

Celebrera: Världshälsodagen den 7 april!

free

din ledstjärna

Lee Seger

Fri vägledning

Agneta Orlå

Fri kraft

Benny Rosenqvist

Fråga vårt medium

Alex Grey

**"Kärlek är den
högsta kosmiska
kraften"**

Andningen
**en kompass till
vårt inre**

10 frågor till

Carina

Änglaportalen

**Healing stödjer
hälsoförbättringar**

**Att kommunicera
med djur berikar livet**

Vinn!
morotscreme
läppbalsam
& böcker

INNEHÅLL

REPORTAGE

14 Alex Grey konstnär, är viss om att konst har en helande funktion och är ett av sätten som anden når människan.



24 Healing och holistisk hälsa har fått ett allt större intresse. Möt **Tim och Pam McConville** som jobbar med Healing Touch.

32 Andningen sker av sig självt men när vi gör den mer medveten förhöjs livskänslan och hälsan blir något värdefullt, säger författaren **Ulrica Norberg**.

42 Djurkommunikation handlar om att bygga broar av förståelse mellan människa och djur, menar **Susanne Jönsson**.

5 FRI SIKT

7 FRIMODIGT

9 FRI ZON

31 FRITT VAL

39 FRI KRAFT

47 FRI VÄGLEDNING

49 FRÅGA VÅRT MEDIUM

Korta notiser och nya rön

Carina Linder

Produkter – Free tipsar!

Böcker, cd, film – Free tipsar!

Agneta Orlå coachar

Lee Seger vägleder

Benny svarar på läsarnas frågor

ANNONSSIDOR

10 BAZAREN

19 BEHANDLINGAR

28 KURSER/UTBILDNING

RESOR

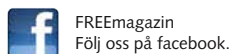
46 VÄGLEDNING/RÅDGIVN

50 RADBANDET

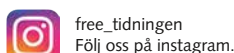
FREE.SE

Hitta fler annonser och aktuella nyheter, samt kursen du söker på: www.free.se

FACEBOOK



INSTAGRAM



NYHETS BREV

Få nyheter direkt i din mejl. Anmäl dig till vårt nyhetsbrev. Se hemsidan.

Omslagsbild: "Planetary Prayers", Alex Grey.

Allt har sin tid

Nu är våren på gång - den tid på året då energin flödar och det är så mycket jag tänker att jag vill göra. Allt som oftast slutar det med att ingenting blir gjort och jag skyller på att jag inte hunnit. Att odla lite mer grönsaker till exempel, där är det egentligen inte tid eller vilja det hänger på, utan okunskap, så det kommer jag nog att lyckas med.

Vill man något tillräckligt mycket så tar man sig tid, eller hur? När det gäller att börja träna till exempel så har jag alla möjligheter med ett mindre gym nere i källaren, men går jag ner dit? Nej, jag har tydligen inte tid, vilket i själva verket måste betyda att jag inte vill. Att jag ens tar upp det måste ju betyda att viljan börjar komma allt närmare, jag hoppas det ... jag har lite lång startsträcka bara.

Något annat som tog sin lilla tid, och som känns så bra är att jag har ett nytt kontor. Nu möts jag av en helt annan energi - inga kartonger eller pappershögar som stressar. Det som gläder mig mest är att jag nu äntligen fått plats med en bokhylla som jag pratat om så länge. Som jag berättat tidigare så sitter jag på en guldgruva av böcker och varje bok är verkligen som ett konstverk i sig. Hittills så har 150 böcker inom hälsa och personlig utveckling fått se dagens ljus igen, istället för att ligga undangömda på grund av platsbrist. Men jag saknar fortfarande massor av guldgruva från 1990-talet, böcker som har ett mycket större värde för mig idag, än de hade för 20-25 år sedan. Allt har helt klart sin tid.

En bok som jag fortfarande inte hittat är "Gyllene Spegel" av **Alex Grey**. Att jag så gärna vill hitta just den är för att vi i det här numret har ett reportage om Alex och **Allyson Grey**. **Monica Katarina Frisk** och **Per Frisk**, som 1990 gav ut den svenska upplagan på Energica förlag, har nu 28 år senare besökt paret Grey. Alex berättar att det var tack vare deras bidrag som den första utgåvan kunde ges ut. Alex Greys fantastiska målning "Planetary Prayers" pryder även omslaget till detta nummer.

I det här numret kan du även läsa om healing, andning och djurkommunikation. 52 sidor fulla med inspiration.

Trevlig läsning!

"Vill man något tillräckligt mycket så tar man sig tid."

Marie Sjölander,
chefredaktör

Nyheter och utlottningar
på [www.free.se!](http://www.free.se)



free

M Sjölander AB
Rådjurstigen 1
794 33 Orsa

E-post info@free.se

Hemsida www.free.se

Budbärare över hela landet
Se www.free.se för utlämningsställen

Prenumeration

Bankgiro: 251-4487. 180 kr/år.

Redaktion

Chefredaktör, ansvarig utgivare, annons säljare
Marie Sjölander
070-629 71 89, marie@free.se

Projektledare, formgivare, kundtjänst
Åsa Östlund
070-287 15 50, asa@free.se

Utgivning

Tryckeri
Stibo Complete, Katrineholm.
Free trycks på miljöcertifierat papper.
ISSN 0248-429X



Om Free

Free är en ledstjärna inom personlig utveckling och egen-vård. Free utkommer med 6 nr per år, och trycks på miljö-certifierat papper. Tidningen har utkommit regelbundet under 37 års tid och är den enda gratistidningen i sitt slag. Free är ett levande nätverk av människor som arbetar för en helhetssyn och en värld som fungerar för alla.

Frees texter och bilder lagras och tillgängliggörs i digitala arkiv. Den som sänder material till oss anses medge sådan lagring samt publicering i tidningens alla distributionskanaler.



Kärleken den högsta kosmiska kraften

"Kärleken visade sig som en universell grund för allt liv, den högsta kosmiska kraften som är den bakomliggande väven i universum." Det säger konstnären Alex Grey om hur den centrala målningen "Universal Mind Lattice" i de tjugoen gyllene speglarna skapades i en visionär upplevelse. Alex Grey är viss om att konst har en helande funktion och är ett av sätten som anden når människan. Vi har besökt paret Greys gård i Hudsondalen utanför New York och konsthallen och templet Entheon, som snart öppnar för allmänheten.

Text Monica Katarina Frisk och Per Frisk **Foto** Per Frisk **Bild** "Ocean of Love Bliss", Alex Grey

I bland tar livet en in på oväntade stigar. Lite visste vi år 1990, när vårt förlag gav ut visionära konstnären Alex Greys bok "Gyllene speglar", att vi 28 år senare skulle komma att besöka paret Greys gård Chapel of Sacred Mirrors i Wappinger Falls i Hudsonaldalen, två timmars bilresa norr om New York. Gården är en drogfri gemenskap där ceremonier, måleri- och musikhappeningar samt festivaler hålls. Där byggs Entheon, ett tempel och en konsthall, som snart kommer visa samlingen de tjugo gyllene speglarna och Greys andra visionära konstverk.

REDAN I BÖRJAN AV 2000-talet öppnade det första kapellet för de gyllene speglarna i hjärtat av galleri- och nattklubsstadsdelen Chelsea i New York. Allt tack vare stöd från en växande gemenskap runt paret Greys fullmåneremonier.

- Jag minns att vår förläggare berättade att ett svenskt förlag satsade på ett samtryck på flera språk av den första upplagan av "Gyllene speglar". Det var faktiskt tack vare ert bidrag som första upplagan kunde ges ut, säger Alex Grey leende.

Många av Alex Greys målningar är relaterade till kroppen i medicinsk mening. Förutom utbildning vid olika konstskolor arbetade Alex under fem år på Harvard Medical Schools anatomiavdelning där han förberedde lik inför dissektion. Vi undrar ändå vad som inspirerat honom att börja måla på detta sätt.

- Min besatthet med anatomi går tillbaka till mina tidigaste barndomsritningar. Min mamma behöll de äldsta teckningarna och bland några finns bilder av skelett.

Arbetar man med människor i livets slutskede leds man snart in på frågor om dödlighet, syftet med livet och medvetandet, säger han.

- Kroppen är den form som innehåller medvetandet och min konst utforskar det här

mysteriet. Kroppen jag avbildar i målningar är vetenskapligt korrekta men också en universell andlig tolkning.

ALEX GREY ÄR IDAG den överlägset mest kända konstnären inom det som kallas transformativ konst. I sin bok "The Mission of Art" skriver han om syftet med konstnärliga uttryck. Konsten är terapeutisk och känslomässig katharsis för de flesta av oss.

- Konst har en helande funktion. Om vi inte hade våra fritt flödande och kreativa utlopp och kan uppskatta andras musik, dans, teater, skulptur, målning och film skulle det finnas många fler sjuka och hatiska människor på jorden.

En värld utan konst skulle beröva oss skönhetsens språk, vi skulle förlora tillgång till ett av de främsta sätt som anden når människor. Lyckligtvis, så länge människor finns kan en värld utan konst inte bestå, för där det finns människor finns det också konst, säger han.

- Vi har träffat människor runt om i världen som fått kraftfulla upplevelser genom min konst. Många säger att det påminner dem om deras egna psykedeliska mystiska upplevelser.

NUMERA FINNS DET tusentals människor över hela världen som har tatuert Alex Greys konstverk på sin kropp.

- Må det konstverket fungera som en transformativ energi för dem som har valt det, säger Alex. Det hjälper mig att bli en bättre person att veta att offentligt sett kan jag bli igenkänd som vänlig och trevlig.

I huset där vi bor under fem dagar finns original och kopior av Alex' och Allysons målningar på alla rum, väggar och våningar. Efter att Allyson Grey i början av 1970-talet läste boken "Be here now" av Ram Dass insåg hon att det finns andra verkligheter att upptäcka. Boken inspirerade henne att utforska andra dimensioner av tillvaron för att få se "det vita ljuset".

- Den materiella verklighetens slöja lyftes och öppnade mina ögon för en hemlig skrift. Mystiskt språk flödade i remsor, över alla ytor. Oändliga karaktärer uttryckte den namnlösa närvaron av ett högre medvetande som sändes från det jag kallar den outtalades rike.

Alex och Allyson har en dotter, Zena Grey, som idag är 31 år. Hur har föräldraskapet påverkat deras konstnärskap?

- Alex och jag hade varit tillsammans i tretton år när vi fick Zena. Jag var 36 år. Jag var så redo och förälskad i min baby och att vara mamma vid den tiden, så jag njöt av varje sekund med henne. Visste också att Zena skulle bli vårt enda barn.

NÄR ALEX SER TILLBAKA verkar det som om Zena redan var på väg in i deras liv. I mitten på 1980-talet målade han "New Family" och "Nursing".

- Jag började måla "Pregnancy" när Allyson var gravid. I varje fall målade jag barnet med rött hår, trots att varken Allyson eller jag har rött hår. Zena föddes med iögonfallande rött hårfjun.

När Zena föddes fick Alex en vision om målningen "Gaia", som handlar om valet mellan att bevara eller förstöra jorden.

- Zenas födelse och föräldraskapets verklighet förändrade mitt förhållande till världen och gjorde mig medveten om mitt ansvar som konstnär för framtidens barn, säger Alex eftertänksamt. Föräldraskapet ger oss möjlighet att möta våra skuggor och omvandla oss själva genom kärlek.

Allyson hade haft flera visningar av sina verk i Boston och New York, offentliga uppdrag och sålt sina konstverk innan hon blev mamma.

- Jag är så glad att jag inte slutade måla utan fortsatte mitt arbete.

Som föräldrar skapade de konst utifrån sin egen livssituation. När Allyson var i åttonde månaden framförde de "Soul Furnace", en ritual som ledde till en permanent instal- ▶



ALEX GREY & ALLYSON GREY

ÅLDER Alex: 65 år. Allyson: 66 år.

FAMILJ Dottern Zena Grey och Allysons två systrar, Shelley och Lizbeth.

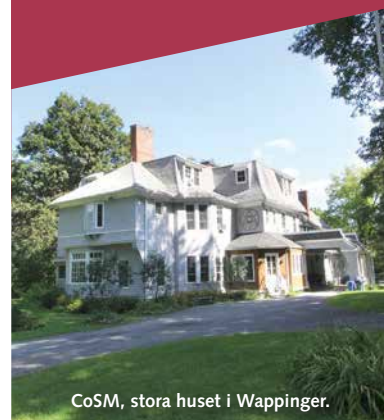
BOR Vår gård på CoSM i Hudson Valley utanför New York. Till och från i vårt hem i Brooklyn, där Zena växte upp.

YRKE Alex är mystiker, visionär konstnär och författare. Allyson är konstnär, målare, skulptör och författare. Grundare till CoSM, Chapel of Sacred Mirrors, ett andligt samfund.

MOTTO Alex: Överlämna sig till kärlek. Allyson: Varje ögonblick är en möjlighet för kärlek och omvandling.

DOLD TALANG Alex visslar och komponerar låtar. Allyson utövar yoga, meditation och spelar piano.

AKTUELL MED Alex målar, skulpterar, utformar miljöer, samarbetar med utövade konstnärer, visualiserar en positiv framtid för mänskligheten och skapar en oas för andliga nomader. Allyson är spänd av förväntan inför öppningen av Entheon, Sanctuary of Visionary Art.



CoSM, stora huset i Wappinger.



Alex Grey med penseln på målningen som är en hyllning till dr Albert Hoffmann, kemist. Bakom Alex, hans hyllningsmålning till "Ram Dass", Richard Alpert, som är en av paret Greys andliga lärare.



"New Order", Allyson Grey, 2018, olja på träpannä.

VALET OCH VILLKOREN som följer med föräldraskapet gjorde Alex mer socialt medveten och han kunde lämna bakom sig en ganska alienerade känsla för samtiden.

- Plötsligt verkar våra grannar, efter fem år, lägga märke till oss. Glädjen med att vara föräldrar kunde delas med grannar och till och med främlingar. Att bli förälder hjälpte mig att förlåta mina egna föräldrar och att psykiskt rekonstruera ett mer hälsosamt inre liv.

Några dagar senare visar Alex och Allyson Grey oss runt i den tre våningar höga byggnaden Entheon, som inom en inte alltför avlägsen framtid kommer öppnas för allmänheten. Samtidigt berättar båda om sin konstnärliga utveckling.

Allysons hemliga skrift, som består av tjugo outtalbara bokstäver, är ett originellt alfabet som motsvarar den namnlösa närvaro som finns i all helig skrift, anden inbäddad i kommunikation som inte kan reduceras till begrepp.

- Hemlig skrift, som tycks kommunicera, är ett språk förmedlad av anden, uttalat och utan översättning, säger Allyson. Utifrån sinnets värld representerar hemlig skrift de osynliga tankar som omvandlas visuellt.

Vi tar trapporna vidare upp till nästa våning i Entheon och Allyson visar oss salen där hennes målningar kommer hänga.

- Ordning plus oordning beskriver materians rike som det tycks vara i vårt medvetna sinne. Ordning inom detta symbolsystem är en abstrakt vy in i en kosmisk fontän och avlopp av energi, i maskhål sammankopplade, flerfärgade energipaket av ljus.

ALLYSONS VISIONER OM ordning och kaos och Alex' visioner om "Universal Mind Lattice", det universella sinnets andliga struktur, inspirerades av lsd.

- Det var uppenbart att våra själar var tillsammans i dessa dimensioner, en värld av bubblande kärleksljus, den synliggjorda gudomen.

I sin senaste utgåva av tid-

skriften CoSM Journal of visionary culture, med temat kärlek och som snarare är en bok än tidskrift, skriver både Alex och Allyson om sin gemensamma visionära psykedeliska resa. Upplevelsen av att vara oändligt sammanflätade påverkar fortfarande deras liv som konstnärer.

- Det är därför vi bygger Entheon, ett tempel och en helig plats som bevarar och visar upp den erfarenheten för andra, säger Alex. Vi fick möjlighet att tränga igenom det universella sinnet, se ett nätverk av gudomlig intelligens bortom kroppen, som andra ibland beskriver som en nära döden-upplevelse. Där blir vars och ens inneboende gudomlighet synliggjord.

De gyllene speglarna är en sådan enhetsupplevelse, säger Alex.

- Många känner att den materiella och förgängliga världen är begränsad. Konsten har alltid pekat på vägen ut och vägen in i den gudomliga fantasin. Efter som det krävdes ett universum av gudomlig fantasi, har hela processen med vår kosmiska härkomst varit en helig utveckling.

FÖR ALLYSON VAR DET den erfarenheten som lyfte bort slöjan för den materiella verkligheten och uppenbarade ett rike som är vidare än och bortom vår kropp.

Båda kunde se och känna den kraft som flödar genom alla varelser och ting, en kraft som levandegör vårt väsen.

- Det finns inget bättre sätt än att använda sitt liv till att tjäna ett samhälle med kärlek och ljus. Mörkret är överväldigande och vi är ljusbringare. Det är vårt arbete att visa portalen till sanning och skönhet. Att bygga ett tempel är ett gemensamt arbete som är till gagn för alla.

För dem själva har psykedeliska erfarenheter lagt grunden till det mesta i livet, deras konstnärskap, hem, gemenskapen i CoSM och konsthallen Entheon, som de hoppas kommer ha stor betydelse för kommande generationer.

- Visionen från 1976 i målningen "Universal Mind Lattice" representerar en upplevelse som

En värld utan konst skulle beröva oss skönhetens språk, vi skulle förlora tillgång till ett av de främsta sätt som anden når människor.

litation på Islip Art Museum i New York.

- När Zena var åtta månader var hon med i sin första performance i vår endagsföreställning på gångplanen framför Lincoln Center. Vi framförde verket "Goddess" i form av Venus från Willendorf med 5 500 äpplen. Som efteråt gavs bort till närliggande härbärgen, påpekar hon kort.

- Jag ammade Zena i min famn, medan Alex knäböjde i vördnad hundra gånger vid gudinnans fötter.

- Min konst har alltid följt mig som både en utmaning och en tröst, säger Allyson. Konst är en daglig meditation. Det är så bra för barn att se sina föräldrar fortsätta ett kreativt och passionerat liv.

är bortom kroppen och jorden, säger Alex. Den skildrar ett tidlöst andligt ljus av kärlek som förbinder allt.

Allysons målning diptyken "Jewel Net of Indra" beskriver Indra, den hinduiska gudomlighetens rymd, med ett nät som sträcker sig oändligt i alla riktningar och vid varje skärning av nätet finns en juvel så högpolerad att den speglar alla andra juveler i nätet.

- Denna metafor visar på en oändlighet av samband och återspiegelningar som överensstämmer med vad jag själv upplevt.

BÅDA ARBETAR SEDAN 45 år tillbaka som självständiga visuella konstnärer, samarbetar med varandra och lever ihop. Vi undrar hur det fungerar, om de någonsin är oense.

- Ett engagerat förhållande är en transformativ väg och daglig praktik, säger Alex. Eftersom vi har arbetat tillsammans så länge, ett halvt liv, har vi insett hur värdefullt insikter och återkoppling är från den andra, för att vidga och expandera sitt sinne. Ödmjuk självreflektion speglas av den älskade. Vår relation, Guds kärlek manifesterad i oss, himlen på jorden, är mitt livs största gåva.

Vi diskuterar ofta vårt arbete, både vår konst och CoSM, och är lika tillfreds med att arbeta självständigt som i varandras sällskap, säger Allyson.

- Och vi är oense nästan varje dag. Det finns många beslut som måste fattas och vi är två människor som har olika uppfattningar. Diskussioner och att ha rådslag med den jag älskar har varit den bästa personliga träningen jag någonsin kunnat få. Jag kan lita på att Alex' synpunkter kommer från hjärtat.

ENLIGT ALEX GREY står mänskligheten inför den allvarligaste utmaningen någonsin sedan livets början och i en moralisk kris inför framtiden. Han varnar för att om vi inte lär oss se vår jord som en helig plats för utveckling kommer miljarder år av utveckling och tekniska framsteg slösas bort på grund av mänsklig



Salen för de 21 gyllene speglarna, "Sacred Mirrors". Med en kort ritual i cirkel ledd av Allyson, tackade vi tillsammans existensen för att Entheon finns och snart kommer att öppnas för allmänheten.

För att verka för en hoppfull framtid måste människan återvända till ett heligt sätt att se jorden och skapa vördnad för livet.

girighet, hat och okunnighet.

- Kan vi som människor förändras till att leva hållbart i förhållande till naturen och sluta döda? Om mänskligheten kan anta den andliga utmaningen att balansera sina befogenheter och återuppliva hjärtat och själen för att reparera den skadade livsväven, så skulle den omsvingningen kunna göra vår andliga framtid till himlen på jorden.

ALLYSON GREY fortsätter på samma spår som i makens tankegångar.

- Världen har alltid bestått av det mörkaste onda vid sidan av det mest heligt rena och alla nyanser däremellan. Var och en väljer var och vad vi vill ge fokus och uppmärksamhet åt.

När man är medveten om att världen kan gå åt helvete i en handvändning och ändå vill leva ett kärleksfullt liv, krävs det att vi odlar medkänsla för den belägrade världen samtidigt som vi gör allt vi kan för att skapa ljus i världen, betonar hon.

- Ljus är tilldragande och fler vill komma närmare och bidra med sitt. Det finns många ex-

empel på sådana ljuscentra och gemenskaper över hela världen där människor gör sitt allra bästa för samhället.

För att verka för en hoppfull framtid måste människan återvända till ett heligt sätt att se jorden och skapa vördnad för livet, anser Alex.

- USA måste bli av med Trump. Mänskligheten måste övervinna fördomar och misogyni. Världen måste ge upp beroendet av petroleum och kött. Vi måste sluta skövla regnskogen för att jordbruksindustrin ska kunna försörja köttindustrin. Vi måste ta hand om livets väv och vända utvecklingen av vår klimatpåverkan. Uppsåttligt blinda företagskapitalister stjäla framtiden från mänskligheten.

- Det finns ingen oberoende uppkomst, säger Allyson. Vi är alla sammanbundna. Samma energi som flödar genom mig strömmar genom dig.

VI HAR NÅTT HÖGST upp till taknocken på vår vandring i Entheon. Vi står mitt i centrum av huset under taket där det fyrahövdade tornhuvudet ska kröna templets

tak. Vår sista fråga innan vi lämnar Entheon för den här gången handlar om vad de båda har mer för projekt på gång som de brinner för.

- Min passion är filosofiska frågor om medvetandet, den mystiska upplevelsen, kärlekens och självetts karaktär, säger Alex. Att återta kraften i sakrala kulturers traditioner och psykodelisk vetenskapshistoria.

Alex vill medverka till att en andlig gemenskap grundas baserad på kreativitet och kontemplation över de stora frågorna i livet: Vilken är vår själs natur? Finns det ett liv efter detta? Vad kan jag göra för att bidra till världen? Hur kan jag än mer älska?

Chapel of Sacred Mirrors är Allysons konstverk lika mycket som hennes målningar och något som hon ägnar sig åt varje dag.

- Jag började spela piano igen vid 62 års ålder efter femtio års avbrott. Jag vill lära mig läsa noter och blir bättre dag för dag. Min största passion är dock Alex och Zena. Deras välbefinnande finns alltid i mitt sinne, avslutar hon. 😊

Plus mer

www.alexgrey.com
www.allysongrey.com
Både Alex och Allyson Grey finns att följa på facebook och instagram: @alexgreycosm, @allysongreycosm
Donera till bygget av Entheon, eller köp en tegelsten till gångbanan fram till entrén: www.enttheon.cosm.org
www.buildenttheon.com