

Hva er spiritualitet?



Svært mye av det som presenteres som spiritualitet bør heller kalles dybdepsykologisk arbeid. Det eksisterer mye forvirring rundt hva spiritualitet er og ikke er. Mye av alternative tilbud kan karakteriseres som psykospirituelle tilnærminger, altså en kombinasjon av psykologisk og spirituelt arbeid. En klarere forståelse av hvordan disse to områdene er både forskjellige og komplimentære vil føre til en mer fruktbar indre prosess, hevder artikkelforfatteren

TEKST: ANDREAS AUBERT

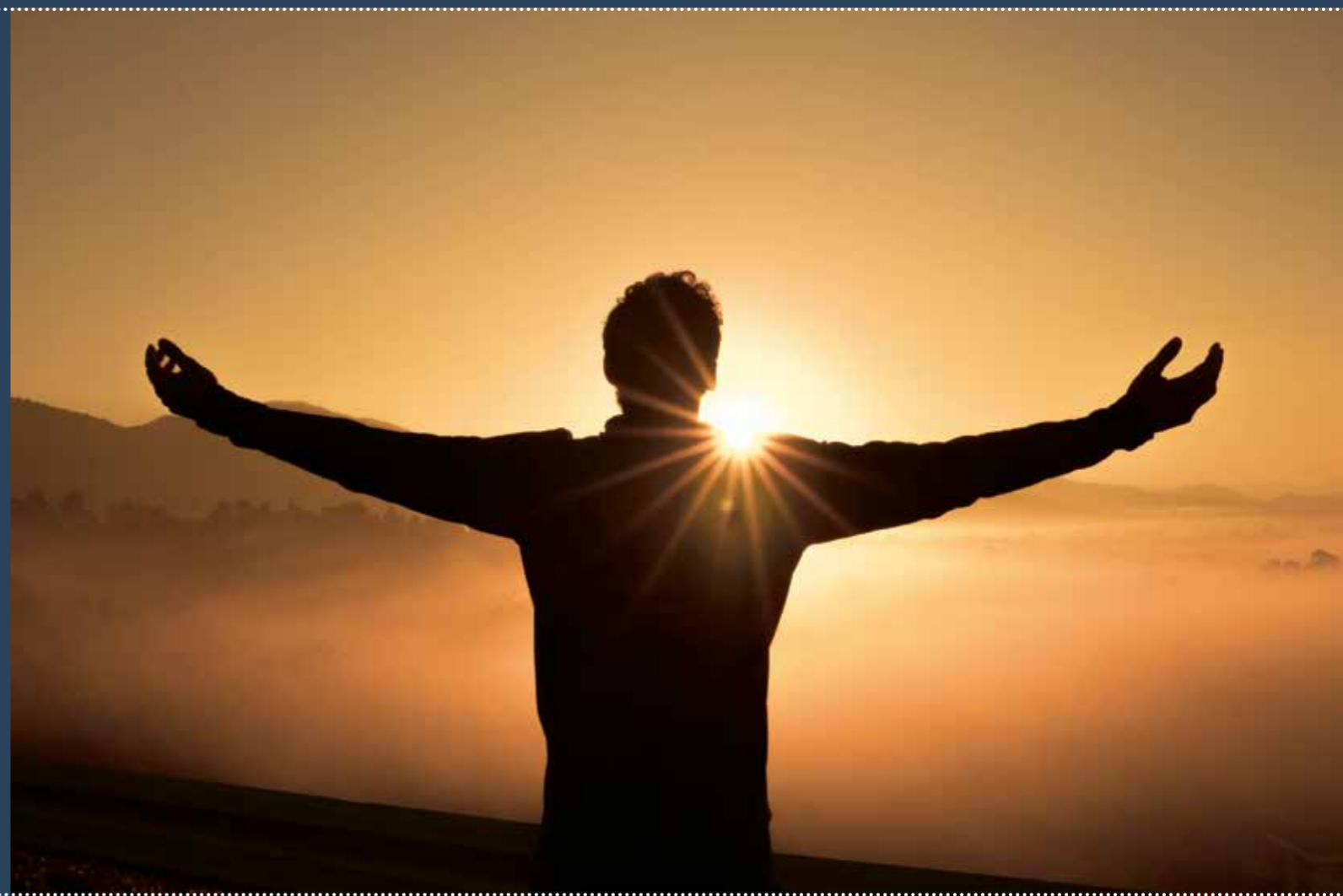


Foto: Zac Durant, unsplash.com

Som 20-åring kom jeg i kontakt med en mann på nettet som sendte meg fjernhealing av healingformen Reiki. Jeg fikk sterke fysiske symptomer, eksempelvis mye romling i magen. Han ga meg også fjernaktivering for Reiki slik at jeg kunne gi Reiki-healing til meg selv og andre via håndspåleggelse. Da opplevde jeg energi i og utenfor kroppen min. Det var nærmest som elektrisitet. Jeg møtte ham aldri.

Dette var revolusjonerende og utforskede områder for meg. Energiopplevelsene var så kraftfulle og behagelige at jeg ofte lå på senga i flere timer med hendene på egen kropp, i tilstander et sted mellom søvn og våken tilstand. Plutselig kunne det oppleves som om bevisstheten min var ca. en meter over kroppen min – og at oppmerksomheten primært hvilte der – heller enn å være rotfestet i den fysiske kroppen.

SYNKRONITET OG INTUISJON

Parallelt fikk jeg opplevelser av synkronitet – at jeg uventet møtte mennesker med lignende

interesser som meg selv, eller at løsninger på dilemmaer oppstod plutselig. Jeg kunne intuitivt føle at jeg f.eks. hadde lyst til å dra til et spesifikt sted uten en logisk grunn til det. Senere så jeg at det skjedde dypt meningsfulle ting ved at jeg fulgte disse impulsene.

Disse opplevelsene brøt med et rent materialistisk verdensbilde. Erfaringene viste meg at jeg var forbundet med en dypere virkelighet der mennesker og situasjoner var sammenvevet på svært meningsfulle måter, ledet av en kraft eller intelligens dypere enn det begrensede, rasjonelle sinnet. Derfor anså jeg dette som spirituelt. Når vi får en indre åpning og opplever f.eks. energifenomener, synkronitet og intuisjon, så kan dette virke svært kraftfullt og vår kollektive forståelse er at det tilhører spiritualitet og religion.

SKEPSIS OG ÅPENHET

Er disse opplevelsene «virkelige»?

Min egen oppfatning er at de definitivt er subjektivt virkelige. De framstår ofte som mer meningsfulle og substansielle enn mye

av det mentale tankekjøret som ofte preger vår hverdagsbevissthet. Opplevelsene er preget av større klarhet, kraft og vitalitet. Dette er kvaliteter som er naturlig attraktive.

Fordi mine innledende erfaringer var så sterke ville jeg finne ut mer. I mange år deltok jeg på en rekke psykospirituelle kurs og prosesser. Jeg opplever at mange skeptikere og folk som er kritiske til psykospirituelle strømninger nærmest for en hver pris tviholder på det rådende materialistiske virkelighetssynet. De avfeier andre menneskers subjektive opplevelser som ren innbilning og ønsketenkning. Det blir for enkelt. På den annen side møtte jeg mange innen det psykospirituelle feltet som var for åpne og naive, noe jeg selv også har kjent på. Når vi er sulteforet på indre kontakt og forankring i dypere aspekter av livet, er det lett å sluke rått alt vi kommer over, fordi det virker som et mye bedre alternativ enn å fortsette i gamle spor.

Både skeptikerne og de «alternative» er ofte for raske til å konkludere. En reell åpenhet innebærer å være villig til å gjøre seg nye

erfaringer og så i etterkant reflektere rundt det, men ikke å bastant lage seg et helt nytt verdensbilde som alle andre mennesker skal følge: «Slik er det, basta!» Ei heller å tviholde på det materialistiske verdensbildet og å avfeie enhver erfaring som utfordrer det.

PERSONLIG KRAFT ELLER DESIDENTIFISERING?

Sentralt for de nevnte opplevelsene var at jeg erfarte en vesentlig økning i min personlige kraft. Litt som hvis et barn får en dyr leke og kjenner seg viktig. De aller fleste av oss som søker psykospirituelle erfaringer motiveres av en følelse av maktesløshet og frustrasjon. Psykospirituelle fenomener kan gjøre at følelsen av personlig kraft og identitet blir sterkere, som motvekt til å føle seg hjelpeløs og energifattig.

Min forståelse er at all autentisk spiritualitet dypest sett handler om noe helt annet – nemlig en desidentifisering fra tanker, følelser og annet sinnsinnhold. Dette blir tydelig hvis man studerer mystikerne i for-

skjellige spirituelle tradisjoner. Samtidig kan de tidlige stadiene på veien mot en slik tilstand innebære praksiser som f.eks. gir økt energi og derav en følelse av større personlig kraft – selv om dette ikke er hovedpoenget bak treningen.

Mye av det som kalles spiritualitet har røtter flere hundre og ofte flere tusen år tilbake i tid. I disse systemene finner man både psykologiske og spirituelle elementer. Det er viktig å anerkjenne verdien av begge deler og å tilpasse praksisene det moderne menneskets individualitet og komplekse psykologi. Det er samtidig nyttig å forstå forskjellene mellom disse to nivåene, slik at man mer effektivt og presist kan benytte de metoder som er mest relevante for det stadiet man selv til en hver tid er på.

HVA ER DESIDENTIFISERING?

Eckhart Tolle er kanskje den som i vår tid har nådd ut til flest mennesker med en beskrivelse av fenomenet desidentifisering. Han sier imidlertid svært lite om hvordan man

kommer dit. Desidentifisering betyr at vi har frigjort oss fra vår begrensede personlighet og identifisering med sinnsinnhold som tanker, følelser, stemninger og minner. Vi ser virkeligheten ufortolket, ikke gjennom et filter av vår egen historie. Vi er ikke bundet av fortiden, ei heller bundet av et «jeg» – som fra dette nivået oppleves som en konstruksjon, uten iboende eller varig virkelighet.

Selv lever jeg ikke fra denne tilstanden. Derimot har jeg hatt noen glimt av denne type virkelighet, og en del erfaring rundt hvordan dette kan sameksistere med en mer triviell psykologisk hverdagsbevissthet. Jeg mener denne «sameksistensen» er en mye mer relevant innfallsvinkel for de fleste av oss enn å utelukkende prøve å forholde oss til desidentifisering og det transcendent.

UTVIKLING ELLER SENTERING?

Når vi begynner en indre reise, opplever vi ofte sterke glimt av kvaliteter som ro, vitalitet, mening og tilhørighet. Da får vi en sterk motivasjon til å gjenta disse opplevelsene



«DESIFIDENTISERING KAN INNEBÆRE AT VI FÅR TILGANG TIL EN RO, KLARHET OG TILSTEDEVÆRELSE SOM IKKE BASERER SEG PÅ AT INDRE OG YTRE FENOMENER SKAL VÆRE PÅ EN SPESIFIKK MÅTE.»

Foto: Ross Findon, unsplash.com

så mye som mulig. La oss kalle dette for utvikling. Når vi har blitt forankret i egen autentisitet og har skapt et meningsfullt liv gjennom egne valg og vedvarende trening får vi et mer positivt og konstruktivt syn på livet. Det kan tidvis ligne et spirituelt ståsted, men er egentlig en identifikasjon med fruktene av arbeidet vi har gjort. Vi er like identifiserte med sinnsinnholdet vårt som vi var ved begynnelsen av vår reise, der vi f.eks. kjente på kaos, fastlåsthet og meningsløshet. Skjer det store omveltninger i livet som er større enn vi klarer å takle på en meningsfull måte, kan selv de beste av oss falle tilbake (midlertidig eller permanent) til tidligere nivåer.

Desifidentisering kan innebære at vi får tilgang til en ro, klarhet og tilstedeværelse som ikke baserer seg på at indre og ytre fenomener skal være på en spesifikk måte. Fokuset er snarere å beholde en sentrering i det som forblir ubeveget i møte med livets bevegelser, altså en sentrering i noe dypere enn personligheten.

SPIRITUALITET SOM KLAMRING

De aller fleste av oss som søker det spirituelle vil på en eller annen måte klamre seg til opplevelser som defineres som gode og prøve

å unngå ubehag. Dette har jeg selv erfart veldig dypt. I perioder har jeg praktisert yoga, meditasjon og energiøvelser i fem timer daglig. Det ga en enorm kraft, ro, vitalitet og tidvis en åpning for synske evner. Jeg ble ikke lenger noe særlig påvirket av indre og ytre fenomener og situasjoner som tidligere ville satt meg ut av spill. Dette kunne se veldig spirituelt ut. Samtidig var det en forutsetning at jeg ikke eksponerte meg for den «vanlige» og «trivielle» hverdagen for lenge av gangen, fordi da ble det jeg hadde oppnådd gradvis svekket. Å leve i denne tilstanden forutsatte en vesentlig grad av isolasjon og at jeg brukte mye tid på praksis.

Treningen gjorde at energinivået mitt steg betraktelig. En av kjerneforståelsene innen mange spirituelle systemer er at vår erfaring av verden i stor grad farges av vår egen indre tilstand. Altså at vi «projiserer» vår egen tilstand ut på det ytre. Har vi masse energi, vil vi kunne se mange flere muligheter og vi har et mer positivt syn på andre mennesker. Vi ser mer skjønnhet i det ytre som vi ellers ville oversett.

Et lavt energinivå eller et blokkert energisystem vil derimot stort sett generere gjentakende, negative tanker. Da vil vi som ovenfor

se en fordreid virkelighet, men nå med negativt fortegn. Vi vil f.eks. ha mistillit til andre mennesker, vise lite interesse for det meste vi møter, ha liten motstandskraft når vi møter utfordringer og tenke at ting alltid vil være like elendig som det er akkurat nå. Essensielt kan vi si at hvordan vi ser på det ytre og på framtida i svært stor grad er en projeksjon av vår nåværende tilstand.

Dette erfarte jeg sterkt i perioder der jeg ble syk eller ikke kunne praktisere like mye, og derav fikk et vesentlig lavere energinivå. Da begynte min gamle tilstivnede virkelighet å snike seg på. Mange alternative arrangementer er «vibe-creating events»: man chanter, danser og gir hverandre klemmer, og dette skaper en god, «spirituell» stemning. Ikke noe galt med dette, men representerer det essensen av spiritualitet – nemlig frigjøring fra identifikasjon? Er det ikke heller en form for klamring til behagelige opplevelser?

SJAMANISME SOM PSYKOLOGISK SYSTEM

Ut fra denne forståelsen er det mange retninger som bør forstås som dybdepsykologiske systemer heller enn spirituelle. Jeg tenker særlig på sjamanismen, der det tilsynelatende

handler mye om å oppnå større personlig kraft og mening. Fenomener vektlegges heller enn å hvile i det nivået som eksisterer bortenfor fenomenenes berg-og-dalbane. Sjamanismen befatter seg primært med en form for sinnsinnhold, selv om dette innholdet går langt bortenfor det som er tilgjengelig for hverdagsbevisstheten.

Ayahuasca-seremonier, der man inntar den psykoaktive substansen Ayahuasca, har for mange mennesker blitt en av hovedinngangsportene til sjamanismen. Jeg har selv deltatt på to ayahuasca-seremonier og har snakket med mange som har opplevd å få mye utbytte av dette. Beskrivelsene er ofte fargerike og kan involvere opplevelser av «åndevesener», «romvesener», «Gud» osv. Likevel er beskrivelsene i sin essens ikke ulike det kan man oppleve i en dybdeterapeutisk prosess. Det handler stort sett om å se seg selv og egne psykologiske mønstre fra et større perspektiv, der man åpner for kvaliteter som f.eks. empati med seg selv og andre. Man får klarhet rundt fastlåste situasjoner man befinner seg i – også f.eks. mønstre i egen slektslinje eller mønstre som angår nasjoner og kulturer. Dette framkommer da i en prosess hvor det er mange indre

bilder og man er i større kontakt med kropp og følelser enn vanlig. Jeg har opplevd en del av det samme i dype terapeutiske prosesser, der bruk av pust og energiøvelser har kunnet skape en liknende åpning. Da skjer innsikter og forløsning nærmest av seg selv, fordi det som står i veien midlertidig er oppløst.

TERAPI VERSUS AYAHUASCA

Terapeutisk bearbeiding er viktig. Jeg har for lite personlig erfaring med ayahuasca til å vurdere om dette er en god måte å gå fram på. Jeg respekterer at mange opplever å ha fått mye ut av det, men synes at også utfordringene og skyggesidene ved praksisen bør belyses. Det viktigste for meg for å vurdere i hvilken grad et hvilket som helst dybdepsykologisk verktøy er nyttig eller ikke, er å se på graden av modenhet og psykologisk integrasjon av opplevelsene hos de som bruker det aktivt. Jeg kan ikke si at menneskene jeg har møtt som er veldig opptatt av ayahuasca i gjennomsnitt viser en større grad av psykologisk integrasjon enn de som har gått mye i dyp terapi. Jeg ser ofte det motsatte. Dette er kompleks materie.

Min egen opplevelse av ayahuasca var at det ikke skjedde stort. Jeg forholdt meg som

om dette var en spirituell praksis, der indre sentrering er viktig. Jeg tenkte at når alle disse fantastiske tingene skal skje, så er det viktig at jeg er sentrert. Derfor praktiserte jeg yoga, meditasjon og energiøvelser i hvert fall tre timer hver dag, under ayahuascaretreatet som bestod av to seremonier over fire dager. Under begge seremoniene drakk jeg mer av brygget enn de fleste, og opplevde at den fysiske verden mistet litt av sin soliditet. Jeg lå på bakken og opplevde å synke litt ned i den. Så opplevde jeg også at kroppen og sansinntrykk ble litt utvisket. Hver gang dette skjedde kom jeg raskt tilbake til sentrering og øyeblikket, og da mistet disse tingene sin kraft. Jeg ble aldri dratt ut i noen store opplevelser, annet enn å hvile i denne sentreringen. Jeg beholdt samme holdning som jeg kultiverer under meditasjon – å ikke klamre meg til stadig skiftende landskap og fenomener, men hele tiden komme tilbake til øyeblikket.

Det ser for meg ut som at en forutsetning for å bli dratt ut i sterke opplevelser i ayahuasca eller terapi er at man ikke er helt tilstede – det må være en emosjonell ladning der som er sterkere enn evnen til å bevitne det som skjer. Det har stor verdi å gå inn i dype emosjonelle prosesser, noe jeg har gjort mye



«VELDIG MYE AV DET SOM KALLES SPIRITUALITET HANDLER OM Å PRØVE Å GJØRE DET RELATIVE TIL NOE PERMANENT.»

Foto: Daniil Kuzelev, unsplash.com

av. Det kommer samtidig et punkt der det å beholde en indre sentrering blir viktigere. Da kan vi møte forskjellige følelsesmessige og ytre fenomener uten å miste oss helt i det som skjer. Da blir sinnets berg-og-dalbane etterhvert mindre interessant og framstår nærmest som en rusavhengighet.

SAMEKSISTENS OG BUDDHISME

Mye av min utforskning innen det spirituelle har røtter i buddhistiske tilnærminger. Jeg har blant annet tilbragt ca. fem måneder totalt i retreat med den buddhistiske læreren B. Alan Wallace. Han er en av de fremste nålevende vestlige eksperter på buddhismen og er en av de vestlige personene som står Dalai Lama aller nærmest. Han behersker tibetansk på et høyt nivå og har oversatt en rekke tibetanske buddhist-tekster til engelsk.

Samtidig har jeg gjennom flere år hatt en rekke mentorer som kombinerer banebrytende dybde-terapi med essensen av buddhistisk forståelse og praksis. Jeg har også lest bøker av autoriteter innen feltet, blant annet Jack Kornfield og John Welwood. Welwood beskriver det han kaller «the co-existence of the absolute and the relative», som på mange måter er essensen av buddhistisk forstå-

else. Welwoods framstilling er tilpasset vår moderne psykologi og individualitet og er derfor mye lettere tilgjengelig for et vestlig publikum enn beskrivelsene fra tradisjonell buddhisme.

Essensen av sameksisten kan forklares slik: • Som mennesker har vi potensielt hele tiden tilgang til to nivåer – det absolutte og det relative. Begge nivåene har sine egne lov-messigheter og må respekteres.

• Den relative verden er preget av konstant endring. Ingen ting varer evig og ingenting eksisterer i isolasjon. Derfor kan vi si at ingen fenomener har en absolutt, iboende eksistens, selv om de i det daglige framstår slik.

• Det absolutte er et helt annet nivå, som ikke påvirkes av de konstante svingningene på det relative nivået. På det absolutte nivået eksisterer ubetinget frihet, ubetinget kjærlighet osv. Mennesker med en høy grad av spirituell realisering kan på en relativt permanent basis leve ut fra disse kvalitetene. Samtidig er også de bundet av det relative, f.eks. ved at de ikke er immune mot sykdom og død.

• Det er viktig å ikke sammenblande disse to nivåene. F.eks. kan vi ha glimt der vi erfarer

ubetinget kjærlighet. Så kan vi senere være i en utfordrende situasjon der vi kjenner på bitterhet og sjalusi. Da er det viktig å ikke lage en indre konflikt.

• Har vi holdningen av at begge nivåene er OK, så blir vi mindre bundet av det relative. Vi kan la det relative få eksistere uten å prøve å detaljstyre det. Vi kan ha våre preferanser uten å være slaver av dem.

SELVHYPNOSE OG PERMANENS

Veldig mye av det som kalles spiritualitet handler om å prøve å gjøre det relative til noe permanent. F.eks. å gjøre «gode tilstander» sterkere og mer vedvarende. I perioder med dyp meditativ absorpsjon har jeg til og med i hverdagen tidvis klart å forholde meg ganske nøytralt. Jeg har kunnet observere at mitt vanemessige sinn kommenterer hendelser med «dette er bra, dette er dårlig» – gjerne også motstridende tanker om ett og samme fenomen, altså en indre konflikt. Jeg har da opplevd at begge disse ytterpunktene er ganske uinteressante og har klart å ikke klamre meg til verken det ene eller det andre. Dette har gitt en mye dypere frihet og ro enn den mer ustabile roen man kan finne ved å forsøke å tviholde på den ene polariteten og å

gjøre den mer eller mindre permanent.

Under mine terapistudier i Canada var det en modul med hypnose, i en periode hvor jeg vedvarende var i en dyp meditativ tilstand der jeg kunne observere både «positivt og negativt» sinnsinnhold uten å bli fanget av det. Det framstod da for meg som helt absurd å skulle «manipulere meg selv» til å føle på litt velbehag gjennom hypnose. Det «meditative velbehaget» jeg opplevde gjennom desidentifisering var mye sterkere. Å skulle praktisere selvhypnose var som å velge å gå i krig med egen psyke og med virkeligheten, ved å tviholde på én polaritet (f.eks. avslapning) og å skulle unngå motsatsen (f.eks. stress, anspenhet).

Min oppfatning er at det som kalles spiritualitet stort sett handler om å gjøre det relative stabilt og permanent, noe som dypest sett er umulig. Alle går vi på vår individuelle måte i denne fallgruben. Vi kan få til en relativt stor grad av permanens og stabilitet og det er ikke i seg selv noe galt i det, men før eller senere vil dette rakne.

Å RESPEKTERE BEGGE NIVÅENE

Jeg har kommet fram til at den beste forutsetningen for spirituell praksis er å dyp-

anerkjenne og respektere begge disse to nivåene. Det har verdi å jobbe terapeutisk og å ha orden på sitt praktiske liv, samtidig som vi er i kontakt med en dypere dimensjon slik at svingningene i det ytre (som er uunngåelige) ikke setter oss helt ut av spill.

Det kan virke paradoksalt, men f.eks. i en sorgprosess etter at noen vi er glad i dør uventet, så går det an å veksle mellom å kjenne på dyp menneskelig sorg og fortvilelse og kontakten med en dimensjon av fred og klarhet, bortenfor dette. Begge deler er ok. Vi er da både dyp menneskelige og også noe mer enn mennesker. •

.....
I kommende numre vil artikkelforfatteren gjennom en serie artikler belyse en rekke tema innenfor skjæringspunktet psykologi og spiritualitet.
 Info/kontakt: andreas@autentisitet.no
autentisitet.no (livsveiledning)
andreasaubert.no
 (artikkelarkiv og skrivehjelp)
facebook.com/autentisitet.no (mannsgrupper og andre selvutviklings-arrangementer)



OM ANDREAS AUBERT

Livsveileder og gruppeleder, journalist og skrivehjelper bosatt i Oslo

Har flere lange utenlandsopphold bak seg, blant annet fra Canada, Thailand, India og Bali.

Har den to-årige heltidsutdannelsen Professional Counsellor Diploma fra Rhodes Wellness College i Vancouver, Canada.

I USA, Canada og Australia har en counsellor omtrent samme funksjon som en psykolog i Norge. Auberts utdanning har også mye coaching i seg.

Blant Auberts øvrige opplæring kan nevnes:

- Opplæring/mentoring fra den fransk-norske psykoterapeuten og meditasjonslæreren Eirik Balavoine
- Enhetsterapistudie ved Lege Audun Myskja (ferdig vår 2021)
- Cultivating Emotional Balance Teacher Training
- Osho Therapist Training

www.andreasaubert.no
www.autentisitet.no
[www.facebook.com/autentisitet.no](https://facebook.com/autentisitet.no)