela hans liv.

– Jag satt nere vid en sjö, låg och kopplade av i gräset och njöt av sommarlovet. Solen stod högt på himlen och jag var omgiven av idisslande kor, idyllen var fullkomlig. Då hände något mycket underligt. Solen flyttade sig plötsligt ner mot horisonten och tycktes rotera runt på himlen. Jag var helt förstummad. Det var som en dröm fast jag var helt klarvaken. Sedan blev himlen alldeles mörk och en samling ljuspunkter framträdde. De blev större och större och växte samman till en väldig ljusgestalt. Jag uppfat-



tade en man med ett indiskt utseende, klädd i rött och guld. Gestalten såg vänlig ut och sträckte ut ena handen mot mig. Så bleknade synen bort och allt var precis som vanligt.

Sture trodde ändå att han bara drömt det hela och gick hem utan att berätta om sin upplevelse för någon.

– Men visionen återkom några dagar senare. Den rödklädda gestalten framträdde på nytt, och den här gången pekade han uppfordrande på mig. Samtidigt hörde jag viskningar inom mig: "Shivatá Shivatá", innan synen åter försvann. Jag förstod att det namnet betydde något speciellt. Så småningom började jag också att minnas händelser ur ett tidigare liv, i staden Puri i Indien under 1800-talet, då jag var en andlig ledare som hette Shivatá.

Senare reste Sture Lönnerstrand till Puri där han besökte guden Jagannaths heliga tempel. Där fick han veta att prästerna kände igen honom som den återfödde ledaren Shivatá.

Artikeln här i Sökaren bygger på Sture Lönnerstrands bok om Shanti Devi, som har utgetts av Larsons förlag. Stockholm Illustrationerna är från boken. Lönnerstrand avled 1999.

Tron på reinkarnation – återfödelse – finns hos folk i hela världen, men framför allt i hinduismen och buddhismen. Enligt hinduismen drar sig själen upp till ett sinnesorgan innanför pannan, det tredje ögat, när kroppen dör. Själén försvinner så småningom ut genom en punkt vid hjässan till ett kraftcentrum utanför huvudet och hamnar sedan i ett tillstånd bortom tid och rum.

Där kastas den omkring av en våldsam vind tills den finner en kropp att återfödas i. En människa som har onda handlingar på sitt samvete föds in i ett "lägre liv", blir tiggare eller rentav ett djur, medan den som levtt rättfärdigt kan återfödas som brahmin, som står högst i rang. Målet är att slippa återfödas för att förenas med världsalldet.

Tron på reinkarnation fanns både i det gamla Egypten och i antikens Grekland.

På 1800-talet ökade i väst intresset för österländsk mystik, och reinkarnationstanken fick nytt liv. Efter andra världskriget har allt fler västerlänningar börjat tro på återfödelse.

Många människor är övertygade om att de minns tidigare liv. Platser de aldrig besökt kan kännas märklgt bekanta och en del har t o m haft kunskaper om det förgångna som kunnat kontrolleras. Det har hänt att personer kunnat tala ett främmande språk flytande trots att de aldrig studerat det.

Under hypnos har en del människor verkat bli andra personer i en annan tid och talat med främmande dialekter. Vissa forskare anser dock att tidigare liv-upplevelser endast är sådant som en del personer hört, läst eller sett, men sedan glömt bort.

Katarina återupplevde ett tidigare liv

Reportage Viveka Lindgren. Foto Anders Jahrner

– Idag är jag övertygad om att allting har en fortsättning, att livet inte är slut med kroppens död och att vi sannolikt lever många gånger här på jorden.

– Det var en känsla av svindel, som om jag äntligen kommit hem efter en mycket lång resa. Jag blev så tagen att jag nästan började gråta när jag gick över den lilla bron mot slottet, en väg där jag gått så många gånger tidigare...

Katarina Ranung kan inte glömma den starka upplevelsen av ett återseende när hon närmade sig det franska 1500-talsslottet Montreuil-Bellay. Där hade hon tillbringat hela sin uppväxt för många år sedan, ett skyddat men också ganska ensamt liv. Men det var ett liv som låg långt borta i tiden, så oerhört långt borta.

Ibland kan det kännas överkligt och omtumlande att återvända till en välkänd plats efter många år. Det kan vara det hus där man växte upp eller en trakt som hör ihop med ett avlägset förflutet. Men för Katarina var det verkligen som en resa bakåt i tiden, för det liv hon mindes hade utspelat sig för över tvåhundra år sedan...

Katarina Ranung arbetar som konstlärare på ett gymnasium i Stockholm och var med i TV5:s programserie "Tidigare liv".

– När jag var yngre var jag nästan ateist och övertygad om att döden innebar att allt tog slut. Man kände ingenting mer och hade upphört att finnas till helt enkelt. En sorts evig sömn som både kändes skrämmande men kanske också som en befrielse från sjukdom och lidande, säger hon.



– På senare tid har jag varit lite nyfiken på andliga frågor i allmänhet, men just reinkarnation intresserade mig inte särskilt, även om jag kunde föreställa mig att vi kanske lever vidare efter döden på något sätt.

Ifrågasätter vad hon trott på
Men de minnesbilder som kom fram under hypnosen och allt som hon sedan var med om har fått Katarina att ifrågasätta det mesta av det hon tidigare trott på.

– Idag är jag övertygad om

att allting har en fortsättning, att livet inte är slut med kroppens död och att vi sannolikt lever många gånger här på jorden, säger hon.

Det hela började egentligen med att Katarina anmälde sig till en kurs i hypnosteknik för ett år sedan.

– Jag ville själv lära mig utöva hypnos för att så småningom kanske kunna utbilda mig till hypnoterapeut. Genom den metoden kan man ju återuppleva och bearbeta olika trauman i det förflutna. Men att försöka minnas tidigare liv var jag inte alls inriktad på då.

Men så sökte man personer för en TV-serie om reinkarnation och Katarina skrev sitt namn på en lista som fanns i kurslokalen.

– Nu skulle jag kanske få chansen att utforska om jag verkligen levtt tidigare och dessutom lät det spännande med alla resorna som ingick.

Katarina blev kallad att medverka i serien och fick inför det första programmet genomgå en hypnossession med terapeuten Jörgen Sundvall.

– Det är inte alls så att man sover när man är i hypnos, som många tror. Snarare är det ett slags tidlöst tillstånd mitt emellan sömn och vakenhet, där man hör och ser allting som händer omkring en, som under djupmeditation

– "Du går bakåt i tiden. Du kommer till en lång tunnel som du färdas genom. Berätta vad du ser på andra sidan", minns jag att terapeuten sa. Det första jag såg var mina egna fötter – klädda i små nätta sidenskor! Ovanför dem böljade en vid ljus kjol som gick långt ut på sidorna och jag kände att midjan var intryckt i ett hårt snörliv, berättar Katarina.

Runt omkring henne sträckte sig en ändlös park med skarpt klippta häckar så långt ögat kunde nå.

– Jag minns att jag upplevde en intensiv känsla av frihet, att det var skönt att komma ut i friska luften, bort från alla förpliktelser en liten stund. Så vände jag mig om och gick tillbaka in i det långsträckta magnifika slottet som var Versailles,

in till den bländande festsalen där baronessan väntade på mig.

En bankett i Versailles

Allt vad Katarina berättade under sessionen bandades och hon kunde sedan själv höra det hon hade sagt.

– En del av upplevelserna kom jag själv ihåg från hypnosen medan annat var sådant som jag hörde på bandet efteråt. Det framkom att jag tydligen var inbjuden till en mycket betydelsefull bankett i Versailles tillsammans med en äldre kvinna som jag kallade baronessan du Mont, men namnet var jag inte säker på. Jag själv hette Catherine och var en yngre ogift släkting som bodde hos henne, kanske var jag där för att presenteras vid hovet.

Katarina minns ett livligt sorl och ett vimmel av människor i vita peruker och 1700-talskläder. Särskilt tydligt framträder de oändligt många höga, guldinramade speglarna längs väggarna och att hon såg sin spegelbild på avstånd i det matta, mörka glaset.

– Jag uppfattade att jag var klädd i en mycket påkostad festklänning, hade smycken och en ljus peruk som tornade upp sig högt ovanför huvudet. Det talades om att kungen, Louis någonting, och drottningen skulle varit där, men av någon anledning hade de uteblivit.

Pöbeln tog makten

– Men så hände något plötsligt. Hela den muntra konversationen förbyttes på ett ögonblick i rena skräckstämningen. Ett budskap spreds som en löpeld från person till person: Kungaparet var tillfångataget och en våldsam blodtörstig pöbel hade tagit makten i Paris och var nu på väg till Versailles! Fullkomlig panik utbröt och alla störtade hals över huvud ut ur slottet, bort, iväg.

Catherine och baronessan flydde själva i en droska och på något sätt klarade de sig helskinnade därifrån och hem. Sedan försvinner bilderna i ett virrvarr och Katarina minns inte mer än året – 1789...

– Efteråt kändes hela händelseförloppet nästan löjligt överkligt. Vem tror på någon som minns

en bankett i Versailles och utbrottet av franska revolutionen? Det låter verkligen som något ur en historiebok eller egna minnen från ett besök på det slottet. Men Versailles har jag faktiskt aldrig sett, ens på avstånd, och inte heller har jag läst särskilt mycket om just revolutionsåren och vad som exakt hände då.

– Men jag minns den förlammande rädslan jag kände och hur den märktes under själva sessionen, jag andades snabbt och uppjagat när jag berättade om flykten från slottet, berättade terapeuten efteråt. Ändå kunde jag inte vara säker på att det inte bara var fantasier det handlade om.

Inte förrän efter ett senare hypnostillfälle började Katarina på allvar fundera över om hon trots allt levtt i Frankrike drygt tvåhundra år tidigare. Det var då tydliga bilder framträdde som var från en helt annan miljö än det pompösa hovlivet i Versailles.

– Den här gången såg jag mig själv sitta och brodera intill en stor bred grå stentrappa, minns Katarina.

– Jag hade fortfarande långa kjolar men inte lika påkostade som på banketten. Minnen kom över mig av en trygg, förnöjsam tillvaro som också kändes lite långtråkig och ensam. Vi bodde på ett lantligt slott i trakten av Lyon i södra Frankrike, där jag hade blivit omhändertagen av en äldre förmögen släkting, baronessan. Hon var alltid vänlig även om jag var i en sorts beroendeställning.

– Det verkade som om jag ännu inte var gift och var på väg att betraktas som en gammal ungmö, trots att jag inte var äldre än sjutton år! Jag tror att jag ansågs för blyg och oansenlig för att bli uppvaktad, och att det var lite synd om mig för att jag var klen och sjuklig.

Katarina berättar att hon ofta hade svårt att andas under sessionerna när hon återupplevde den allvarliga lungsjukdom hon led av och som flera år senare blev hennes död. Hon minns också hur hon under hypnosen än en gång var med om själva dödsögonblicket.

– Då var jag bara i 30-års-

Tydliga bilder framträdde som var från en helt annan miljö än det pompösa hovlivet i Versailles.

– Den här gången såg jag mig själv sitta och brodera intill en stor bred grå stentrappa, minns Katarina.

åldern och vårdades av nunnor i en klostertlik byggnad nära slottet. Jag låg i en säng och var mycket svag av min sjukdom. Jag längtade bara efter att få dö. Och när det till slut skedde kände jag en oerhörd frid, hur själen lämnade kroppen befriad från alla plågor.

Många bekräftelser

En tanke med serien "Tidigare liv" var att de olika deltagarna tillsammans med ett team från TV skulle besöka de platser de beskrivit under sessionerna. I Frankrike fick Katarina träffa en kvinna som var specialist på 1700-talskläder. Det visade sig att hennes frisy, smycken och många av detaljerna på de olika dräkter hon beskrivit stämde försvånersvärt väl med det sena 1700-talets mode.

– Vi reste sedan till Versailles, där jag kände igen den stora spegelsalen från banketten, särskilt minns jag den dunkla och samtidigt suddiga spegelytan. Men den salen är så berömd att jag kan ha sett den på någon bild. Andra minnen av interiörer och speciella målningar kunde man däremot inte hitta. Trots de ångestladdade minnena från flykten från Versailles, kände jag mig inte övertygad om jag verkligen varit där år 1789.

Så småningom efter många efter-

forskningar spårade man så upp 1500-tals-slottet Montreuil-Bellay nära Lyon som tycktes stämma väl med det slott där hon levat som Catherine.

– Vi besökte först den ålderdomliga lilla byn med samma namn. Och det var nu allt började kännas kusligt välbekant. Jag visste precis hur gatorna sträckte sig, var olika backar och torg befann sig. Här hade jag promenerat omkring en gång i tiden!

Så var det dags att besöka själva slottet. Med sig hade Katarina den teckning som hon ritat efter en av sessionerna. Den föreställde en massa helt oregelbundna torn, runda, spetsiga och fyrkantiga om vartannat.

– När jag tecknade ett slottstak som jag faktiskt sett helt tydligt framför mig, trodde de andra mig inte. Så kan det inte se ut, tyckte man, eftersom det inte verkade finnas någon logik eller struktur bland de många tornen. Och jag började själv tvivla på den egendomliga bilden.

– Jag glömmer aldrig den starka, omtumlande känslan när vi gick över den lilla bron som ledde till slottet Montreuil-Bellay. Jag kände igen varenda sten, här hade jag ju gått så många gånger förr! Återseendet grep verkligen tag i mig, jag var nära att börja gråta! Och omgivningarna

var så välbekanta som om ingen tid förflutit! minns Katarina som däremot blev lite mer fundersam allteftersom de närmade sig själva slottsbyggnaden

– Fönster och utsmyckningar verkade helt fel. Detta var inte det slott jag mindes och jag kände mig verkligen besviken, när nu allt annat stämde. Men så kom vi in på borggården där jag genast hittade till ingången som ledde till den stora breda stentrappan. Här var det ju!

Katarina och TV-teamet fick veta av en lokal guide att de inre delarna tillhörde den ursprungliga 1500-talsborgen, medan de yttre partierna faktiskt tillbyggts på 1800-talet.

– Jag fick då bekräftat att jag haft rätt, att det var här jag levat som Catherine. Inne i den gamla delen kände jag mig som hemma och när vi slutligen nådde en takterrass med utsikt åt öster trodde jag att jag skulle svimma.

– Framför mig sträckte sig massvis med torn, runda, spetsiga, fyrkantiga om vartannat. Helt surrealistiskt och omöjligt, men exakt som min minnesbild och som den teckning jag höll i handen! Nu fanns där inget tvivel längre – jag hade verkligen kommit hem!



Visdomsbladet

Världen består av en rad av underverk, men vi är så vana vid dem att vi ser på dem som vardagliga.

H. C. Andersen

Om man ser sig själv i alla och alla i sig själv, då kan man inte skada någon, ty det skulle betyda att skada sig själv.

Bhagavadgita

Jag beslöt mig för att göra ett experiment, se efter om det är så att när man gör det rätta, så kommer de medel som fordras, och lyckan. Hittills har det stämt.

K. N.

Säg alltid "ja" till den nuvarande stunden. Vad kan vara mer vettlöst än att skapa ett inre motstånd mot något som redan finns?

Eckhart Tolle

Det är vår rätt att välja vad vi vill uppleva.

Ernest Holmes

Små underverk finns runt omkring oss. Vi kan se dem överallt – i vårt hem, i vårt dagliga arbete och, där de är svårast att upptäcka, i oss själva.

Sue Bender

Ett medvetet liv är en ojämförlig skatt.

Gary Zukav

Vördnad för skapelsen borde vara den vetenskapliga forskningens utgångspunkt och väsen... att man fylls av vördnad för det mysterium som livet är.

Bjørn Husstad

norsk fysiker och dataforskare

Kom ihåg att det kan vara en stor lycka att inte få sina önskningar uppfyllda.

Dalai Lama

Ingenting avslöjar en människas karaktär tydligare än det hon finner komiskt.

Johann Wolfgang von Goethe

Vad är ett barmhärtigt hjärta? Det är ett hjärta som brinner av kärlek till hela skapelsen – till människorna, till fåglarna, till djuren, till demonerna – till alla skapade varelser. ... Det är därför en sådan människa aldrig slutar att be också för djuren, för Sanningens fiender och för dem som gör honom ont – så att de skall bevaras och renas.

Isak Syriern

Det är omöjligt att veta. Det är omöjligt att veta någonting – fastän det är möjligt att tro ett eller annat.

Joseph Conrad

Vi måste reservera ett inre rum för oss själva som bara är vårt, fullkomligt fritt, där vi upprättar vår verkliga frihet, vår viktigaste tillflyktsort och ensamhet.

Michel de Montaigne

HÅLL ENTUSIASMEN VID LIV!

Ungdom är inte en tidsrymd, utan ett sinnestillstånd, en viljans spänst, en fantasins bärkraft, en känslans intensitet, en modets triumf över försagdheten, en äventyrslustens seger över trygghetsbegäret!

Ingen blir gammal bara av att leva ett visst antal år. Människan blir gammal då hon sviker sina ideal. Huden får rynkor av åren, men själen får rynkor av att entusiasmen förtvinar. Det är inte åren utan bekymmer, tvivel, bristande självtillit, ångslan och missmod som stäcker andens växt och böjer den mot marken.

Varje människa, hon må vara 60 eller 16, bär innerst i sitt hjärta en kärlek till undret, en andaktsfull gripenhet inför stjärnorna, ett trotsigt erövrarmod, en barnslig aptit på nya upplevelser, en lust att njuta tillvarons glädje och spänning.

*Du är lika ung som din tro,
lika gammal som ditt tvivel,
lika ung som ditt hopp,
lika gammal som din misströstan.*

Okänd

Att leva Paradisets heliga liv

Simon Andersson

Första Moseboken 1:29: "Och Gud sade: 'Se, jag ger er alla fröbärande örter på hela jorden och alla träd med fröbärande trädfukt. Detta skall ni ha till föda.'"

Jag har deltagit i måltider i kristna församlingar och i kloster där präster och föreståndare har utbett sig Jesu Kristi välsignelse över mat som bestått av djurdelar av alla handa slag. När man idag är väl informerad om tillståndet i slakthus, i kycklingfabriker med mera, hur kan man då tro att en barmhärtig och kärleksfull Skapare och Fader välsignar detta infernaliska beteende, där människor utsätter oskyldiga djur för lidande av endast det skälet att ätande av dessa djurdelar tilltalar människans lägre och syndfulla natur? Människans rikaste och av Gud utpekade näringskälla är ju den underbara naturen, där vegetabilier inte bara innehåller allt det som en människa behöver för sitt livsuppehälle, utan även kan betecknas som "hälsokost" för såväl kropp som själ.

Ingen kan väl tänka sej slakthus, dödsångestvrål och blodlukt i Guds rike! Detta rike som vi är uppmanade att söka och förverkliga framför allt annat.

Veganrörelsen går ju fram med stora steg bland ungdomar idag, vilka värnar om även djurs rätt till ett värdigt liv, medan många kristna lever kvar i köttkonsumtion endast på grund av en dålig vana.

Kyrkans församlingar och kloster borde ligga främst i att framhålla vördnad för allt livs helighet och vara föregångare när det gäller rättfärdighet i sin Herre Jesu Kristi efterföljelse och kärlek.

Simon



Paisij Velitchkovsky

Starets Paisij Velitchkovsky gav sina munkar instruktion att inte äta kött. Till två av sina lärjungar, som han skickat till Bukarest för att lära sig grekiska, sände han några varningens ord, eftersom de utsattes för övertalningsförsök av en biskop som ville välsigna dem att äta kött:

"För mig är det uppenbart att man i enlighet med den Heliga Ortodoxa Kyrkans stadgar inte ens bör lyda en ängels röst i detta ärende. Efter syndafloden tillät Herren ätande av kött på grund av människans svaghet, men klosterlivets regler motsvarar livet i Paradiset, där man inte åt kött.

I början av klosterväsendets historia fanns det ställen där man bortsåg från denna regel, speciellt i de större städerna. Men den helige Sabbas tog avstånd från köttätandet, och detta blev en allmän regel i alla ortodoxa länder. Att avstå från köttkonsumtion kan således inte sägas gälla endast vissa kloster, lika lite kan det vara ett fritt val för den en-

skilde individen. Det är heller inte så att avhållsamhet från köttföda skadar hälsan. Man ska inte låta sig påverkas av dem som äter kött, Guds vilja måste komma före människors tolkningar; och när de som frestar dig ser din rättroghet kommer de att prisa dig."

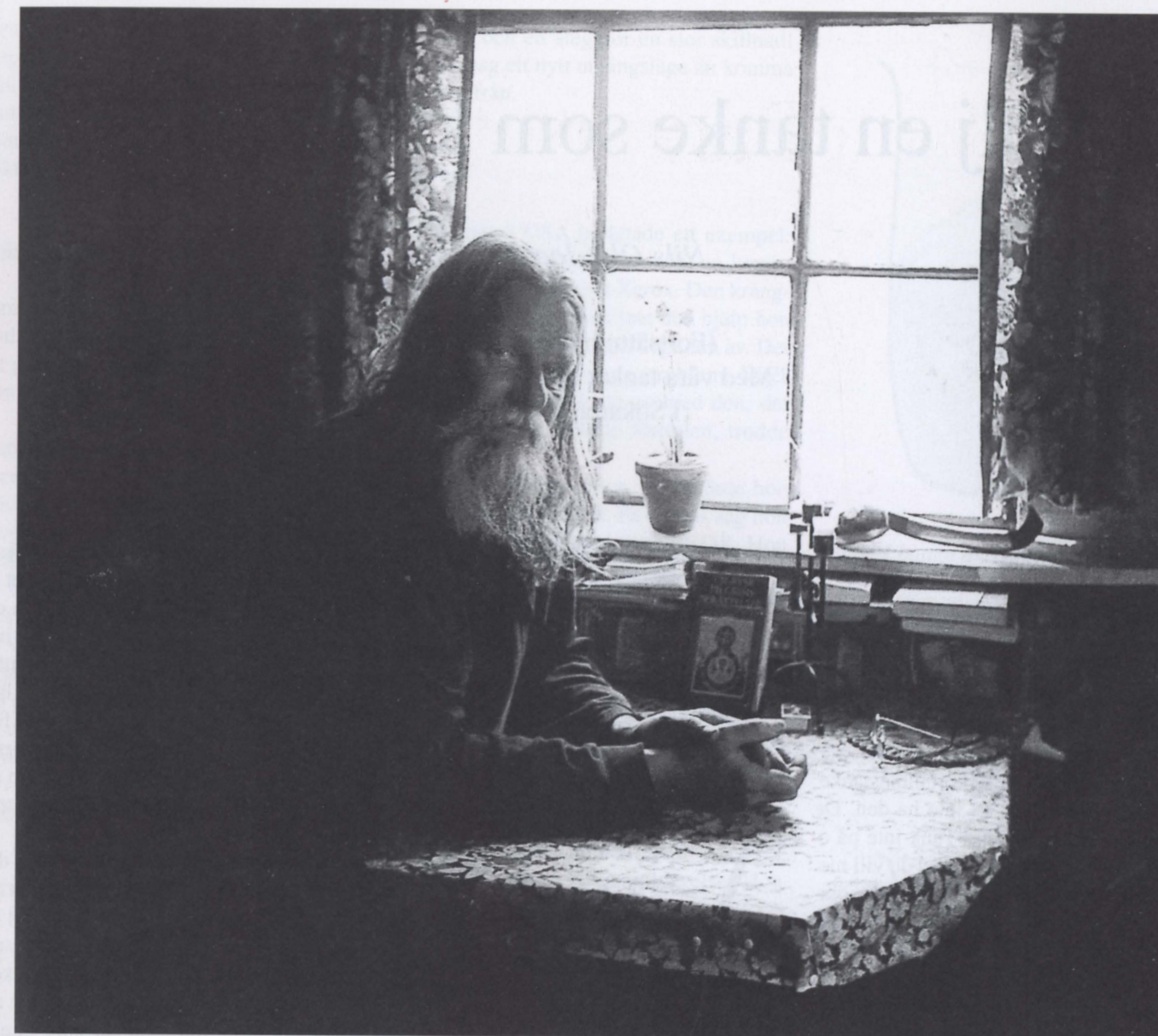
Staretsen hänvisade sina lärjungar till skrifter av starets Basil från Merlopolany om att inte äta kött (Slavisk text från hans verk finns i "Optina Life of Blessed Paisij" på sidorna 134–157) och påminde dem om att klosterbröderna och ökenfäderna skulle se det som en skandal och bli djupt sorgsna om de fick veta att dessa bröder hade börjat äta kött. (Denna paragraf är hämtad från "Chetverikov, vol. II", sidorna 45–46.)

Översättning från "Little Russian Philokalia, vol. IV: St Paisij Velitchkovsky", sidan 145.

www.ortodoxkristendom.se



Hälsningar i Kristus från Simon och Anna



Simon Andersson: – Vi är inte här på jorden som döpta till Kristus för att upprätthålla syndafallet, men för att återupprätta Paradiset på jorden genom Kristus, vår Herre.

Jesus Kristus sade enligt Matteus 5:48: "Varen alltså I fullkomliga, såsom eder Himmelske Fader är fullkomlig."

Isak Syriern säger, att människans hjärta måste brinna för hela skapelsen med en sådan medkänsla, att det vill brista vid åsynen av minsta djurs lidande. När människorna får sådana hjärtan kommer skapelsen att återställas, något som förebådas av att de vilda djuren utan fruktan närmar sig heliga eremiter, slickar deras händer och visar dem sin tillit. Detta förklarar Isak med att det från en sådan människa utströmmar en doft, samma goda doft som den Adam utsände i paradiset, före syndafallet.

Ur boken "Ikoner från Novgorod till ishavet" sidan 18.

Välj en tanke som känns bättre!

Nils-Olof Jacobson

(Fortsättning på artikeln
"Med våra tankar skapar vi världen"
i Sökaren 1/2005)

Envisa minustankar

I första delen beskrev jag en metod att flytta uppmärksamheten från en minustanke till en neutral tanke. Men om nu minustanken är en envis rackare som visserligen försvinner tillfälligt med övningen men snart åter kommer, vad gör jag då?

Jag kan inte tänka bort minustanke eller besluta mig för att inte ha den. De vore som uppmaningen "Tänk inte på en snöstorm! Du får tänka på vad du vill ha inte på en snöstorm" ... Ju mer jag försöker att *inte* tänka på en snöstorm, desto mer kan jag känna den isande kylan i vinder. Hur får jag bort snöstormen? Genom att tänka på något annat – en sommaräng med blommor och fjärilar, eller varmt vatten som strömmar ned i badkaret. Ju livligare jag kan göra föreställningen i min fantasi, desto starkare känsla kan den förmedla. Det viktiga är inte vilka ord eller bilder jag använder, utan att de förmedlar en behaglig känsla.

Med andra ord, jag blir fri från minustanken inte genom att motarbeta den, utan genom att låta den vara och flytta min uppmärksamhet till en plustanke. Det finns flera olika typer av plustankar jag kan använda.

Från minus till plus

Minnen / drömmar: Ett sätt är att tänka på något roligt som har hänt eller som du ser fram emot: "Vad kul det var när... Det ska bli skoj att..." Sök många olika händelser att minnas eller se fram emot, så du inte upprepar samma jämt. Gör bilderna av dem så intensiva du kan, så att de väcker en behaglig känsla. Du behöver inte hålla bil-

derna så länge, det viktiga är att göra det ofta och intensivt. En intensiv plustanke som du håller bara 5–10 sekunder är bättre än en slapp som du håller längre tid.



Tacksamhet/ uppskattning: Ett ännu effektivare sätt kan vara att finna något att tacka för eller uppskatta – något här och nu, vad som helst, den enklaste småsak. Ex: "Vilken fin tjej/kille som kommer där, vore kul att lära känna henne/honom. Fågeln i trädet där sjunger vackert. Den här blomman doftar gott. Vad gott det ska bli med fika nu. Den här kudden är skön att vila på. Det blev snyggt i köket sedan jag diskat. Min frisyra ser bra ut, den duger gott. Jag uppskattar verkligen att ha en kompis / arbetskamrat som..."

Vi kan kalla dessa *tacksamhets- och uppskattningstankar*. De är bland de mest effektiva plustankar som finns. Både minus- och plustankar kallar på sina kompisar – vilka vill du ha fler av?

Om uppskattningstankar ska fungera maximalt är det viktigt att de *inte* inne-

håller ord som "inte" eller "slipper". Dessa ord leder lätt över fokuseringen till det du *inte* vill ha, och du är tillbaka på ruta ett. Med andra ord, uppskattningen ska inte gälla att du *inte* har det du inte vill ha, utan att du *har* något du uppskattar. Om du lägger till ett skäl till uppskattningen, så förstärks energin: "Jag uppskattar... *därför att...*" T.ex. "Jag uppskattar Anna som arbetskamrat, *därför att* jag känner mig upplivad med henne."

I den här processen behöver den plustanke jag växlar till inte alls handla om samma sak som minustanken jag vill bli fri från. Plustanken kan handla om vad som helst, bara det känns bättre än minustanken. Den här processen fungerar bäst när det gäller tillfälliga minustankar som inte är alltför intensiva.

Vibrationen finns där jag sist lämnade den

Antag att jag gör mig återkommande minustankar om samma sak. Till exempel finns det i min omgivning en person eller en företeelse som jag ogillar och som jag iakttar en eller flera gånger i veckan. Varje gång jag möter denna person eller företeelse upplever jag en obehaglig känsla. Det behövs bara lite uppmärksamhet inåt för att finna de minustankar jag gör mig om saken eller personen.

Om jag då övar mig att, som beskrivs ovan, ersätta minustankarna om saken med plustankar om något annat, så hjälper det tillfälligt. Jag glömmer saken och tänker på något annat som känns bättre. Men om vi tänker oss minustankarna som en viss energi eller vibration, så innebär det att vibrationen finns kvar där jag sist

lämnade den. Med andra ord, nästa gång jag ser eller kommer att tänka på samma sak så tenderar jag att halka in i den vibration och därmed de minustankar och den känslonivå som jag hade vid senaste kontakten.

Känslostegen

Om jag vill ändra på detta behöver jag ändra mitt tänkande om just denna sak. För att göra det kan jag ha hjälp av begreppet känslostegen.

Vi kan gradera känslor eller emotioner på olika sätt. Ett sätt att göra det, förenklat och bearbetat efter Abraham-Hicks (not 1) visas i känslostegen i rutan. Stegen går från starkt positiva eller trevliga till starkt negativa eller otrevliga känslor (not 2). Detta är ingen exakt vetenskap. Det finns naturligtvis överlappning mellan de sju stegen. Namn på känslor betyder också olika för olika människor, så läsaren må gärna flytta om begreppen på stegen så att de känns riktigare. Det väsentliga är att få några steg som vi kan särskilja, mellan trevliga och otrevliga känslor. På varje steg kan också intensiteten i känslan variera.

KÄNSLOSTEGEN

1. Glad, kärleksfull, uppskattande, passionerad, entusiastisk, lycklig
2. Glatt förväntansfull, optimistisk, hoppfull
3. Nöjd, tillfreds, belåten
4. Neutral, lugn, saklig (ingen stark känslointensitet)
5. Uttråkad, pessimistisk, frustrerad, otålig, irriterad
6. Nedtyngd, besviken, tvivlande, bekymrad, modfärd
7. Arg, hämndlysten, rasande, hatfull, svartsjuk
8. Otrygg, rädd, sorgtyngd, nedstämd, maktlös, självanklagande; känner skuld eller mindervärde

När jag väl har den känslostege som känns ganska riktig för mig, så kan jag använda den för att känna igen vilket steg jag står på i ett visst område av mitt liv. Jag kan sedan beslutsamt välja andra tankar som känns bättre om just detta område. Jag finner att de drar till sig fler tankar av samma slag. På detta sätt kan jag kliva ett steg

uppåt – och ett steg gör en stor skillnad! Då har jag ett nytt utgångsläge att komma vidare ifrån.

Xerox!

En kvinna i USA berättade ett exempel: Hon hade för länge sedan köpt en kopieringsmaskin av märket Xerox. Den krånglade ofta, och hon fick inte den hjälp hon önskade av företaget hon köpt den av. Det var ideliga frustrerande problem. Efter några år gjorde hon sig av med den; det var 1999. Hon glömde förtretet, trodde hon.

En dag på hösten 2004 körde hon bil, på jättegott humör. På ett hus såg hon en reklamskylt med texten XEROX. Hon berättar: "På ett ögonblick, utan att kunna kontrollera det, var jag tillbaka i dessa gamla arga offer-känslor... Under en minut eller två rasade jag mentalt mot dessa ... vid Xerox och hur 'någon borde göra något' åt denna förfärliga situation. Det var som om en osynlig hand tryckt 'Play' på alla dessa mentala inspelningar jag hade skapat för så många år sedan... Jag hade hämtat min Xerox-vibration precis där jag lämnade den – för fem år sedan!"

Det var en AHA-upplevelse. Hon beslöt att en gång för alla lämna denna vibration. Hon tänkte på all nytta hon faktiskt haft av maskinen, att den ändå fungerat det mesta av tiden, att ändå en del personal på firman hade gjort sitt bästa. Hon upprepade och varierade dessa tankar. Attraktionslagen fungerade – hon kunde märka att allt fler Xerox-minnen av mer positiv art kom för att göra plustankarna sällskap. Snart kunde hon märka att hon klivit flera steg upp på känslostegen. Hon var inte längre på ilska-steget (7) utan hade passerat den neutrala känslan och närmade sig nöjd-steget (3). När hon avslutade processen kändes det bra att tänka på Xerox, och hennes goda humör var tillbaka. Hon körde vidare och tänkte på annat.

En vecka senare körde hon i en annan del av stan, och såg en ny XEROX-skyt. Nu ingav den inget obehag, hon förblev på gott humör. Vibrationen var där hon senast lämnat den.

Nere i gropen

I botten på Abraham-Hicks känsloskala finns maktlöshet. Det är en förlamande känsla, som ofta växlar med de andra på steg 8. Det kan kännas som att vara i botten av en djup grop.

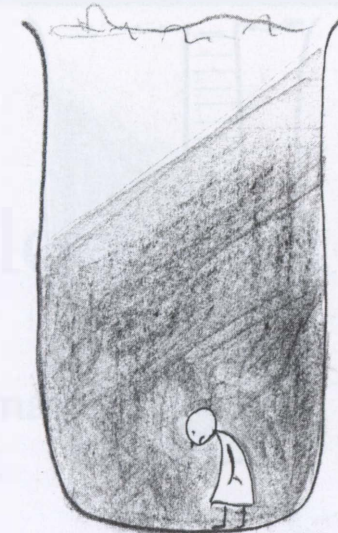


Bild 1: I botten av gropen...

Ljus kan anas långt däruppe, men hur komma dit? Nere på botten har jag inte tillgång till tankar på steg 1; avståndet dit är för stort, energin är för annorlunda.

Då kan jag upptäcka att det faktiskt står en stege mot väggen (bild 2).

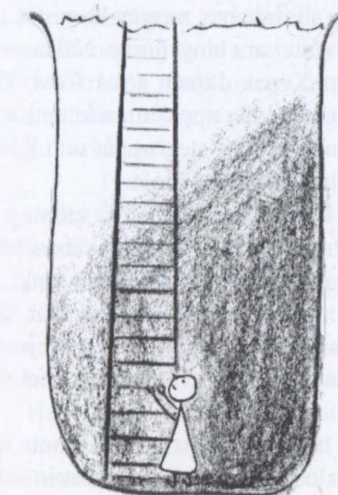


Bild 2. ... finns en stege...

Första steget från maktlöshet kan vara ilska. Även om vi vanligen anser ilska vara en mycket negativ känsla, så känns den klart bättre än maktlöshet. Jag kan välja att uttrycka ilska mot den person, ödet eller vad jag nu anser bära skulden till att jag befinner mig nere i botten. Det känns långt ifrån bra, men ändå lite bättre än den förlamande maktlösheten. Jag är inte längre på steg 8 utan steg 7 (bild 3). Om jag själv har valt ilskan är det en helt annan sak än att den har valt mig.

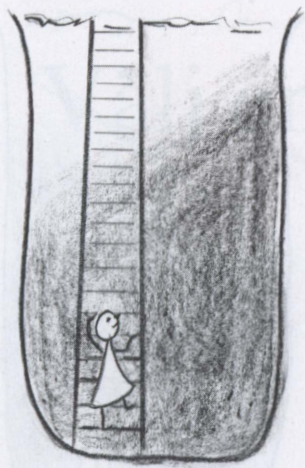


Bild 3: ... att klättra på.

Om jag vet att jag medvetet har valt en tanke av ilska och den har gett lindring, då vet jag också att jag efter ilskan medvetet kan välja andra tankar som tar mig högre upp på känslostegen.

När jag har uttryckt ilskan vill jag inte fastna där. Jag kan välja att först uttrycka tankar av besvikelse, sedan frustration, sedan kanske otålighet att få lindring. Nu är jag kanske på steg 5. Det känns fortfarande alls inte bra, men ändå en stor skillnad mot att vara längst nere. Nästa steg är att som Xerox-damen söka först försonande och sedan uppskattande tankar, för att kunna ta flera steg uppåt och komma upp i ljuset och se framåt.

Det gäller alltså att ta ett steg i taget och välja en tanke som känns bättre. Inte den bästa tanke någon har tänkt, inte ens den bästa jag någon gång har tänkt, utan den bästa jag har tillgång till just nu, som kan ge lindring. Jag tar ett litet steg i taget.

Hur lång tid tar det att komma uppåt på känslostegen? Det kan ta trettio sekunder, trettio minuter eller trettio dagar. Det beror på vilket steg du är på från början och till vilket steg du vill komma, och hur beredd du är att öva tålmodigt och acceptera. Att öva tar bara några minuter eller sekunder varje gång, så du kan göra det tiotals eller hundratals gånger om dagen. Övningen består i att byta till en tanke som känns bättre, inget mer.

Det bästa möjliga

Ibland kan känslan av maktlöshet utlösas av något särskilt påfrestande. Det kan till exempel råda en kaotisk akut situation, en nära anhörig är i kris, eller du själv har

svåra kroppsliga besvär. Det kan kännas som att du inte har tillgång till en enda tanke som kan ge lindring. Men även då finns en strategi för lindring, att göra det bästa möjliga.

Min grundinställning får då vara: "Jag är en person som gör det bästa av det här."

Första tanken: "Jag vill göra det bästa av det här." Redan denna tanke gör att jag ställer in mig på det jag vill ha, på lindring.

Andra tanken: "Nu gör jag det bästa av det här."

Tredje: "Låt se, vad är det bästa jag kan göra, just här, just nu?" Jag lyssnar inåt mig själv. Jag får tankar om några olika möjligheter. Jag gör ingen omfattande tanke- eller känslomässig analys av dem – det klarar jag ändå inte just nu. I stället känner jag på dem. Jag tar den första, tänker på hur det skulle vara att förverkliga den möjligheten – *hur känns det?*

Sedan nästa, och de övriga, en i taget – *vilken känns bäst?* Jag börjar med den. Jag är på väg, bara en liten bit, men jag är på väg. Därifrån gör jag samma sak igen, söker det bästa som finns just nu. Jag väljer medvetet den tanke och det alternativ som känns bäst, som ger mest lindring just nu. Därifrån kan jag ta ett litet steg i taget uppåt.

Tvångstankar

Ibland är själva tanken problemet. Du kanske har "tvångstankar" eller fantasier om att göra något fult eller hemskt. Du märker en särskild form av minustanke, "tänk om jag har gjort / gör...". Nästa tanke kommer automatiskt: "så hemskt att jag har sådana hemska tankar, tänk om de blir verkliga", och så är den onda cirkeln igång. Hela problemet är att du tillmäter dessa fantasier någon som helst betydelse. De har inget att säga om verkligheten. De har inget eget liv utan hålls igång enbart av den energi du ger dem genom att intressera dig för dem. Gör något annat! Välj en tanke som känns bättre, enligt något av alternativen här.

Slutligen...

Detta är några glimtar av ett sätt att öva tänkandet som jag kallar kognitivt-filosofiskt.

Om du läser detta och tänker "det låter vettigt, jag kanske ska pröva någon gång" så händer garanterat ingenting. Om du avslutar att öva i stället för att pröva, så händer något. Om du verkligen övar, så händer mer. Ju mer du övar, desto mer trevliga verkningar kan du märka efter en tid. En provning kan misslyckas. En övning kan inte misslyckas – den visar i så fall bara det kan vara bra att öva mer, eller på ett annat sätt.

*Tänk inte på
vad andra tänker om dig.
De tänker inte alls på dig –
de tänker på
vad du tänker om dem!*

Jämför dig inte med andra (se rutan). Det enda målet med övningarna är att öka glädjen i ditt liv, inte att tävla med andra. Om du jämför din glädje med andras minskar du den. Jämför den bara med vad du hade före övningen och gläds åt att det känns bättre nu, om än bara ett steg.

Det är roligast att inte ta dig själv för allvarligt. Tänk om du är en evig varelse? Då har du all tid i världen att uppleva och öva, och lära av misstagen. Övandet avser bara att öka livsglädjen, inget annat. Om du övar att acceptera dig själv helt och fullt, och skratta åt dig själv, så går det mycket lättare. *Du duger, t. o. m. i befintligt skick!*

Så öva, om det känns rätt för dig. Du märker efterhand att det går lättare och lättare. Livet blir roligare, precis som det är menat. *Lycka till!*

Noter

1. Esther och Jerry Hicks i USA förnedlar en kunskapskälla som kallar sig Abraham, därav namnet Abraham-Hicks. Den är min främsta inspiration för den "filosofiska" delen av detta arbete. Det finns ett mycket omfattande material av inspelningar och tryckta texter med Abraham (www.abraham-hicks.com, och www.abraham-hicks.net). Deras senaste bok *Ask and it is given* ges ut på svenska av förlaget Egmont Richter, men väntas inte förrän i början av 2006.

2. *Känsla* används för de förmimmelser i kroppen som utmärker olika känslotillstånd. *Emotion* är mer en etikett på själva det mentala tillståndet, men *känsla* används även för detta. Även i engelskan används *feelings* och *emotions* omväxlande. Abraham-Hicks kallar sin känslostege *the emotional guidance scale*; den har 22 steg och beskrivs utförligt i boken.



Håkan Blomqvist

Från sekulär humanist till kristen humanist

Håkan Blomqvist har varit vice ordförande i Humanisterna och redaktör för deras tidskrift Humanisten.

Humanisterna är en ideell organisation för icke-troende, för ateister och agnostiker.

Då och då gör jag en utflykt till mina morföräldrars grav som är belägen vid Sköldinge kyrka mellan Katrineholm och Flen. Platsen är en enastående naturskön del av det sörmländska landskapet. Efter att först traditionsenligt ha intagit en kopp kaffe vid det idylliska gamla prästänkebostället invid kyrkan vandrar jag ut till min mormors och morfars grav. Minnen blandas med tankar om livets meteoriska korthet och funderingar om min egen existens.

Efter besöket går jag in i den vackra gamla medeltidskyrkan, skriver mitt namn i gästboken, tänder ett par ljus för att hedra minnet av mina morföräldrar och njuter av stillheten och friden. En för mig vacker och existentiellt meningsfull symbolhandling.

Men vänta lite! Varför gör jag så här? Som humanist borde jag ju kunna klara mig utan kyrkor och religiöst färgade ceremonier. Faktum är att mina små utflykter till Sköldinge kyrka har bidragit till att min livssyn skiftat fokus. Med tiden har det slagit mig att jag helt enkelt skulle sakna kyrkor om de inte fanns i det svenska landskapet. Jag skulle sakna den arkitektoniska skönheten, konsten, symbolerna men också kyrkan som kulturtradition – ceremonierna, de gamla psalmerna och att det finns platser för stillhet och ro i vårt stressade samhälle.

Lite famlande och en smula förvånad har jag upptäckt att min livssyn borde bestå av två ord: kristen humanism. Kristen då fattad i en mycket odogmatisk och liberal tolkning. En livssyn där människans djupdimension uttrycks i den kristna traditionens symboler, termer och sånger. Helt enkelt för att där känner jag mig hemma. Den profana humanismens livssyn har jag kommit att uppfatta som en mycket vacker byggnad, en herrgård med utsökt konst och ett ypperligt bibliotek. Men efter att ha bott i byggnaden en tid märker jag att det är något som fattas – elektricitet och värme. Eller om man så vill ord, ceremonier och symboler för att uttrycka människans djupdimension och tillvarons mäktiga gåtfullhet.

Ett par riktigt bra ord skriver författaren och litteraturhistorikern Erik Hjalmar Linder i sin självbiografi "Andra boken om mitt levande förflutna". De två bra orden han talar om är kristen humanism. I slutet av 1930-talet var han med om att grunda Förbundet för kristen humanism. Flera ledande kulturpersonligheter i Sverige hade insett att det behövdes ett forum för öppen debatt om grundläggande kultur- och livsåskådningsfrågor och en ideologisk motvikt mot de mörka totalitära makter som var på väg att sluka Europa. Man knöt ihop det bästa från de två mäktiga strömningar som under nära två

årtusenden burit upp vår kultur: arvet från antiken och kristendomen. Kampen för människovärdet.

Det är något av samma känsla för vår historia och väsentliga kulturvärden som jag upplever vid besöken i Sköldinge kyrka. Kristendomens grundidéer må vara en blandning av bra och dåligt men den kristna traditionens huvudfåra av humanism och idealism är kulturbärande.

För att återknyta delaktigheten i denna kulturströmning knallade jag i november upp till församlingsexpeditionen och förklarade för en något häpen assistent att jag efter tjugo år ville bli medlem i Svenska kyrkan igen. Han var van vid att medlemmar vid den här tiden på året kom för att lämna kyrkan. Jag gick så att säga mot strömmen.

Jag tror många svenskar upplever den religiösa problematiken på ett liknande sätt, både klivenhet och tillhörighet. Men som Erik Hjalmar Linder och många andra kristna humanister ofta påpekat finns det en gyllene medelväg. En väg som bejakar både modernitet och det kristna arvet, både förnuftet och den religiösa känslan. En livssyn för hela människan.

Sändes i radions programserie 'Vid dagens början' 15 januari.

Diktens värld och verkligheten

I gratistidningen *biblioteket i fokus, bif*, som finns utlagd på bibliotek, finns en lista över "århundradets svenska böcker". Den omfattar 100 titlar från (nr 1) Vilhelm Mobergs romanserie "Utvandrarna" till (nr 100) Märta Tikkanens självbiografiska "Århundradets kärlekssaga".

Tja, det är väl okej. Jag har själv läst 10 av de nämnda verken. Men rubriken är felaktig. Det rör sig om skönlitterära böcker uteslutande, alltså diktning.

"Böcker" är mycket mer än påhittade historier och lyrik. Bland mina bästa svenska böcker finns Alf Ahlbergs "Tankelivets frigörelse", Ingemar Hedenius "Helvetisläran", Olle Holmbergs "Den osannolika verkligheten" samt Are Waerlands "I sjukdomarnas häxkittel" samt en rad andra verk av samme författare. (Det viktiga för mig är böcker som tar upp väsentliga livsfrågor, exempelvis etik – även djuretik – världsbild, vägar till hälsa, livets mening.)

Genom den felaktiga användningen av ett vanligt svenskt ord leds folk tro att det framför allt är uppdiktade historier och poesi som är "böcker".

Jag skickade mina synpunkter till redaktören för *biblioteket i fokus* och fick ett svar:

"Listan är ett resultat av den omröstning som skedde hösten 1997 – där nära 30 000 personer angav tre böcker var. De hade alltså möjligheten att välja vilken bok som helst på svenska språket som de ville. Minns jag rätt så kunde nog de kategorier du pekar på räknas på ena handens fingrar när rösterna räknades. 'Böcker' verkar trots allt ha betydelsen skönlitteratur för de flesta."

Det var ett överraskande svar. Nu vet jag inte om det i *bif* fanns någon ledning till tolkningen att böcker är skönlitteratur, vilken kan förklara det egendomliga resultatet. Men man märker i media ofta ett missbruk av orden "författare", som används för personer som är diktare på prosa eller vers, och "böcker", som står för skönlitterära verk.

Samma snedvridna uppfattning om vad som är "litteratur" finns hos Svenska Akademien, som årligen delar ut Alfred Nobels litteraturpris till diktare, sällan till andra, även om historikern Winston Churchill och filosofen Bertrand Russell har fått priset.

Jag tycker att det är ett elände att folk menar att "böcker" handlar om fantasier. Varför är de intresserade av fantasivärldar i

stället för av verkligheten? Verkligheten är underbarare än dikten, heter det.

Och en annan sak: Inte sällan ger sig diktare på historiska gestalter och hittar på saker om dessa. Det finns hur många exempel som helst på detta. Det enda riktigt intressanta när det gäller historiska personligheter är enligt min mening en behandling i historievetenskaplig anda, där man utifrån dokument försöker visa vad som verkligen har hänt.

Jag förstår mycket väl att skönlitteraturen på ett *indirekt* sätt, genom fantasins talande omgestaltningar, handlar om verkligheten. Inte desto mindre utgör skönlitterärprosa en förvandling av verkligheten. Det rör sig om ljug helt enkelt. Det var väl Ivar Lo-Johansson som en gång konstaterade detta. Så som diktaren beskriver verkligheten, så var det inte, inte precis så, utan kanske i väsentliga stycken annorlunda. Därigenom blir skönlitteratur gärna missvisande.

SM

Tro och magneter

Den kandensiske neurovetenskaparen Michael Persinger har i experiment låtit svag elektrisk ström gå genom mänskliga hjärnor (tinningloberna) och därvid funnit att detta ofta ger upphov till religiösa upplevelser: närvaron av ett främmande väsen, såsom Jesus, Maria, Allah. Professorn och ateisten Dan Larhammar har med förtjusning informerat om detta i Sverige. "Med andra ord tycks religiösa upplevelser sakna övernaturlig grund och verkar uteslutande äga rum i enskilda personers hjärnor", skrev han i Svenska Dagbladet, som hade en löpsedel med orden "Gud finns bara i våra hjärnor". Slutsatsen var minst sagt vådlig. Och nu har Idagsidan i SvD, 20 december, en artikel av Agneta Lagercrantz med rubriken "Magnetism framkallar ingen Gud", vilken handlar om svenska forskares försök att upprepa Persingers resultat.

Agneta Lagercrantz:

"Nej, det går inte att framkalla övernaturliga upplevelser bara genom att rikta svaga magnetfält mot hjärnan. /.../ Bara de som är lagda åt New Age-hållet, beskriver någon form av andlig erfarenhet efter en halvtimme i den magnetishjäl som för fem år sedan blev världsberömd för att ha avskaffat Gud."

Svenska forskare har lånat en av Persingers magnetishjälmar och upprepat hans experiment i "dubbelblinda" försök, dvs var-

ken försökspersoner eller försöksledare visste vilka som utsattes för magnetiska fält och vilka som tillhörde en kontrollgrupp. 89 studenter deltog i experimenten; 43 av dem utsattes för magnetism och 46 gjorde det inte. De svenska forskarna kunde inte bekräfta Persingers resultat: det blev ingen märkbar skillnad mellan dem som utsattes för magnetism, och kontrollgruppen. Två av tre av de svenska försökspersoner som rapporterade starka andliga upplevelser under experimenten tillhörde kontrollgruppen. De som hade andliga upplevelser hade en orientering mot oordodox andlighet.

Men Persinger invänder att de svenska forskarnas försökspersoner inte utsattes för magnetism under tillräckligt lång tid för att det skulle bli någon effekt.

Ansvarig för de svenska försöken har varit religionspsykologen Pehr Granqvist; Dan Larhammar har varit knuten till dem.

Granqvist säger att några av de svenska försökspersonerna berättade om känslan av en främmande närvaro, att känna sig som ett med världsalltet, att frigöras från sin kropp, men deras upplevelser hade inget samband med magnetfälten utan med deras personlighetstyp.

En redogörelse för svenskarnas experiment finns i tidskriften Nature och på Natures hemsida: <http://www.nature.com/news/2004/041206/full/041206-10.html>

Referentens kommentar:

"Hallucinatoriska" upplevelser sådana som den heliga Birgittas, Swedenborgs och en lång rad andra religiösa personligheters bör man förhålla sig skeptisk till – det ligger nog i sakens natur – och sådana upplevelser har ingenting att göra med frågan om det finns en Intelligent Kraft som skapar världen.

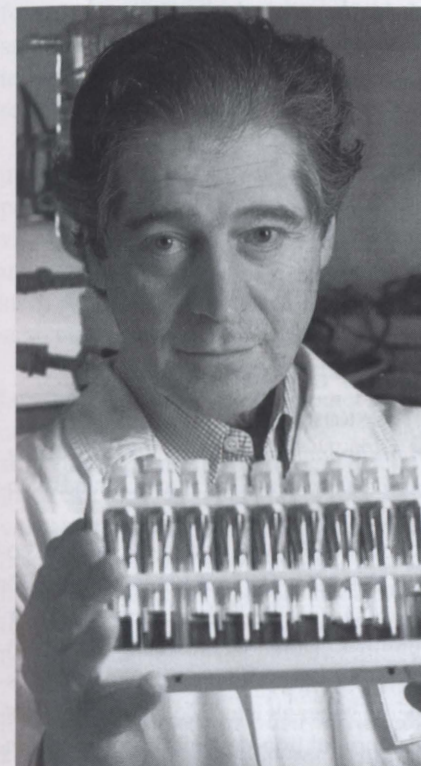
Benveniste ur tiden

På Vetenskap och Folkbildnings hemsida hittar vi följande notis:

2004-11-04

Benveniste död

Den franske immunologen Jacques Benveniste avled den 3 oktober efter en hjärtoperation, 69 år gammal. Benveniste var en mycket aktad forskare när han 1988 i Nature publicerade en studie som föreföll ge stöd åt homeopatin. Han gick med på att låta Nature skicka en kommitté till laboratoriet för att bevittna en upprepning av ex-



perimentet. Det visade sig bli början på slutet för Benvenistes karriär. Kommittén, som inkluderade Natures chefredaktör John Maddox och trollkonstnären James Randi, fann flera avvikelser från god vetenskaplig metod, och publicerade därför en kritisk rapport. Benveniste tog dock inte intryck av kritiken utan publicerade flera mer eller mindre bisarra undersökningar som han ansåg stödde homeopatin. (Consumer Health Digest 2004-10-19) JJ

Om Nature-gruppens besök på Benvenistes laboratorium skrev Sökaren bland annat:

"Senare besökte Natures chefredaktör John Maddox professor Benvenistes laboratorium tillsammans med Walter Stewart, en forskare med inriktning bl a på att avslöja bluff, samt den amerikanske illusionisten James Randi. Under Nature-gruppens överinseende upprepades försöken, och resultatet blev positivt. Men Maddox lade märke till att forskarna visste vilka provrör som innehöll homeopatiskt medel och vilka som (för kontrollens skull) inte gjorde det, och han tänkte att detta kunde ha någon betydelse. När de franska forskarna i ett upprepat försök, som observerades av de tre skeptikerna, inte visste vilka som var vilka av provrören, blev resultatet slumpmässigt. – Mycket intressant! Men hur denna skillnad i upplägget kan förklara olikheterna i

resultat, vet man inte. Och det bör man kunna förklara, om man skall underkänna Benveniste-gruppens undersökningar."

Vit kråka

Det behövs bara en enda vit kråka för att vi skall veta att inte alla kråkor är svarta. Och det behövs ett enda (ett enda!) bevisat fall av ett paranormalt fenomen för att vi skall se att det paranormala existerar, och ett enda bevisat fall av kontakt med utomjordingar räcker för att visa att utomjordingar finns i vår värld.

Finns det *ett* paranormalt fenomen, kan det finnas tusentals, eller hur många som helst. Och *en* utomjording i kontakt med oss bevisar att utomjordingar är intresserade av vår planet.

Ingen kan förneka att dessa erfarenheter kan komma till oss; många menar att de finns bakom hörnet eller redan existerar. Vi ser dem framträda som spöken i vår mekanistiskt tolkade verklighet, något främmande som hotar vår närsynta världsbild.

Människans hälsa

Den genomsnittliga livslängden stiger ständigt hos oss västerlänningar. Det har vi läkarvetenskapen att tacka för, heter det ofta. Men den ökade livslängden beror till största delen på bättre hygien och på att barnadödligheten har minskat. Räknar man bort de människor som förr dog som barn, så levde de andra nästan lika länge som vi gör i dag; det finns en skillnad på bara några få år. Samtidigt har medicinens landvinningar verkligen haft stor betydelse för livslängden. Kirurgiska ingrepp och medicinering låter individer leva vidare, vilka förr skulle ha avlidit. Exempel: Med antibiotika behandlas infektionssjukdomar som förr var dödliga. Prostataförstoring kunde förr leda till döden, men kan idag behandlas med medicinering eller operativt ingrepp.

Den medicinska vetenskapen har gett människan mycket. Och det forskas mer och mer för att hitta botemedel mot all slags sjuklighet. Cancerforskningen slukar oerhörda resurser – men någon bot mot cancer har man inte funnit, samtidigt som allt fler människor får cancer och en rad andra sjukdomar, som uppkommit som följd av "vällevnad". Det är berättigat att tala om ett medicinens misslyckande i dess uppgift att göra människor friska.

Vi blir allt sjukare. Man skall också veta att många människor blir allvarligt

sjuka av läkemedel som läkare skriver ut!

Det är ju så att blir man sjuk, så går man "till doktorn", som gör undersökningar med fina apparater, ställer diagnos och skriver ut syntetiska mediciner, som har biverkningar, eftersom de är onaturliga; de har inte frambragts av naturen utan genom människans kemiska manipulationer med naturen. Människokroppen, som byggts upp under evolutionen, är inte anpassad till att assimilera dessa ämnen, som också ingriper i kroppens processer på ett onaturligt, störande sätt.

Ändå är det de syntetiska medicinerna som är läkarnas stora grej idag. Bättre vore att i hög grad ordinera vegetarisk hälsokost och motion, både som sjukdomsförebyggande åtgärder och som bot. Säkert finns också verkningsfulla behandlingar inom den så kallade alternativmedicinen.

Man kan också observera att syntetiska mediciner ofta inte ger någon egentlig bot, utan endast tar bort sjukdomssymtomen.

Vår hälsa blir inte bättre utan förändringar i vårt sätt att leva, i födan och i miljön. Kroppen har en utomordentlig självläkande förmåga, och den förmågan skall stödjas med lämpliga medel.

Är idag skolmedicinen (dvs de legitimerade läkarnas utbildning och verksamhet) ett allvarligt hot mot folkhälsan? Frågan är berättigad.

VoF

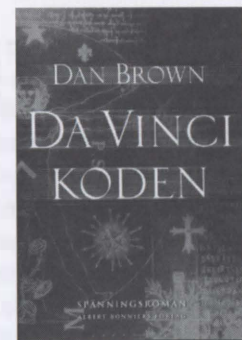
Från föreningen Vetenskap och Folkbildnings hemsida:

Mindre än var sjätte medlem är kvinna, c:a 16 %. Styrelsen består av 13 män och 2 kvinnor (suppleanter inräknade), *Folkvetts* redation av 4 män och 1 kvinna.

Totalt har föreningen drygt 1600 medlemmar. Därtill har Folkvett drygt 150 prenumeranter.

Samhällsstöd

Vi har sett en lista på vilka tidskrifter som fått ekonomiskt stöd av Statens kulturråd för 2005. Den toppas av Ord & Bild och Paletten, som får 550 000 kr vardera. I allt delas 15,7 miljoner kronor ut till 118 tidskrifter. Sökaren söker numera inte stöd. Den skulle inte få något, eftersom den ligger utanför det kulturella etablissemangets horisont.



Mästerverk eller skräpbok?

da Vinci-koden. Författare: Dan Brown. Översättare: Ola Klingberg. Förlag: Bonniers 2004.

da Vinci-koden, skriven av amerikanen Dan Brown, är en roman i tegelstensformat: 502 sidor. Den har blivit en internationell försäljningssuccé, uppges ha sålts i 6 miljoner exemplar och översatts till ett 40-tal språk.

Enligt bokomslaget har *Library Journal* betecknat *da Vinci-koden* som ett "mästerverk" som borde vara "obligatorisk läsning" (för vilka?). *New York Daily News* menar att den är "en sjuhelsikes läsoplevelse". "Fascinerande" och "genialt" är andra omdömen.

Den svenska gratistidningen *biblioteket i fokus*, som finns på biblioteken, skriver att "...läsas måste den..."

da Vinci-koden berättar att Jesu verkliga budskap har undertryckts av den katolska kyrkan och bl a handlar om balans mellan det manliga och det kvinnliga: Jesus var gift med Maria Magdalena, som av kyrkan beskrivits som en sköka, och de hade ett barn tillsammans: Sara, vars ättlingar är de kungliga merovingerna i Frankrike. Sanningen om Jesu Kristi lära och hans ättlingar, merovingerna, bevaras av en hemlig orden, Prieuré de Sion, som väntar på det rätta tillfället att för världen avslöja kyrkans förvanskning av den sanna läran.

Bokens innehåll sägs bygga på resultat och teorier av seriösa forskare. Men den är alltså ingen redovisning av forskning, utan helt igenom ett fiktivt verk, en "spänningsroman".

Boken handlar om jakten på den heliga Graal, vilket enligt traditionen är det kärlet som Jesus och hans närmaste lärjungar använde vid den första nattvarden. Men i själva verket är Graal enligt Browns roman Jesu hustru Maria Magdalena, vars livsmoder var det kärlet som Jesu "blod" kom att förvaras i.

Jakten på Graal består i att tyda den ena koden efter den andra, som en nyss mördad person lämnat efter sig, för att till sist

hitta Graalen, som skall avslöja sanningen om Jesus. Nå, Graalen påträffas aldrig, och på så vis blir det en aniklimax, men det hela mynnar ut i ett slags feministiskt budskap. Jesus sägs ha predikat balans mellan den manliga och den kvinnliga principen.

På Internet kan man ta del av skilda uppfattningar om Browns verk. Där finns bland annat en recension från den katolska tidskriften *Signum*, skriven av Per Beskow, docent i religionshistoria. Han är inte nådig i sitt omdöme. Det litterära värdet är obefintligt, skriver han, personteckningen består enbart av klichéer, boken är en enkel och ofullkomlig thriller, som beskriver en kamp mellan gott och ont, där det onda är den katolska kyrkan, framför allt Opus Dei.

Enligt Beskow är boken en "obeskrivlig rappakalja" och en oförsämdhet mot all kristen tro och mot all historisk forskning om kristendomen.

"Varifrån har nu Brown fått allt detta?" frågar Per Beskow. "I stort sett kommer det från ett enda håll, nämligen från boken *The Holy Blood and the Holy Grail* av författarteamet Michael Baigent, Richard Leigh och Henry Lincoln (1982) samt dess uppföljare *The Messianic Legacy* (1986). /.../ Brown har sedan förbättrat historien genom att blanda in en del radikalfeminism, gudinnetro och fruktbarkult."

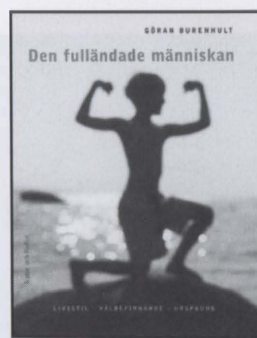
De tre författarnas källor är enligt Beskow "dunkla hänvisningar till handskrifter i Bibliothèque nationale i Paris och till den mystiska organisationen Prieuré de Sion". "Att vederlägga detta fordrar en del energi", meddelar Beskow, "men det finns några som har ägnat sig åt det. Webbsockare skall särskilt titta efter namnen Paul Smith och Robert Richardson." Det rör sig enligt Beskow om ett "bedrägeri".

Min egen kommentar till Browns bok är att detta fiktiva verk är av noll intresse för en allvarlig sökare. Ett verkligt sanningssökande är också betydligt mer spännande än att läsa om en rad påhittade händelser.

SM

"Sophie", sa Langdon med låg röst, "du måste komma ihåg att synen på sex under antiken var raka motsatsen till den vi har i dag. Sex gav upphov till liv – det största av alla mirakler – och bara en gud kunde utföra mirakel. Kvinnans förmåga att skapa liv i livmoder gjorde henne helig. Till en gudinna."

Ur "da Vinci-koden".



Hur äter den fulländade människan?

Den fulländade människan. Livsstil, välbefinnande, ursprung. Författare Göran Burenhult. Natur och Kultur 2004.

Göran Burenhult är professor i arkeologi. I den här boken argumenterar han för att den så kallade paleodieten – den ursprungliga "stenålderskosten" – är att föredra framför den som majoriteten i välfärdsländerna väljer att äta. "Med industriell livsmedelsproduktion de senaste hundra åren, eller ungefär tre generationer, har sammansättningen av vår föda drastiskt förändrats, och det mesta vi äter numera är skräp", hävdar författaren.

Grunden i resonemanget hämtas ur biologin. Den mat, som vi människor utvecklat till att äta under årmiljoner, är enligt Burenhult saltfattig, rik på mineraler, vitaminer, och högvärdiga proteiner, den har låg halt av det farliga mättade fett, den har nyttiga långsamma kolhydrater och en hög halt av fleromättade omega 3-fettsyror. I korthet en idealisk kost.

Om vi vänder på ovanstående innehåll får vi alltså dagens kost, som i synnerhet innehåller alltför höga halter av mättat fett, "ont" kolesterol, transfetter (från margarinprodukter), salt och socker.

Enligt författaren innebar redan detta att vi blev bofasta och skapade bysamhällen där vi odlade våra grödor, början till ett hälsomässigt förfall (även om denna "bondekost" var betydligt bättre än dagens föda). Därför avrådes även från intag av spannmålsprodukter, dvs bröd.

Kostidealet finner Burenhult i jägarsamlarsamhällen. Där är man ej behäftad med civilisationssjukdomarna, vidmakthåller sin hälsa upp i hög ålder och lever generellt sett i samklang med organismens naturgivna behov.

Titeln fulländade människa torde alltså anspela på de individer i traditionella samhällen som lever i enlighet med den evolutionärbiologiskt betraktat rätta kosten. Boken illustreras med många utmärkta färg-

foton av naturfolk från olika världsdelar samt av maträtter och anatomistudier. Texten kompletteras med pedagogiskt klart och redigt framställda fakta.

Argumenten ger till en början intryck av att vara vederhäftiga, men blir strax problematiska. Författaren hänför de flesta viktiga sjukdomar och bristtillstånd – multiple sclerosis, närsynthet, magsår, njursten, ADHD, dyslexi, demens, cancer och schizofreni – till brister i kosten.

Jag tycker nog han drar för stora växlar på sin tes. Källan till problemet kan vara att arkeologen Burenhult föredrar biologin som allierad framför psykologin och sociologin. Att ett psyke som idag är utsatt för ett veritabelt mentalt bombardemang av inre och yttre krav och förväntningar i ett samhälle med markant vinst- och statusfixerade ideal skulle kunna påverka sjukdomsbenägenheten hos en människa förbigås helt.

Även om undertecknad i princip håller med om kritiken mot den "civiliserade" kosten med dess höga halter kemikalier, övermåttan med socker, salt och onyttiga fetter, bortser författaren dessutom helt från det vegetariska alternativet: "Råbiff på innanlår eller oxfilé är en synnerligen nyttig delikatess, som vi borde äta mycket oftare".

Jaså? Jag kan med lika stort fog och statistisk underbyggnad, och med salig Are Waerland i åminnelse, argumentera att köttkosten bidrar med ett otal "civilisations-sjukdomar", och att vegetarianer generellt sett är betydligt friskare än icke-vegetarianer.

Dessutom är väl den centrala frågan hur vi kan öka hälsan i vårt eget nuvarande samhälle, då vi med stor sannolikhet inte kommer att återvända till att bli grupper av vandrare "samlare-jägare".

Gunnar Martin Aronsson

Erland Lagerroth och pudelns kärna

Erland Lagerroth har onekligen satt en titel på sin nya bok som väcker förväntningar: *Bortom Darwin och DNA* (Mareld, 2004). Och i förordet preciserar han sig genom att säga att syftet med boken är att läsaren skall lotsas mot "en övertygelse att den 'mekanistiska och materialistiska naturuppfattningen', den som numera betraktas som 'korrekt', är ohållbart ensidig och förenklad". En synnerligen lovvärd ambition enligt min mening. Men frågan är hur den förverkligas. Lagerroth skriver väl och pedagogiskt. Han har breda kunskaper och entusiasmen för ämnet går inte att ta miste



på. Men läsningen fick mig ändå att tänka på den första gåta som berättades för mig i barndomen. Det var mormor som ställde mig inför problemet: Vad är det som går och går, men aldrig kommer till dörren? Svaret var förstås "klockan". Det jag menar är att Lagerroths tankar går och går och går. Han redovisar teorier och resonerar och resonerar. Men han kommer aldrig fram till "dörren", till "pudelns kärna".

Och förklaringen är att Lagerroth låtit sig förhåsa av den ryskfödde belgiske vetenskapsmannen Ilya Prigogines nobelprisade upptäckt av s. k. dissipativa strukturer och hans och övriga besläktade tänkares förmodanden att denna mekanism är central i det man kallar självorganiserande system. De dissipativa strukturerna är säkert en bra vetenskaplig beskrivning av existerande fenomen i naturen. Men beskrivningar är inga förklaringar.

Så för att uttrycka det alldeles tydligt: teorin om självorganisering förklarar ingenting. Ordet självorganisering är bara en mystifierande beteckning för att dölja att man inte har någon förklaring till varför det "självorganiserande systemet" fungerar som det gör. Det är som med det självspelande pianot. Förklaringen till att pianot är självspelande är inte att det är självspelande, utan att det är konstruerat för att fungera som det gör.

Detta betyder emellertid inte att jag tycker att Lagerroths bok är dålig eller ointressant. Långt därifrån. För egen del uppskattade jag särskilt presentationen av Rupert Sheldrakes tankar, även om Lagerroth tydligt visar sin oro över att Sheldrake kommer för nära tankegångar som Lagerroth i den vetenskapliga respektabilitetens namn inte själv vill ta seriös beaktning med. Därutöver är boken en förtjänstfull presentation av flera viktiga tänkare – t.ex. Lynn Margulis, Brian Goodwin och Susan Oyama – som i sitt missnöje med den grävsta formen av materialistiskt och deterministiskt tänkande inom livsvetenskaperna har försökt hitta

vetenskapligt acceptabla alternativa teorier. Och det man funnit är teorier som inte är deterministiska i den grävsta meningen och vars materialism också är mera sofistikerad än den mekaniska. Men som framför allt Jan Adrianson övertygande visat är denna typ av teorier ur ett filosofiskt perspektiv behäftade med alla de brister som de teorier de kritiserar.

Boken är också intressant som en belysning av hur forskarnas flerhundraåriga strävan, att hålla vetenskapen absolut ren från besmutning av tankeformer från den religiösa eller andliga tankesfären, steg för steg tvingat deras tänkande allt längre bort från det påtagliga in i de matematiska spekulationernas ytterst svårfångade rymder. Det är som att försöken att få det slutliga förnuftsgreppet om verkligheten löser upp den i en tom rymd där väldiga och fortfarande oförklarade krafter spelar. Det som pågår väcker en bild i mitt inre av att vetenskapen i trohet mot sina empiriska ideal och sitt höga värderande av logisk tankereda går baklänges och under protest mot mysteriets port. Och jag ser verkligen fram emot den dag då vetenskapen vågar vända sitt ansikte mot denna port. För den dagen kan skenmotsättningarna mellan vetenskapen och religionen börja upplösas, och mänsklighetens strävan att förstå tillvaron i dess helhet ta stora steg framåt.

Och dessutom tycker jag att en klok och kunnig karl som Erland Lagerroth borde kunna ägna sitt nästa bokprojekt åt att göra denna vändning för egen del. För varför frukta mötet mellan vetenskapen och tillvarons stora mysterium?

Karl-Erik Edris



Chopra

Hemligheternas bok. Upptäck dina dolda dimensioner. Författare Deepak Chopra. Övers. Cecilia Lyckow Bäckman, Energica förlag Orsa 2004.

I Dagens Nyheter anmäldes Deepak Chopras förra bok "Att välja glädje" med den braskande rubriken "På narkparty hos

nyandlighetens överguru" och med budskapet, att den som i likhet med Chopra förnimmer att det finns subtila korrespondenser mellan händelser i sitt liv "kanske borde fundera på att uppsöka en doktor" eftersom det kunde likställas med en paranoid människans vanföreställningar.

Detta markanta motstånd i svenska intellektuella kretsar gentemot Deepak Chopra är intressant minst mot bakgrund av att hans material är betydligt mer avancerat än lejonparten av det nyandliga bokutbudet. Som utbildad i västerländsk läkekonst är han väl förtrogen med den materiella vetenskapens premisser, vilket borde rendera honom viss aktning. Men i egenskap av sakkunnig och utövande ayurvedisk (traditionell) läkare blir han tydligen en projektyta för svenska rädslor, vari ingår förutfattade meningar om vidskepelse, geschäft och humbug. Dessutom ligger troligtvis Chopras omvittnade produktivitet och kommersiella framgångar honom i fatet.

I den nya, *Hemligheternas bok*, går Chopra igenom vad han kallar 15 hemligheter om livet – och han gör det på ett för samtliga nivåer föredömligt sätt. Språkligt är Chopra idag en betydligt mer driven författare än för ungefär ett decennium sedan. (En del av åran varför "Hemligheternas bok" är njutbar läsning kan dock säkert tillskrivas översättaren Cecilia Lyckow.)

Pedagogiken är genomarbetad – ämnet presenteras så klart och koncist som möjligt utan att därför förlora sin nödvändiga komplexitet – och texten är ofta interfolierad med konkreta episoder ur Chopras egen vardag, ibland roande, ibland dramatiska sådana.

Dessutom känns det som om författaren nu verkligen börjar komma fram till essenserna av sin mångåriga verksamhet, vari ingår en djup förtrogenhet med den indiska vediska filosofin, präglad genom åren då Chopra var ombud för Maharishi Mahesh Yogi men som nu, långt efter brytningen med gurun, används på ett i mitt tycke friare sätt. Vid sidan av hans långa läkargärning har troligtvis även hans många internationella föreläsningsturnéer och möten med tusentals människor givit honom en alltmer fördjupad livskunskap.

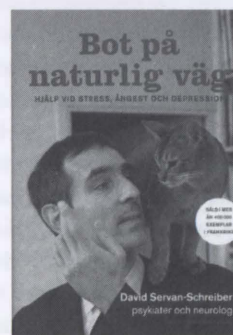
Själv har jag svårt att upptäcka, att Chopra skulle slukats upp av sin egen framgång. Tvärtom verkar han väl rotfästad i föreställningen, att det inte handlar om att centrera uppmärksamheten kring egot, men till själva kärnan i tillvaron, som till sin na-

tur är icke-ego, icke-identifikation. Eller som Chopra skriver: "Den enda sanna friheten finns i den icke-lokala medvetenheten."

Utrymmet tillåter inte ett närstudium av de 15 hemligheterna, men låt mig i alla fall exemplifiera med den tionde hemligheten, "Döden gör livet möjligt". Chopra skriver att en bra mental övning är att konfrontera tanken på vår egen död, eftersom detta är ett sätt att utveckla en sann passion för livet. Hans resonemang innehåller också överraskande perspektivförskjutningar: Vi kan prova att se på oss själva som subjekt vars kroppar i varje ögonblick dör och lever, dör och lever, eftersom våra celler kontinuerligt bryts ner och byggs upp i vår kropp och ingenting av vår barndomskropp i materiell bemärkelse är intakt: allt är utskiftat, allt i formen har dött och återskapat dig själv, i en ständig puls.

Varje kapitel avslutas med några tankekoncentrationer och övningar. Här handlar det om att låta "överlämna sig", dvs att uppskatta livets rikedom helt och fullt genom att bli mottaglig för nuets möjligheter.

Gunnar Martin Aronsson



Naturlig bot?

David Servan-Schreiber är fransk psykiater. Han har skrivit *Bot på naturlig väg*, med underrubriken *Hjälp vid stress, ångest och depression*. Boken har 247 sidor. Den är utgiven av Bonniers och översatt av Eva Backelin.

David är utbildad i USA där han sedan forskade några år. Efter hemkomsten till Frankrike arbetade han först med sin vanliga "vetenskapliga" inriktning. En vändpunkt kom under en resa till Indien, där han under en tid arbetade med tibetanska flyktingar. Han upptäckte då att traditionella tibetanska terapeuter var lika duktiga som västerländska medicinare att behandla en lång rad kroniska tillstånd, men billigare och med mindre biverkningar.

Senare mötte han en barndomsvän, som blivit botad från en svår depression av en naturläkare efter att ha vägrat ta vanliga mediciner. Efter behandlingen mådde hon t.o.m. bättre än innan hon blev sjuk. David berättar:

"Jag var glad för hennes skull och samtidigt bestört och besviken. Under alla de år jag ägnat åt att studera hjärnan, tanke-livet och känslorna och specialiserat mig på vetenskaplig psykologi, neurovetenskaper, psykiatri och psykoterapi hade jag inte en enda gång sett så spektakulära resultat. Och inte en enda gång hade jag heller hört talas om den här sortens metoder. Än värre: den vetenskapliga värld i vilken jag utvecklades motarbetade varje intresse för sådana 'kätterska' tekniker. De hörde till charlatanernas domäner och förtjänade därmed inte 'riktiga' läkares uppmärksamhet, än mindre deras vetenskapliga nyfikenhet.

Likväl var det obestriddligt att min väninna på några månader hade uppnått mycket mer än hon rätteligen kunnat förvänta sig om hon använt sig av mediciner eller någon konventionell psykoterapi. Om hon hade rådfrågat mig i min egenskap av psykiatriker, skulle jag i själva verket bara ha begränsat hennes chanser att genomgå en sådan förvandling. För mig var detta en stor besvikelse och samtidigt en tankeställare."

Detta ledde David till att "hålla sinnet öppet för många andra behandlingssätt" än de traditionella, vetenskapligt godkända. Han upptäckte till sin "stora förvåning att de inte bara var mycket naturligare och mildare, utan också effektivare".

Vad hade då dessa metoder gemensamt? David fann att de inte främst vände sig till den tänkande delen av hjärnan som ägnar sig åt språket, utan mest verkade på "känslöhjärnan" som fungerar på en annan nivå. Ett kapitel ägnas en utförlig diskussion av dessa två aspekter av människans hjärna.

Resten av boken ägnas åt synsätt och behandlingsmetoder som främst riktar sig till känslöhjärnan. Det är hjärtfokusering (som jag skrivit om i Sökaren 3/1997), en form av fokuserade ögonrörelser som kallas EMDR (med viss anknytning till fokuserad akupressur, som jag skrivit om i Sökaren 4/2000). Vidare ljusterapi, akupunktur, kosttillskott med så kallade omega-3-fettsyror från fiskolja, och vanlig enkel motion. De avslutande kapitlen ägnas betydelsen av kärlek, nära relationer till andra och öppen kommunikation med dem.

Varje kapitel innehåller fallbeskrivningar med exempel på vad som kan uppnås med dessa synsätt och metoder. De är tänkvärda och ofta spektakulära. Så går han igenom vetenskaplig forskning på området, med en utförlig litteraturlista, och sammanfattar sina egna erfarenheter.

Boken har haft stor framgång och

enligt förlagets uppgifter sålt mer än 400 000 exemplar i Frankrike, vilket troligen är ovanligt för en populärvetenskaplig bok. För mig har den varit högst intressant att läsa, och jag har fått impulser som jag direkt kan använda i mitt arbete. Stilen är lättläst och i bästa mening populärvetenskaplig. Boken kan läsas av alla intresserade, men har troligen

gen mest att ge läsare som själva arbetar i vård eller behandling. Egentligen borde den vara en obligatorisk kursbok i utbildningen av både läkare och psykologer, tycker i varje fall

Nils-Olof Jacobson

Michael Moore

Michael Moores bok "Vem har snott mitt land?" är bra-dålig. Kapitlet "Hur ska vi få slut på terrorismen? Sluta vara terrorister!" är tänkvärt. Bland råden för att få bort terrorismen finns följande, som det sista.

18. Och till sist... låt oss föregå med gott exempel. Minns ni det där man fick lära sig i skolan om att behandla andra människor som man vill bli behandlad själv? Det fungerar fortfarande! När man behandlar folk väl, svarar de i 99,9 procent av fallen med samma mynt. Tänk om hela vår utrikespolitik skulle grundas på den nymodiga principen? Tänk om vi skulle bli kända som landet som först försökte hjälpa folk i stället för att först försöka exploatera deras arbete och naturresurser? Tänk om vi blev kända som landet som delade med sig av sin otroliga rikedom – så till den grad att

det innebar att vi gav upp lite av den lyx vi varit vana vid? Vad skulle de fattiga och förtvivlade världen över tycka om oss då? Skulle inte det minska risken för oss att utsättas för terroristattacker? Skulle det inte bli en bättre värld att leva i för alla? Är inte det den rätta vägen att gå?

I Sökaren 1, 1983

Carl Gustaf Boëthius: Kyrkan måste ompröva Bibeln. Bibeln är full av ohållbara påståenden. – Många troende *tolkar* texterna mer än vad de i verkligheten tillåter: de som skrev dem menade bokstavligt vad de skrev. – Jesus misstog sig om tidpunkten för den yttarta domen. – "Jag påstår att Jesu förkunnelse inrymmer en krass, fassansfull helveteslära och att intensiteten i hans budskap delvis föds ur viljan att rädda så många som möjligt..." (Från tidskriften Religion & Livsfrågor.)

I Sökaren 3-4, 1983

SM: Levi Fragell, humanetiker. F d pingstpastor är en ledande gestalt inom den humanetiska (ateistiska/agnostiska) rörelsen i Norge. Fragells far var pingstpredikant, och sonen gavs ett bibliskt namn. Levi blev tidigt frälst...

I Sökaren 6, 1983

Andreas Edwien: Jesu uppståndelse – kyrkans livslögn. Det har inte framkommit någonting som med elementär redlighet kan kallas för "Jesu uppståndelse". Och en stor del av kyrkans teologer har detta klart för sig idag.

Kunnigt spiritualistiskt medium sökes för andekontakt. Svar till "Resultat", Sökaren f v b.

USAs kanske främste psykiske 'spion' inom remote viewing besöker Stockholm för workshop

Joe McMoneagle sägs vara den mest begåvade i CIAs program kring remote viewing, det amerikanska begreppet för fjärrseende. Han är enligt den forskningsansvarige **dr Edwin May** den mest testade, och har av USAs kongress erhållit Medal of Honor för sitt arbete.

Han besöker tillsammans med dr May Stockholm den 23–24 april för en workshop kring remote viewing. Det blir föredrag av dr May och diskussion med McMoneagle, samt enkla övningar med dem bägge.

Reservera plats genom att betala in 500 kr på John Björkhems Minnesfond (JBM) pg 70 09 10-3, senast den 10 april. Medlemmar i Sällskapet för Parapsykologisk Forskning får rabatt och betalar 300 kr. Ange ditt namn och telefonnummer. Workshopen är en samverkan mellan JBM och en privat sponsor. Se mer om föredraget på www.parapsykologi.se

McMoneagle har beskrivit sin förmåga i boken *Remote Viewing Secrets. A Handbook*. Han var också i januari 2005 med i ett franskt tv-reportage i SVT om parapsykologi.

Workshopen hålls i Hamburgersalen, Bryggghuset, Norrtullsgatan 12 N, T-Odenplan på lördagen prel. kl 9.30 – 16.00 och på söndagen kl. 10.00 – 15.00.

Vill du veta mer om aktuell forskning om telepati och avståndshealing? Mot 60 kr resp 120 kr (inkl porto) på SPFs pg 35 17 57-0 får du *Aktuell Parapsykologi* nr 21 resp 22 som är rikligt illustrerade temanummer om telepati resp helande/healing. Medlemskap, öppet för alla, kostar 200 kr, studerande och pensionärer 170 kr.

JBM ordnar föredrag i Bryggghuset den 26/5 med filosofen Stephen Braude om bevisen för liv efter döden.

Regressionstest synad i sömmarna

I Sökaren 1/2005 besvarar sig två psykologer i en artikel [1] över parapsykologiskt orienterade program i TV och andra medier. Bland annat kritiserar de programserien *Tidigare Liv* och hänvisar till, att *Reima Kampman* skulle ha visat, att regressionsupplevelser kan ledas tillbaka till att återuppleva *källan* till minnena i det här livet. Denna «test» har väsentliga brister som måste påpekas! Så som man på den ena sidan gör allt för att ifrågasätta regressionsupplevelser, är det lika berättigat, att vi som tror på reinkarnationer på motsvarande sätt ifrågasätter tvivlarnas argument och metoder, som på många punkter innehåller väsentliga svagheter. Här skall nu en sådan punkt tas upp [jfr. 2] (och jag kommer nog att kunna återkomma med flera).

Den «avslöjande» metod som hänvisas till infördes av Edwin S. Zolik [3,4]. Man försätter personen på nytt i hypnos och frågar, var *i det här livet* han eller hon har läst, hört eller sett den upplevda historien eller något liknande. Zolik beskriver ett enda fall i vilket en man upplevde sig som irländaren Brian O'Malley på 1800-talet. I en ny hypnossession kunde mannen inte ange en film eller en bok som källa och han reagerade något förvirrat på Zoliks frågor. Till slut «kom man överens om» att hans farfar hade berättat om en Timothy O'Malley, som han hade hatat. Zoliks förklaring är då, att mannen, som farfadern inte heller tyckte särskilt mycket om, av detta skäl omedvetet ville identifiera sig med O'Malley – ganska långsökt. Förnamnen stämmer inte överens och man fann knappast någon konkret information om Timothy O'Malley som tydligt passade ihop med upplevelsen.

Kampman tog upp förfarandet och beskrev ett fall [5], i vilket en ung kvinna upplevde sig som Dorothy i medeltidens England. Hon sjöng en «sommarsång» på gammaldags engelska. I en andra hypnossession uppmanades hon att gå tillbaka till en situation i det här livet, i vilken hon första gången hörde eller läste sången. Hon hade faktiskt som tonåring bläddrat igenom en bok om musikhistoria [6], i vilken visan stod, med noter därtill.

Jag har provat dessa uppgifter. I boken [6] står endast ungefär en tredjedel av visan. Hela sången fann jag nämligen i en annan bok [7]. Eftersom Reima Kampman avled 1992, tog jag kontakt med hans hustru. Jag sände henne en kassett och frågade, om jag kunde få den delen av bandinspelningen med Dorothy kopierad. Svaret blev, att Reima Kampman av misstag hade raderat inspelningen genom att spela in någonting annat på det bandet. Jag frågade sedan, om man hade intryck av, att Dorothy hade sjungit en hel sång eller bara en del av den. På detta fick jag inget svar. Hade hon sjungit mera än den lilla del som hon såg i boken [6], måste man ju fråga sig, varifrån hon hade resten...

Hur som helst måste man fastställa, att utfrågningen var ganska suggestiv. Kampman utgick från början ifrån, att första kontakten med sången måste ha skett i det här livet och formulerade frågan på motsvarande ganska styrande vis. Ett mera objektivt tillvägagångssätt hade varit, att lämna helt öppet, var och när hon för allra första gången fick höra eller sjöng den sången – om i det här livet *eller tidigare* (i varje fall att noggrant utelämna alla formuleringar som hänvisar till just det här livet). Men då hade kanske Dorothy dykt upp igen och det ser nästan ut, som om man inte önskade det... Inriktningen på just det här livet gör «testen» till något av ett cirkelbevis...

Hur kom det sig då, att flickan vid bläddrandet lade märke till just den sången i boken och inte en annan? Den reinkarnationistiska förklaringen skulle vara, att hon *omedvetet kände igen den*.

Till en sändning i dansk TV 2 (också visad på den tyska TV-kanalen VoX) av samma slag som *Tidigare Liv* men med en dansk regressions terapeut, har en intressant dokumentation kommit ut i bokform [8].

Litteratur

1. Adrian Parker och Nils Wiklund: «Underhållande TV-ockultism eller bristande etik?», *Sökaren* 1/2005, sid. 8-11.
2. Jan Erik Sigdell: *Rückführung in frühere Leben – Praxisbuch*, Ansata, München, 2004, kapitel 1.
3. Edwin S. Zolik: «An Experimental Investigation of the Psychodynamic Implications of the Hypnotic 'Previous Existence' Fantasy», *Journal of Clinical Psychology*, Vol. CIV, 1958, sid. 179–183.
4. Edwin S. Zolik: «'Reincarnation' Phenomena in Hypnotic States», *International Journal of Parapsychology*, Vol. IV, 1962, sid. 66-78.
5. Reima Kampman och Reijo Hirvenoja: «Dynamic Relation of the Secondary Personality Induced by Hypnosis to the Present Personality», i *Hypnosis at its Bicentennial*, utg. av Fred H. Frankel och Harold S. Zamansky, Plenum Press, New York, 1978.
6. Benjamin Britten och Imogen Holst: *Musiikin Vaiheet*, Werner Söderström, Porvoo, 1960, sid. 25.
7. Alfred Einstein: *A Short History of Music*, Cassell, London, 1953, sid. 21.
8. Rud Grandt: *På rejse med sjælen*, K.E. Media, Braband, 2004.

Jan Erik Sigdell

Jag har vid flera tillfällen nämnt metoden att fråga en hypnotiserad om källorna till minnen av tidigare liv. Vid letande i tidigare årgångar har jag funnit följande text, i nr 4–5, 1987:

Sanningen låg nära

I samma nummer av *Free Inquiry* har filosofiläraren och skribenten Paul Edwards en antireinkarnationsartikel, där han uppger att när Morey Bernsteins bok om fallet Bridey Murphy kom ut (1956) var det väl bekant att man under hypnos brukar kunna få en försöksperson att avslöja källor till vad som tidigare sagts i hypnotiskt tillstånd. Eftersom Bernstein faktiskt hade goda kunskaper om litteraturen om hypnos, är det egendomligt, menar Edwards, att han aldrig ställde några frågor till Virginia Tighe, medan hon var hypnotiserad, om källorna till hennes uppgifter.

I en artikel i sommarnumret 1956 av *Tomorrow*, en nu nedlagt tidskrift som tog upp psykisk forskning och ofta gav utrymme åt skeptiker, underströk den brittiske forskaren Eric Dingwall att om Virginia Tighe under hypnos hade tillfrågats varifrån hon fått historien om Bridey Murphy, är det möjligt att hon gett det riktiga svaret. Ett par ledande hypnoser uttryckte samma uppfattning.

SM

Himmel och helvete

Miljoner människor har levt i ångest av fruktan att hamna i Helvetet efter sin död. Det finns inget stöd i Bibeln för den grymma myten om ett Helvete med eviga plågor. Det är ett påhitt av prästerskapet för att kuva människor genom att utlova saligheter åt de som är lydigt underdåniga och ohyggliga straff åt de som trottar överheten. Men den myten är helt absurd på mer än ett sätt. Hur skulle en kärleksfull gudom kunna låta själar plågas i evighet för det onda de gjort under en kort livstid? Och varför skulle djävlarne plåga själar som tjänat det onda under sitt jordeliv? Det finns ett skämt om detta:

En gammal oförbätterlig syndare dog och efter en färd genom den välkända mörka tunneln hamnade han i praktfulla salar i vilka festklädda människor ägnade sig åt förlustelser av alla tänkbara slag. Människor dansade till musik från många orkestrar. Där fanns mängder med bord som formligen dignade under läckheter av alla sorter. Barer serverade allt vad man kunde önska sig. Överallt fanns uppassare som såg till att ingen behövde sakna något. Undersköna kvinnor ställde sig beredvilligt till hans tjänst. Den gamle syndaren släppte sig loss och märkte med förtjusning att hur han än härjade så sviktade inte hans krafter. En uppassare kom fram till honom när han försåg sig vid ett bord och frågade om allt var till belåtenhet. Syndaren svarade att han var överväldigad av allt det som erbjöds, men tillade att så hade han inte förväntat sig att Himmelriket skulle vara. Då höjde uppassaren ögonbrynen, log och svarade:

"Min herre gör samma misstag som många andra. Detta är inte Himmelriket. Det är Helvetet."

Dénis Lindbohm

Himmel och jord

Jag hade nyss dött i min ålderdom, men fann mig trots denna händelse fortfarande vara vid liv. Jag vandrade i en färglös värld, hade inte ont i fötterna längre, men allt var grått, inga fåglar kvittrade, inga bäckar surlade och inga vita moln gled sakta fram över en blå himmel. Till sist kom jag fram till en bastant mur som ingen mänsklig kunde ta sig över. Det lyste ett sken från andra sidan muren. Det kontrasterade mot den grå verkligheten utanför. Jag ville dit. Och så stod jag plötsligt framför en stabil port, som var stängd. Bokstäverna HIMMELRIKET var skrivna i guldskrift ovanför porten. Då har jag kommit rätt, tänkte jag och bankade på dörren med en kläpp. Men inget hände. Jag bankade igen. Till slut öppnades en lucka och en man med misstänksam min tittade ut. Vad vill du? undrade han. Komma in! svarade jag. Här kommer inte vilken som helst in, svarade den misstänksamme och ville stänga luckan. Men jag söker inträde! ropade jag. Sakta öppnades den tunga porten, och en gammal skäggig man trädde fram, samt en assistent. Han där är Sankte

Per, förklarade assistenten och pekade på den gamle. Kom in och ställ dig på vägen här, så får vi se! Jag rev av kläderna och klev upp på vägen. Per tittade på med nyfiken min. Nej, sa assistenten, du väger för lätt, bara några uns visserligen. Men för lätt. Och så pekade han: Gå ditåt! Hälsa från Per!

Jag traskade iväg mot ett ställe där man redan på långt håll kände att det var olidligt hett och luktade svavel. En otrevlig plats. Varelser jämrade sig och såg vädjande mot några figurer med uttryckslösa ansikten, vilka höll uppsikt. Och vart ska du ta vägen? frågade mig en svart gestalt, som torkade svetten från ansiktet med sin svans. Jag är vägd och befunnen för lätt, svarade jag. Den svarte föste då upp mig på en precis likadan väg som vid ingången till Himmelriket. Han böjde sig ner och läste av. Du är för tung, sa han. Per har läst fel på sin våg nu igen. Han är gammal och gaggig och ser inte heller så bra. Gå tillbaka! Här har du inget att göra. Men, jag kom inte in där heller, jämrade jag mig. Var hör jag hemma? Den svarte blåste på mig med en illaluktade andedräkt, så jag fann för gott att gå därifrån.

Jag traskade tillbaka samma väg som jag kommit. Och bankade med kläppen på dörren igen. Efter en stund stack Per ut trynet genom luckan och såg förtretad ut. Va? Är du här igen? Men jag sa ju... Jag var för tung, gnällde jag. Men Per ville inte släppa in mig för ny kontroll. Fast då sa assistenten att "vi kan väl väga'n en gång till" och släppte upp mig på vägen. Ja, ta mig tusan, sa assistenten, han klarar sig med ett uns till godo. Per såg förvånad ut. Vi hade inte ställt in vägen rätt, förklarade assistenten.

Då har vi inget val, medgav Per. Vi måste släppa in'en.

Ja, sa assistenten, välkommen då, du får gå till baracken där borta och kvittera ut en st. harpa och en st. nattskjorta. Sen kan du sätta dig och spela i något träd. Men jag kan inte spela, invände jag. Jag är inte musikalisk. Du får spela så gott du kan, svarade assistenten. Här finns inte mycket annat att göra.

Men jag tänkte att man kunde väl få någon välkomstmåltid, när man nu fått inträde i Himmelriket. Assistenten läste mina tankar och genmålde att i Himmelriket åter och dricker man inte. Mat behövs inte. Är inte det underbart? Nu är du ren ande utan några fysiska behov. Ren glädje. Ren salighet. Ren odödlighet. Bättre kan det inte bli. Gå nu och spela!

Okej, jag knallade iväg till ett träd, där jag flög upp, satte mig på en gren och spelade och sjöng lite. Längre bort satt några andra varelser med som det tycktes snopen uppsyn och spelade på sina harpor. En av dem var biskopen av Bremen, fick jag veta. En annan var en toalettvaktmästare från Kairo. Är detta verkligen Himlen? frågade jag min närmsta granne, som spelade på en förgylld harpa. Ja, blev svaret, det här är Evigheten. Härifrån finns ingen återvändo till det materiella, jordiska. För dem som inträtt i det Oändliga Ljuset är allt tillfälligt och mänskligt över och det är bara att gunga i evighet på den yttersta verklighetens stilla hav. Alla problem, all sorg, allt fysiskt lidande är över.

Förbluffad över denna upplysning råkade jag tappa taget om trädets grenar, där jag satt, och ramlade ner – föll, föll...

...och fann mig ligga i min säng med svetten pärlande på pannan. Jag hade vaknat, mardrömmen var över och jag steg upp och gjorde i ordning min frukost.

SM

Gåvor

Woman's Art, 100:-, Helga Moersberger, 50:-, Karl Hamilton, 250:-, Ingegerd Gustafsson, 50:-, Rolf A. Garemark, 50:-, Gudrun Isaksson, 150:-, Göran Brusewitz, 250:-, Roland Taxén, 50:-, Ted Wallin, 100:-, Tilly Andersson, 50:-, Karin Ekhammar, 100:-, Folke Burstedt, 50:-, Hasse Hellström, 50:-, Siwert Hjalmarsson, 150:-, Irja Nilsson, 50:-, Sten Händel, 250:-, J E Jansson Bilcenter, 250:-, H. Kehlman, 749:-, Jurij Radon, 50:-, Sven Rosén, 750:-, Sigmund O:son Lif, 250:-, Björn Zakrisson, 500:-, Torsten Andersson, 50:-, Dan Waern, 50:-, Göran Ottosson, 50:-, Kerstin Berglund, 50:-, Anneli Brunberg, 50:-, Margareta Andersson, 50:-, Hans Feldt, 100:-, Bo Eriksson, 100:-, Annette Ärleby, 100:-, Jan-Erik Höglund, 200:-, Ingvar Anderberg, 250:-, Lennart Johansson, 50:-, Ewy Wilhelmsson, 50:-, Ulla Einarsson, 50:-, Ruth Kellerman, 50:-, Hans Sjöstedt, 50:-, Berit Alm, 50:-, Bengt MalmLöf, 150:-, Ulla Romberg, 50:-, Anders Pålsson, 50:-, Stig Ollmar, 150:-, Bo Axelson, 100:-, Karin Nilsson, 50:-, Wolfgang Schumacher,

50:-, Ellinor Helin, 100:-, Birgitta Södergårdh, 200:-, Rolf Axelsson, 150:-, Lars-Erik Mathiasson, 150:-, Jan-Erik Luft, 250:-, Lars Skough, 50:-, Jan Malmsjö, 250:-, Hans-Jörgen Gerloff, 50:-, Ivan Pettersson, 50:-, Povel Randén, 200:-, Claes Asker, 50:-, Lise-Lott Alsenius, 50:-, Sonja och Gunnar Vilson, 50:-, Tommy Nilsson, 150:-, Reidar Stavby, 50:-, Kerstin Skov-Hansen, 50:-, Jouni Korhonen, 50:-, Marie Johansson, 250:-, Nadja Ekwall, 50:-, Bo Ahrenfelt, 250:-, Ragnar Wikman, 161:-, Nils-Olle Lindell, 100:-, Hans Carleson, 100:-, Peter Kilsand, 50:-, Kersti Wistrand, 100:-, Ulla Malmsten, 50:-, Erika Beckman, 50:-, Ann-May Smeds, 50:-, John Harry Sandström, 30:-, Berndt Eriksson, 100:-, R. Moretti-Fochi, 990:-, Raimo Timonen, 150:-, Britt-Marie Börlin, 100:-, Kurt Pettersson, 500:-, Rolf Viktorsson, 50:-, Signe Ohlsson, 50:-, Raimo Harisuo, 100:-, Yvonne Dahlqvist, 250:-, Åsa H Bergvall, 50:-, Lo Högberg, 50:-.

Hjärligt tack för ekonomisk hjälp! SM

The International College of Spiritual Science & Healing

"Ett av Sveriges äldsta, ledande och numera internationella spiritualistiska kursgård för Medium & Healingutveckling"

Colin Fry Välkomnar nya och gamla elever till ett nyrenoverat "Ramsbergsgården".
ICSSH är öppet för elever från hela världen och har en hög standard på sina utbildningar
samt certifierar enligt internationella riktlinjer.

Colin Fry,
Huvudlärare &
Världskänt
Medium och
Healer med
egen tv-serie i
England med
över 16 milj.
tittare.



Colin Fry Swedish Tour

Clairvoyant Demonstration 2005
15/3 Sundsvall, Anm. 070-6880775
8/4, ICSSH Anm. 0581-660300
9/4, Västerås, Anm. 021-62059
11/5, ICSSH Anm. 0581-660300
16/8, Stockholm, Anm. 070-4137008
17/8, ICSSH, Anm. 0581-660300
21/9, ICSSH, Anm. 0581-660300
19/10, ICSSH, Anm. 0581-660300
22/10, Östersund, Anm. 070-6880775
9/11, ICSSH, Anm. 0581-660300
12/11, Göteborg, Anm. 0705-233485
13/11, Malmö, Anm. 0581-660300

Närmsta Kursdatum:

- 16-20 mars Mediumskapets Verktyg; Colin Fry
- 4-8 april, Introduktion till Trans & Fysiskt Mediumskap; Colin Fry
- 10 april, "Öppet Hus"; Ring för Info!
- 15-17 april, Spiritual Healing 1B; George Cranley
- 22-24 april, Mechanics Of Mediumship; Sue Mock
- 9-13 maj, Huvudlärarens Vecka; Colin Fry



För 2005 års Program, anmälan & Info Ring 0581-66 03 00
www.colinscollege.com, info@ramsbergsgården.se
ICSSH, Ramsbergsgården, 711 98 Ramsberg

Böckerna Det Blå Ljuset och Diamanthjärtat av Eivor Hansson

Hur böckerna har använts i helande syfte.

En healingbädd är 4-8 böcker och består numera av Diamanthjärtat och Det Blå Ljuset (t ex vid bäst av 4 är 3 Diamanthj och 1 D B Ljuset).

Utdrag ur böckerna:

När denna bok blir skriven, så blir den till välsignelse för många. Det skall bli en bok fylld av kärlek, en bok fylld av kamp för mänsklighetens bästa. Varje ord skall genomsyras av stor kärlek till nästan, så att den berör den människa som läser den.

Diamanthjärtat lades på en kvinnas sjuka höft. Efter en stund kändes **boken** som en värmedyna. "Detta är ett mirakel", utbrast kvinnan.

...Det Blå Ljuset innebär en ny epok. Det Blå Ljuset kommer från Guds heliga trädgård. Det blå Ljuset kommer att åstadkomma mycket.

...Vi skall tala något om Det Blå Ljuset som vi håller på att arbeta fram genom er. Det Blå Ljuset helar sådant som mänskligheten inte har något bot för i sin vetenskap.

Kära Eivor.

Jag vill bara delge Dig några exempel på vilken effekt boken Det Blå Ljuset haft på olika sjukdomstillstånd.

Jag var och hälsade på en väninna. Hon hade väldigt ont i magen och fick springa på toaletten ett otal gånger men det gav ingen lindring. "Av en händelse" hade jag boken Det Blå Ljuset med mig i väskan och vi lade den över den onda magen. Springet på toa upphörde genast och efter ca 20 minuter kunde min väninna konstatera att värken i magen var försvunnen och den kom inte tillbaka.

En väninna och jag skulle på bil- och båtutflykt en dag. Det visade sig att hon hade kramp i tår och vad på höger fot och detta tillstånd hade varat i mer än ett dygn och hon hade väldigt svårt att gå på foten när tårna lade sig på varandra.

Bilfärden varade knappt 1 timme och under denna tid hade hon boken Det Blå Ljuset över foten, underbenet och låret. En stund ökade värken ganska kraftigt men efter 5-10 minuter minskade den och när vi steg ur bilen var krampen borta och det som återstod var en känsla av träningsvärk efter att musklerna varit så spända under lång tid. Hon kunde promenera på ojämnt underlag under 2 timmar utan problem.

När vi kom hem på kvällen var fötterna inte alls svullna - vilket de alltid brukar vara annars.

Vid ett tillfälle hade en väninna väldigt besvärligt med värk i svankryggen. Hon satt i soffan och vi lade boken Det Blå Ljuset bakom det onda stället på ryggen 20-30 minuter och hon blev betydligt bättre.

En väninna hade väldigt ont i vänster handled (är vänsterhänt) och hon hade haft ont länge och hade ofta handleden lindad med fetvadd för att lindra värken lite. Fingrarna var stela och hon hade svårt att ta med handen och att skriva - vilket ställde till problem i kontorsarbetet.

Hon satte fötterna på boken Det Blå Ljuset och fick under en stund en intensiv värk i handleden. Vi kunde se hur det bildades en grop till vänster om en tänkt mittlinje på handryggen några cm nedanför handleden. Gropen var så stor att man kunde stoppa ner en fingertopp i den. Även fingrarna reagerade genom att vrida sig i en konstig vinkel åt vänster - som på en

reumatisk hand. Efter ca 15 minuter försvann gropen och fingrarna blev normala igen och värken var borta.

Vi försökte att framkalla gropen på nytt men det var omöjligt och fingrarna gick absolut inte att böja i den vinkel vilken de tidigare intagit.

Vid ett annat tillfälle hade min väninna väldig värk i vänster armbåge. Vi lade boken Det Blå Ljuset runt armbågen och på överarmen. En intensiv värk uppstod en stund i armbågen men efter en stund försvann den helt och har inte återkommit.

En väninna hade ont i höger handled. Hon satte fötterna på boken Det Blå Ljuset. Fingrarna drog ihop sig som på en reumatikerhand och värken blev intensiv en stund. Värken försvann sedan och fingrarna rätade ut sig.

Min pappa fick besvärlig yrsel när han skulle lägga sig och resa sig. Han var på undersökning hos olika läkare vid minst tre tillfällen men man kunde inget göra för att hjälpa honom. En av dem trodde att besvären kom från innerörat.

Pappa låg med boken Det Blå Ljuset över örat ca 30 minuter vid två olika tillfällen. Han kunde känna hur det lik-som "rann" någonting genom örat och ner i halsen. Jag behandlade honom även med lite zonterapi medan han hade boken Det blå Ljuset över örat. Efter två behandlingar var han fri från yrseln och det är nu mer än ett år sedan.

Kram från A-M

Förlaget Det Blå Ljuset, Nickelgränd 18 D 1 tr, 162 56 Vällingby, eller beställningstelefon 08-87 77 41.

Diamanthjärtat, antal..... à 250 kronor plus frakt
Det Blå Ljuset, antal.....à 250 kronor plus frakt

Namn

Adress.....

Telefon.....

ARE WAERLAND som jag såg honom

"Jag skulle tro att jag är den enda nu levande som har varit anställd hos Are Waerland."

Av ESKIL SVENSSON

Det var genom tidningen *Frisksport* som jag såg de första spåren av Are Waerland. *Frisksport* var då en veckotidning med en ansevärd upplaga, och tidningens löpsedlar sattes upp vid många försäljningsställen i stan.

KRUSKA lyste flera gånger med stora bokstäver från löpsedlarna, och jag undrade vad det kunde vara. Köpa tidningen tyckte jag inte att jag hade råd med. Jag var cykelbud i en kaffehandling och studerade per korrespondens från Hermods och gick på Borgarskolan på kvällarna.

I mina uppdrag på kaffehandling ingick att varje dag bära in öl till en pappershandlare som hade sin butik vägg i vägg. Stan var rik på små, personliga affärer på den tiden. Pappershandlaren var den första alkoholist jag träffade. Det var en fin och städd alkoholist, som jag tyckte om. En dag hejdade han mej när jag ställde in flaskorna till honom och tog fram tidningen *Frisksport* från sina hyllor. "Den här tycker jag att du ska läsa", sa han. Han visade några av sidorna och så skänkte han mej tidningen.

Den alkoholiserade pappershandlaren blev därmed helt avgörande för min fortsatta livsväg. Jag läste med förundran och jag fortsatte att läsa *Frisksport* varje vecka.

Här mötte jag Are Waerland på riktiga bredsidor. Tidningens

mittuppslag var vikta för Waerland vecka efter vecka och jag längtade efter utgivningsdagarna. "Vägen till fullkomlig hälsa", "Livet är inte, det bygges", "Liv är rörelse" "Liv är glädje" ... Jag stod mitt i ett fantastiskt äventyr.

Genombrott

Frisksportrörelsen var med sin orientering åt det sprudlande friska, raka och naturliga en perfekt plattform för Are Waerland. Det ser jag nu. Med hjälp av tidningen *Frisksports* dåvarande redaktör Agne Windmark gjorde Are Waerland sitt stora genombrott i Sverige. Snart kom Waerland, som då vistades i Alassio i Italien, på frisksportares initiativ till Sverige. Han drog genom landet på föredragsturnéer som fick en obeskriverlig uppslutning – en ensam talare drog publik som en poppgala nu gör. Waerland var det stora namnet i tiden. I Stockholm utsåldes gång på gång Are Waerlands framträdanden i Konserthusets stora sal.

Det var i Stockholms Konserthus jag själv upplevde Waerland för första gången. Inför 1700 människor stod han där ensam på den 20 meter breda scenen, en talare med finländsk melodi i språket, inte särskilt lång, klädd i den tidens sportiga mode, golfkostym. Ingen mikrofon vad jag kan minnas. Hans röst bar hans budskap fint högst upp till tredje raden där jag satt. Hans vän

den välkända organisten i Oscars *Alf Linder* hade inlett med en dånande fuga av Bach. Det var mäktigt och andaktsfullt. "Mitt herrskap!" började Are Waerland. Det var hans signaturord. Jag hörde det sedan många gånger. Gång på gång fylldes Konserthusets stora sal till sista plats. Slutligen hyrdes Alviks tennis-hall vars alla banor fylldes med sittplatser nedanför de fullpackade läktarna. Inget tingel tangel. Bara talaren Are Waerland. Över 3000 lyssnade. Det var 1948.

Mitt Herrskap!

"Vi har inte med sjukdomar att göra utan med livsföringsfel. Avskaffa livsföringsfelen och sjukdomarna försvinner av sig själva!"

Detta var hans budskap. Före Waerland hade folk mest varit passivt väntande, kanske skulle man sjukna. Eller passivt förhoppningsfulla. Kanske kunde man få leva frisk länge. Men att man till den grad som Waerland förkunnade kunde styra sin hälsa själv, i synnerhet genom valet av föda, det var något nytt, nästan hädiskt. Det gick tvärs emot allas livsidé, tvärs emot läkemedelsindustrins intressen, tvärs emot våra läkares utbildning. Undra på att tvekl och motstånd snart stack upp. Dittills hade ordet hälsa saknat självständig position. Hälsa var bara frånavaro av sjukdom. Are Waerland be-

rättade hur han hade sökt efter ordet hälsa i flera uppslagsverk. Det enda på hälsa han hade hittat i böckerna var "Hälsa med flaggan".

Inom frisksportrörelsen växte det fram kritiska grupper. Kosten gavs för stor betydelse för hälsan. Frisksport var fysisk träning och friluftsliv. Friskare kroppar, friare anda, var valspråket. Nu hade det börjat handla för mycket om mat. "Morsans mat" var ett heligt begrepp. Are Waerlands budskap var dessutom vetenskapligt okänt. Läkare och forskare gick till överlägset hållna angrepp. Det här hade de inte fått lära sig. DET MÅSTE VARA FEL.

Inom frisksportrörelsen uppstod en klyfta och Are Waerland slutade skriva i tidningen *Frisksport*. Men hans kämpaglöd var oförändrad. Hans huvudkanal var nu tätt utkommande böcker plus hans egen månadstidning *Solvikingen* och hans föredrag. Men snart blev han också värvad till konkurrenttidningen inom frisksportrörelsen, *Sport och Kultur*.

Jag tog kontakt

När jag som ung journalist hade fått jobb på *Frisksports* redaktion, fick jag bland tidiga arbeten i min hand ett kritiskt inlägg mot den waerlandska kostreformen. Det var skrivet av en man som kallade sig "Hälsoingenjören" (Vincent Dahlgren, senare rymdtekniker i Los Angeles). Jag sökte Are Waerland för att i samma nummer få en kommentar och hittade honom per telefon i Idre. Där hade han vid den tiden en ostörd skrivarlåda.

Are Waerland blev påtagligt glad för att någon på *Frisksports* redaktion hörde av sig och skickade snabbt en dräpande kommentar till det som jag läste upp. Detta samtal blev grunden för ett praktiskt samarbete mellan oss, som kom att vara livet ut.

När Are Waerland ett år senare behövde en redaktör efter Karl-Erik Hillgren (som gick till Bonniers) för sin månadstidning *Solvikingen*, som då nyss hade döpts om till *Waerlands Månads-Magasin*, ringde han till mej på *Frisksport*. Ville jag ta över? Det ville jag.

Anställd av Waerland

Personligen kom jag att uppleva Are Waerland som en levande och okonstlad person, enkel och kamratlig till sitt sätt, ofta mycket älskvärd, men ändå med en viss distans till andra. Lika entusiasmerande och stimulerande som han kunde vara inför publik lika mycket kunde han leva i sin egen värld, i ett skal av egna tankar.

Han var folklig och många var tillgivna kamrater med honom – men knappast "kompisar".

En kamrat av alldeles speciellt värde för Are Waerland var möbelhandlaren *Conrad Åhlberg*. Han hjälpte till med pengar så att Waerland kunde få sina genombruttsböcker tryckta, och till rörelsen kring Waerland skänkte han Kiholms slott utanför Södertälje, Kiholm som senare växades till Tallmogården i Sunnansjö.

Själv var jag först och främst anställd. Are Waerland skrev långa brev från sina efter kriget omfattande resor i världen. Och han ringde. Ibland när vi träffades hade vi intressanta samtal. Men samtalen rörde saker utanför oss personligen och gick knappast in på triviala vardagsfrågor, partipolitik berörde vi aldrig.

Vi samtalade om olika saker, tex om humorns betydelse. Humorn var betydande hos Are Waerland. Han definierade den sakligt så här:

"Humor är att se saker och ting i deras riktiga proportioner."

Privat kunde han berätta historier. Men han använde inte vad jag minns humorn som redskap i sin offentliga framtoning

En gång när vi träffades skrevs det mycket om en fjärrskådare i Norrland som tycktes ha hjälpt polisen att hitta en försvunnen. "Tror du att det finns en sån förmåga?" frågade jag. Ja visst! Are Waerland förklarade sin inställning så här:

"Allting som händer förorsakas av något som har hänt. Alla fakta och

alla förutsättningar finns i tillvaron omkring oss. För en person som har fått förmågan att ta in och förena sådan information kan också ett för våra vardagssinnen okänt resultat av dessa förutsättningar framträda"

"Världsalltets gåta" och "Odödlighetsproblemet" var några av de böcker Are Waerland skrev på temat *livets mening* och han gav under några år ut en speciell tidskrift i livsåskådningsfrågor med titeln *Ny Nord*. Titeln syftade som jag uppfattade den på den förnyelse av alla värderingar som ett vidgat perspektiv på livets ofattbara krafter kunde innebära.

Hans största hälsobok gav han analogt med sin starka insikt om vårt behov av förnyelse titeln "Omvändelsen till livet". Hans bestämda uppfattning var att vi går snett till både kropp och själ och avlägsnar oss från de klara källorna. Vi måste vända om.

Sin bok "Vad livet kräver av oss" hade han valt att avsluta med ett citat av Pythagoras som ganska väl innefattar Waerlands evighetsrotade livssyn:

"Ej en tanke, ej ett ord, ej en handling, utan att de ger sitt eko genom evigheten."

Hälsan framför allt

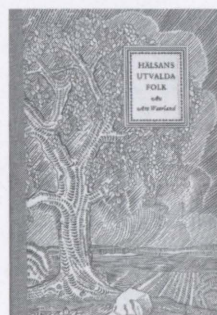
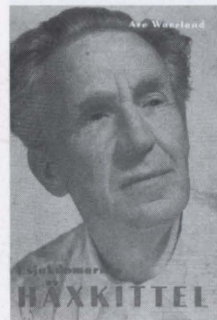
Det som satte kvarblivande spår i vardagslivet blev dock Are Waerlands insats för en klokare kost. Det som kännetecknade hans kostprogram var helhet och specialisering till få men utvalda livsmedel.

Det är den kemikaliefritt utvecklade växtens komponenter i naturens egen balans vi behöver, inte ur sammanhanget lösryckta, koncentrerade komponenter. Det är på några få fullvärdiga livsmedel vi under vår mångtusenåriga utveckling har specialiserat våra organ, inte på sockrad, saltad och med kemiska tillsatser uppbyggd fabriksmat.

De tre böcker som i tät följd kom ut under Are Waerlands genombruttsår i Sverige och som blev en murbräcka för hans näringsreform var "Den stora kraftcentralen",



Are Waerland, en banérförare för en ny tid i hälsans tecken. Varför följer inte alla honom?



"Hörnstenen i hälsans rike" och "Kräftans grundorsaker".

Tidigt skrev han en bok mot alkohol. Många av hans senare böcker riktade sig mot andra stora hälsonedbrytare, en mot tobaken, en mot kaffet, en mot sockret, två mot bruket att äta salt. Att utesluta det ohälsosamma var en betonad princip i hans "Program för en hälsodag". Till det ohälsosamma hörde också att äta djur. Detta även för vad det drar med sig i salt, fett, för mycket protein och dessutom av cancerfrämjande tillagning för att bli ätbart. När det gäller köttet tillkom dessutom två för Are Waerland tunga skäl utöver de rena hälsovärderingarna, de etiska och de estetiska.

Sjuka blev friska

Med cancerboken gick Are Waerland direkt in på en speciell sjukdom. Det var första gången. Cancer såg han som en summa av våra negativa livsfaktorer.

Vardagsvanor som förebyggde sjukdom var annars och förblev Are Waerlands område. Andra tog tag i de möjligheter att bota sjukdom som många upplevde och som låg inbyggda i en kostförändring enligt Are Waerlands helhetsidé.

Ett dussin hälsohem växte fram med waerlandterapierna som grund. Sitt starkaste fäste fick terapierna i Tallmogården och i Lilly Johanssons ryktbara Föllingegården.

På samma sätt växte den ursprungliga hälsokosthandeln fram som en direkt sidolinje, ett spin-offresultat, av den waerlandska helhetstanken. Själv var Are Waerland aldrig engagerad i någon affärsverksamhet. Men när han entusiastmerades av någon vara eller företeelse kunde han ge den en stark skjuts framåt genom att tala om den i ett föredrag.

Exempel: En gång vid ett konserthusföredrag hade jag arrangerat så att vi skulle sälja hans tidning effektivt i samband med föredraget.

Men Are Waerland var en spontan person. Han hade just inför föredraget funnit att den estniska flyktingen Tooming bakade ett surbröd som passade precis i den waerlandska kosten. Han sa åt bagaren Tooming att baka många limpör

och ta med sig till Konserthuset. Det kom att dofta härligt bröd i hela huset. När föredraget tog slut blev det totalstopp i trapporna där brödborden stod och närapå kaos för att köpa detta bröd. Limporna räckte inte. Men tidningen brydde sig ingen om.

Att arbeta åt Are Waerland

Att arbeta praktiskt för Waerland var ibland vanskligt. Som redaktör för hans tidning planerade jag för varje nummer dess innehåll och gjorde upp mina exakta tidsgränser för att klara en punktlig produktion. Men flera gånger fick jag de sista dagarna riva hela bygget. Då ringde Are Waerland. Ofta var det en mycket tidig morgon, det var då han skrev. Och så sa han ungefär så här: "Jo, si du", så brukade han alltid börja, "nu har jag skrivit en viktig artikel som du måste ta med. Jag skickar den idag..."

Så kom det ett stort kuvert. Han skrev på folioblad, Det kunde vara 14–15 tätskrivna sidor eller mer. Texten var rikligt kompletterad med rättelser och förtydliganden som han hade gjort med sin reservoarpena. Han var mycket noga med sitt ordval. Och texten var alltid intressant.

Han hade en ovanlig förmåga att göra alla detaljer intressanta, kruskans doft av havre, solens vänliga värme, den kalla duschens kick – och vår delaktighet i allt. En del av hans texter kanske idag kan tyckas tunga. Men de var aldrig oklara och aldrig självändamål. Rakt fram gick han med det han ville ha sagt antingen det var att lära ut, att inspirera – eller att strida.

Det sistnämnda inte minst. Hans situation var utsatt. På hans tid accepterades officiellt inga tankar om livsföringens betydelse för hälsan. Han plöjde ensam genom ett hav av motstånd.

Liv är rörelse

I ett litet uthus med öppen dörr sov Are Waerland på sin tomt. Och innan han började skriva tog han sin morgonpromenad. När jag som ung journalist frågade honom vad som var viktigast i hans hälsoprogram sa han MOTION. "Motionen är minst 50

procent."

Möjligen valde han att understrika motion av älskvärdhet eftersom jag kom från tidningen *Frisk-sport*. Socialt kunde han ha en mycket älskvärd framtoning. Men troligen var det hans fulla mening – han var ärlig mot sin övertygelse.

En direktör i en stor ekiperingskedja som jag intervjuade en gång hade stressats av ekonomiska bekymmer och kände sig missmodig. Han berättade att han hade frågat sin vän Are Waerland om råd. Waerland rådde honom att ta morgonpromenader. Efter en tid hade den hårt stressade direktören frågat igen. "Ta längre morgonpromenader!" svarade Are.

Apotek kontra livsstil

Waerlands vision om hälsa blir alltmer vetenskapligt bekräftad – och hans ofta citerade ord – ur Eddan, tror jag – besannas:

"Stark ström går med egna vågor genom havet."

Numera översvämmas media av olika hälsoråd. Många av råden är beaktansvärda och välkomna, kanske ibland livräddande. Men oftast är de kortsiktiga, tänkta som mediciner, helt isolerade från de samverkande faktorer som är den långsiktiga hälsans ekrar. Att enbart följa dessa råd kan vara välgörande men det är som att måla väggar utan att först skrapa underlaget rent.

Are Waerland gav oss ett detaljerat program, som till skillnad från alla andra utbud i hälsa var en helhetsförankrad livsstil. Den samarbetar med våra organs förutsättningar, med vår livsmiljö och med vår mänskliga läggning.

Eskil Svenssons artikel om Are Waerland har tidigare varit införd i tidskriften *Hälsö-info*, som är organ för Hälsöfrämjandet i Stockholm, Fjällgatan 23 A, 116 28 Stockholm. 08-641 04 24.

Det kramande helgonet hjälpte dem nu ställer de upp för henne

Av tacksamhet åker en grupp fattiga bybor från Gujarat ned till Kerala för att hjälpa till med tsunami-hjälpsverksamheten.

Av Mira Parkfelt

Kerala, Indien

Media i väst har döpt henne till "det kramande helgonet" eftersom hon under de senaste 30 åren kramat 23 miljoner människor. Hennes namn är Mata Amritanandamayi, men alla kallar henne Amma vilket betyder "Moder" i södra Indien där hon bor.

När tsunamin slog till, drabbades också Kerala i sydvästra Indien. Den smala halvön där Amma har sitt huvudashram drabbades hårdast. Ashramet, som ligger bara 300 meter från havet, översvämmades men de 17.000 människor som befann sig på området överlevde. Hundrafyrtio bybor dog emellertid och många fler saknas. Längs halvön har otaliga hus blivit totalförstörda. Fiskebåtar – fiske är bybornas levebröd – ligger krossade på stranden, förstörda lastbilar ligger uppskjöljda på husruiner, palmträd har dragits upp med rötterna.

Amma, som också är känd för sin omfattande hjälpverksamhet, ska skänka en miljard rupier (ca 23 miljoner amerikanska dollar). Pengarna ska gå till att återuppbygga tusentals hus som förstördes. Hennes organisation har satt upp flera hjälpläger utefter Indiens katastrofdrabbade kuster där hennes volontärer varje dag förser tusentals människor med sjukvård, mat, vatten, kläder och andra förnödenheter.

I januari 2001 när staten Gujarat i norra Indien utsattes för en mycket stor jordbävning i vilken tiotusentals människor dog, agerade Amma omedelbart. På samma sätt har hon gjort nu efter tsunami katastrofen. Hon skickade uppläkare och ambulanser, som verkade som mobila kliniker, och andra förnödenheter. Hon sände även en stor grupp ashrambor och volontärer till Bhuj, den del av Gujarat som blivit hårdast drabbad. Längre efter att de flesta hjälporganisationer lämnat katastrofområdet var Ammas volontärer fortfarande kvar och tog hand om de drabbade. De gav de nödställda mat och tog hand om de sjuka och skadade. Under Ammas vägledning återuppbyggde hennes organisation tre byar där inte en enda byggnad fanns kvar. Cirka 2000 hus byggdes såväl som skolor, kommunalhus och hela infrastrukturen.

Då Lakshmanbhai, ledaren för Mokhama, en av dessa byar, fick höra att tsunamin gått in över den smala halvön där Ammas ashram är beläget, sammankallade han de två andra byledarna. Till sammans samlade de alla byborna och gick från dörr till dörr över hela distriktet och lyckades få in 20 ton säd, filter och kläder!



Gujarat ligger flera dagars färd norr om Kerala. Dessa generösa men fattiga människor hade inte råd att hyra en lastbil för att frakta sina gåvor till Ammas ashram. Vad de istället gjorde var att ge sin donation till de kommunala myndigheterna, med särskilda instruktioner om att den var till Amma. Allting blev nu skickat till Kerala. Under tiden tog nio av byborna, inklusive de tre byledarna, tåget till Kerala och kom fram till Ammas ashram några dagar senare.

Amma hade hjälpt dem tidigare när de var hjälplösa och hade förlorat allt. Nu har de kommit för att hjälpa hennes folk. De ser det som sin heliga plikt.

De är nu väldigt synbara i Kerala där de hjälper till med återuppbyggnadsarbetet i sina vita turbaner och vita svallande klädnader som är typiska för Gujarat. De kallar sig för pilotgruppen därför att många fler bybor planerar att resa ner från Gujarat för att hjälpa till med arbetet.

De hjälper också till på andra sätt. De inger hopp till de chockade och förtvivlade byborna i Kerala därför att de själva nyligen förlorade allt. Dessa bybor från Gujarat som har hämtat sig på ett underbart sätt - mycket tack vare Ammas kärlek och omsorg för den lidande mänskligheten.

Sanna Ehdin vill lära oss att leva hälsosamt

Hon har blivit ett av alternativrörelsens största namn i Sverige och hon står för ett radikalt nytänkande när det gäller hälsan. Sanna Ehdin är aktuell med en ny bok om hur vi ska leva hälsosamt.

AV EVA SANNER

Tankar, känslor och kropp ingår i en helhet och påverkar varandra ömsesidigt. Vad vi äter och dricker och hur vi rör oss påverkar också vår sinnesstämning och hur vi tänker.

Folkets Hus i Stockholm är fullsatt en vanlig vardag i november. De flesta i publiken är kvinnor i medelåldern, men här finns också många män. Sanna Ehdin möter dem med nya fakta om hur vi ska leva hälsosamt, men också med en kanske ny ödmjukhet.

– Jag är inte perfekt, betonar hon. Men jag gör så gott jag kan, när det gäller att leva på ett bra sätt.

I foajén ligger storatravar med hennes nya bok, "Tolv veckor till ett självläkande liv", en instruktionsbok som är avsedd att beskriva hur man ska bära sig åt rent praktiskt för att tillämpa de fakta hon beskrev i sin första bok "Den självläkande människan", en monumental succé, eftersom den sålts i närmare 200 000 exemplar i Sverige och även översatts till engelska och flera andra språk. I boken var hon radikal på många sätt när det gällde slutsatser om hälsa och livsstil, men hon grundade alltid sina slutsatser på forskningsresultat. Alla uppskattade dock inte hur hon tolkade forskningen och hon blev ifrågasatt av flera.

En viktig sak hon framhöll var risken med att äta för mycket vitt socker – om socker upptäcktes idag

skulle det klassas som en drog, hävdade hon.

Sanna Ehdins budskap består av flera olika faktorer. Hon betonar ständigt vikten av att vi alla tar ansvar för vår hälsa genom att lära oss mer om hur man lever sunt och även genomföra förändringar i livsföringen. Hon påminner oss också om att kropp och själ hänger ihop och att det inte går att påverka den ena av dessa utan att också den andra förändras. Och inte minst för hon fram tanken att vi genom att fokusera på det friska och hjälpa kroppen att hela sig själv genom en sund livsstil kan hålla oss i balans hälsomässigt, det vill säga inte bli sjuka

En av orsakerna till den stora framgången med "Den självläkande människan" kan vara att Sanna älskar att föreläsa. Och efterfrågan på henne som föreläsare har varit så stor att hon nu hållit föredrag över hela Sverige flera gånger om. Omkring 70 000 människor har hört henne tala om hur vi kan leva bättre. Men kanske kommer hon att ta det lite lugnare nu.

– Jag har lärt mig en del själv under de tolv år som jag ägnat mig intensivt åt detta. Att förbättra sitt välmående är bra, men det är inte ett mål i sig att leva länge. Däremot är hälsa en förutsättning för andlig utveckling. Om kroppen gör ont och

mår dåligt, är det svårt att fokusera på den inre världen.

Idag kan hon inte längre skilja på kropp och själ, säger hon. Tankar, känslor och kropp ingår i en helhet och de påverkar varandra ömsesidigt. Vad vi äter och dricker och hur vi rör oss påverkar också vår sinnesstämning och hur vi tänker.

– När jag ursprungligen började intressera mig för hälsa, ville jag egentligen bara må bättre själv, eftersom jag då var utarbetad och sliten. Jag upptäckte att jag inte nöjde mig med att "bli normal" igen. Det fanns också andra behov inom mig som nu gjorde sig gällande. När vi märker vad vi mår bra och dåligt av när det gäller mat och dryck, så ökar också vår känslighet när det gäller andra områden. Vi får bättre kontakt med vårt inre.

Helhetssyn på hälsan

"Tolv veckor till ett självläkande liv" innehåller många praktiska och konkreta råd om hur vi ska leva. Här får vi veta hur vi ska planera hälsosam matlagning som inte tar lång tid, att mikrovågsugn inte är bra och hur vi ska rena kroppen från toxiner vi har fått i oss. Vi får också tips om bra motion och vikten av tillräcklig vila. Det är viktigt, menar Sanna, att komma ihåg hur olika vi är när det gäller kosten. Det som passar en, är



Sanna Ehdin är fil dr i immunologi och författare till fem böcker. Foto Paulina Westerlind

sjukdomsalstrande för en annan. Dessutom påminner Sanna oss om vikten av glädje, lust och att ha roligt.

Att skriva den nya boken var inte helt enkelt. Först tog det emot att skriva så här handfasta råd – men å andra sidan hjälper de många människor. Hon säger att hennes mission är att lämna världen gladare och friskare än den var när hon kom. Att skriva "Tolv veckor..." var dessutom ett sätt för henne själv att summera vad hon lärt sig av att studera detta område så intensivt under tolv år. Hon menar att boken verkligen kommer från hjärtat.

Två år i naturen

Sanna, förresten – hette hon inte Susanna förut?

– Jag bytte förnamn för två år sedan. Det var ett sätt att markera att jag nu vill vara helt sann mot mig själv och bejaka hela min kraft, hela min potential.

De senaste två åren har hon levat ett ganska lugnt och undanskymt liv i Skåne. När vi träffas har hon precis skaffat sig en lägenhet i Stockholm igen. Huset på landet finns kvar som en reträtt om storstaden blir för påträngande.

– Några visa män som kom till mig i en dröm i Mexiko sa till mig att jag skulle ge mig ut på en

pilgrimsresa. Jag fick inte reda på vad det skulle leda till, men meningen var att jag skulle följa med i det som hände i mitt liv, det vill säga inte försöka styra eller kontrollera skeenden utan i stället lyssna inåt och låta saker och ting växa fram av sig själva. Vid den tidpunkten hade jag och min man precis separerat, och det har skett stora personliga förändringar efter detta. Jag upptäckte att jag hade ett behov av att bo helt i naturen, dra mig undan och under en period leva ganska avskilt.

För fyra år sedan födde Sanna ett barn som dog. Det har gett henne några av de starkaste andliga upplevelserna, även om det var oerhört smärtsamt. Det tog tid att bearbeta sorgen, men nu har hon gått vidare. Visst händer det att hon ser barn som är tre-fyra år gamla och tänker att så gammalt skulle hennes barn ha varit idag.

– Jag kom till ett avslut med allt förflutet i somras och har beslutat mig för att leva i nuet. Det är skönt att inte längre ha något beov av att prata om det.

Hon menar att perioden i avskildhet – varvad med resor och föreläsningar för tusentals människor – hjälpte henne att komma till avslutet eller "closure" som hon säger med ett engelskt ord. Att avsluta något helt och hållet är en förutsättning för att kunna vara i nuet och även

för att kunna gå vidare.

– Ibland måste man möta också det man inte vill möta. Jag har skrivit dagbok och tagit en del behandlingar, som syftat till att balansera mig till kropp och själ.

Gladare idag

De senaste fem åren har också varit mycket arbetsintensiva i Sannas liv. Hon har skrivit fem böcker och föreläst oerhört mycket, främst i Sverige men också i andra länder. Hon behövde dra sig undan de senaste två åren för att få näring till sig själv. Idag vill hon tillbaka till människor igen. Glädjen har kommit åter och med den lusten att möta andra och att ge.

– Jag är nog en annorlunda person idag än för fyra, fem år sedan. Jag är mer sann mot mig själv. Tidigare lyssnade jag för mycket på andra, det gjorde att jag tappade bort något som var viktigt för mig själv.

All läkning tar tid. Sanna förklarar att det alltid handlar om fyra nivåer – fysisk, mental, känslomässig och andlig.

– Min erfarenhet generellt är att de flesta emotionella problem har sitt ursprung i tidigare relationer, exempelvis under uppväxten. Även sådant som utbrändhetsproblematik har ofta koppling till en sårbarhet vi förvärvat i barndomen. Det är bra att skaffa sig modeller som förklarar detta, men vid en viss tidpunkt gäller det bara att bryta mönstret. När vi ändrar vår energi i förhållande till ett problem, så ändras situationen ofta på ett sätt som vi inte kunnat förutse. Det är som om vi dumpar en del av vårt bagage och då kan hela frekvensen höjas. Vi når en annan nivå i oss själva.

Hon har intresserat sig för olika typer av energibehandling, både för egen del och ur yrkesmässig synvinkel. När blockeringar försvinner på energinivå, kan flödet av energi öka, vilket underlättar läkning på alla plan.

– Vid all förändring gäller det att börja där du står. Vad beträffar hälsa hälsa, så kan man lägga till ett par saker då och då, bra saker som man mår bra av, istället för att ta bort

Det nya hälsotänkandet innebär enligt Sanna Ehdin att man inte så mycket bekämpar det sjuka utan mer främjar och stimulerar det friska. Därmed får vi makten att själva påverka vår hälsa i mycket stor utsträckning.

en massa som man har förstått får en att må dåligt. Om man bara tar bort, kommer man att uppleva en brist och en tomhet, vilket gör att det nya livet känns trist och tråkigt. Det behöver det inte vara. Istället handlar det om att ge sig själv saker som är positiva och långsiktigt bra – att vara snäll mot sig själv helt enkelt.

Hon påminner oss också om kaos-systemet – om vi ändrar lite på någonting, så kommer förändringen att fortplantas i hela systemet så att den totala förändringen i slutändan kan bli ganska stor.

– Kroppens förmåga att komma igen är också oerhört stor, vilket är hoppfullt. Att jag valt just tolv veckor för denna resa i bokform, är för att det tar omkring åtta veckor att komma ur en biokemisk obalans. De sista fyra veckorna är avsedda att grunda förändringen så att den blir mer varaktig.

Efter föredraget är det rusning för att köpa Sannas böcker. Det finns en stor hunger efter att förstå mer om hälsan och

att få redskap för att bättre ta hand om kroppen och själen. Samtidigt vet jag som journalist inom hälsoområdet att många gärna läser om hälsa, men betydligt färre kommer att pröva råden som ges i böcker och artiklar. Kanske Sanna Ehdin med sin entusiasm ändå har lyckats få rätt många att pröva en annan livsstil, som innebär att fullt ut lyssna på sig själv och sina behov av näring, vila, kärlek och meningsfullhet. Gör vi det, så väljer vi också alternativ som ger oss det vi behöver.

Bokförlaget Forum ger ut Sanna Ehdins böcker:

Den självläkande människan, 1999.

Kokkonst för den självläkande människan, 2000.

Lilla boken om hälsa och välmående, 2001.

HQ – den mänskliga helhetssynen, 2003.

Tolv veckor till ett självläkande liv, 2005.

Hemsidan

Sanna Ehdin har en välbesökt hemsida, www.ehdin.com, där vi kan läsa:

”Det är många som intresserar sig för självläkning! Denna hemsida har mellan 80 000 – 100 000 besök per månad. Sedan starten för snart tre år sedan har det varit runt tre miljoner besök. Det känns väldigt roligt att så många är intresserade och följer med hälsoutvecklingen. Det är också många som hör av sig och skickar info, så den virtuella informationsspridningen växer och frodas!

De som loggar in kommer från ett 30-tal länder med en absolut tonvikt på Sverige och de nordiska länderna. Men det kommer även många besökare från USA och England.”

Humor och skratt är läkande

För lite mer än 30 år sedan kom en bok av Norman Cousins som väckte mycket uppmärksamhet i västvärlden. Den handlade om hur han hyrt roliga filmer och i princip skrattat sig frisk från sin smärtsamma reumatologiska sjukdom. Dock åt han även höga doser av C-vitamin, men hans goda resultat stimulerade forskare runt om i världen att börja studera skrattets läkande effekt.

Skratt och humor främjar immunförsvaret. Tårar är nummer ett när det gäller läkning men skratt kommer som nummer två. Eftersom man inte kan skratta och vara rädd och orolig samtidigt så motverkar humor och skratt stressen. Resultatet är både lugnande och läkande.

När vi skrattar fördubblas hjärtfrekvensen mycket snabbt,

blodcirkulationen stimuleras och syreupptagningsförmågan ökar. Andningen påverkas också positivt genom att man luftar ur lungorna ordentligt. Att skratta ofta är som en vårstädning – då blir det liv i lungan!

Att skratta aktiverar musklerna i övre bålen, halsen och ansiktet och ger en vitaliserande massage av inre organ. Musklerna blir avspända och man känner sig tillfreds eftersom skratt leder till frisättning av endorfiner. Det ger en skön känsla i hela kroppen.

Skrattets läkande inverkan är dock ingen nyhet för dem som praktiserar traditionell medicin. Don Elijo Panti, en traditionell mayansk healer, uttryckte det så här: ”De flesta människor tänker för mycket. Forsök få dem att skratta så kommer hälften

av deras problem och sjukdomar att försvinna och de välsignade örterna gör resten!” Han såg sig själv lika mycket som en clown som en healer. Han ansåg att det var nödvändigt att höja den sjukes livsandar för annars finns det inte tillräckligt med energi (livskraft, qi) för att kroppen ska kunna läkas.

Jag besökte en kvinnlig healer på Västsamoa i Söderhavet för att få reda på hur hon använde det andliga och örter vid behandlingarna. Hon kunde ingen engelska och vi kommunicerade via en tolk. Hon hade glimten i ögat och nära till leenden, och det mest minnesvärda av besöket var hur mycket vi skrattade.

Ur ”12 veckor till ett självläkande liv” av Sanna Ehdin (Forum 2005).