

HVA INNEBÆRER EN REELL UTVIKLINGSPROSESS?



I 2004 startet en intens psykospirituell søken for nåværende livsveileder, gruppeleder og journalist Andreas Aubert. I denne artikkelen beskriver han noe av det han møtte på sin egen reise og hva som funket og ikke funket for ham.

—
TEKST: ANDREAS AUBERT

Practising the Power of Now av Eckhart Tolle. Boka kalte på meg fra selvutviklingsseksjonen i en bokhandel våren 2004. Jeg var 19 år gammel og gikk på musikklinja på en folkehøyskole. Jeg følte maktesløshet, så «Power» var tiltrekkende. «NOW» var også svært relevant: Som ungt menneske som prøvde å finne sin plass i verden, lå mye av det jeg søkte fram i tid – mer erfaring, mer selvtillit, mer penger, stabilitet, etablering osv. – da ville livet virkelig begynne. Tidligere hadde jeg hørt: «Bare du blir ferdig med ungdomsskolen, blir ting bedre.» «Bare du blir ferdig med videregående blir det lettere, da vil du treffe flere likesinnede osv.» Hvor lenge kunne jeg utsette livet? Bare jeg fikk en god utdanning ville alt ordne seg, men jeg stolte ikke på det. Jeg var stort sett ikke inspirert av de voksne menneskene jeg hadde rundt meg, som hadde klart å oppnå mye av det som samfunnet verdsetter. Det måtte finnes noe mer enn dette.

TOLLES DØDFØDTE PROSJEKT

Boka gjorde stort inntrykk. Det var noen sannheter der som jeg ikke kunne avfeie. Samtidig forstod jeg ikke hvordan jeg i praksis skulle implementere dette i eget liv. En av konklusjonene i boka er at enten er man

tilstede eller så er man bare styrt av ego. I Tolles framstilling finnes det ingen graderinger eller nyanser i dette. Mye av min senere reise har handlet om å erkjenne det motsatte: vår psykologi består av et defensivt selv (i noen sammenhenger kalt ego) og et autentisk selv (den vi autentisk er i vår psykologi bortenfor vår barndomsforming, der vi fungerer godt). Størst mulig forankring i det autentiske selvet gir en ro, klarhet og tilgang til våre indre ressurser, som er det beste utgangspunktet for spirituell praksis. Da kan kontemplative praksiser komme til sin rett og en reell transcendens (også av det autentiske selvet) blir mulig, heller enn at praksisene misbrukes til å flykte fra ubearbejdede psykologiske problemstillinger.

Mange spirituelle praksiser oppstod i tradisjonelle kulturer der de ikke var opptatt av individualitet. De hadde ikke den komplekse psykologien som vi moderne mennesker har. Derfor er disse metodene heller ikke utformet for å håndtere det moderne menneskets psykologi – selv om mange søkende og lærere ser ut til å tro det.

FORSTERKET PASSIVITET

Åpenbart var jeg ikke tilstede slik tilstedeværelse ble beskrevet i boka. Jeg hadde allerede

en sterk indre kritiker som fortalte meg at det meste jeg hadde av ambisjoner og initiativ var meningsløst. Dette ble nå forsterket, og jeg trodde på det – alle mine ønsker var jo bare egobasert. Resultatet var en ytterligere fremmedgjøring fra menneskene rundt meg og at jeg ga opp aktiviteter som tidligere hadde gitt glede.

Jeg gjorde noen forsøk på dialog med andre om hva jeg hadde lest i boka. Enten var den andre uvillig til dialogen, eller vedkommende forstod ikke det jeg hadde forstått – at det var en essens av sannhet i boka. Uansett utfall følte jeg meg enda mer fremmedgjort. I over et år gikk jeg med disse problemstillingene for meg selv.

Essensen av Eckhart Tolles budskap er «vær tilstede, så vil alle de viktige tingene skje av seg selv». Han beskriver tilstedeværelse som en ikke-gjøren, mens tilstedeværelse i realiteten går bortenfor om man i et gitt øyeblikk er aktiv eller reseptiv/passiv. Begge moduser er naturlige og nødvendige deler av livet. Etter hvert kunne jeg ikke lenger benekte at det måtte noe mer til enn å sitte passivt og tro at en endring skulle skje av seg selv.



VINNE I LOTTO?

Omtrent det eneste konstruktive Eckhart Tolle har bidratt med verden over er å være en inngangsport for mange menneskers påfølgende psykospirituelle søken. Svarene og verktøyene må man finne et annet sted. Mange har også begynt å bable en Tolle-inspirert filosofi som de ikke selv lever. Tolle gir ingen rammer eller verktøy som muliggjør mer enn dette. Han beskriver en virkelighet som blir tilgjengelig for de som har gått dypt inn i det spirituelle, men sier ingenting om hvordan man kommer dit. Dette er en oppskrift på frustrasjon. Selv ble han spontant opplyst, noe som er mindre sannsynlig enn å vinne i lotto. Likevel forholder han seg som om det skal være like tilgjengelig for alle andre.

ALLE VAR RARE

1,5 år senere dro jeg til *Findhorn Foundation* i Skottland, Europas største spirituelle senter og økolandsby, med røtter tilbake til 1960-tallet. Det begynte med noen campingvogner i et område med sandaktig, nærmest udyrkbare jord. Via påstått kontakt med grønnsaksånder klarte beboerne å dyrke grønnsaker så store at de fikk mye medie-oppmærksomhet. Kontakt med naturen og åndevæsener samt å

lytte innover stod sentralt. Stedet ble et viktig internasjonalt samlingspunkt for mye av det som kalles New Age.

Jeg har nå et blandet syn på mye av det de driver med, men som 20-åring var det befriende å komme til et sted der det var normalt å være opptatt av spørsmålene jeg gikk med. Her ble det i praksis vist at en annen type tilværelse var mulig. De som bodde der fast hadde valgt bort et ordinært samfunnsliv og bodde i et fellesskap med andre likesinnede. De jobbet ca. fem timer om dagen, fem dager i uka (f.eks. på kjøkkenet eller i hagen), fikk dekket kost og losji, men hadde minimalt med inntekt. Likevel virket mange av dem tilfredse, fordi en rekke essensielle behov var dekket – behovet for mening, tilhørighet, mye fritid, og at deres indre virkelighet ble anerkjent som verdifull og reell. Alle folka der var like rare som meg, og det var en befrielse!

På Findhorn kom jeg innimellom inn i en tilstand av dyp tilstedeværelse og fred. I de øyeblikkene kunne jeg erfare som en realitet noen av tingene Tolle snakket om. Likevel var dette bare glimt som kom som en «nådegave» uten min direkte innflytelse. Min tilnærming har nå i mange år vært å aktivt tilrettelegge for at dette kan skje oftere, gjennom en daglig meditativ praksis.



VERDSATTE EKSISTENSIELT KAOS

Etter to og en halv måned på Findhorn Foundation dro jeg til *Osho International Meditation Resort* i India for tre måneder, inspirert av å ha lest noen bøker av den kontroversielle læremesteren Osho (1931–1990). Mye kan sies om ham, men hans livsbekreftende og revolusjonerende kombinasjon av terapi og meditasjon kan ikke fornektes. Han syntetiserte vestlig psykologi og filosofi med meditative teknikker og østlig tankegods samt inkluderte kropp og seksualitet som viktige bestanddeler i menneskets utvekslingsreise. Uten å først utforske gledene ved den sanselige verden – seksualitet, mat, dans, musikk osv. – vil ens meditasjon være preget av undertrykte psykologiske behov. Da er det mye bedre å utforske det sanselige og gjennom det få roet ned sine nevrologiske oppheng, slik at man så kan gå inn i meditasjon med et mye mer solid utgangspunkt.

Osho-utsagn som «The reason most people are alive is that they don't have the courage to commit suicide» og «only very intelligent people commit suicide» var svært forfriskende for meg, som tidvis hadde selvmordstanker på den tiden. Jeg opplevde en anerkjennelse av min egen følelse av håpløshet, som få eller ingen hadde tatt på alvor. Det var revolusjonerende å få introdusert

muligheten for at denne håpløsheten dypst sett hadde sitt utspring i intelligens.

FØLELSER IKKE FARLIGE

Under oppveksten hadde jeg fått innprentet at det var noe fundamentalt galt med meg: «Du gjør ting så komplisert, du stiller for mange spørsmål» osv. Det førte til mye kaos, en indre splittelse mellom ytre forventninger og min indre realitet. På Osho-senteret deltok jeg i en rekke terapigrupper. Her fikk jeg for første gang uttrykke dyp sorg, sinne, meningsløshet, frustrasjon og desperasjon. Gruppelederne og deltakerne verdsatte min åpenhet. Mange retter kritikk mot denne formen for terapi der man uten forbehold uttrykker det man faktisk bærer på. Noe av kritikken er genuin, men den kommer ofte fra folk som ikke selv har motet som trengs. Samtidig er ikke slik terapi løsningen på alt. Den er «bare» et første, men svært viktig steg.

Terapigruppene presenterte verktøy som gjorde at følelser kunne håndteres – fra å være et problem til å bli en ressurs. Deling av min indre verden ble utgangspunkt for meningsfull kontakt med andre. Jeg hadde trodd at om jeg våget å gjøre dette, ville jeg bli avvist eller sett på som gal. Det er dels riktig – i samfunnet generelt ville ikke dette kunne tas imot. Vi bør ofte være forsiktige med å åpne

DENNE OPPLEVELSEN TOK OVER FOR DET DØDFØDTE ECKHART TOLLE-PROSJEKTET OM Å BESTEMME MEG FOR Å IKKE PÅFØRE ANDRE ELLER MEG SELV MER SMERTE.

opp vårt indre kaos i møte med andre som ikke har en kontekst for å motta det. En slik åpning kan i verste fall virke retraumatiserende og fremmedgjørende heller enn forløsende.

IKKE EN UNIVERSALNØKSEL

Senere var jeg på et tre måneders yogaretreat i Håå, Sverige, i regi av *Skandinavisk yoga og meditasjonsskole*. Skolen ble grunnlagt i 1971 av danskfødte Swami Janakanada. Han hadde vært flere år i India i lære under yogaguruen Swami Satyananda. Retreatet inkluderte fem uker i stillhet der det ikke var lov å lese, skrive eller snakke. På Osho-senteret brukte de aktive meditasjoner der følelser og fysisk utlevelse stod sentralt. Under retreatet i Sverige opplevde jeg det motsatte av Osho-miljøets aksept og åpenhet. Tanker og følelser var bare tull og vi ble ikke gitt noen verktøy for å forholde oss til dette annet enn stillesittende meditasjon – som jeg ikke fikk noe tak på den gang.

Like før stillhetsperioden begynte var jeg engstelig og spurte «swamien»: «Hvis sterke tanker eller følelser kommer opp under stillheten, hva skal jeg gjøre?» «Har du ikke gjort Ajap-Ajap?», svarte han biskt. (Ajap-Ajap er en meditasjonspraksis vi hadde lært). Jeg forstod ikke hva han mente, og sa fortvilet

«jeg spør ikke om Ajap-Ajap...». «Men dette er mitt svar!», svarte han strengt. Mer dialog var han ikke villig til å gi meg. Det viktigste jeg lærte av disse tre månedene er at yoga og meditasjon alene ikke er nok til å skape en bærekraftig indre balanse. Vi trenger også psykologisk bearbeiding og sanne, nærende menneskelige relasjoner.

BARE BESTEM DEG?

Eckhart Tolle har sagt at løsningen på alle livets problemer bare er å bestemme seg for å ikke lenger skape mer lidelse for seg selv eller andre. I begynnelsen av denne stillhetsperioden prøvde jeg denne strategien *enda en gang*. Jeg konsentrerte meg veldig og ble opphisset over troen på at nå kom jeg snart til å bli opplyst, for nå hadde jeg jo VIRKELIG bestemt meg. Jeg gikk en tur ut alene, praktiserte «intens tilstedeværelse» og lurte veldig på når det radikale skiftet/transformasjonen skulle komme. Det mørknet og jeg hørte noen ul fra et dyr i intens smerte, som gjorde sterkt inntrykk – kanskje fra en katt som var blitt påkjørt.

Det var grusomt å høre smerten uten å kunne lindre den, og å erkjenne at egen meningsløshet, smerte og død er uunngåelig. Denne opplevelsen tok over for det dødfødte Eckhart Tolle-prosjektet om å bestemme meg

for å ikke påføre andre eller meg selv mer smerte. Hvis en slik strategi i det hele tatt skulle funke, HVEM eller HVA er det som bestemmer seg for å ikke skape mer lidelse? Denne «bestemmelsen» kan lett ses på som bare enda en form for sinnsinnhold – altså et aspekt av egoet, slik Tolle definerer det. Det er en absurd strategi, og impliserer at opplysning kan komme fra sinnet eller utelukkende i form av et indre valg.

EGNE IMPULSER VAR VERDIFULLE

Episodene over gir et innblikk i begynnelsen av min reise. Gjennom Findhorn, Osho-senteret og yogaretreatet hadde jeg blitt introdusert for tre veldig forskjellige tilnærminger til mange av de samme spørsmålene. Det var mange tøffe erfaringer, men samtidig også livsbekreftende menneskemøter og opplevelser av indre åpning – både følelsesmessig lettelse og meditative glimt.

Jeg tilbragte noen år i Norge der jeg gikk i mye individuell terapi og fortsatte å dra på selvutviklingskurs. Jeg fikk bearbeidet mye av min psykologiske bagasje fra barndommen og fikk praktisk veiledning rundt å etablere meg som frilans journalist. Jeg ble støttet i at mye av det jeg naturlig følte meg kallet til var verdifulle ting – ikke styrt av ego, slik lesingen av Tolle hadde innprentet. Jeg fikk tillit til at

DET HAR MYE FOR SEG Å GJØRE LIVET ENKELT HELLER ENN KOMPLISERT – MEN BEGGE DELER HAR SIN Plass.

egne, indre impulser hadde verdi og kunne være veivisende i mitt liv.

Likevel kjente jeg på en meningsløshet. Opplevelsene på Osho-senteret hadde vært så sterke at jeg måtte utforske dette nærmere. Høsten 2008 dro jeg tilbake til Osho-senteret og deltok på mye gruppeterapi, inklusive opplæringen *Osho Therapist Training*. Etter dette har jeg vekslet mellom å bo i Norge og å ha flere lengre utenlandsopphold der jeg har fortsatt utforskningen av autentisitet, terapi, yoga, meditasjon, kreativitet m.m.

AUTENTISK TERAPEUT ELLER LÆRER

Erfaringer med mange forskjellige terapeuter, coacher og lærere samt deltakelse i diverse gruppeprosesser lærte meg en del om hva som fører til reell utvikling. Jeg lærte også om hvilke tilnærminger som innprenter eller understøtter romantiske, naive og idealistiske forestillinger som gjør deltakeren enda mer splittet. Ganske mange kurs splitter deltakeren inn i motsetningsforhold som «kurs» og «hverdag», heller enn å integrere forskjellige aspekter av livet og psyken til et meningsfullt hele. Er lederen ærlig om hva som er realistisk å forvente og anbefaler å gå i jevnlig terapi for å integrere kursopplevelsene, så er dette kurant. Derimot er det uetisk å presentere selvutviklingskurs som løsninger på alt.

En genuin og dyp terapeut, coach eller

lærer har i min erfaring stort sett følgende kjennetegn:

- Har hatt en meditativ praksis gjennom mange år
- Har jobbet dypt med egne traumer og psykologiske mønstre
- Er en god lytter
- Er åpen om at også de støter på utfordringer i eget liv
- Har funnet en kanal for sin kreativitet og sitt autentiske uttrykk, f.eks. gjennom dans, musikk, håndverk, skriving eller en annen form for skapende aktivitet.
- Har en vesentlig grad av sinnslukevekt og sentrering som gjør at de kan møte det klientene/kursdeltakerne kommer med, uten å miste fotfestet eller skulle «fikse» vedkommende.
- Har tilgang til hele sitt følelsesregister, men er ikke slave av følelsene
- Bruker intellektet på en effektiv og presis måte når det er relevant, heller enn å enten forkaste hele intellektet som «ikke-spirituelle» eller være slave av tankene sine.
- Man kan sanse gjennom deres tilstedeværelse at de har funnet noe verdifullt. De utstråler en grad av indre ro, varme, sinnslukevekt, klarhet, fokus og kraft. Dette kan samtidig være subtilt og det kan kreve mye erfaring å skille karisma og «showmanship» fra ekte vare.

- Vektlegger verdien av å romme eksistensiell uvisshet like mye som de forklarer ting og presenterer løsninger.

Møter jeg en terapeut, coach eller lærer som har følgende egenskaper går varsellampen min umiddelbart:

- Tilbyr en «quick fix» (denne metoden eller kurset skal løse alle dine problemer)
- Hevder i praksis å forstå alt, vektlegger å gi magiske forklaringer på et hvert tenkelig fenomen.
- Bruker «amerikanske» markedsføringsstrategier der de prøver å overgå sine kollegaer i teatralisk bruk av retorikk (tomme ord).

DINE UNIKE, PRAKTISKE LØSNINGER

Er det mulig å leve et meningsfullt og dypt nærende liv samtidig som vi på mange måter er ordinære samfunnsborgere? Er det mulig å beholde en indre sentrering i møte med f.eks. urettferdighet og uansvarlighet samt tilsynelatende meningsløse og trivielle oppgaver som vi ofte må utføre enten vi vil eller ei?

I mange år har jeg jobbet med å integrere min indre og ytre reise i hverdagslivet, og har fortsatt en vei å gå. For de fleste av oss er det en prosess som vil pågå hele livet – i en eller annen form. Det er samtidig viktig at reisen i seg selv er verdifull, heller enn at vi jager et mål vi aldri når. Reisen handler mye om en

stadig fordypning av kvaliteter som autentisitet, tilstedeværelse, klarhet, åpenhet, fokus, presisjon, inspirert lekenhet og kreativitet osv. Dette er noe vi må jobbe med daglig. Som en konsekvens av dette kommer de mer permanente, langvarige resultatene over tid.

Tolle har sagt «Spend as little time as possible on the practical aspects of your life.» Jeg har ofte vært fristet til dette og har utforsket det grundig. Det har mye for seg å gjøre livet enkelt heller enn komplisert – men begge deler har sin plass. Å virkeliggjøre drømmer og å ta egne autentiske impulser på alvor er ofte det motsatte av å gjøre ting så enkelt som mulig. Dette kan skape ytre komplikasjoner og konflikt, men generer samtidig en indre fred, fordi vi er i samstemthet med oss selv. Det er også fullt mulig å leve «enkelt», men uten livsgnist.

FLUKT VS GENUIN PRAKSIS

En del ting kan vi ikke flykte fra. Å prøve å unngå noe, f.eks. gjennom å for enhver pris skulle gjøre alt enkelt, skaper psykologisk sett en ufrihet – vi blir bundet av det vi prøver å unngå. Min reise har handlet om mye av det motsatte. Jeg har måttet ta grundig tak i praktiske ting slik at det blir en reell samstemthet mellom det indre og det ytre. Jeg tror at uvillighet til å gjøre dette er en av de største bremsene for at en psykospirituell utvikling

kan få røtter dypt ned i hverdagslivet.

Jeg tror også at utsagnet er noe av det mest idiotiske man kan si til unge mennesker i en etableringsfase – der nettopp mye av det de søker (frihet, selvstendighet, identitet, en plass i verden) handler om å finne *sine unike løsninger* på en rekke praktiske anliggende. Dette er et prosjekt man bør sette av mye tid til, fordi det skaper et fundament. En viss grad av stabilitet i ens ytre liv gjør at en fruktbar psykospirituell utviklingsprosess blir mer tilgjengelig. Ellers vil meditasjon og andre praksiser lett bli misbrukt til å undertrykke vanskelige følelser, f.eks. å undertrykke frykten som oppstår når vi ikke har en tilfredsstillende grad av orden på vårt praktiske liv. 🌀

.....
I kommende numre vil artikkelforfatteren gjennom en serie artikler belyse en rekke tema innenfor skjæringspunktet psykologi og spiritualitet.

*Mer info/kontakt:
andreas@autentisitet.no
autentisitet.no (livsveiledning)
andreasaubert.no
(artikkelarkiv og skrivehjelp)*
.....



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