

Spiritualitet og åndelighet del 2



*I psykosyntese har vi
tillit til menneskets egne
ressurser og sjelens dype
lengsel etter å utrykke seg.*



Av Mariann Marthinussen
mariann@levdittliv.no
www.levdittliv.no

I mitt arbeid med klienter jobber jeg ofte med mennesker som søker en større bevissthet og det spirituelle for å finne nye verktøy til å forstå sitt liv på. De opplever ofte at de føler og ser ting de ikke kan forstå eller forklare med logikk. De søker en større harmoni i livet og større balanse mellom gjøren og væren.

Åndelig oppvåkning

Noen av symptomene for åndelig oppvåkning er:

- Følelse av konstant tretthet, å være i en trykk-koker, intense energier, stress. Stort behov for protein og sukker.

"Psykosyntesens grunntanker kom til på begynnelsen av 1900-tallet. Den inkluderer hele mennesket - kropp, sinn, sjel, følelser og intellekt, og har som sin kjerne at hvert eneste problem eller barriere som vi møter inneholder en kime til menneskelig modning og vekst."

- Gamle mønstre kommer frem i lyset, mye som skjer inne i en.
- En opplevelse av å være desorientert - forvirret, som om du har mistet din plass.
- Uforklarlige vondter og smerter i kroppen. Dette er kroppen som renses gamle energier.
- Våkner på natten, noe du ikke har pleid å gjøre - forvirret som om noe vil fortelle deg noe uten at du forstår hva.
- Glemsk - tap av korttidsminne.
- Økt sensitivitet til omgivelsene. Lyder, folkemengder, mat, TV, mobil. En opplevelse av overveldethet.
- Opplevelse av å ha et verktøy de kan bruke (en sjettes sans) men forstår ikke hvordan og ønsker å utvikle denne.
- Føler ingenting, mangel på glede, entusiasme, bryr deg lite om hva som skjer.
- Opplevelse av at det som var deg ikke lenger passer, forstår

ikke hvem du er blitt.

- Ser og hører ting du ikke forstår
- En stor motstand og intoleranse mot regler, begrensninger, rammeverk, holdninger, sosiale strukturer.
- Tap av venner, jobb, bolig, aktiviteter. Du begynner å bevege deg utenfor den gamle komfortsonen. Du søker et nytt vibrasjonsnivå.
- Store humørsvingninger, gråter lett.
- Du klarer ikke lenger gjøre elementære ting du før gjennomførte enkelt. Motstand mot å gjøre oppgaver du ikke forstår nytten av, eller som du før kunne gjøre på ren vilje, eller følge gammel rutine.
- Føler at all logikk og begreper blir borte, som å leve i en "ullen" tilværelse.
- Opplevelse av å "miste grepet", miste fotfeste, bli gal på uforklarlig vis.

- Angst og panikkanfall for de minste ting.
- Du er i en situasjon som virker som ditt største mareritt.
- Du ønsker deg "hjem" men er usikker på hva det er eller betyr
- Ønsker ikke å gjøre noen ting, ingenting engasjerer deg.
- Opplevelse av å forstå og forvente at det må være noe mer til livet, enn det du opplever her og nå, og søker finne en større del av seg selv.

OBS: Denne listen er ikke utfyllende og flere av disse symptomene kan også ha andre årsaker eller bør sjekkes med lege. Men dette er symptomer mange har som føler de har behov for en sterkere åndelig kontakt og forståelse av livet.

Mennesker som opplever slike ting, trenger ikke tro på noe spesielt, de vet hva de opplever, og de forsøker bare å finne svar på hva som skjer. De erfarer noe som er utenfor logikkens rekkevidde.



Årsaken til denne mentale forvirringen og det å være sliten er at vi beveger oss fra en bevissthetstilstand i 3 dimensjon (mennesker er 3-dimensjonale i sin tenkning) over i 5 dimensjon, via astralplanet 4 dimensjon. Dette er en artikkel i seg selv og kan utdypes senere.

Hvem eller hva kan hjelpe meg i min åndelige utvikling?

Det finnes mange bøker og coacher, terapeuter og livsveiledere som kan hjelpe deg og utforske dette. En terapeut, energi behandler, sjaman eller tilsvarende kan veilede deg i trygge rammer

slik at du kan utforske det ukjente gjennom bilder, meditasjoner, regresjon og transformasjon av etablerte aspekter av deg selv. Du kan gjennom dette få nye verktøy til å skape nye svar for deg selv og det livet du lever. Det finnes tonnevis av kurs, foredrag og litteratur på området.

En av coaching- eller terapi formene som inkluderer det transpersonlige og åndelige dimensjonen av det å være mennesket er Psykosyntese.

Psykosyntese - en åndelig tilnærming

- Psykosyntesen er en praktisk rettet, holistisk og transpersonlig psykologi som også rommer, i motsetning til tradisjonell psykologi, menneskets spirituelle side og åndelige realitet.
- Transpersonlig psykologi er i dag et eget område innenfor psykologi, den ligger tett oppunder både den humanistiske psykologi og religionspsykologi.



Psykosyntesens grunntanker kom til på begynnelsen av 1900-tallet. Den inkluderer hele mennesket - kropp, sinn, sjel, følelser og intellekt, og har som sin kjerne at hvert eneste problem eller barriere som vi møter inneholder en kime til menneskelig modning og vekst. Den skal ikke bare få oss til å forstå hvorfor vi gjør som vi gjør, men også hjelpe oss til å sette våre intellektuelle innsikter ut i praktisk handling. Da kan vi lære oss selv bedre å kjenne, forstå våre behov og skape en egen meningsfull handlingsplan for livet.



Professor Roberto Assagioli, 1888-1974, var Psykosyntesens grunnlegger.

Roberto Assagioli levde samtidig som Freud og Jung. Han ble den første italieneren blant psykoanalysens pionerer på tidlig 1900-tallet. Som nyutdannet lege praktiserte han psykoanalyse, men fant den for begrensende. I likhet med Jung anså Assagioli at psykoanalysen konsentrerte seg for mye om det syke i mennesket. Assagioli mente at psykisk smerte – angst, depresjon og andre forstyrrelser som han avdekket hos sine pasienter, ikke nødvendigvis var noe sykt, men et forsøk fra vedkommendes side å finne mening og innhold i livet sitt, og takle vanskelige forhold og opplevelser.

Assagioli var opptatt av at vi mennesker har en Sjel som lengter etter å uttrykke seg. Denne modellen vektlegger menneskets egne ressurser og indre kunnskap til å virkeliggjøre vårt fulle potensial. Assagioli bygde en bro - en syntese - mellom vestens analytiske tenkning og østens filosofi.

"Egget" er en modell som er en av grunnsteinene i psykosyntesen i hvordan forstå menneskets bevissthet og potensial.

Psykosyntesens bilde av menneskets bevissthet

1. Det underbevisste

"Kjelleren": Alt du har glemt, skam og skyldbelagte fortrenge minner og behov, selvpopholdelsesdrifter, instinkter, sex, frykt, aggresjon og lignende. På mange måter er dette "fortiden" i personligheten.

"Assagioli var opptatt av at vi mennesker har en sjel som lengter etter å uttrykke seg."

2. Det mellomste ubevisste

Alt som er tilgjengelig for deg i bevisstheten din her og nå. Ferdigheter, ressurser, de delpersonlighetene du kjenner best, m.m. Mangelbehov, vekstbehov og selvrealisering.

3. Det høyere ubevisste

Visjoner og planer, ideer, ferdigheter og høyere behov. Fortrenge høyere behov. Her ligger også potensialet og "fremtiden" i personligheten. Alt du kan bli.

4. Bevissthetsfeltet

Det som er til stede - Her og nå.

5. Jeg'et

Kjernen i personligheten. I denne teorien er Jeg'et "tomt" i den forstand at innholdet i Jeg'et skiftevis fylles av ting som kommer inn i personligheten fra det høyere eller lavere ubevisste eller av det som skjer her og nå. Tomt betyr ikke det samme som en oppløst jeg-følelse. Det ville være en psykose.

6. Det høyere selvet (det transpersonlige)

Transpersonlige kvaliteter som kjærlighet, fred, glede, vilje og så videre strømmer inn i personligheten fra dette stedet i oss. Som inspirasjon og impulser til å gjøre det som er godt, vakkert og sant. Vår kobling til verden og universet.

7. Det kollektivt ubevisste

Det feltet som vi deler med alle andre mennesker.

8. Bevissthetsbroen.

Kontakten mellom selvet og jeget

Forbindelsen mellom selvet og jeget er det som muliggjør kontakt og sammenheng i personligheten. Er man avskåret fra sitt høyere selv vil depresjon, angst og selvdestruktivitet kunne overta.

En av hovedtankene i psykosyntesen er at både vi og universet er i en evig evolusjonsprosess. For hvert skritt vi tar inkluderer vi en bit til av det større hele. Målet er selvrealisering. Denne er unik for hvert menneske, men også forbindelsesleddet til vår kilde, det universelle prinsippet, Gud/Gudinnen eller hva vi vil kalle det. Den høyere bevissthet - det transpersonlige vil være antitesen til blant annet depresjon og egenrådighet. Psykosyntesen søker å skape en syntese mellom disse to. Tanken om at mennesket har uante krefter og at sinnet står for bare en liten del av bevisstheten. Ideen om at vi er en del av en større enhet, en kjærlig kraft som hver og en kan finne sin vei til. Vi er et åndelig individ i en fysisk kropp som gjør oss til menneske.

I psykosyntese har vi tillit til menneskets egne ressurser og sjelens dype lengsel etter å uttrykke seg. Det er du og dine behov som står sentralt og det er du som har de nødvendige ressurser for å kunne løse opp indre spenninger og skape indre fred, frihet og harmoni i ditt liv.

Det finnes mange metoder og de velges ut fra den enkeltes behov. Psykosyntesen inkluderer samtale, kognitiv terapi, gestalt, visualiseringer, bevegelse, guidede meditasjoner, bildebruk, lyd, NLP, m.m. Teknikkene har til hensikt å skape en utviklende kontakt mellom bevisstheten og det ubevisste. Slik at vi kan komme i kontakt med vårt indre liv. Fokus på viljen er en stor del i psykosyntesen. Vi vil se på viljens kraft og hva vi kan oppnå når vi kommer i kontakt med vår innerste vilje. Ofte settes viljen til side, enten fordi andres behov oppleves som viktigere eller fordi vi er redd for hva som vil skje om vi brukte vår egen frie vilje.

Hva er Transpersonlig Psykologi?

Transpersonlig psykologi fokuserer på menneskets høyeste potensiale. Det vil si at vi søker å forstå den indre kraft og begreper som visdom, intuisjon, bevissthet, magesfølelse, nær-døden-opplevelser etc.

Transpersonlig psykologi er opptatt av å utforske aspektene av våre liv, også de som ligger utover den personlige sfære. Transpersonlig psykologi handler derfor om menneskets spirituelle kontakt, og vår åndelige bevissthet. I Transpersonlig psykologi søker vi å forstå vår menneskelige utvikling med et spirituelt perspektiv. Det vil si at mennesket er en del av noe større. Dette større er

undefinert og opp til den enkelte å utforske. En del av en kollektiv bevissthet og ubevissthet.

Bidragstere til

Transpersonlig Psykologi:

Roberto Assagioli, Carl Jung, James Hillman; William James, Robert Sardello, (2001); Abraham Maslow, Stanislav Grof, Timothy Leary, Ken Wilber, Roberg Kegan, Michael Washburn og Charles Tart.

Hvordan kan psykosyntesen hjelpe meg?

Psykosyntese kan være med på å bidra til en større forståelse av deg selv og veien du går. Du vil erkjenne større deler av deg selv, få større selvinnsikt, utvide din bevissthet og gi deg større kontakt med din åndelighet og skaperkraft.

Psykosyntese omfatter teorien om Delpersonligheter, denne er nær beslektet med Jung's arketyper. Hensikten er å oppdage og transformere alle våre delpersonligheter til å bli en mer bevisst del av Jeg'et. Det vil si alle mønstre vi skaper når vi er yngre, har sin hensikt da, men kanskje ikke så mye senere i livet når vi er voksne. De oppsto som en del av vår beskyttelse, frigjøring, og overlevelsesmekanisme. I voksen alder kan de bli begrensede og destruktive.

Når vi kjenner opprinnelsen, kan vi transformere våre delpersonligheter

til å bli en bedre utgave av den vi er. Vi blir mer hele. Vi som mennesker er gjennom vår utvikling fortsatt emosjonelt umodne. For å få kontakt med større deler av vår åndelige kraft må vi beherske våre emosjonelle aspekter. Dette kan psykosyntese bidra til.

"Psykosyntese kan være med på å bidra til en større forståelse av deg selv og veien du går."

Hjelpemidler til åndelig oppvåkning:

Bøker: Det finnes mange på området hvor du kan lese om andres vei eller hvordan du kan hjelpe deg selv og finne din vei.

Kort: Kjøp noen kort og lek med dem og se hva slags svar du får. Det finnes et uvisst antall av englekort, dyrekort, drømmekort, m.m. Disse kan være en fin måte å øve oppmerksomheten på hva som skjer rundt deg i hverdagen.

Internett: Det er et hav av linker, web sider som har spirituell informasjon for de som søker. Men bruk din kløkt og varsomhet, følg kun det som føles riktig og godt for deg.

Kurs: Det finnes et utall kurs om tema. Se også www.altnett.no for inspirasjon.

Meditasjons CD: Guidet meditasjon eller med musikk og la fantasien flyte.

Det som er viktig er at du bruker din egen magefølelse når du søker din egen utvikling og hjelp og innspill til denne. Er det noe som skurrer ekkelt, så styr unna, da er det ikke for deg. Vibrerer det derimot med spenning og litt frykt, så kanskje du skal utfordre deg selv til å forsøke noe nytt.

Det viktigste av alt - du må finne din vei - for ingen andre har gått i dine sko, og det er kun du som har ansvaret for hvordan du forvalter ditt liv og din fremtid. Fremtiden skapes nå.

La nysgjerrigheten lede deg an. •

"Vår største frykt er ikke det at vi er utilstrekkelige.

Vår største frykt er at vi har ubegrensede krefter.

Det er vårt lys, ikke vårt mørke som skremmer oss mest."

Marianne Williamson

*Kilder: Kentaur Trøning,
www.psykosyntese.dk, HumaNova, Norge*

Se også

www.psykosyntese.net

www.nfpt.no

www.humanova.no

www.psykosyntese.no

