

# Spiritualitet og åndelighet

*Visste du at...*

*Mer enn tre milliarder mennesker,  
d.v.s. over halvparten av jordens  
befolkning, søker aktivt etter  
åndelig intelligens og  
kunnskap?*





## Er jeg spirituell?

- Kjenner du en lengsel etter en større forståelse og tilhørighet?
- Søker du å forstå meningen med livet og hvordan du lever?
- Tror du det finnes noe mer forbi det du ser og hører?
- Tror du på en bedre verden og mer kjærlighet?
- Er du nysgjerrig på uforklarlige fenomener?
- Drømmer du om at det finnes noe mer?

***”Mennesket har en iboende lengsel i seg etter å være en del av noe større, og føle seg elsket, anerkjent, etterlengtet og respektert. Dette være seg i familie, jobb eller blant venner. Dette er driveren vår for å stadig søke nye svar.”***

Da kan du være en av jordens tre milliarder søkende mennesker etter åndelig kontakt og forståelse.

Markedet overstrømmes med spirituelle tilbydere, tv program, blader og kurs. Hvorfor er dette markedet så stort?

Hva søker vi etter? I fare for å tro at jeg har svaret kan jeg fort skrive ”å bli elsket”. Jeg tror dog at det er en viktig del av vår søken og lengsel, om så ubevisst. Vi lengter etter ubetinget kjærlighet, hvor det er nok å bare være, uten krav, vi lengter etter å bli forstått og føle oss trygge. Vi har en indre lengsel etter å bli hel. Men jeg opplever også at vi stadig søker å forstå større deler og aspekter av oss selv, og se det livet vi lever i en større sammenheng.

Mennesket har en iboende lengsel i seg etter å være en del av noe større, og føle seg elsket, anerkjent, etterlengtet og respektert. Dette være seg i familie, jobb eller blant venner. Dette er driveren vår for stadig å søke nye svar.

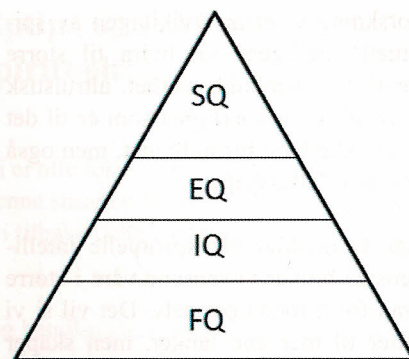
Tidligere søkte mennesker i større grad kirken for håp, tilgivelse og forståelse.

Ikke alle har funnet sine svar eller bønner hørt der, og noen føler at det blir enda flere regler å forholde seg til eller fordømmelser. Derfor er det et marked for de som søker og lengter, og heldigvis tenker jeg, for når vi er nysgjerrige og søkende vil vi også kunne vokse og ta til oss kunnskap.

### Hva er spiritualitet?

Spiritualitet eller åndelighet ser ut til å være ord som går hånd i hånd og blandes om hverandre. Ordet “Spiritual” kommer fra det latinske ’spiritus’ og betyr ’livets pust’. Åndelighet uttrykker menneskets oppfatning av sannhet omkring spørsmål som ligger utenfor det materielle. (Ref. Wikipedia)

Spiritualitet har gjennom de siste 2000 år ofte vært mer forbeholdt religionen og på samme måte misforstått som kun religiøst. Spiritualitet er nært beslektet med religion og filosofi, men når forskerne bruker sine teknologiske og empiriske datametoder for å forstå filosofi og åndelighet sier det seg selv at vi ikke lykkes å forstå åndelighet i et vitenskapelig perspektiv.



*Emosjonell intelligens, EQ (følelser), Fysisk intelligens, FQ (kropp), Intellektuell intelligens, IQ (mental), Sjelelig/spirituell intelligens, SQ (åndelighet).*

I spirituell/transpersonlig psykologi snakker vi om ”kropper” eller typer ”bevissthet”.

- Det fysiske
- Det mentale (sinn)
- Det emosjonelle
- Det spirituelle

Mennesker har i all tid erfart først og så har teknologien og vitenskapen kommet etter. Våre store sjøfarere brukte ikke GPS eller satellittbilder for å se resten av verden eller stole på at den var der. De reiste ut ifra sin egen nysgjerrighet og for å dekke sine omfattede behov for å overleve. Slik er det også i åndelig søken, vi må erfare før vi kan forstå. For å hjelpe deg selv å utvikle din spirituelle intelligens, må du åpne sansene i større grad til miraklene du har i hverdagen. Bruke nysgjerrigheten og utforske hva det betyr for deg. Vår logikk begrenser og binder oss i denne sammenheng. Når vi tar i bruk større deler av vår åndelige kapasitet føler vi oss også mer kreative, tilstrekkelige, glade, ser flere løsninger og muligheter.

### Hva er spirituell intelligens?

Menneskets bevissthet kan deles opp flere typer intelligens. Forfattere og forskere opererer med alt fra 7-10 forskjellige typer intelligens.

De fleste kan i dag enes om at det er fire faste:

Alt dette har en materie, om enn ikke synlig, og som vi kjenner fra fysikken og Einsteins teorier har all materie en vibrasjon (frekvens). Det er denne frekvensen eller vibrasjonen vi opplever når vi beveger oss over i transpersonlige eller spirituelle opplevelser.

Vi kan forstå vår spirituelle intelligens gjennom våre emosjoner. Disse deler vi i:

- 1) følelser (skyld/uskyld, skam/renhet),
- 2) instinkter (kjærlighet/frykt, sorg/glede, smerte/nyttelse) og
- 3) sanser (høre, se, lukte, smake, berøre).

Det er gjennom forståelsen av disse og hvordan de påvirker oss vi kan utvikle spirituell intelligens. Når vi så utvikler den spirituelle intelligens blir vi i større grad rustet til å stå tryggere gjennom konstante endringer. Vi opplever oss mer hele, komplette, mer koblet til alt som er og føler en forståelse for det større bildet og at det ramler på plass, bit for bit. Vi gjør oss emosjonelle erfaringer som kobles til det intellektuelle og det gir oss nye innsikter, tanker og svar.



Forskning viser at utviklingen av spirituell intelligens vil bidra til større forståelse, samhold, nærhet, altruistisk kjærlighet, en kjærlighet som er til det beste ikke bare for individet, men også det store fellesskapet.

Når vi utvikler vår spirituelle intelligens så bruker vi sansene våre i større grad for å forstå oss selv. Det vil si vi lytter til mer enn tanker, men skaper rom for at kroppen gir oss beskjeder, lytter til følelsene våre, blir oppmerksomme på hendelser rundt oss, slik at vi kan sette denne informasjonen inn i en større sammenheng for oss selv.

Vi lever i dag i et samfunn i stor og rask endring. Dersom vi utvider bevisst-

***”Så hvordan vet vi at vi er i kontakt med det åndelige eller transpersonlige? Det vet vi når vi kjenner på glede, lykke, letthet og frihet. Det er en naturlig tilstand for mennesket å være lykkelig og tilfreds.”***

heten om hva som påvirker vår frykt, glede, trygghet, fysiske kropp og lærer oss verktøy for å mestre frykten, vil vi i større grad takle stadige endringer lettere. I dag er det ofte vår frykt som holder oss tilbake fra en utvikling av større forståelse. Når vi beveger oss over i en transpersonlig eller spirituell opplevelse er vi bortenfor logikk. Vi er historisk opplært til å bekrefte det vi ser, føler og hører med logikk og at det er opplevelser vi fysisk og mentalt kan forstå. Logikk er kun en liten del av vårt sinn og bevissthet. Logikken vil hindre oss i å forstå større deler av oss selv, for i dette landskapet må vi erfare før vi kan forstå. Sinnet kan være mange steder samtidig og vil lære å takle dette med trening, men det er en muskel som må øves.

Så hvordan vet vi at vi er i kontakt med det åndelige eller transpersonlige? Det vet vi når vi kjenner på glede, lykke, letthet og frihet. Det er en naturlig tilstand for mennesket å være lykkelig og tilfreds.

Vi kan bruke opplevelsen av forelskelse som et eksempel på en transpersonlig opplevelse. Hvor vi føler at vi flyter og alt er godt. Joda, forelskelsen er også en type mild psykose vil psykologien påstå, derfor er den fra naturens siden av en begrenset varighet, men den kan oppleves. Hvis flere hadde tilgang til denne lykkerusen som forelskelse gir,

ville færre hatt behov for lykkepillen. Det flotte er at vi HAR tilgang til den - og det uten en ekstern partner - om vi selv ønsker det! Dette får du ved å jobbe med deg selv og ditt indre rike. Vi vet alle hvor utilnærmelige forelskede mennesker er og hvor vanskelig det kan være å få kontakt, derfor er det viktig med jording, eller verktøy for å håndtere de transpersonlige opplevelsene. Et sted å forankre opplevelsen og sette den ut i en intellektuell og fysisk innsikt. Det er viktig for å skape balanse og for å unngå schizofreni.

For å utvikle oss spirituelt fordrer det at vi utvikler oss emosjonelt. Det vil si skape en relasjon mellom våre følelser og handlinger. Et av de første stegene

er å ta ansvar for oss selv og våre tanker, ord, følelser og handlinger. Vi blir satt på prøve i forhold til egne verdier, sannheter, oppfattelser, grenser og relasjoner. Vår spiritualitet er tuftet på at vi skal leve i denne fysiske kroppen på jorden, samtidig som vi søker forstå en større mening med livet og altet, ånden i oss. Det ene uten det andre vil skape ubalanse, depresjon eller mani. Derfor, når vi utforsker vår spiritualitet og åndelige kontakt, er det alfa omega også å ha jording. Det vil si kontakt med det fysiske livet - praktisk og funksjonelt. Det er i vår materielle kontakt vi kan utfordre oss på våre åndelige begrensninger. I det betyr det ikke at vi skal gi opp våre materielle behov eller forkaste all materialistisk rikdom vi har, men mer å forstå den emosjonelle verdien av det vi har rundt oss. Vi kan ha begge deler, men det er opp til oss å legge vekten slik at det er balanse mellom det ytre og indre.

I utforskning av vår åndelighet går veien ofte via motstand og frykt. Dette er gode veiledere, men vær oppmerksom på at det kan være gamle mønstre og ego som stopper oss i vår utvikling. Vi benytter mot, nysgjerrighet og kjærlighet til oss selv for å overkomme disse barrierer.

Vi lærer hva som skaper motstand (for og i oss) og hvordan vi i større grad kan skape flyt for oss selv.

### **Hvordan leve spirituelt eller i kontakt med din åndelighet?**

Det kan være mange svar og mange veier på dette spørsmålet. Ingen behøver å være mer riktig enn andre, det som er viktig er at du finner din vei. Det er dog noen grunntrinn som må mestres for å bevege seg videre og utvikle større deler av sin åndelige og spirituelle forståelse.

Det å leve spirituelt eller i kontakt med sin åndelighet er mindre mystisk enn mange tror og kan høres svært enkelt ut og samtidig veldig utfordrende. Det handler om å gi slipp på kontroll, gamle mønstre og ideer om hvordan ting må være. Det handler mye om tillit og verdier.





## Her er noen selvhjelpstips og stikkord for å leve spirituelt:

- **Alt er ett**

Du og jeg, dyr, planter og planeter - er ett. Vi er alle forbundet – og den skade vi gjør på oss selv eller andre, forårsaker smerte. Denne smerten får vi alltid tilbake i 3 fold. Men, når vi gleder oss selv eller andre, får vi tilbake dette i 10 fold.

- **Ansvar:**

Ta ansvar for alle dine ord, følelser, tanker og handlinger. Unngå å klandre andre for dine følelser og opplevelser, søk heller å forstå hva du kan lære av situasjonen.

- **Egen kjærighet**

Elsk deg selv høyt og ubetinget. Elsk dine såkalte mangler og ufullstendigheter og dine flotteste kvaliteter, for alt er deg og du er unik.

- **Fokus**

Ha fokus på hva som bringer deg glede og nytelse og hva som leder deg til fortvilelse og frustrasjon. Slik at du kan velge med større bevissthet.

- **Unngå å dømme og vurdere**

Døm ikke deg selv – du lærer, døm ei heller andre for du har aldri gått i deres sko. Du kjenner ikke deres bakgrunn, historie eller årsak til at de gjør som de gjør. Vi erfarer alle på vår egen måte. Det er vårt ego som har behov for å skape polaritet i form av at noe er godt og noe er dårlig. Forsøk å observere uten å dømme.

- **Natur**

Bruk tid i naturen. Ta kontakt med naturens krefter og evne til å helbrede et travelt og overbelastet sinn. Snakk med trær, fugler, blomster, kom i kontakt med en større del av livet.

- **Takknemlighet**

Vær bevisst på alt du har, får og takk for det. Gjennom takknemlighet kommer du i dypere kontakt med altet og egenkjærligheten.

- **Tillit vs. Kontroll**

Når kontrollerer du deg selv og dine omgivelser, når gir du slipp og har tillit til at kun det beste kommer til deg? Eller at de opplevelser du får har du vært med å skape slik at du kan forstå og lære noe av disse. Observer hvor ofte du har tillit til at noe vil gå bra, eller hvor ofte du velger å ta kontroll over en situasjon.

- **Oppmerksomhet:**

Bruk dine evner til å se en større mening med det som skjer rundt deg.

- **Ydmykhet**

Respekt og aksept for at andre har sin vei å gå, akkurat som du har din.

- **Visualisere**

Se for deg hvordan du ønsker livet og verden i bilder. Bruk fantasien og sett følelser til dine indre bilder. Dette er også kalt Einstein-teknikken. Albert Einstein brukte mye visualiseringer i sitt arbeid i oppdagelsen av nye løsninger.

Å forsøke leve spirituelt eller etter disse verdier betyr ikke at du aldri blir sint, trist, forbannet, opprørt eller skuffet.

Men oppmerksomheten og selvinnsikten din er verktøyene du bruker for å bevege deg forbi og gjennom skuffelsen og fortvilelsen, fremfor å bli stående fast i hat, mindreverdighet og frustrasjon.

Den motgang du møter eller den urett du føles gjort mot deg er en gave for å se deg selv og utvikle dine evner.

Det er her du kan hente frem et større potensial i deg selv. Alt det vi opplever som mørke vil være en vei til ny innsikt og mer glede, om vi bare ønsker å se og lære.

Ordtaket ”*det er ikke hvordan du har det, men hvordan du tar det*” vil være en rettesnor.