

# Et rent sinn i en ren kropp

**Christine Schjetlein er transpersonlig terapeut med 25 års erfaring innen selvutvikling og spiritualitet. Hun hevder at Oshos fokus på utlevelse ikke er unikt for ham.**



**F**orløsning av innestengte følelser er grunnleggende for å bli et fritt menneske. Du finner knapt en psykoterapeutisk retning i dag som ikke ser viktigheten av dette, men det er stor forskjell på hvordan og hvor mye innen de forskjellige skolene. Osho var ikke alene den gang om å søke utenfor rammene. Psykologiprofessorer fra Harvard, Alpert og Leary, med andre som psykiater Grof, gestaltterapeut Perls m.fl. skulle danne grunnlag for det som ble et kokende forsøkslaboratorie innen selvutvikling og terapi – Esalen i California. Tilnærminger er idag dels modifiserte fra de ekstreme variantene av primalterapeutiske øvelser med mye hyl og skrik og dels videreutviklet.

*Hvor beveger selvutviklingsarbeid seg i dag?*

– Tendensen synes for meg å gå i retning av å «forene Buddha og Freud», som Schwartz



I min erfaring kan man ikke tenke seg til en mer positiv utgave av seg selv, like lite som du kan skrike deg tom for vonde følelser for å bli et fritt menneske.

*Transpersonlig terapeut Christine Schjetlein*

spissformulerer det i What really matters. Han peker spesielt på Ken Wilber, en ledende tenker i feltet i dag. Andre er lærere som Kornfield og Chödrön, begge buddhister, mindre problemorientert og mer bevissthetsfokuseret. Almaas regnes nok av mange idag som den som best har formulert en sammenheng mellom psykologi og spiritualitet, som forandrer begge felt og gir oss nye forståelser

av det å være menneske.

– Denne tilnærmingen kalles transpersonlig fordi vi jobber oss gjennom det personlige stoffet for å komme til essensen av den vi er innenfor all vår betingete opplæring. Verdien av Oshos metoder for utlevelse er nødvendig, men jeg savner bevisstgjøring som må følge.

*Hva er de viktigste elementer i en transpersonlig terapeutisk praksis?*



# Acai Power

Youth & Vitality  
Superfood Antioxidants

227g Organic Acai  
Use in smoothies, yogurt, desserts

## En av naturens sterkeste antioksidanter!

### Acai kan bidra til

- Et balansert energinivå
- Bedre søvn
- Bedre konsentrasjonsevne
- Lavere kolesterolverdier
- Styrket immunforsvar
- Bedre fordøyelse

**449,-**  
227gr Acai pulver  
75 porsjoner



Slik jeg jobber inkluderer alle språkene – kroppens, følelsenes, tankenes, og sjelens ordløse stillhet – både det verbale og non-verbale. En skisse av arbeidet kan sees som

- 1) Fysiske øvelser med bevisst pust for å løse og sirkulere inne-stengte følelser og minner i kroppen av store og små traumer.
- 2) Verbalt eller på annen måte uttrykke erfaringene.
- 3) Oppmerksomhet på hva som kommer frem innenfra bak det emosjonelle dramaet, noe som føles sannere for deg.
- 4) Bevisst registrering av innsiktene mentalt.
- 5) Integrering i livet av de dypere erfaringene av hvem du er.

Vi jobber på alle nivåer samtidig, slik at forløsning skjer i en synergieffekt mellom kropp, sinn og det dypere i oss. Nøkkelbegreper er tilstedeværelse og hjertets bevissthet.

Christine har vært med på å lage filmen MAT?, om hvordan kosten påvirker oss fysisk og psykisk.

– I det lange løp er det ikke mulig å åpne for dypere selverkjen-nelse mens du fyller kroppen med junkfood, røyk og helgefyll. Det forårsaker overbelastning og nedsliting av kroppen og hindrer dypere oppvåkning. Du blir det du spiser, emosjonelt og psykisk. Forskere jeg intervjuet går i retning av at urkost samt gluten- og melkefri mat gir helseforbedringer for alle! De som legger om opplever et lettere sinn, mer glede, økt konsentrasjonsevne, indre ro, mer tilstedeværelse o.l.

Er selvutvikling kanskje ofte noe man driver med på helgekurs uten at det fører til dyptgripende endringer i hverdagslivet? Christine har ihvertfall en annen tilnærming.

– Søker du å åpne for hvem du er i ditt fulle spekter, utvikler det seg organisk til en trening for livet. Det innebærer å våge å leve din seksualitet, spise sunt, bruke kroppen din, anerkjenne dine basale behov for god økonomi og trygg identitet i samfunnet, og samtidig søke kontakt med dypere sannhet i deg selv og en større helhetlig sammenheng som inkluderer det sjelelige. I min erfaring kan man ikke tenke seg til en mer positiv utgave av seg selv like lite som du kan skrike deg tom for vonde følelser for å bli et fritt menneske. Så lenge en dimensjon utelates kan vi ikke snakke om reell forløsning til frihet som menneske. Moderne hjerneforskning, dybdepsykologi og kunnskap fra biokjemi understøtter dette. Konsekvensen er i min forståelse at vi bevisst må ville holde kontakt med alle delene i oss. Det krever innsats å åpne for våre instinkter, lytte til vår intuisjon og bruke vårt intellekt for samle oss i vår helhetlige intelligens. Terapeutisk arbeid er å oppdage hvor de verste bruddene er i kommunikasjonen og gjenåpne for fri flyt mellom alle disse. Treningen er å leve med et flytende perspektiv som involverer alle nivåer i oss.

Christine har privat praksis i Oslo og tilbyr kurs og spesialtilpas-sede opplegg over store deler av landet. Les mer om henne på christi-neschjetlein.no.

### Lag din egen Acai Power Smoothie

- 50 gr frosne bringebær
- 50 gr frosne blåbær
- 1/2 lime
- 2 dl rismelk
- 2 dl soyayoghurt
- 4-5 dråper stevia
- 1 spiseskje Acai
- 1 spiseskje gojibær
- 1 spiseskje cacao nibs

Miks alt i en blender i ett minutt. Toppes med gojibær og cacao nibs.



Besøk [www.soyou.no](http://www.soyou.no) for hele produktsortimentet og liste over våre forhandlere.

soyou™

[www.soyou.no](http://www.soyou.no)