

# HVA ER DET GODE LIV?

*Og hvordan skape det,  
eller oppdage det?*



Illustrasjonsfoto: colourbox.no



Av Bente Markussen  
bentemarcussen@gmail.com  
www.bentemarcussen.info

Jeg synes mye av det som sies og skrives om Loven om tiltrekking, er overfladisk og speiler vår materialistiske kultur. Slik reklamen repeterer vår rett til lykke. Vi fortjener ditt og datt, men bør helst ha det rette utseende, noe vi får ved å kjøpe de rette produktene.

I spirituelle kretser snakkes det om å tenke positivt og visualisere.

The Secret synes å ha denne profilen, her brukes loven om tiltrekking for å tilfredsstille egoet. Om vi oppdager overfladiskheten, søker vi videre. For vi ønsker jo det gode liv, og vi vet at vi selv må skape det.

Eller kanskje det bare må oppdages? For paradiset er vår gudегave, og vi trenger ikke lenger være atskilt fra det. Vi kan faktisk slutte å skape atskillelse, dualisme, kamp og alt det som skaper lidelse, for paradiset kan gjenoppdages i oss selv, og deles med andre.

Abraham-materialet (Hicks) viser hvor stor skaperkraft våre tanker har. Våre

holdninger og vårt vibrasjonsnivå er bestemmende for om vi kommer dit vi ønsker. Og følelsene er veiviseren: når positive følelser dominerer, vet vi at vi er på rett vei. Det er først når vi erfarer hva som ikke fungerer, at vi kan omdefinere våre holdninger, og få vår bevissthet til å vibrere i takt med det vi ønsker å skape. Livets kontrasterfarger (utfordringer) blir våre læremestre. De som for eksempel har levd som ofre, vil våkne og forstå at det å skylde på andre holder dem fast i hengemyra.

Hva som skaper det gode liv, vil det være mange meninger om. Selv er jeg mest lykkelig

- når jeg lever i flyten, med minst mulig tanker.
- når jeg puster dypt og rolig og har kontakt med kroppen og følelsene.
- når naturens lyder beroliger sinnet, og sol, vind, vann og gode hender kjærtegner kroppen.
- når tankene rommer gode minner, og jeg kjenner glede når jeg tenker på fremtiden.
- når jeg gjør det jeg trives med.
- når jeg er kreativt skapende: sang, dans, tromming, maling.
- når jeg møter andre med et åpent

sinn og åpent hjerte og nyter det gode samvær.

- Når jeg lever i samsvar med min intensjon, det jeg er her for å dele, gjøre.
- Summa summarum NÅR JEG LEVER I NUET.

For meg er det enkle livet det mest lykkelige. John Steinbeck har uttalt: "Han var en så utvilklet sjel at alt han sa og gjorde var preget av enkelhet og klarhet."

Jeg er så heldig å ha et herlig hus og båt i vakker sørlandsk-natur. Men aller mest lykkelig er jeg i telt, campingvogn eller stråhytte på Rødehavets strand. Jeg har aldri strebet etter materiell luksus. Allikevel: alt jeg eier, kom lett til meg (rimelig) og jeg er gjeldfri. Jeg går for sjelelig luksus: det som får hjertet til å synge, og det er ikke kostbart. Mye av det jeg nyter mest, er gratis!

Derfor leste jeg med interesse Christine Schetleins artikkel i Visjon hvor hun refererer til forskning på hva som skaper lykke: De ulykkeligste er de ekstremt ensomme. Dette mener jeg at det legges opp til i en kultur hvor mennesker lever i bokser inni større bokser med null kontakt seg imellom.

Søken etter **nyttelse** gir en kortvarig lykke (fastfood – varianten).

Søken etter **mening**, evne til å være i flyten, være engasjert og skapende, gir mest tilfredshet.

Hva som gir mening, er det ikke noe fasisvar på, men jeg tror enhver sjel har en INTENSJON om hva den trenger å erfare, nettopp i en fysisk kropp med tanker og emosjoner.

En amerikansk professor, B. Schwartz, fant at depresjon og selvmord rår i overflodssamfunn med utallige valgmuligheter. Mens folk med begrensede valgmuligheter og enkle liv, føler seg friere og lykkeligere. Dette stemmer med mine egne erfaringer, og med mine observasjoner av folk i ulike kulturer.

Jeg har bodd i Tanzania i 2 år, tilbrakt 2 måneder hos indianere i USA, 3 vintre i India, og vært sammen med beduiner i Sinai (Egypt) 15 vintre.

preget av mangler. Om jeg tror at jeg ikke er god nok, flink nok, eller har for tjent det, så skaper jeg deretter.

Arven fra Janteloven og snevre tros-systemer er sterk i Norge. Dette ser jeg mye av på Sørlandet. Med denne ballasten repeterer folk skapelser av nederlag, selv om de ønsker seg det gode. Selv med de beste visualiseringsteknikker skjer ikke det de ønsker. Dette fordi den underliggende tvil og lave selvfølelse får folk til å trække på bremsen, samtidig som de gasser. Da går det sakte fremover! Sjekk etter selv: Se om din ubevisste fot bremser selv om din bevisste fot trår på gassen!

For å skape det jeg ønsker, må hele mitt vesen være vibrasjonsmessig på linje med mine ønsker. Bare positiv tenking er ikke nok. Når jeg fokuserer fullt og helt på mine gode ønsker, og samtidig har bearbeidet det som repeterende ganger har bremset meg, først da vil jeg være vibrasjonsmessig på linje. Da vil min vibrasjon (utstråling) gjøre at jeg

---

### *Søken etter nyttelse gir en kortvarig lykke (fastfood – varianten).*

### *Søken etter mening, evne til å være i flyten, være engasjert og skapende, gir mest tilfredshet.*

---

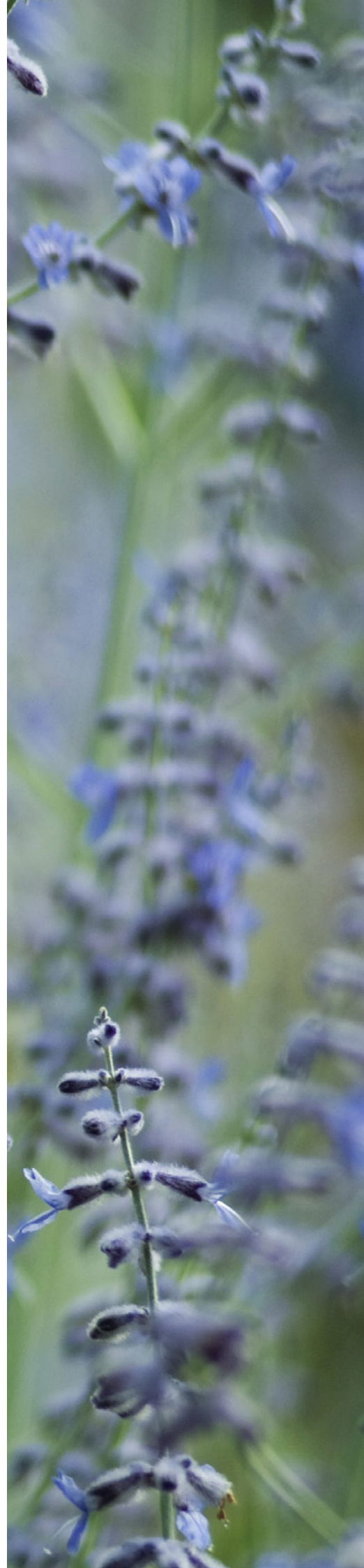
Overalt ser jeg den samme tendensen: De har lite eller ingenting av materielle goder. De har trygghet i sine tradisjoner og det sterke familiesamholdet. De har enkel, men nok mat. Alle nære og kjære bor i nabolaget. De deler det de har. Ensomhet er en sjeldenhet. Rollene er definerte, menn har sine oppgaver, kvinnene sine og barna sine. Alle bidrar. Det er mye smil og latter. De har færre krav og forventninger til et lykkelig liv. De lever mer i nuet. Jeg observerer mer tilfredshet der enn blant folk i vår kultur.

Jeg opplever at det enkle livet i naturen nærer, mens et stressende, materielt byliv tærer. Når det er sagt, tror jeg det er mulig å skape det gode livet overalt, også i byene i Vesten. Men det krever bevisste valg og forståelse av det som dypest sett nærer og tærer. Jeg mener at vi må ned i kroppen og følelsene for å finne ut hva vi egentlig lengter etter, for deretter å kunne skape det.

I følge loven om tiltrekking (Hicks) tiltrekker vi oss det vi har fokus på. Er jeg opptatt av det jeg mangler, blir mitt liv

tiltrekker meg det gode, for likt tiltrekker likt. Om jeg stadig tenker på det jeg mangler og det jeg ikke får til, er det dette jeg skaper mer av.

Har vi ikke alle erfart at når vi er naturlig glade og optimistiske, så kommer godene lett, nesten av seg selv? Som når vi er forelsket. Jeg mener at vi kan holde oss på dette vibrasjonsnivået, lengre tid av gangen, i den grad vi har bearbeidet våre ubevisste mønstre (det som bremser). Og jeg tror at den gamle psykoterapimodellen er utilstrekkelig. Med fokus på mental lidelse, og diagnoser sykelliggjøres folk, og blir ubehjelpelige ofre for sine egne livshistorier, og selvfølelsen forblir lav. Innenfor nyere positiv psykologi forflyttes fokuset fra sykdom, diagnoser og medisin til ressurser og potensialer, vår dypeste kilde. Jeg tror denne kilden ikke blir forurenset, selv av de mest tragiske livshistorier, for kilden er selvrensende og rommer en selvhelbredende kraft. Sykeliggjøring og medisinerer tåkelegger og bedøver denne kilden og forhindrer vekst og helbredelse. Det er



forskjell på å kurere, som mest går ut på å dempe symptomer, og helbrede som betyr å gjøre hel.

For meg har reisen fra Hodet til Hjer- tet vært viktig for å komme i kontakt med min kilde. Så kort avstand i cm., men en årelang reise i livet. Det var kroppsterapien som ledet meg innover og hjem til hjertet. Frigjørende pusting har vært spesielt virksom. Nå jobber jeg som kroppsterapeut og yogalærer. Yoga og ulike meditasjonsteknikker bruker pusten som veiviser til bedre kroppsbe- vissthet og mental ro. Ved frigjørende pusting kom jeg ennå dypere inn i fø- lelsene og alt som er meg. Også for- trengte følelser kan frigjøres og pustes

liesamhold, fordi det var nødvendig for å overleve. Jeg ser pluss og minus ved både velferdssamfunnet vårt og bedui- nenes livsstil.

Jeg er glad for vår individuelle frihet og det å ha midler til å utrette mer enn kun å livnære oss. Uten denne mulig- het kunne vi ikke ha reist, blitt inspirert av urbefolkninger, opplevd kornsirkler og mye annet verdifullt. Jeg mener som Rudolf Steiner at prisen for å oppnå maksimal individualisme og mental utvikling, er at vi måtte helt ned i det Ahrimanske for en periode. Der rår de store egoer, og vi holder på å ta liv av millioner av mennesker og av Jorden selv med vår materialisme. Det ser ut

å kommunisere med dem, også ville dyr (slik Anastasia gjør, og som vi engang i fortiden gjorde) og da elsker dyrene å jobbe sammen med oss til fellesskaps beste! Kan du se for deg den store brune bjørnen arbeide i stedet for traktoren? Drøm eller virkelighet? Bare den som våger prøve, finner svaret. Noen men- nesker dyrker frukt, urter og grønnskar. Noen lager mat. Andre gir workshops: undervisning, terapi, healing... Andre bidrar innenfor kunst og kultur, teater, musikk.

Jeg har nå delt en del av mine erfarin- ger, det som jeg anser som det gode liv. Hva som er det gode liv for deg, er det bare du som vet. Kjenn etter hva du øn-

---

***”Jeg tror at tiden er moden for SAM-SKAPING. Jeg ønsker at vi skal utvikle oss fra bare å være skapere til å bli samskapere. Jeg tror på å inkludere gamle verdier og vis- dom som vi har glemt, i våre helt NYE skapelser.”***

---

ut. Pusten førte meg til mine ressurser og potensialer: min indre guddomme- lige skaperkraft.

Min erfaring er at jo mer jeg er i kon- takt med min dypeste kilde: GLEDE og UBETINGET KJÆRLIGHET, jo lette- re er det å manifestere det jeg ønsker, og dermed kjenne at Loven om tiltrekking virker. Da slipper jeg opp trykket på bremsen og kjører i letthet fremover.

For meg har også omgivelsene mye å si. I uberørt natur, i nær kontakt med ele- mentene, er det lettere å roe sinnet og leve i nuet. Sol og varme om vinteren er helsebringende.

Venner som besøker meg i Sinai, erfarer det vi kaller Sinaieffekten: inspirasjon til et enklere liv, leve i nuet, mental ro. (Gjennom beduiners og sudaneres livsvisdom. sovne inn til bølgebruset, fjellsafari med beduiner og kameler.) Denne effekten kan man få overalt og lettest i nærkontakt med naturen og har- moniske mennesker.

Vi kan skape en del av denne effekten også i Norge. Problemet er at ingen tar seg tid i vår kultur. Når man ikke job- ber, skal hus, hytte, båt, bil... vedlike- holdes, noe som for mange er viktigere enn å ta vare på sin egen kropp og sjel.

Jeg vil presisere at jeg ikke ønsker å glorifisere det enkle livet til naturstam- mene, og at jeg ikke ønsker en utvikling tilbake til det som engang var. Vi har også levd enklere og med tettere fami-

som sjelen trenger kontrasterfaringer for å vokse!

Jeg ønsker å finne tilbake til gamle ver- dier som vi mistet underveis i vår higen etter kunnskap og makt, hvor stress og tidsklemmer gjør oss syke. Jeg tror vi er her for at sjelen skal modnes og utvikle visdom.

Vi lever i en ny tid, en spesiell periode i historien, hvor store omveltninger skjer, og de skjer fort, i det jeg kaller 2012-perioden.

Jeg tror at tiden er moden for SAM-SKA- PING. Jeg ønsker at vi skal utvikle oss fra bare å være skapere til å bli samska- pere. Jeg tror på å inkludere gamle ver- dier og visdom som vi har glemt, i våre helt NYE skapelser. Anastasia-bøkene har vært en inspirasjon for meg her, se [www.ringingcedars.com](http://www.ringingcedars.com)

Jeg ønsker å bidra på min måte i et ska- pende, nærende fellesskap. Jeg vil til- bake til naturen, men på nye måter hvor vi bringer med oss det som en våken bevissthet erfarer.

Vi har frihet til å hoppe ut av regel- styrte, begrensede rammer, og skape ut fra gjenoppdaget visdom i nye sam- skapelser.

Jeg ser for meg et tun, hvor vi lever i hyggelige små hus bygget av naturma- terialer (grønn arkitektur) hvor alle bi- drar med det de brenner for og har sær- lige talenter for. Næringsrik, giftfri mat dyrkes der. Vi har mange dyr, og lærer

sker og lengter etter.

Hvis du gjenkjenner noe eller blir in- spirert av det jeg har formidlet, så ta kontakt! Sammen kan vi inspirere hver- andre på de spennende indre reisene som kan lede oss på veien til å bli den skapende kraft vi egentlig er.

**La oss leve i flyten.**

**Om bølgene skyller oss inn på samme strand, møtes vi!**

