



Noen blikk på et fenomen i indre utvikling:

- Paradokser er veivisere i vårt indre
- Forsøk på å forstå fanger oss i forestillinger
- Helhet er å inkorporere motsetninger
- Bevegelse åpner paradoksene

PARADOKSER I TRANSPERSONLIG TRENING



Artikkelforfatter Christine Schjetlein har 25 års erfaring fra selvutvikling og spirituell arbeid. Hun jobber som psykoterapeut/ transpersonlig terapeut.

En selverkjennelsesvei kan overraske med å inkludere mye rot, kaos og vonde opplevelser sammen med nådestunder av ubetinget glede og sjeelig ro. Vi kan forstå at livet går opp og ned, men når det skjer samtidig som kryssende bølger av bråttstø, kan selv den ivrigste bli forvirret og motløs. Paradoksene kommer brått på for den som er uforberedt – hvilket vi som oftest er. Jeg har lært å se paradoksene som nødvendige porter inn i indre landskap. Sinnet kan ikke takle de umulige (tilsynelatende) motsetningene i livet, men en måte å takle dem på er å befinne seg i bevegelsen mellom dem.

Hvor foregår paradoksene?

På et nivå er ikke paradokser annet enn et perspektiv – å se på ting som uforenlige motsetninger. Det er slik sinnet er konstruert til å oppfatte verden. Noe er galt, noe annet er vondt. Sinnet klarer ikke å befinne seg i spenningsfeltet mellom ja og nei samtidig. Mystikertradisjoner både i Østen og Vesten har brukt paradokser som del av den indre veien. Sufimystikeren Rumi er kjent for sine ordspill i "åpne hemmeligheter" og "usigelig poesi". Er mystikernes erfaringer relevant for oss i møte med våre livs paradokser?

For meg ser det ut som paradoksene i utgangspunktet "bor i sinnet" – og der skaper de trøbbel. Men skaper de problemer andre "steder" i vårt kropp-sinnsvesen? Kroppen er skapt for å kunne tåle en stor grad

smerte og likevel fungere godt. Av egen erfaring vet jeg f.eks. at det i en fødsel kan være smerte uadskillelig sammensmeltet med ekstase, fysisk og spirituelt. En erfaring hvor jeg kunne gjenkjenne kvalitetene av begge, men hvor de ikke kunne skilles fra hverandre! Skillet mellom godt og vondt eksisterer bare fra personlighetens synspunkt. Fra utvidet bevissthet er det likeverd mellom alle manifestasjoner av realitet – alt er ett.

I følelseslivet vet vi kjærlighet og hat kan leve i en uforutsigelig dans, gjerne med ekstra partnere, som likegyldighet, men vi har ikke egentlig ord for den "blandingen". Begrensningen ser ut til å ligge i tankene når de involverer seg og avkrever at vi velger side slik at vi føler godt eller vondt, ønsket eller uønsket.

Det hjelper kanskje litt å vite alt er ikke vår feil. Vi er skapt slik med tre hjerner: reptil-hjernen (instinkter), den limbiske (intuisjon, relaterende) og neo-cortex (intellekt). Disse kommuniserer i hvert sitt område av vår eksistens, men ikke særlig godt med hverandre.

I "A general theory of love", av psykiatrene Th. Lewis, F.Amini og R. Lannon sier de:

"Mennesker som stoler på sin intelligens for å løse problemer, blir naturlig nok overrumplet når forståelse viser seg helt impotent i forhold til å skape endringer emosjonelt. For neo-cortex-hjernen, med rik evne til abstraksjoner, betyr forståelse alt, men det har ingen nytteverdi i nervesystemet, som ble utviklet før forståelse eksisterte." (Artikkelforfatters gjengivelse på norsk)

Forståelse og tilstedeværelse

Forståelse fanger oss i forestillinger. Når sinnet deler oss opp og splitter tanker av fra følelser, kropp og

pust, så vil vi uunngåelig havne i paradokser. Vi blir "delprogrammer" som ikke er på nett med hverandre. Slik jeg ser det, kan derfor ikke livets paradokser møtes med tanker alene. Tankene vil tvert imot rote det til. Sinnet er konstruert for logisk, rasjonell, lineær, sekvensvirksomhet. Når vi tror vi har fanget et paradoks, så leker det med oss. For paradokser befinner seg mellom fornuftige tanker.

Hvis tankene ikke duger som verktøy, må noe annet til – en tilnærming som er "flerspråklig" og uten forsinkelse av oversettelse. Kroppsspråk, følelsespråk, åndedrett, billedspråk og sjelsspråk i simultan kommunikasjon samtidig. Disse språkene har det felles at de ikke er språklige, men non-verbale. Formidlende, men tause. I taushet må vi åpne for å være tilstede.

Tilstedeværelse har mange nivåer. Tilstedeværende med alt som er, her og nå, oppløser paradoksalt nok motsetningene. Bryter vi ned ordet, får vi "tilstedeværelse" dvs. aktiviteten av å være. Leker vi litt med ordet kunne vi si "tilstedeværelse" ditt, dvs "hjemme i deg selv".

Hvordan vet du at du er tilstede? Enkelt kan det sies at det er når du er våken i "gjerningsøyeblikkene". Du vet hva du gjør og tenker, mens du fornemmer hva du føler og kjenner kroppen din – samtidig. Du "er" og "gjør" samtidig. Det har en kvalitet av ikke-tenkt spontanitet.

Det er så naturlig at de fleste av oss ikke tenker over det. Du oppdager det kanskje tilfeldig på tur i naturen hvor oppmerksomheten ubemerket skifter modus og skjerpes. Plutselig tar du inn alt som skjer rundt deg, lyder, lukter, synsinntrykk, samtidig med at du befinner deg i indre åpenhet.

Amerikanerne har begrepet "the zone" om en høynet versjon av tilstedeværelse som idrettsutøvere

kan oppleve i intense faser av prestasjon. I egen erfaring, som tidligere toppidrettsutøver i roing, har jeg opplevd å befinne meg dypt "inni muskulaturen", mens jeg i minste detalj hadde panoramaoversikt over hele feltet av konkurrenter, robanen, naturen rundt og hver eneste bevegelse jeg gjorde, i hvert eneste rotak. Helhet og detaljer var en flytende strøm. En synergieffekt av kraft og flyt, konsentrasjon og avslappethet, intensitet og indre ro. Til forskjell fra slike enkeltopplevelser kan og må tilstedeværelse trenes over lang tid for å kunne nærme seg å bli en vedvarende tilstand.

Det tredje – åpningen mellom

Skulle jeg skissere en utvikling i hvordan vi forholder oss til paradokser, så stopper nybegynneren tvert og velger side i en konflikt, om den er indre eller ytre. Skulle vi prøve å komme oss ut av det, ville neste steg være å se de andre sidene i konflikten. Et tredje steg kan sees som det å stå midt imellom "riktig" og "galt" og holde følelsesmessig oppmerksom kontakt med begge sider. Fjerde ville være er å frafalle alle forestillinger om at du tror du vet løsningen. Treningen er å overgi deg til å tåle spenningsfeltet hvor du eltes emosjonelt og mentalt. I en siste fase ville vi se forskjellene smelte og komme i bevegelse fra det ene til det andre uten å bli stående noen av stedene.

Dette er en kort skisse i min erfaring av hvordan begynne på å leve gjennom paradokser uten bli offer for dem. Det er å se at $1+1=3$, at to motsetningene leder til en tredje (for)løsningen som ingen av delene har i seg alene. Det skapes en åpning mellom det gode og det vonde. Paradoksene er porter. Når du står midt mellom indre motsetninger, kan du være trygg på at du er på rett vei mot større sannhet enn din subjekt-





tive livsoppskrift, så paradoksalt det enn lyder. Du har ikke valgt positivitet fremfor realitet. Du har ikke gravd deg ned i negativitet – du befinner deg midt i virkeligheten.

Hvis vi ikke lenger ser motsetningsforhold i livet som fiender på en ønsket fantasi om en ”strøken vei til indre sjelsharmoni”, vil vi kanskje oppdage at paradoksene viser veien? Kanskje er det spesielt relevant i vår kaotiske tid å se paradoksene som vardene vi kan navigere mellom? I min forståelse krever livet dette av oss hvis vi vil favne virkeligheten, fremfor forestillingene våre. Det innebærer livslang trening å avstå fra å splitte virkelighetsbildet. Min påstand er at transpersonlige paradokser indikerer vei til frihet. De er portåpninger, der ingen grinder finnes.

Zen og det non-duale

Til alle tider har åndelig tradisjoner pekt på paradokser som essensielle. Zen-buddhismen har skapt kunst av koan-formen. Til meditativ bruk utfordres det mentale med ”umulige” non-duale utsagn. Tankene må gi tapt. Paradoksene tvinger oss til å des-identifisere med våre forestillinger om oss selv og verden. Ved hver utvidelse fra begrenset innsikt til utvidelse og fordypning vil vi møte paradokser. De markerer overganger, og er tersklene for hver nye ”port” vi går gjennom til utvidet bevissthet.

Jes Bertelsen beskriver i sin bok ”Bevidsthedens inderste” praksis med paradokser som dobbelttettet bevissthet:

”Praksis utfolder seg svevende i en avgrunn mellom paradoksaltetens to steile klippesider: gi slipp, stopp opp, se inn: dobbelttettet bevissthet.

- Ikke stille spørsmål
- Ikke lage seg forestillinger
- Ikke danne seg meninger

Men, forbli i undrende våkenhet og selvgjennomsiktig åpenhet...

- ...en vei som ikke er en vei...
- ...man kan ikke gå på en ikke-vei...
- ...man kan ikke nå et ikke-mål...”

(artikkelforfatterens gjengivelse fra dansk)

Hvorfor transpersonlig trening?

Transpersonlig arbeid kjennetegnes ved at vi jobber med alle språkene vi har – tilhørende: kropp, følelser, tanker og sjelens ordløs stillhet, både de verbale og non-verbale. Slik sett skulle det være en velegnet tilnærming til den paradoksale livsreisen. Målet er essensen av den vi er innenfor personligheten. Paradokset er at når vi aksepterer alt ved vår personlighet, blir den gjennomskinnelig.

Transpersonlig tilnærminger kjennetegnes av noen vesentlige faktorer:

Metodene hentes fra gjeldende psykologiske teorier, men de settes i en ny sammenheng med det spirituelle. Dette utvider og forandrer forståelsen av våre dypeste eksistensielle opplevelser. Modellene er ikke hentet fra sykdomsdefinisjoner, men fra inspirasjonen hos mennesker som våger erfare og erkjenne seg selv hundre prosent som mystikere, kunstnere, helgener, helter/heltinner og ”løvetannbarn” (barn som klarer seg mot absolutt alle odds etter en traumatisk oppvekst). I beste forstand mennesker som har ridd av sin egen storm og funnet noe varig livsdyktig i seg selv.

Vi jobber ikke terapeutisk for å reparere noe som er antatt galt, men for å vokse ved å våge å erkjenne vår personlige ”miks”. Paradokset er at denne avdekkingen og aksepten av det som kommer frem åpner for dype og ekte kvaliteter i oss. De oppleves som de alltid har vært der – bak. Dette autentiske trer frem med full styrke i avdekkingsprosessen. Paradoksalt så erkjenner vi at derfra dreier videre utvikling seg om å des-identifisere fra troen på at vår personlighetsstruktur er den eneste gyldige. Vi forkaster eller mister heller ikke det personlige, men modnes til å inkludere også høyere bevissthet i oss selv. Vi integrerer det som er hele oss, på ”godt og vondt”, og transcenderer det. Transpersonlig arbeid er å anerkjenne at vi både er seksuelle vesener med våre basale behov for materie, god økonomi, trygg identitet i samfunnet og samtidig søker helhet i forbindelse med det guddommelige/større i oss.

Noen grunnprinsipper

Kropp og pust. Sjelen er hjemløs uten vår tilstedeværelse i kroppen. Uten kontakt med pusten er vi frakoblet. All verdens dype spirituelle læringer er ingenting verdt hvis de ikke er inkarnerte – integrerte i kroppen! Du er så dyp som du kan puste.

”Kroppen er sjelens livmor, en tiggerskål for ånden. Vår intensjon er å bli oppmerksomme på hva som virkelig foregår inni oss, og å bevege oss gjennom til der vi i sannhet kan romme stillhet”, sier G. Roth, mor til meditasjon i bevegelse, som hun har kalt 5 Rytmer.

Når vi holder pusten, som de fleste av oss gjør i stor grad og helt ubevisst, hindrer vi samspillet mellom kropp, følelser, og tanker. Ånden har ingen steder å være. Beveger vi kroppen, som ikke kan lyve, skaper vi igjen forbindelse i hele oss – med pusten som katalysator.

Rytme skaper sammenheng sier dr.phil i musikk J.R. Bjørkvold. Jeg ser at finner vi vår egen rytme, fysisk og psykisk, så har vi funnet et flytende perspektiv, åpen for kontinuerlige endringer. En sentrering uten et fast punkt – i seg selv et paradoks.

Uansett bevegelsesform erfarer jeg at kropp og pust må inkluderes i en indre trening slik at vi skaper forbindelse mellom den reptile instinktdelen av oss, og det limbiske varmblodsdyret i oss og tankene. Hvis ikke vil de to eldste hjernedelene, som styres utenfor vår kontroll, ta over. Tankene som tror de vet alt har knapt en sjanse.

Følelser og det mentale. I intensivering i en slik prosess forsterker følelsene seg. De blir svært tydelige og ekstremt merkbare. Du er her nødt til å se alle sider i din opplevelse. Feks. når sjalusien tennes, enda du var den som gikk fra partneren din. Prøvelsen er å tåle intensiteten av denne ilden. Metoden er å uttrykke alle følelsene dvs. tillate hele spektret å komme ut. Da strømmes paradoksene som steinras nedover fjellsiden med hat, lengsel og savn ramlende over glede sprutende av innsikter og frihet, som slår gnister av sjalusi og sinne osv. I vår kultur, hvor temperament og sterk emosjonalitet har karrige kår, er det viktig å gi

rom for dette.

Når du beveger deg med kropp, pust og følelser, bereder du den indre arenaen for å se alle sider, ikke bare dine egen i f.eks. et relasjonsbrudd. Det mentale utfordres til sitt ytterste i denne fasen. Det er veldig vanskelig å ta inn motsetninger hvis du f.eks. må oppgi det som er mest meningsfullt for deg, fordi noe inni deg gir deg fornemmelsen av at det er sannere. All stopp her skaper ulidelig smerte, mens i bevegelse psykisk og fysisk kan du håndtere det fordi du ikke lenger har et fastspikret perspektiv – du er i flyt.

Sinnets forestillinger om hvordan forholdene burde ha vært, kan ikke overleve denne høyintensive nedsmeltingen. Tankene må gi tapt og overgi seg til virvlingen i syklonen, mens du vitner etter beste evne som det stille øyet midt i. Når vi tillater energien å skje, finner hele kropp-sinn-systemet vårt en naturlig rytme som samkjører forløsningen – som en død – hvor du fødes. Kaos har en iboende lovmessighet vi kan overgi oss til. Men vi må være oppmerksomme på at hvis vi prøver å hindre eller mentalt styre prosessen, skaper vi fare for katastrofeliggende opplevelser som traumatiserer, istedenfor å forløse. Kaos i sin sanneste form er sammenbrudd&gjennombrudd, som kinesisk har i ett tegn. Slik de også har fare&mulighet i ett.

Synkronisitet & synergi. Det er nok avansert praksis å gjennomleve paradoksene i livet så intenst, rått, fysisk, emosjonelt, mentalt og subtilt sjelelig. Vi trener på å aktivisere alle nivåer i oss, alle språkene i oss, kroppens, følelsenes og sinnets slik at sjelen kan ” snakke gjennom oss”. Når vi evner denne paradoksale synkronisiteten, faller dimensjonene og deres språk sammen i vårt indre. Virkeligheten slipper til, og illusjonene dør.

I min erfaring kan ikke forløsning av paradokser skje uten at alle ”deler” i oss er tilstedeværende – først da transformeres erfaringene fra fastfrosne motsetninger til frittflytende bevissthet som utvider seg og favner hele virkeligheten.

Dette har likhetstrekk med tankegangen i traumehealing hvor en av autoritetene, Peter Levine, snakker om nødvendigheten av at den traumatiserte får



tilstrekkelig kontakt med hvordan kroppen opplevde overgrepet, hvordan følelsene reagerte på det, og hvilke tanker og bilder som var i situasjonen.

Slik ser det ut for meg at vi gjenopplever og gjenlever den paradoksale situasjonen, men nå frivillig. Det trengs kun så mye av smaken av opplevelsen for at energien aktiviseres og kan bevege seg gjennom alle dimensjonene i oss – kropp, følelser, sinn. Energien i bevegelsen skaper sammenheng mellom det som har vært splintret – det heler.

I østlige tradisjoner finner vi paralleller i tantrapraksis, som dypest sett omfatter langt mer enn seksualiteten. Det er elskovsakten med din motsetning, indre og ytre. Det er å elske med din smerte og sorg. Det er å danse din dødsdans med sensuell nytelse. Det uhyrlige forenes med skjønnheten i smerten og kan ikke skilles som "grusom" eller "poetisk" – de er ett. Slike paradoks har vi ikke språk for – men vi erfarer det.

stå ingensteder = midt mellom i "støyende stillhet", så kommer du gjennom der og...

Selvutvikling leder til selvavvikling

I møte med paradokser står vi på stupkanten. Hvis vi hopper, oppdager vi, midt i fallet nedover i den bunnløse kløften, de reneste kvalitetene i hvem vi egentlig er. Ønsketenkning fordamper i virkelighetens varme. I prosessarbeid oppleves dette som en avkledning, en total avsløring. Det er presist blitt kalt "ego-selv-mord". Gammel selvforståelse knekker sammen og du står igjen viklet ut av rekken med forestillinger om hvem du er. Dette er sjelden det vi tror skal skje, når vi melder oss på selvutviklingskurs for å bli "en bedre utgave oss selv". I dypere arbeid avlærer du barndomsforming og samfunnsforventninger. Du avvikler alt som ikke er autentisk i deg og åpner for iboende spiritualitet.

Et paradoks er en påstand som tilsynelatende er i motsetning til vanlig fornuft og intuisjon, en selvmotsigelse som ved første øyekast virker sann.



Sjelens frihet og bevegelse. En praksis som dette går naturligvis (tilsynelatende) imot alle våre instinkter, intuisjon og intellekt. Våre instinkter ville få oss til å flykte hvis mulig, kjempe for livet, og i siste instans ville vi late som vi var døde for å unngå ekstremt skremmende situasjoner. Men i transpersonlig trening bruke nettopp de reaksjonene som kontrast og drivstoff for å bevege oss gjennom paradokset. Vi kjenner trangten til å flykte, men velger å kjenne den umulige situasjonen inni oss. Vi kjenner trangten til å kjempe oss ut av den, men holder forbindelsen med hele oss og det vi kjemper med. Vi kjenner angsten for å dø og lar oss dø i opplevelse av tap av mening, tap av kjærlighet – tap av forestillingene vi prøver å holde fast i.

En rød tråd gjennom alle paradokser, om de er psykologiske eller spirituelle, er bevegelse. Slik jeg har erfart det, vil ikke kropp-sinn-organismen vår noe annet enn harmoni, balanse og sunnhet. Vi er selvhelende organismer når vi ikke prøver å overstyre oss selv med manipulative tanker. Personligheten vil for all del unngå smerte, men som menneske er vi skapt for å leve gjennom også de sidene av virkeligheten. Det er da vi heles, paradoksalt nok.

Når vi i dobbeltrettet bevissthet ser innover mot oppleveren, ikke bare utover på opplevelsen av drama, så åpner det seg helt naturlig grenseløst felt - "rom". Som en meditativ erfaring jeg hadde:

Det finnes ingen sår,
det er ingen sår å hele
alt er helt,
og har vært det hele tiden

Når paradokset får komme i bevegelse, så lever det sin egen dans. Paradokset er selvfølgelig at velger du å

Usikkerheten dette trigger er faktisk kvaliteten av åpenhet i nuet. Å ikke vite er et sted å være. Healingen ligger i denne varheten. Vi kan velge å prøve å finne trygghet og en lykkelig slutt, noe å holde fast ved, eller lære å relatere direkte til livet – bli voksen, som ledende buddhistisk nonne og forfatter Pema Chödrön, sier bl.a. i "Comfortable with uncertainty". Treningen er ikke hvordan unngå usikkerhet, men hvordan forholde seg til ubehaget det vekker. Hvordan gå inn i situasjonen og bli der – finne avslappethet midt i kaos, sjalusi, sorg, sinne? Hvordan beholde balansen når grunnen rives vekk under deg?

Det blir legitimt å spørre om paradokser egentlig finnes, når det egentlig bare er et perspektiv? Sett fra personlighetens tankeforståelse, finnes de i aller høyeste grad, og vi vil ikke vite av dem. Men veien kan være å lære å forholde seg til paradokser og erfare at de åpner seg og ganske enkelt oppløses. Sjelen lever bak paradoksene. ☐

I sine selvutviklingsgrupper, Transpersonlig Trening, kombinerer Christine Schjetlein flere transformative metoder: intensive uttrykksøvelser (dyader), 5 rytmer, bevegelsesterapi (psykisk dyptvirkende bevegelsespraksis), pusteteknikker, kreativ skriving, meditasjonsøvelser m.m. Hennes bakgrunn er fra tradisjonen etter Bob Moore, Jes Bertelsen. Hun har samarbeidet med Eirik Balavoine (Integral Consciousness), er 5 Rhythms-lærer (Moving Center School). I dag henter hun også inspirasjon fra bl.a. Pema Chödrön, J. Kornfield, A.H. Almaas, og K. Wilber.

For mer info kontakt Christine Schjetlein: christine@schjetlein.no, tlf. 922 60 21 6, www.christineschjetlein.no