

ord etter tanke...

Frank Andersen

Sannheten...

Sannheten kan ikke fanges
mellom to permer.
Den kan kun erfares
mellom to portaler,
fødsel og død.



**Tro gjerne på det du leser
men du må huske å stole på deg selv**

ord etter tanke...

Frank Andersen



Arendal, Norge, 2003

Copyright © Frank Andersen

Utgiver:
Ildsjelen
Melkedammen 13
4844 Arendal
Tlf. 37025579
www.ildsjelen.no

Trykk: Allservice AS
Omslagsdesign: Henning Jon Grini

ISBN 82-996312-1-1 (Bokutgave - 2003)
ISBN 82-996312-5-4 (E-bok desember 2003)

Innhold

Forord.....	4
Merknader.....	8
Tekstene.....	9
Når et fengsel setter deg fri.....	56
Bergen fengsel - Den holistiske visjonen.....	67
Ildsjelen og Holistisk Forbund.....	71
Ettertanke.....	72

Forord...

På ettermiddagen den 13. juni 2001, innpasserte jeg porten i Bergen Fengsel. Jeg var anmeldt, pågrepet, etterforsket og dømt for handlinger som samfunnet ikke finner seg i. Virkningen av dette var en dom på 27 måneders frihetsberøvelse. Jeg var ensom, redd og forvirret, men allikevel merkverdig rolig.

Den første krasjen i hodet mitt, kom allerede etter et par timer, da en kvinnelig betjent kom inn på cellen og serverte grillmat.

Hva var dette? Skulle jeg ikke straffes? Hva var motivet til fengselet siden de serverer grillmat? Tankene var mange og kaotiske, der jeg satt og tygde i meg grillben og potetsalat.

Krasj nummer to var bare en time unna, da den samme smilende betjenten kom tilbake og serverte kake. Pannen min rynket seg, øynene ble våte og gråten var på full fart opp halsen. "Dette blir for mye". "Jeg vet ikke hva jeg skal tro eller tenke", sier jeg til betjenten.

Jeg svelget gråten og forsøkte å komme på noe å si, da damen i blått kom meg til unnsetning. "Vi har benyttet oss av finværet og arrangert litt grilling for de innsatte", sa hun med en varm og tillitsfull stemme. "Og siden du nettopp er kommet, så er det kanskje best at du spiser her på rommet".

Jeg forsøkte å gå gjennom registeret i hodet mitt, som heter *Passende svar til enhver anledning*, men ingenting av det jeg fant passet. "Alle bruker litt tid på å finne seg til rette, og et skritt av gangen er nok den beste måten å starte soningen på", sa hun smilende. Hun smilte enda litt mer, ønsket meg lykke til og forlot cellen.

Jeg kjempet en hard kamp i noen ubeskrivelige lange minutter, før jeg kapitulerte og gråten vant over meg. Dagen hadde ikke rukket å bli kveld engang, før den lynraske, effektive og sylskarpe hjernen min eksploderte.

Det første slaget var tapt. En mur var knust, et forsvarsverk var forsert, og det uten at vaktposten hadde oppdaget angrepet.

Den første dagen i resten av mitt liv, hadde endt i kaos.

Kaos var det jeg opplevde i begynnelsen av soningen. Først etter en måneds tid, begynte kaoset å avta, og jeg begynte bevisst å tenke. I tiden før den beviste tenkingen, kom spørsmålet HVORFOR? deisende ned i hodet mitt gang på gang på gang...

Hvorfor greier jeg ikke å stoppe og tenke om kvelden?

Hvorfor opplever jeg så mye smerte?

Hvorfor går ikke dette på skinner?

Hvorfor er jeg så redd?

Hvorfor... Hvorfor...

Jeg begynte å grave meg ned i det livet jeg hadde levd, for å finne svaret. Jo mer jeg gravde, desto flere spørsmål satt jeg igjen med. Hvorfor finner jeg ikke Svaret? HVORFOR!!!

Jeg var slettes ikke forberedt på konsekvensene av en slik intens utspørring av meg selv. Og konsekvenser fikk det.

En uke etter at jeg hadde innpassert porten i Bergen Fengsel, toppet det hele seg. Alle spørsmålene, fravær av Svaret, usikkerheten, frykten og lengselen etter venner og kjente, fører til at jeg blir på grensen til psykotisk.

Jeg sliter med tvangstanker og får ikke sove. Jeg river i stykker barndomsbilder av meg selv, kaster tekster og brev, fordømmer meg selv og alle andre og ber Gud dra til helvete, i tankene mine.

Natt til 24. juni 2001 ca. kl. 0330, sitter jeg fullt påkledd, med sko og jakke, med ryggen til døren inne på cellen. Jeg venter på at noen skal komme og utsette meg for fare, og jeg er overbevist om at jeg snart kan komme til å dø.

Der jeg sitter er jeg forberedt på det verste. Jeg er i det mørkeste, trangeste, dypeste hjørnet i mitt liv, og nå er det bare en vei å gå – forover.

Det jeg ønsker å forberede deg på i dette forordet, er de mulige konsekvensene et plutselig møte med seg selv kan medføre. Jeg var totalt uforberedt på det som skjedde da Frank møtte Frank, ansikt til ansikt, alene og i mørket for første gang.

Hva som skjer den dagen du møter deg selv, er det bare du som kan finne ut av. Det kan bli tungt og til tider skremmende, men belønningen er så stor, at den ikke lar seg beskrive med ord. Det må oppleves.

Det å finne seg selv, gjenskape seg selv, er så stort at det å bli født, virker som et merke i marginen i forhold. Jeg føler jeg har blitt levende reinkarnert i meg selv, av meg selv, og det med en frihet og en innsikt jeg aldri før har opplevd.

Disse tekstene, tankene og følelsene, gjenspeiler noe av det jeg har opplevd i livet. Alle hendelsene og opplevelsene jeg har hatt, er også påvirket av en annen faktor en bare meg selv. Denne andre faktoren er andre mennesker.

Disse andre menneskene, som her vil forbli navnløse, har alle påvirket meg på sin helt spesielle måte. I opplevelsens øyeblikk, var ikke alt det jeg opplevde positivt. Eller rettere sagt, min opplevelse av det som skjedde, var ikke alltid positiv.

Men i etterpåklokskapens lys er det blitt positivt. Dette var ikke gjort på en dag eller to, det tok tid. Teksten Bitterhet beskriver den prosessen.

Jeg tror ikke det finnes ord som er store nok, til å dekke den takknemlige følelsen, som jeg har ovenfor disse andre menneskene. Alle som har påvirket meg i en eller annen retning, uansett hensikt og motiv, fortjener en omfavnelse og en stor takk. For uten hver enkelt av dere, har jeg ikke hvert den jeg er i dag. Jeg takker dere alle.

Jeg håper dette lille innblikket i mine følelser og tanker, virker støttende og inspirerende. I hvilken grad du trenger å stille deg selv spørsmål – om deg selv, er det bare du som har svaret på. Og det er bare du som kan stille de spørsmålene, som utløser svarene, som du allerede har i deg. Om du får støtte av familie, venner eller andre, så er det fortsatt du som må ta initiativet.

Lykke til!

Hilsen Frank Andersen.



Merknader...

I de tekstene der jeg bruker ord som Sjel, Ånd og Gud, er det ikke den tradisjonelle religiøse betydningen jeg beskriver. Jeg er ikke kristen eller på noen annen måte religiøs, så de bildene som disse ordene beskriver, blir derfor min egen forståelse av ordene. Hva du legger i disse ordene, blir opp til deg.

Du må ikke se på det som står her som Sannheten, for i min bok eksisterer Sannheten kun i Løgnen, og det er ikke noe jeg ønsker å bidra til.

Det du finner på disse sidene er noen av mine sannheter, mange av mine følelser og en god del av min tvil. Om du finner at litt av det jeg skriver også passer for deg, så vil det glede meg, for da er ikke tekstene bare mine, da er de også dine. Og da er de en del av vår sannhet – det er kraft i det.

Ingen av disse tekstene er mine, i dypeste forstand. Det er i mitt hode de har dukket opp, og det er jeg som har fanget de på papiret, men de tilhører nok oss alle sammen.

Om du mener noen av de kunne vært dine, så ta de til deg og gjør de dine, i deg selv og for deg selv.

Skulle du ønske å benytte noe av dette materialet i egne publikasjoner, enten på trykk eller i elektronisk form, er du velkommen til det. Det eneste jeg ber deg om å gjøre, er å informere meg pr. e-post: frankandersen11@yahoo.no og å ta med denne e-post adressen i kildehenvisningen i publikasjonen.

Alle tekstene i dette multimedia prosjektet er
© Frank Andersen

ord etter tanke...

Tekstene...

Universell viten
på individuelt nivå
er noe vi alle bør
forsøke å forstå

Hvordan...

Hvordan kan jeg være så blind, jeg som ser så godt.

Hvordan kan jeg være så liten, jeg som er så stor.

Hvordan kan jeg være så ond, jeg som er så god.

Hvordan?



Den siste steinen...

Spørsmålet burde ikke være –
”Hvem kastet den første steinen”.

Spørsmålet burde heller være
”Hvem lar være å kaste den siste”.



Bitterhet...

Biter, er det den gjør.
Den glefser til den får tak
og så blir den sittende - Bitterheten.

Ingen er skånet fra den
vi har alle sett den.
Enten farende forbi
eller midt i blant oss.

Tårene tørkes
når bitterheten trer frem.
For den kan ikke bite
så lenge øynene er fulle av dem.

Tankene er der hele tiden,
ikke de tankene som fikk tårene frem,
men de som fikk dem til å forsvinne igjen.

Egoet knurrer og Sjelen griner,
mens Ånden setter seg ned
for å vente på den.

Ropene og hylene blir stadig flere,
men de er helt uten lyd.
For bitterheten har stillhet som sin dyd.

Hevnen blir søt og hevnen blir alt,
men smaken er bitter,
like bitter som havet kan bli salt.

Erkjennelse er nøkkelen,
nøkkelen til å forstå.
Til å forstå at denne bitterheten
en dag blir nødt til å gå.

Tilgivelse er det vi leter etter
når bitterheten får livet
til å gå i stå.
Og om ikke vi finner den
har mennesket ingen vei å gå.



Følelser...1

Følelser er som naturen.
Blendende vakker i det ene,
kaotiske og farlige i det andre.

Følelser kan nyttes som naturen.
De vakre gir oss glede,
mens de viltre gir oss styrke.

Følelser er som naturen.
Naturlige på godt og vondt.



Absolutt enhet...

Kan man ha det ene, uten å ha det andre.
Kan man ha opplevd den andre siden, uten å ha
opplevd den ene siden først.

Kan man stå på den ene polen og vite om den
andre, eller må man ha vært på dem begge for å
forstå at de eksisterer.

Absolutt enhet er å vite med seg selv at det ene ikke kan eksistere uten det andre, men at de begge er en side av samme enhet.



Der tankene blir klarere

Stedet mitt er et sted som ingen andre har sett. Ikke fordi det er så langt borte eller vanskelig å finne, men fordi bare jeg vet hvordan man kommer seg dit. Det er et fint sted. Et sted som gir meg noe hver gang jeg er der.

Når jeg er der, blir tankene klarere, bildene sterkere og fargene dypere. Jeg har hatt noen av mine mest magiske stunder der, selv om det ikke er så lenge siden jeg fant dette stedet.

Jeg reiser dit for å finne fred og ro. Jeg kan dra dit for å finne trøst, eller bare for å være.

Og noen ganger opplever jeg ting som jeg ikke kan forklare.
Uansett hva som skjer, er jeg alltid trygg og tilfreds med det jeg
opplever. Og det er godt. For vi trenger alle et sted der vi kan føle
oss trygge. Et sted vi kan dra til og bare være oss selv.

Mitt sted, der hvor jeg kan være meg selv, finner jeg når jeg går
inn i meg selv. Når jeg hviler i meg selv - for meg selv. Det er
dette som er stedet mitt. Der hvor tankene blir klarere, bildene
sterkere og fargene dypere.



Kraften...

Kreativt
Resonnement
Avler
Fortrolighet
Til
Enhetlig
Natur



En...

Om man har en
og deler den i to,
har man ikke to halve,
men to av en.



Vennskap...

Venner er det som gir livet en mening,
når livet i seg selv virker meningsløst.

En er nok, men flere er bra,
om det er fellesskap man vil ha.

Noen er nær og andre er der,
og alle har vi hverandre kjær.

Noen vil komme og andre må gå,
men ekte vennskap vil alltid bestå.

Sykdom og nød, levende eller død,
er alle tilstander i vennskapets glød.

Kaos og sorg, som sliter i psykens borg,
kan ødelegge et sinn om ikke andre kommer inn.

Alene er vi ingen, men sammen er vi flere,
og det som gjelder er at flere er bedre.

Poenget mitt er, at vi er hverandre nær,
i kropp, sjel og ånd – når det passer seg sånn.



En Kraft...

En Kraft - Flere Guder
Mange Ånder - Alle Sjelene



Størst er en test...

Når jeg var et barn
tenkte jeg som en voksen.
Når jeg ble voksen
tenkte jeg som et barn.

Når jeg var liten
beregnet jeg de eldre.
Når jeg ble stor
beregnet jeg de yngre.

Når jeg var yngre
var verden så stor.

Når jeg ble eldre
virket verden så liten.

Når jeg var yngst
var jeg et barn.
Jeg tenkte som en voksen
og følte at verden ble mindre.

Jeg vokste meg liten
i en verden som var stor.
Jeg ble minst blant de store
der hvor størst er lik best.

Nå - er jeg lykkelig som liten
fordi jeg vet hvor stor jeg er.
Jeg er akkurat så stor
at jeg vet at liten er bra
og at størst er en test.



...

Fred...1

Fred er slikt et mykt ord - Fred.
Fred er slikt et sykt ord - Fred.
Fred er slikt et dypt ord - Fred.

Fred er bare et ord - Ikke fred.



...

Gud...2

Det er ikke Gud som har kalt Gud for Gud.
Det er vi som har kalt Gud for Gud.
Gud kaller seg selv for – Mennesket.



Det var i de tider...

Det var i de tider da alt var en kamp.

Da den sterkestes rett rådet og jeg, meg, min og mitt var alt som var. Det var tider det.

Det var den gangen da det kun var enere.

En her og en der og enda flere enere der borte.

De hadde det godt sammen, disse selvoppnevnte enerne, og de gjorde slik som enere ofte gjør.

De var opptatt av seg selv og sin egen styrke, og viste seg gjerne for andre enere.

”Se hvor flink jeg er og hvor god jeg er”.

”Ja du er flink du også – men nå skal jeg vise deg noe – se på meg”.

Og slik fortsatte de dag etter dag, uke etter uke – ja, ti år etter tiår, og lengre enn lengst.

De holdt på så lenge at alle trodde det var slik det skulle være. Alle Personligheter var slik, og Personlighetene var alt som var.

Slik var det – eller - var det ikke det?

Var det noen gang noe mer, enn Personligheten?

I samme øyeblikket som den ene Personligheten tenkte den tanken, kjente han at noe klappet han forsiktig på skulderen.

Han snudde seg og fikk øye på et vesen han ikke kunne huske å ha sett før.

”Hei, jeg heter Sjelen”, sa Sjelen til Mennesket til Personligheten til Mennesket.

Personligheten syntes Sjelen var litt komisk og stakkarslig. Den virket ikke særlig sterk.

Den var faktisk ganske spinkel, men den så da snill ut. Personligheten, som var både stor og sterk, tok tak i den komiske og spinkle Sjelen, for å gi han en riktig kraftig Personlighets hilse-klemme-knuge her er jeg og jeg er størst hilsen.

Men i det Personligheten tar rundt Sjelen, merker han en kraft han aldri før har kjent.

Personligheten ble litt forvirret og usikker,
for første gang i sitt liv.
Han slapp Sjelen, gikk to skritt tilbake og stirret
vantro på Sjelen.

Han gned seg i øynene og stirret en gang til.
Og da ble han redd. For utstrålingen til Sjelen fikk
han til å føle seg svak – så uendelig svak.
Og det kunne jo ikke være tilfelle, fordi han viste
at han var noe av det sterkeste som eksisterte.

Dette likte Personligheten dårlig. Så med frykten
i tykke lag utenpå, angriper Personligheten Sjelen
med full styrke.
Men til hvilken nytte.

For samme hva Personligheten gjør, og samme
hvilke knep den bruker for å såre og skade Sjelen,
så blir Sjelen bare stående å stråle av godhet.
Den blir ikke sint, ikke redd og ikke går den sin vei
heller.

Personligheten forbereder seg på et nytt angrep,
da Sjelen kremter bestemt og sier,
"Jeg er også en del av Mennesket".
"Det er ikke bare du som skal gjøre Mennesket
til Mennesket". "Jeg må også være med for at
Mennesket skal bli hel".

Personligheten vender det døve øret til,
og hamrer løs på Sjelen. Personligheten hentet
styrke fra alle de kildene han kjenner til. Det
er kildene til frykt, lengsel, lidelse, atskillelse,
ensomhet, hat og mange, mange flere kilder.

Men det hjelper ikke. Samme hvor mange kilder
Personligheten tømmer, står bare Sjelen der og
smiler og stråler av godhet.
For Sjelen henter sin kraft fra den aller kraftigste
av de kraftigste av de største kildene i hele
universet – Det er Kjærlighetens kilde. Kilden til
godhet og gode vesener.

Personligheten rister på hodet i fortvilelse.

"Hva nå", tenker Personligheten.

"Jeg greier ikke å hive deg ut av Mennesket", sier Personligheten til Sjelen.

"Du er alt for sterk, selv om du ser så spinkel og komisk ut". Personligheten er tydelig forvirret og lei seg.

"Ingen av oss skal ut av Mennesket".

"Mennesket trenger oss begge", sier Sjelen med en rolig, trøstende stemme. Smilende går Sjelen bort til Personligheten, og omfavner han. "Ikke vær redd". "Vi må begge bruke kreftene våre på en positiv måte, sammen og for Mennesket, og ikke mot hverandre og mot Mennesket", sier Sjelen til Personligheten.

Og så satte de seg ned for å snakke sammen og bli venner. Og siden den gang har Mennesket hatt en Personlighet og en Sjel som samarbeider for å skape en kraft og ikke flere krefter.

Kjærlighet...

Kjærlighet er kunnskap
om jorden.

Som gir ærlighet
til rikdom
om livet.

Kjærlighet gir innsikt
i det Guddommelige.

Som gir helse
til å elske.

Kjærlighet kan tale.



Lykke...

Jeg ønsker at alle skal kunne ta del
i min lykke, men det er ikke alle
jeg greier å nå.

Så jeg begynner i det små,
og sprer litt lykke her og nå.

Tenke tid i vente tid...

Det verste er ventingen.
Det å vente på at noe skal skje.
At tilstanden av hendelsesløshet
skal opphøre, og at ting begynner
å skje. Det er det jeg venter på.

Det var enklere før, da det skjedde noe.
Da hver dag startet som et blankt ark,
med et hav av nye muligheter.

Da det var på sitt verste, og det som var
var skremmende og uforklarlig,
var det da noe som skjedde.
Noe nytt og spennende, selv om det
til tider var fryktinngytende.

Den som venter på noe godt – han venter,
uansett hva ordtakinget sier.

Jeg har aldri likt å vente.
Jeg har ment at å vente er bortkastet tid.

Nå har det seg slik at jeg har rikelig
med tid – til å vente.
Kanskje er det slik at det jeg venter på
er tid. En tid da tiden er riktig.
Rett tid.

Det var noe å tenke på. Og når jeg har noe å
tenke på, da skjer det noe med tiden.
Den blir til tenke tid – i vente tid.
Tenker jeg venter litt til.



Tid er frihet...

Tid er frihet
om man slipper
tiden fri.

Individer i et kollektiv...

Vi er alle individer i et kollektiv.
Dette kollektivet er skapt av individene,
slik at vi kollektivt
kan bli påvirket som enkelt individer.



Kvelds tanker...

Takk for det som har skjedd i dag,
det gode så vel som det onde.

Jeg vet denne dagen har gitt meg mye,
mye mer enn jeg kanskje ser.

Jeg tenker på alle som står meg nær,
både de som er her og de som er der.

Alt som er, gi kraft til enhver,
på hinsiden og denne siden.

Alle dimensjoner, hvor enn de er,
vær dem nær og ha dem kjær.

Jeg legger meg nå for å samle energi,
og slipper sjelen fri

Samme hva den gjør, og hvor enn den flyr,
så kommer den tilbake når dagen gryr.

Dag blir til natt og natt blir til dag,
og slik vises kjærlighet til alle slag.

Takk – God natt.



Forsøke å forstå...

Fravær av fordømmelse,
er ikke det samme som å godta,
men et skritt i retningen
av å forsøke å forstå.

De Tre Nødvendigheter...

Tro.

Tro på det gode i oss alle.

Tro at glede avler glede.

Tro på den rene godheten

i et nyfødt barn.

Håp.

Håp på en bedre verden for alle.

Håp at ditt bidrag gir en bedre verden.

Håp på kraften som skal forme en bedre verden.

Kjærlighet.

Kjærlighet kan du få

bare ved å åpne øynene.

Kjærlighet i tro gir godt håp.

Kjærlighet er sterkere enn hat.



Gud er God

Glede
Underverk
Dele

Erkjenne
Realisere

Glede
Oppleve
Dele



Deg selv, igjen...

Den kan være rosa, blå og turkis.
Den er stor, myk og langt, langt borte.
Himmelen - slik vi kjenner den.

Regnbuen er også fargefull og langt borte.
Om vi går nærmere, så forsvinner den.
Vi vet den er der, men vi ser den ikke.

Om du en dag skulle finne regnbuen,
enden av regnbuen, kan du vandre
rett inn i himmelen - på en bro av farger.

Men før den dagen kan komme,
må du farge deg selv. Du må bli stor
og langt, langt borte - fra deg selv.

Du må tre ut av deg selv, før du kan
se hvor stor du er. Og du må møte
deg selv, så du kan se fargene.

Den dagen du forstår dette, er du allerede
i himmelen, omgitt av regnbuens farger.
Du er regnbuen, fargene og himmelen.
Da er du - deg selv, igjen.



Lille LT.

Han kjente han var sliten nå. Det var ikke lett å være liten, å måtte gjøre så mye. Ikke det at han noen gang hadde klaget på at han måtte gjøre så mye, men det betydde jo ikke at han ikke kunne bli sliten.

Det var ingen som viste hvor sliten Lille LT var. Ikke engang Lille LT selv skjønnte dette. Men det begynte å gå opp for han.

Han var sliten av alltid å være på topp. Alltid være klar, og alltid være der for alle andre.

Han mente det var viktig å være der for alle andre. For om ikke han var der for alle andre, så kunne de kanskje glemme at han var til. Og det var ikke noe han ville oppleve.

Så da var det bare å finne seg i, at de som ville han noe, ville det når de ville det, uansett hva han ville. Og siden han var så liten, så var det lett å bruke han. Han var lett å få med seg og han var villig til det meste, så lenge han slapp å være alene.

Det var mye Lille LT ville også. Og når han ville noe, så prøvde han å få med seg andre på det han ville.

Men det var ikke så ofte andre ville det som Lille LT ville, så han gjorde det stort sett alene.

Men problemet til Lille LT, var at det han ville, var å ville ting sammen med andre. Og når andre ikke ville, så måtte Lille LT ville både for seg selv, og for de andre som han ville med, men som ikke ville med han.

Det var litt trist og ensomt å ville med andre som ikke vil.

Men han var jo ganske vant til det, så det gikk greit.

Alternativet var å ikke ville noe for seg selv. Og siden han gjorde så mye for andre, så var det greit å gjøre litt for seg selv – av og til.

Når han var alene og villet med seg selv, og med de andre som egentlig ikke var der, var det ikke den ting de ikke kunne gjøre. For når han viste hva han ville, og de han ville gjøre det med også var han, ja da var det jo ingen problemer.

Da kunne han bli den som fant på ting som alle syntes var morsomt og spennende. De kunne dra dit han ville, og de som ville være med han, men som egentlig ikke var det, de ville også dra dit han ville. Så dro de sammen og var kjempegode venner.

Når han var sammen med andre på denne måten, så kaltes det for fantasi. Men det brydde Lille LT seg ikke noe om. For fantasien var minst like god som virkeligheten. I fantasien var det ingen som ikke ville, og alle som ville, de var venner og likte hverandre veldig godt.

Det var ingen som kranglet og ingen som sloss. Heller ingen som baksnakket andre eller slengte dritt om andre. Han ble aldri mobbet og kalt dumme navn. Det gjorde ingen andre heller. Alle var gode venner og likte å være sammen og finne på spennende ting sammen.

Når Lille LT ikke var sammen med andre som ikke ville, og når ingen hadde bruk for han, så følte han seg så uendelig ensom og liten.

Han var liten, men han følte seg enda mindre, og på en annen måte. Lite verdt og uønsket kanskje. Dette var ikke ord han hadde kommet på selv, men noe han hadde hørt et sted. Noe som noen andre hadde sakt om andre. Det er egentlig ganske mye andre har å si om andre, spesielt når de ikke er tilstede.

Det synes Lille LT er dumt. Det er dumt fordi, det andre har å si om andre, når de ikke er tilstede, er som regel ikke noe hyggelig eller fint. Da snakker de bare stygt om dem, og så ler de av dem. Og om dem som hører på det de har å si om andre også ler av de andre, da sier de bare enda mer dumme og sårende ting.

Det er som om de som sier ting om andre, tror at om de bare sier det så de andre ikke hører det, så er det ikke noe galt i det. Da gjør det ikke noe om de sier det de gjør, for det sårer ikke.

Lille LT vet at det er feil. Han vet at alt som sies, eller skrives for den saks skyld, er der for alltid. Og om det som sies eller skrives er galt, så er det galt, uansett om man bare sier det til andre og om andre.

Lille LT vet med seg selv, at alt som sies og skrives og tenkes om noen eller noe, en eller annen gang vil komme frem dit det egentlig ikke skulle komme frem. Og da blir det bare trøbbel.

Det blir vondt for dem som plutselig oppdager hva andre har sakt. Og de som har sakt det, de får vondt i magen og begynner å bortforklare og unnskyldte seg.

Og om de får veldig vondt i magen så begynner de å lyge og kalle deg for en jævla løyner. Om du prøver å overbevise dem, med å fortelle dem hvem som sa det til deg, så blir de enda sintere, og så får du bank.

Og når du treffer de som sa det til deg, så får du bank av de også, fordi du sladret på dem til de som egentlig sa det til dem, men som sa til deg at det hadde de aldri sagt.

Og så sitter du der uten noen å være sammen med, og med vondt i hele kroppen etter alle slagene og sparkene. Og så er du veldig fortvilet og trist inne i deg, fordi du vet at du hadde rett, men så ble det feil – igjen.

Da er det bedre å holde det for seg selv, og ikke si til noen at du vet at de har snakket dritt om deg, og bare smile og være glad for at du får lov til å være sammen med de.

Det blir på en måte fantasi det og. Ekte er det ikke, men så ekte som det kan bli for en som er så liten og alene, og som ikke vil være alene, men sammen med alle andre. Om det å være sammen med andre, betyr å glemme seg selv og den du er,

så får det bare være slik. For det er bedre å være en annen enn å være seg selv, for ingen andre enn du selv, liker deg slik du egentlig er.

Ønsker og fantasi blir det uansett – for ekte er det ikke.



Alene...

Når vi blir unnfanget - er vi ikke alene.

Når vi blir født - er vi ikke alene.

Når vi blir senket i jorden - er vi ikke alene.

Hvorfor er vi så alene da?

Hvorfor må vi vandre alene?

Hvorfor må vi drive alene?

Hvorfor må vi greie oss alene?

Hvorfor blir vi forlatt av våre ene?



Lidenskap...

Jeg ser på det med sultne øyner.
Øyner som kunne tilhørt en ulv,
etter en natt med mislykket jakt.

De er trist, matt og sultne – øynene mine.
Kroppen min sitrer når jeg ser på det.

Hver eneste nerve er som en pulserende nål
og årene truer med å briste,
under trykket fra livets vann – Blodet,
det koker når jeg ser på det.

Minnene, bildene og inntrykkene –
kommer og går med lysets hastighet.
Følelsene trenger seg på.
De melder seg som kjernefysiske detonasjoner,
et skarpt glimt – stillhet – kaos – død.

Jeg kjenner jeg lider når jeg ser på det.
Skapet hvor alle lidelsene mine bor – Lidenskapet.



Personlig utvikling...

Man må vikle seg ut av situasjonen,
før man kan utvikle seg.
Og utgangspunktet vil alltid
være på innsiden.



Kontroll...

Den største formen for kontroll,
er å gi slipp på den – kontrollert.



Forstå...1

Å forstå er ikke å vite,
men det er godt å vite
at man blir forstått.



Det finnes en tid...

Det finnes en tid for nærhet.
Da nærhet er ekte, trygt og godt.

Det finnes en tid for savn.
Da savn er savn, og ikke et såret ego.

Det finnes en tid for håp.
Da håp er noe å håpe på.

Det finnes en tid for farvel.
En tid da nærhet blir til savn,
og håp blir noe man bærer på.

Den tiden er i dag for noen.
I morgen for andre.
Uunngåelig for oss alle.



God er Gud...

God er ikke det engelske ordet for Gud,
men det norske ordet for God.

De jeg elsker...

De jeg elsker, er hatet av mange.
Og du sier du elsker meg.



Bokstaver...

Bokstaver lager ord,
satt i system.
Ord skaper bilder,
som kan gjøre stygg
til pen.



Egen...

Jeg føler meg så egen
- i mitt sinn.
Jeg føler meg så egen
- slipper ingen inn.
Jeg føler meg så egen
- jeg går rundt i ring.



Er det lov...3

Er det lov å tro så sterkt at det blir viten,
eller må tro være gammel da?
Man kan tro på viten,
men kan viten tro?
Blir tro til viten,
bare mange nok tror?
Styrker viten troen?



Forbedring...1

Ingen eller ingenting er så godt,
at det ikke kan forbedres.
Ei heller noe så ondt,
at det ikke kan gjøres godt.
Jo flere som retter på galt,
forbedrer dårlig
og gjør ondt til godt,
jo sterkere blir vi alle.
Alt og alle.

God vs Ond...

Hva er forskjellen på God og Ond?
Hvor stor er forskjellen på God og Ond?
Er det noen forskjell på God og Ond,
eller er de to sider av samme sak?

God har tre bokstaver i seg.
Det samme har Ond.
Og begge har de O og D i seg.

Er det da en bokstav som er forskjellen
på God og Ond?

Er det nok å forandre en bokstav,
eller må det en handling til?

I Ond er G forandret til N,
og flyttet en plass frem.
Er det dette som skiller God fra Ond?

Det er seks bokstaver mellom G og N.
Er det seks som skiller God fra Ond?
Hva er forskjellen på God og Ond?
Handlingen, tallet eller bokstaven?



Guru...

Gruble
Utvide
Reflektere
Undervise



Tro...

For å tro - må du tenke.
For å tenke - må du reflektere.
For å reflektere - må du observere.

Du må tenke for å tro.

Avstanden...

Avstanden i en konflikt,
er alltid kortere enn konfliktens lengde.



I mørket...

I mørket finner du lyset
om det er lyset du tar med deg inn.



Alt er...

Du er, jeg er og vi er - her.
Og er vi ikke her - er vi - borte.

Lyset er mørket når lyset er borte.
Når lyden er borte er stillheten her.

Smerten er her og gleden er der –
om det er smerten du føler deg nær.

Lyset og mørket, stillheten og lyden,
gleden og smerten - er - Alt er her,
og her er der.



Kjenn deg selv...

Det du forstår
vil gjøre deg blid.
Det du erkjenner
vil sette deg fri.

Forstå deg selv,
kjenn deg selv
og erkjenn deg selv.

Da - og først da,
vil du bli fri fra deg selv.

Visjonen...

Målet med visjonen
er ikke å nå den
men å ha den.



Hva er VI...

Virkelig Intelligens ?!



Hjerte...

Huser
Jublende
Erkjennelser
Relatert
Til
Evigheten



Symbolet...

Fold hendene på tradisjonelt vis.
Håndflate mot håndflate, med tomlene
i kryss.

Så med fingrene fortsatt flettet,
åpner du opp slik at håndflatene danner
en kuppel, et åpent rom, og tomlene
danner en naturlig sirkel.

Du har nå symbolet for Kraften.

Flettede fingre symboliserer samholdet. De åpne
håndflatene symboliserer et åpent sinn.
Og sirkelen, som tomlene danner, symboliserer en
ring av godhet.

Summen av samholdet, et åpent sinn og
en ring av godhet, er 3.

Kraften av 3.



Løgn...

Ingen løgn er uten sannhet,
foruten den om Sannheten.



Lærdom...

Den viktigste lærdommen vi gjør i livet,
er å forstå at vi alle har noe å lære –
om meg, deg, oss, vi og alt og alle.



Nytt er farlig...

Om alt nytt er farlig,
hva er et barn da?



Jeg er...

Jeg er den det alltid snakkes om.
Jeg er det du ser på TV og i avisene.
De som alle misliker.

Jeg har mange ansikter og masker.
Jeg kan ta form som både det ene og det andre.
Jeg er her og jeg er der.

Samme hvor jeg er, og uansett hvilken maske jeg
bærer, er jeg alltid den samme.

Jeg er årsaken, handlingen - og jeg er virkningen.
Jeg er juryen, dommer og bøddel.
Jeg er intens og lat, elskelig og pervers,
ung og gammel.

Jeg er Gud - i mitt eget tempel.
Jeg er Guddommelig .
Jeg er - mennesket.



Jeg vil så gjerne...

Jeg vil så gjerne fortelle andre om mine erfaringer i livet. Om det jeg har opplevd, om alt jeg har forstått. Det beste hadde vært om andre kunne spurt meg om ting. Ting de lurte på. Det er på en måte hyggeligere å bli spurt, enn bare å fortelle uten at noen har lurt på det du har å fortelle. Om jeg fikk velge, ville jeg ha blitt spurt om viktige og kanskje litt vanskelige ting. Egentlig så kunne man ha spurt meg om alt, fordi jeg vet alt, alt som er viktig å vite.

Jeg ville ikke synes det var viktig å bli spurt om hva jeg spiste til middag i går. For om jeg ikke spiste middag i går, så var det ikke noe viktig å fortelle. Da hadde alt blitt ingenting. Og det er ikke mye for en kar som vet alt. Spørsmål som hva er kvadratroten av 32, hadde også blitt feil, fordi det ikke er et viktig spørsmål. Og ikke er det alt heller. Det er på en måte en del av ingenting. Og det er ikke særlig viktig å vite.

Om noen spurte meg om hvem jeg er. Hadde jeg sett på de med et mystisk blikk og sagt. "Det er ikke hvem jeg er som er viktig. Det er hva jeg er som er viktig." Så hadde de sett på meg med et litt forvirret blikk, og før de hadde rukket å samle seg hadde jeg fortsatt å fortelle.

"Først og fremst er jeg energi. Så er jeg ånd og sjel i et legeme, som også er energi." Nå hadde de

som hørte på det jeg hadde å fortelle, vært stille og oppmerksom. Og jeg hadde fortsatt.

"I legemet som vi kaller menneskekropp er jeg også personlighet, følelser, tanker og kjøtt og blod, som igjen er energi." "Alt jeg er så langt, kalles for et menneske, eller Homo Sapiens om du vil." Nå hadde jeg fått med et fremmed ord også. Ikke at det er viktig, men det høres viktig ut.

"Dette er hva jeg er", hadde jeg sagt til slutt, med et lite smil om munnen. Ikke et fårete glis, men et koselig, forståelsesfullt lite smil. Den typen smil som får deg til å føle deg trygg og tilpass. For det er viktig å være trygg og komfortabel når man skal snakke om viktige og vanskelige ting.

Nå hadde dem som hørte på meg enten hatt et smil om munnen, eller så hadde de fortsatt vært en smule forvirret. De som hadde et smil om munnen, hadde sikkert sagt noe slik som, "Ja det er det du er, energi, og det er alt." De som hadde vært forvirret, hadde sagt, "Var det alt. Det var jo ingenting. Energi er ikke en ting! Du kan ikke være strøm. Og du som sa at du viste alt."

Før jeg hadde rukket å fortelle de at de bare er litt forvirret, så hadde de sikkert gått sin vei. De hadde følt seg skuffet, fordi de kom for å høre alt, og så hørte de ingenting.

Men jeg, og de som hadde et smil om munnen, var fornøyd. Jeg var fornøyd med det jeg hadde fortalt, og de var fornøyd med det de hørte. Og sammen ville vi vært sikre på at de som ikke forstod alt, en dag ville komme tilbake og si, "Jeg vil så gjerne..."



Enheten...

Når du forstår Dualiteten
vil du erfare Helheten
og erkjenne Enheten.



ord etter tanke...

Artikler og anbefalinger...

Når et fengsel setter deg fri...

Den 13. juni 2001 innpasserer jeg porten i Bergen fengsel. Jeg er anmeldt, etterforsket og dømt for handlinger som samfunnet ikke finner seg i. Samfunnets reaksjon på dette, er 27 måneders frihetsberøvelse. Etter noen timer i fengselet, er en indre kamp over, og jeg ligger i fosterstilling på sengen og gråter trøstesløs.

Min historie...

begynner den 11. november 1966, på Molde sykehus. Mor Venke og far Magne, har akkurat blitt foreldre til en liten gutt. Denne familieførføkelsen var ikke planlagt, og som så mange andre på den tiden, og også i dag, så måtte de gifte seg for å holde familiens fasade utad. Denne historien har mange perspektiver, men vi holder fokus på ett perspektiv - mitt perspektiv og min utvikling, og jeg er Frank Andersen.

Innen jeg er ferdig på ungdomsskolen har jeg hatt min porsjon med oppturer og nedturer, uten at disse lett lar seg separere og klassifisere. For å beskrive min barndom og oppvekst, har kvalifiserte og ukvalifiserte mennesker, brukt ord som; omsorgssvikt, rusmisbruk, maktkamp i familien, skilsmisse, skoleskulk, mobbing, trakassering, kleptomani og mange andre ord som beskriver en vanskelig oppvekst.

Resultatet av disse ordene ble at min familie var tidlig i kontakt med barnevernet, og jeg var innom fosterhjem og spesialskole, innen utgangen av ungdomsskolen. Et annet viktig ord som jeg må ta med, er *sex*, eller *kos med kropp*, om du vil. Dette er noe jeg alltid har vist om, uten at jeg greier å tidfeste første gangen jeg ble seksuelt stimulert. Det jeg med sikkerhet vet, er at det var utrolig spennende, og etter hvert altoppslukende, dette fascinerende samspillet mellom mennesker, som kalles sex.

Jeg føler nå for å forberede deg på at ved å lese videre i denne historien, så kan du komme til å møte deg selv i døren. Du kan komme til å bli klar over holdninger og blokkeringer hos deg selv, som du kanskje ikke ønsker å møte. Men om du bruker hjertet og ikke hodet, så kan du komme styrket ut av dette møtet med deg selv, gjennom min historie.

Tro, håp og glede...

var tre ord som svirret i hodet mitt i dagene før innsettelse ved Bergen fengsel. Jeg hadde byttet ut ordet *kjærlighet* med ordet *glede*, fordi kjærlighet var et ord som beskriver en tilstand, jeg mente jeg ikke hadde erfaring med.

Kjærlighet for meg, var synonymt med nærhet, kroppslig nærhet, som igjen var det samme som sex. Sex, som hadde betydd så mye for meg gjennom så mange år, var også blitt min bane. Det var ønsket om sex, nærhet og kjærlighet, som hadde brakt meg i fengsel. Jeg hadde seksuelt misbrukt fire gutter i alderen 13 til 16 år, i jakten på umiddelbar tilfredsstillelse, som mangelen på nærhet hadde utviklet seg til.

Konklusjonen ble derfor at *kjærlighet* var noe forbannet tøv, og at det eneste som gjelder er å skaffe seg positive opplevelser, og *glede* seg over dem. Den eneste gleden jeg nå hadde, var hasj og noen gode venner, som av en eller annen grunn fortsatt var der. Jeg var på et absolutt nullpunkt i min tilværelse og frykten for det som skulle møte meg bak murene, var altoverskyggende. Skrekk historiene om sedelighetsdømte i fengsel, var som levende bilder i hodet mitt, og jeg var redd, virkelig redd.

Energier og tilstedeværelser...

var ord som ikke hørte hjemme i mitt vokabular. Energi er det samme som strøm, og det du ikke kan se eller måle, er heller ikke tilstede. Jeg vet alt, som er verd å vite i min verden, som nå ligger i grus.

Det er først etter noen uker i fengsel, at jeg blir klar over at det er noe mer enn det jeg kan måle og se. Tilfeldigheter, merkelige sammentreff og *rare* samtaler, får meg til å tvile på meg selv og min egen viten.

Jeg føler at *noe/noen* prøver å si meg noe, og det på de merkeligste måter. Jeg blir litt nervøs, når jeg oppdager at jeg *kommuniserer* med tv-en på oppholdsrommet i fengselet, eller når det smeller i pulten min på natten, og *noe* lager lyd med fjærene på nattbordlampen min. Jeg forstår det slik, at nå er det rett før det klikker for meg, samtidig med at jeg *vet* at dette ikke er tilfellet. Tanker og opplevelser, fantasier og frykt, resulterer i at jeg blir kjørt til psykiatrisk vurdering ved Legevakten i Bergen, den 21. juli 2001. Og i det vi passerer Sandviken psykiatriske sykehus, på vei til Legevakten, forstår jeg at dette går til helvete om jeg ikke greier å bevare fatningen. Hvordan skal *jeg*, som det sedelighetsdømte svinet jeg er, overbevise psykiateren om at jeg egentlig er helt frisk i hodet mitt, og at det er alle andre som ikke forstår dette med energier og tilstedeværelser. Hvordan forklare noe du *vet*, men ikke forstår?!

Frykt og mørke...

var noe jeg nå hadde kjempet med i snart 40 dager, og jeg viste at denne redselen måtte vike, om jeg skulle fortsette soningen i Bergen fengsel og ikke på Sandviken psykiatriske sykehus.

Møtet med psykiateren gikk ganske så bra, og etter samtalen sier jeg til betjenten som var med meg inn; *Dette var nære på*, hvorpå han ser på meg og nikker forståelsesfullt. Denne betjenten var et av de *rare* møtene jeg hadde i fengselet, men som jeg ikke skjønnte noe av før han hadde sluttet.

Det å ligge på sengen sin, i en celle i et fengsel, fullt våken og med et klart hode, kan få uante konsekvenser når livet ditt plutselig passerer i revy. Frykt, frykt og frykt, var det som preget meg når dette skjedde. Og når du i samme tilstanden opplever rykninger i kroppen, bilder og stemmer i hodet, så kan det bli for mye for de aller fleste, og også for meg. Min løsning på denne frykt tilstanden, var å skaffe informasjon om det jeg opplevde men ikke forstod. I løpet av 18 måneder i fengselet, leste jeg nærmere 100 bøker, som alle var plukket med ett mål for øyet, det å gi meg kontrollen tilbake. For en kontrollfreak, er det ganske skremmende å miste kontrollen, for da mister du deg selv.

Åndelig søken og Personlig utvikling...

er ord som passer ganske godt på de bøkene jeg valgte. Den første boken jeg leste, heter Buddhistisk Visdom av Gill Farrer-Halls. Denne boken var den samme som en kamerat forsøkte å låne meg, få dager før jeg skulle starte soningen, men da sa jeg at; *Det er du som skal lese den boken Are, og ikke jeg.* Det ante meg at jeg hadde tatt feil når denne boken var det første jeg så når jeg besøkte biblioteket i fengselet for første gang. Det viktigste jeg lærte av den boken, i første omgang, var å ta ett skritt av gangen. Gående meditasjon var noe jeg forsøkte å praktisere i luftegården, og det ga meg en viss følelse av indre ro.

Bok nummer to, ble Den niende Innsikt av James Redfield. Denne boken hadde jeg ikke valgt, om det ikke hadde vært for at den ble anbefalt pr. telefon, via et kvinnemenneske som befant seg i Spania, og som min mor mente jeg absolutt måtte snakke med. Når denne ukjente kvinnen sier at jeg må lese boken og tro på det som står der, svarer jeg henne; *Det trenger jeg ikke, fordi jeg vet hva som står der.* Telefonsamtalen avsluttes og jeg ser på Are, som er med meg denne siste dagen i det fri, og sier forbauset; *Hørte du hva jeg sa nå? Hvorfor i alle dager sa jeg det?!* Overraskelsen ble ikke særlig mindre når jeg i fengselet oppdager at jeg vet hva som står i boken, ikke ordrett, men innholdet er kjent. Jeg leste flere bøker av James Redfield, og Din personlige guide – Den tiende Innsikt, var en bok som var til stor hjelp i refleksjonen rundt eget liv, opplevelser og handlinger.

Biblioteket i Bergen fengsel var for meg, og mange andre, en oase i en ellers så grå fengselshverdag, og Bibliotekar Tove, er rett kvinne på rett plass. Der var det ingen dogmer eller forstenete holdninger å møte, og den mellommenneskelige forståelsen som jeg følte, inspirerte meg til videre søken og utvikling.

Utviklingsverktøyene...

som jeg har brukt, har vært mange. Det mest brukte verktøyet har vært min egen tvil. Denne tvilen kom etter at jeg forstod at jeg kun eksisterte i håpet, og at dette var et sted jeg ikke kunne være. Jeg måtte satse håpet om jeg skulle oppnå tro - troen på meg selv. Spørsmål som; *Hva er jeg, hvem er jeg og hvorfor er jeg meg?*, ledet meg i retningen av Astrologi.

Astrologi, både i Vestlig og Østlig retning, hjalp meg til en større forståelse av oss mennesker, og meg selv. Denne lille fordypningen i astrologi, gir meg noen svar og enda flere spørsmål. Disse nye spørsmålene leder meg i retningen av Numerologi, som igjen gir meg noen svar og enda flere spørsmål.

Jeg føler det nå slik at jeg har et rimelig greit bilde på det som utgjør mine muligheter og utfordringer i livet, og jeg ønsker et større perspektiv på tingenes tilstand, så jeg begynner å lese litt historie og religion.

Samtidig som jeg leser alle disse bøkene og er aktiv i søken og utvikling, dukker det opp avisartikler, tv program og radio musikk, som svar og bekreftelser. Jeg har perioder i fengselet der jeg er i en verden av flyt og trygghet i eget selskap, samtidig med at jeg jobber intenst med meg selv i gruppeterapi sammenheng, og med fordømmelsen som møter meg i fengselshverdagen og når jeg er på permisjon.

Det føltes ikke helt enkelt å lese om hvordan *vellykkede* mennesker på åndelig søken, ble enda mer vellykket etter de 5, 9 eller 12 trinnene de hadde gått, og som gjorde de enda tryggere og gladere og mer elsket og... Bitterheten var aldri langt unna og selv fordømmelsen var i begynnelsen regelen, og ikke unntaket. Men dette ledet meg atter en gang videre i min søken.

Sjelen, Jesus og Gud...

var tre ord som ga meg en vond smak i munnen. Sjæl var noe religiøse mennesker snakket om, og Jesus var en tufts i sandaler som de kristne hadde diktet opp. Og hva Gud angikk, så kunne han dra rake veien til Helvete for min del, for jeg var tydeligvis ikke blant hans utvalgte.

Jeg forstod etter hvert at jeg måtte gjøre noe med holdningene mine, om jeg skulle komme meg videre i min utvikling. En bok om Sjelen, var det første skrittet på vei mot en større forståelse av disse religiøse, og etter hvert så klisjéaktige ordene. Denne boken ga meg et annet perspektiv på Sjelen, enn det kristne synet på denne umålbare delen av vår væren.

Gud var ikke så utfordrende som Jesus. For Gud var det samme som Tao, Alt som er, Altet, Allah og mange andre navn, som alle skal beskrive Det aller Helligste. Skapelsesberetningen og andre historier, hadde jeg ikke særlig vanskeligheter med å forholde meg

til, fordi jeg tok de som det de er – historier som kan skape gode refleksjoner, om de studeres fra et holistisk ståsted, og ikke med et dogmatisk syn.

Jesus der i mot, var en utfordring av dimensjoner, uante dimensjoner, siden jeg ikke forstod hvorfor denne figuren engasjerte meg så voldsomt. Jeg fikk en del forskjellige perspektiver på Jesus, gjennom den alternative litteraturen, men jeg følte at dette ikke var nok. Og den dagen jeg funderte som verst, kommer fengselspresten innom cellen for å fortelle meg at han hadde et Alfakurs under planlegging. Fengselsprest Helge fortalte at et Alfakurs, kunne gi meg en bedre forståelse av Jesus og Kristendommen, og han hadde tenkt på meg når han fikk tilbud om dette kurset. Glad for omtanken og med magiske tanker om timingen, sier jeg ja til å være med på kurset. Kurset var eksternt, og noen fra en lokal menighet skulle være kurs ledere. Det var en kveld i uken som var planlagt foreløpig.

Etter den første kvelden, er jeg litt paff over meg selv, og ikke så rent lite engasjert. For på Alfakurset blir jeg virkelig opptrekket når jeg føler at de som skal lære oss om Jesus, overhodet ikke vet hva de snakker om. Det er som om noe blir vekket i meg, og etter forelesningen føler jeg at jeg må korrigere kurs ledernes holdninger og oppfatninger om Jesus og Gud. Påstander som om at vi må ha Jesus og korset sin beskyttelse, for ikke å bli truffet av Guds vrede, får meg til å føle sympati med de som lever i denne ubevisste, dogmatiske og fordømmende (*u*)*virkeligheten*.

Etter noen dager ser jeg parallellen til en annen kar, som i sin tid tok de Lærde i lære, for å forsøke å fri de fra egne og andres fastlåste holdninger. Jeg tok bare halvparten av kurset, før jeg takket for meg, og håpte dette var første og siste gang det ble arrangert Alfakurs i Bergen fengsel. Uansett om man er *lærd* eller *ulærd*, så vil essensen av energien som Jesus fra Nasaret kom i kontakt med, forbli den samme.

Drømmer, syner og visjoner...

var ord som for meg ikke hadde noen verdi i det hele tatt. Drømmer er noe som kommer og forstyrrer deg om natten, og ser du syner, bør du kontrollere inntaket av rusmidler, eller aller helst få sjekket hele hodet. Visjoner, var kun et ord jeg hadde lest, uten at jeg hadde oppdaget

noen hos meg selv. Visjoner kan ikke måles eller veies og er derfor ikke en realitet. Punktum. Det går litt tid og en del bøker, før jeg erkjenner at det er både spennende og utviklende, det å kunne reflektere og undre seg over det som dukker opp fra *intet*.

Dagboken, kl. 0925 Drømte at jeg var Tibetansk munk, og at jeg snakket med noen Norske ungdommer om Dalai Lama. Jeg tror jeg var i Molde og traff ungdommene nede på torget. Det var noe magisk med det møtet, og energiene mellom oss hadde fri flyt.

I går kveld, før jeg sovnet, hadde jeg en lang tankerekke der jeg var sammen med vennene mine og Olea, hjemme hos Olea. Vi satt samlet rundt spisebordet og spiste suppe. Jeg snakket til dem og fortalte hva hver enkelt betydde for meg, og hva vi betydde for hverandre.

Mot slutten av tankerekken, eller kanskje det var en visjon, holdt vi hverandre i hendene og jeg ba en bønn sammen med dem. Det var en bønn til oss og til Kraften. Det var noe bibelsk over denne visjonen, og det hele var ganske gripende. Atmosfæren var trygg og samlende for oss alle. Jeg følte meg vel og vi følte alle en sterk tilknytning til hverandre. Det var en god tankerekke på alle måter. Kl. 1015 Ordene Shine on you crazy diamond, fra Pink Floyd, har surret og gått i hodet mitt siden jeg stod opp i dag. Så da får jeg vel gjøre det.

Denne dagbok innføringen viser kanskje essensen av ordene drømmer, syner og visjoner. For meg var denne hendelsen både utviklende og inspirerende. Det krevde litt å drive med drømmearbeid, fordi jeg var såpass glad i sengen min om morgenen, men utbyttet var hele tiden større enn innsatsen, og det gav meg et ekstra puff i retningen av meg selv.

Synkronitet, tegn og signaler...

har vært til stor hjelp og støtte, siden jeg forvillet meg inn i denne udefinerbare verdenen. Også på dette feltet har jeg gått fra full fornektelse til tvil, og derfra til viten. Tvilen melder seg når du gang på gang får rykninger i kroppen, mens du leser eller reflekterer. Rykningene kunne også komme når jeg så på tv, eller hørte radio. Det

var en liten periode i fengselet, der jeg virkelig tvilte på min fysiske helse, selv om jeg viste at det ikke var noe galt med kroppen min.

Gleden var stor når jeg oppdaget at rykningene kom som en bekreftelse på noe jeg leste, eller som en understrekning på noe det kan være verd å se nærmere på. Det sterkeste signalet jeg så langt har fått, kom når jeg leste i Himmelske Samtaler. Jeg sitter på cellen min og har akkurat lest ut et avsnitt, når jeg vipper litt på stolen og ser ut av vinduet i ettertanke. Etter et stykke tid kommer det en tanke, eller kanskje er det en indre viten som kommer til overflaten, om at vi alle kommer frem, bare vi kommer oss dit for egen maskin.

Jeg vet ikke om rykningen kom i begynnelsen, midten eller på slutten av tankerekken, men det jeg opplevde var så sterkt at det skremte meg litt. For mens jeg sitter der og funderer, lett vippene på stolen, er det som om noen setter strøm på hele hjerteområdet mitt. Den venstre siden av brystkassen min blir nesten nummen av dette sterke støtet, og jeg holder på å gå baklengs i gulvet. Jeg tenker; *Hva i helvete er det som skjer nå, hva galt har jeg gjort?!*

Ikke lenge etterpå forstår jeg at dette er et positivt signal, som skal gi meg støtte og glede, og ikke frykt og fortvilelse. Jeg retter en takk, i udefinert retning, og føler meg tilfreds og lykkelig med denne opplevelsen. Følelsen av indre ro og tilfredshet med egen situasjon, hadde nok ikke vært så sterk, om jeg bare hadde vært bevist den materialistiske virkeligheten. Følelsen av ensomhet, blir ikke så gjennomtrengende, når du vet at du ikke er alene. Personligheten min følte seg alene, men Sjelen vet at dette ikke er tilfellet.

Andre mennesker og hjelpere...

er også et emne jeg føler for å reflektere litt over. Andre mennesker er noe vi må forholde oss til gjennom hele livet, og de aller fleste av disse, har et ønske om å være behjelpelig, selv om det ikke alltid oppfattes slik. Hjelpere fra andre dimensjoner kan være enda vanskeligere å oppfatte, og det de hjelper deg med, vil du neppe kunne oppdage om du ikke er bevisst helheten av deg selv.

Den første menneskelige hjelperen som jeg bevist kom i kontakt med, utenfor fengselet, var Hilde Netland ved Bergen aura- og energi

senter. Henne fikk jeg anbefalt av et godt menneske som jeg traff i fengselet, og som mente at det kunne være positivt for min utvikling, å ta noen behandlinger hos henne. Jeg fikk vite at hun drev med healing, kanalisering, pusteøvelser for å løse opp indre spenninger og mange andre fantastiske alternative behandlingsformer. Dette virket for godt til å være sant og jeg var mer enn skeptisk til disse lite jordnære formene for behandling, noe som førte til at jeg brukte 9 måneder på å komme meg dit.

Den første timen jeg hadde med Hilde, gjorde meg sikker på at denne damen har noe å fare med. Hun satte seg til rett ved behandlingsbenken sin, for å tegne aurafeltet mitt. Jeg hadde en viss anelse om hva et aurafelt var, og jeg hadde sett et aurafotografi på Alternativmessen i Bergen, uten at jeg ble særlig imponert av det jeg så.

Hilde brukte litt tid på å tegne aurafeltet, og flere ganger følte jeg at hun studerte meg inngående, uten at det føltes særlig ubehagelig. Når hun endelig var ferdig å tegne, satte vi oss sammen slik at hun kunne forklare meg hva hun hadde tegnet, og da ble jeg virkelig imponert. På arket var det et omriss av et hode, og rundt dette hodet hadde hun fargelagt mange forskjellige felter, i alle regnbuens farger. Jeg ser på Hilde og lurte på om hun virkelig hadde sett alt dette rundt hodet mitt, og hva de forskjellige fargene og feltene betydde.

I løpet av den neste halvtimen, forteller Hilde meg om min barndom, oppvekst, mine traumer, fysiske plager og emosjonelle utfordringer, pluss mye annet som jeg ikke husker. Det er som om hun har stått ved siden av meg hele livet, og notert hver en opplevelse som jeg har hatt. Tiden renner ut i sanden, og vi blir enig om en dato for neste time, før jeg returnerer til fengselet. Det ble flere behandlinger i løpet av tiden jeg var i Bergen, og hjelpen jeg fant i evnene til Hilde, er jeg usikker på om jeg hadde greid meg uten. Hjelpere fra andre dimensjoner har jeg også hatt magiske og utviklende møter med.

Utfordringen ligger i å forstå at du har hjelpere, selv om de kan være vanskelig å forstå seg på, eller å oppdage i det hele tatt.

Ord etter tanke...

er tittelen jeg har valgt å bruke på de tekstene jeg har skrevet, siden jeg begynte på denne beviste personlige utviklingen den 13. juni 2001. Det har blitt mange tanker og lange tankerekker. De lengste og tyngste tankerekkene har dreid seg om eget liv og egne handlinger, og det er ikke få ganger jeg har fordømt meg selv og mitt destruktive sinn.

Disse selvfordømmende og destruktive tankene om meg selv, har for min del vært en viktig del av utviklingen min. For når du først har kommet til et vist nivå i oppvåkningen din, så vil du finne det vanskelig å fortsette med denne selvfordømmelsen, og begynne å tilgi deg selv og din egen uvitenhet. Det var slik jeg opplevde min egen oppvåkning, som på mange måter har ledet meg fra en utagerende Yang eksistens, til en mer Yin væren, i søken etter ballanse.

Ord etter tanke, er også en passende beskrivelse på det du nå har lest. Egentlig så er vel alt som formidles fra en person til en annen, ord etter tanke. Og dette er viktig å huske på, når vi tar de første vaklende skrittene ut av Jegets seng, og inn på Selvets område. Det første møtet mellom disse to kreftene kan bli ganske skremmende, men sjansen for at det vekker noe positivt i ens eget dyp, er overhengende. Den neste frykten kan melde seg når du plutselig begynner å mene noe du ikke har muligheten til å forklare, eller når du oppdager en forståelse du aldri før har hatt.

Det er mange trinn å gå i den trappen som jeg nå går i. Og tar jeg ikke helt feil, så begynner det å bli en del trapper rundt omkring i verden. Det er ikke alle trapper som viser den korteste veien fremover, og noen ganger går du nedover, selv om du føler at du går oppover. For å hjelpe andre til å hjelpe seg selv, eller rett og slett for å kontrollere andre, har det blitt laget mange regler og retningslinjer for hvordan man skal leve livet. Jeg har lest om mange forskjellige leveregler og retningslinjer, og en av disse har jeg studert litt nærmere.

De Buddhistiske trinnene på mellomveien, har vært min inspirasjon til utformingen av 9 punkter for Åndelig søken og Personlig utvikling. Disse punktene beskriver noe av det jeg forsøker å praktisere i mitt liv.

Utviklende syn: Da er ens synspunkter og meninger fri for egoisme.

Utviklende streben: Da vil en ha visjoner og mål som er høyverdige og

til det beste for alt og alle.

Utviklende tale: Da snakker man oppløftende om kjente og ukjente.

Utviklende oppførsel: Da blir man rolig, ærlig og naturlig i sin fremferd.

Utviklende levemåte: For å overholde dette, må man være bevisst seg selv og sine visjoner, og vite at alle vesener har like mye rett til å oppleve kjærlighet, og å unngå lidelse, som det du har.

Utviklende anstrengelse: En må ha selvkontroll og stadig holde seg i trening, både fysisk og psykisk, og holde motivasjonen oppe i sin Åndelig søken og Personlig utvikling.

Utviklende oppmerksomhet:

Da reflekterer du over din egen oppmerksomhet, før og nå, og oppmerksomt observerer deg selv i utvikling, sammen med andre.

Utviklende ekstase: Er gleden du får ved å hvile i deg selv, for deg selv, og sammen med alt det som utgjør deg selv.

Utviklende søken: Da vil en erkjenne at ballanse er noe man selv må skape, og at målet ikke nåes langs en rett linje.

Fortsettelsen...

på mitt liv og denne historien er uklar. Den er uklar fordi jeg ikke vet hva resten av livet vil bringe. Når jeg skriver dette er jeg uten jobb, jeg har akkurat fått innvilget yrkesrettet attføring og jeg skal begynne på en gjeldssanering som skal vare i 8 år. Kontaktnettet mitt har aldri vært mindre, og mye i mitt liv tilsier at jeg burde vært ulykkelig, men det er jeg ikke.

Jeg har opplevd noen opphøyde sinnstilstander i mitt liv, som jeg lett kan forklare med bruken av eksterne stimuli. Men den sinnstilstanden som jeg nå om dagen befinner meg i, kan ikke forklares ved bruk av kjemikalier eller andre ytre påvirkninger. Jeg kan ikke si at jeg har funnet Jesus og blitt kristen. Ikke har jeg funnet Buddha eller noen andre himmelsendte skapninger heller.

Og ikke kan jeg forklare min tilfredshet med at jeg fornekter egne handlinger og opplevelser, og således lever i lykkelig uvitenhet. Det eneste jeg med sikkerhet vet, er at når et fengsel setter deg fri, er det fordi du alltid har vært fanget. Takk for oppmerksomheten.

Denne artikkelen var på trykk i Ildsjelen nr. 3/03.

Bergen fengsel – Den holistiske visjonen...

Mitt første beviste møte med Kriminalomsorgen, var programmet Holmgang på TV2, hvor representanter fra de ansattes organisasjon, beklaget seg over den nye logoen til etaten. Ikke bare hadde den en form de ikke likte, men fargene var heller ikke til å holde ut. "Det var da en fryktelig tid å komme i fengsel på", tenkte jeg den gangen. Etter 18 mnd. i Bergen fengsel, føler jeg meg litt satt ut, fordi jeg har så mye positivt å si om dette fengselsoppholdet.

En av de tingene jeg er glad for at jeg har fått oppleve, er den omstillingen som Kriminalomsorgen er inne i. Det å utvikle seg fra Fengselsvesen til Kriminalomsorg, skjer nok ikke uten en vis mengde smerte, og da spesielt for de som er ansatt. Om vi holder ordet Fengselsvesen i venstre hånd, og Kriminalomsorg i høyre, og kjenner litt på vekten av ordene, kjenner vi fort at den venstre hånden blir sliten. Og holder vi de samme ordene opp mot lyset, ser vi at det slippes mer lys gjennom ordet som vi har i høyre hånd. Det første vi forstår av denne fremstillingen, er at det "gamle" Fengselsvesenet er en mørk, kompakt og tung materie, sammenlignet med den "nye" Kriminalomsorgens lysere, lettere og mer formbare materie. Det andre vi kan lære av dette bildet, er at det er enklere å jobbe med den nye varianten av straffegjennomførings etaten, enn med den gamle. Lys, lett og formbar materie er lettere å utvikle enn mørk, kompakt og tung materie. Man trenger ikke være alkymist for å forstå at en slik utvikling er både spennende og krevende, enten man er innsatt eller ansatt.

Som innsatt har jeg stor forståelse og sympati for dette "vesenet" som nå jobber bevist med seg selv. Det er ingen enkel oppgave det har tatt på seg, og "vesenet", og alle som er en del av det, kommer til å møte seg selv i døren mange ganger i årene som kommer. Den beste måten å møte seg selv i døren på, er med en erkjennelse av at man er i utvikling, og at målet med utviklingen

er å lære seg selv å kjenne, for at man bedre skal kunne se hva man kan bli.

For *min* del har Bergen fengsel, og alt anstalten inneholder, vært et kvalitets verktøy til bruk i personlig utvikling. Gjennom målrettet programvirksomhet, basert på kognitiv forskning og skjematerapi, har jeg nådd områder i min egen psyke jeg ikke viste eksisterte. Den tryggheten og kompetansen som programlederne ved fengselet har, skaper rammer hvor selvtillit og tillit til andre, vokser side om side med en forståelse av eget liv og handlinger. I forordet til boken *Følelsens Alkymi*, av Tara Bennett-Golemann, sammenligner Dalai Lama moderne kognitiv forskning, med den gamle buddhistiske psykologien, hvor forståelsen av menneskets innerste natur er essensielt. Jeg skal ikke påstå at jeg vet hva menneskets innerste natur er, men i løpet av 18 mnd. i fengsel, har jeg utviklet en evne og vilje til å stille spørsmål om meg selv, fordi jeg har forstått at dette er viktig for min egen utvikling.

Denne teknikken er noe jeg anbefaler "vesenet" å bruke. Det å kunne stoppe opp, snu fokuset innover og undre seg på egen oppførsel, er utviklende enten man er en person, eller en organisasjon. En klassisk fallgrube ved denne type navlebeskuelse, er at man blir opptatt med å finne feilene, i stedet for mulighetene. I den "gamle skolen" der man banket vettet inn i skallen på folk, lette man etter feilene, og i iveren med denne feilsøkingen, overså man mulighetene den enkelte satt inne med. Denne type adferdskorrigerer smaker det dogmatiske holdninger av, og kan derfor ikke være en del av den lette, lyse materien, som visjonen om Kriminalomsorgen er formet ut i fra. Både ansatte og innsatte må skånes fra denne ut-daterte måten å oppdra mennesker på, som det fortsatt finnes rester av i "vesenets" innerste natur.

I følge den islandske kriminologen Torbjørn Skardhamars levekårsundersøkelse, blant ca. 300 innsatte i norske fengsler, fremgår det at 26% av de spurte sjeldent, eller aldri har kontakt med nær familie. 23% sier de har lite eller ingen kontakt

med venner. For den øvrige befolkningen er disse tallene på henholdsvis 12% og 16%. Om Oppvekst kan vi lese at 30% hadde det økonomisk vanskelig under oppveksten. 40% hadde foreldre med misbrukerproblem, 34% sier de ble utsatt for en eller annen form for mishandling under oppveksten og 29% ble tatt hånd om av barnevernet, før fylte 16 år. Dette er bare et lite utdrag av levekårsundersøkelsen, som viser at gjennomsnittsfangen i Norge er betydelig dårligere stilt, enn de som befinner seg utenfor murene. Men det finnes et lys i mørket.

Den mest positive fellesnevneren som gjelder for oss innsatte, er den enorme energien som hver enkelt av oss bærer med seg. Og denne energien er det viktig å forløse på en positiv og individuell måte, slik at den ikke blir liggende inntil den sprenger seg til overflaten, i en destruktiv retning. Måten jeg har fått brukt mye av min energi på, er ved positive opplevelser i skole situasjon. Gleden ved å kunne skape noe med ord og bilder, har for meg vært en ny opplevelse, som jeg fortsatt vokser på.

Å få kyndig veiledning og oppriktig motivasjon av dyktige lærere, er en opplevelse jeg unner dere alle sammen. Som en av mange skoletapere i landet vårt, har jeg med oppholdet her i fengselet, fått vasket av meg dette stempelen. Jeg har lært at det ikke bare er elevens grunnleggende kvalifikasjoner, men også lærernes visjoner, som påvirker resultatet av læringen. Samarbeidet mellom motiverte mennesker, enten de er innsatt eller ansatt, er en del av det som må være "vesenets" innerste natur, i fremtiden. Med et slikt samarbeid er det fullt mulig å omdanne negative oppvekstminner, til positiv og verdifull livserfaring,

For meg har det vært utfordrende, og til tider veldig tungt, å skulle endre eget tenke og handlemønster. Utfordringene har stått lag på lag, lik lavtrykkene på Nordvestlandet om høsten, og tordenskyene har holdt meg nede i ukevis i strekk. Motiverende samtaler med avdelingens ansatte, og meningsfylt samvær med andre innsatte, har motivert meg til å gå lengre og dypere i

utviklingen av meg selv.

Det å kunne møte et smil, på toppen av en blå uniform, er mye mer motiverende enn å møte skramlende nøkleknipper og begrensende ansiktsuttrykk. Et lite smil, er mer verd enn tusen nøkler, selv om de sistnevnte har muligheten til å gi deg fysisk frihet.

Etter at jeg utpassere porten i Bergen fengsel for siste gang, har jeg forsøkt å praktisere det jeg har tilegnet meg av menneskekunnskap, i løpet av perioden jeg har hatt på vann og brød.

Jeg føler meg større og sterkere enn jeg noensinne har gjort, uten at det vises på utsiden. Jeg tror jeg elsker *hele* meg, og jeg er sikker på at det jeg har lært, i møte med Kriminalomsorgen, er noe jeg vil dra nytte av resten av livet.

Den viktigste lærdommen jeg bærer med meg, er at menneskets innerste natur, har potensiale til å bli rein og skjær godhet. For en alkymist er en hver liten klump med bly, verd sin vekt i gull, kun fordi den har potensialet til å utvikle seg til noe bedre. Og slik er det med oss mennesker også, uavhengig av hvilken bås eller tittel som låser oss fast, så har vi alle muligheten til å utvikle oss til noe bedre.

Og kanskje er det dette som er "vesenets" innerste natur. Det å hjelpe et annet *vesen* til positiv og fordomsfri utvikling, basert på en holistisk visjon, om at alle mennesker, uansett bagasje, først og fremst er et *medmenneske*.



Ildsjelen og Holistisk Forbund...

Magasinet Ildsjelen kom jeg til å abonnere på fordi jeg vant et abonnement, gjennom Holistisk Forbunds lotteri på Alternativmessen i Bergen våren 2002. Det magiske var at jeg nesten aldri har vunnet på lotteri, det var min første perm fra fengselet og jeg vant også på det andre loddet som jeg kjøpte.

Mens jeg kjøpte de to loddene fikk jeg også fordomsfri informasjon om den nye organisasjonen.

Jeg var ærlig og sa at jeg satt i fengsel og kun var ute på permisjon, men det så ikke ut til å bekymre damen som jeg snakket med, og det igjen førte til at jeg meldte meg inn i Holistisk Forbund.

Visjonene til Holistisk Forbund og det fordomsfrie og oppriktig søkende innholdet i Ildsjelen, har gitt meg mange gode stunder i situasjoner som ikke har vært helt enkelt å forholde seg til.

Jeg har sittet med gråten i halsen og funnet trøst i Ildsjelens artikler, og Holistisk Forbund har gitt meg noe å strekke meg etter.

Det var ikke bestandig helt enkelt å sitte i fengsel og føle seg som en Holistisk Ildsjel, men både bladet og organisasjonen har på hver sin måte støttet og motivert meg til å jobbe videre med meg selv.

Jeg anbefaler deg å se nærmere på både Holistisk Forbund (www.holisme.no) og Ildsjelen (www.ildsjelen.no).



Ettertanke...

Når du nå har kommet til slutten av denne boken og tilhørende multimedia presentasjon, håper jeg at du sitter med en følelse av å ha blitt litt engasjert.

Jeg håper disse tekstene har hatt en verdi for deg, enten du nå har blitt glad, trist, sint eller på noen annen måte følelsesmessig engasjert.

For meg har det hatt stor verdi å skrive disse tekstene, men det er en enda større verdi i refleksjonene som ligger forut for tekstene, som har gitt bilder til mine følelser, tanker og sannheter. Det er disse refleksjonene jeg håper tekstene mine kan starte i deg. Hva du gjør videre med det som dukker opp i ditt sinn, og i alt som utgjør deg selv, blir opp til deg. Men jeg håper du engasjerer deg selv, i deg selv og for deg selv, til det beste for oss alle.

Det finnes mengder av informasjon, tanker, dogmer og sannheter i verden, og noen vil sikkert si at dette multimedia prosjektet er fullt av usannheter og verdiløse tekster, og det har de sin fulle rett til å mene.

Jeg vil oppfordre deg til å søke informasjon fra mange kilder, for å få et så stort perspektiv som mulig. Ikke bli sittende fast i et spor i søken etter innsikt, for det finnes ingen enkel Sannhet, bare ord etter tanke...

Tenk deg selv sittende i fengsel. Du har mistet din frihet. Du er atskilt fra dine nærmeste. Du er redd og alene. Frank Andersen har opplevd akkurat dette. I fengselet møtte han seg selv og jobbet med seg selv. Resultatet er en frihet og en innsikt han aldri før har opplevd. Ord etter tanke beskriver noe av denne friheten og innsikten, samtidig som det gjenspeiler egne opplevelser i livet. Kanskje vil hans tanker og følelser berøre noe i dypet av deg selv?

*Henning Jon Grini
magasinet Ildsjelen*



De Tre Nødvendigheter...

Tro.

Tro på det gode i oss alle. Tro at glede avler glede.
Tro på den rene godheten i et nyfødt barn.

Håp.

Håp på en bedre verden for oss alle. Håp at ditt bidrag gir en bedre verden. Håp på kraften som skal forme en bedre verden.

Kjærlighet.

Kjærlighet kan du få bare ved å åpne øynene.
Kjærlighet i tro gir godt håp. Kjærlighet er sterkere enn hat.

av Frank Andersen

