

Det autentiske menneske

Av Trine Bjørgan Høiberg,
Integralterapeut ved Senter for Integral Livskunst

Vårt samfunn trenger mennesker som våger å være det samme som det gjør. Som tørr la hjertet være utgangspunktet for handling og livsengasjement. Mennesker som står i sin sannhet og uttrykker sitt genuine jeg.

Det autentiske liv

Det autentiske menneske lever det en er ment til å være. Det lever livet med sjel og ånd vendt fra innsiden og ut. Det fatter grep om sitt eget genuine livsuttrykk og har tro på seg selv. Det tar valg i livets mange situasjoner på en vis, reflektert, sann og ansvarlig måte. Det er handlekraftig grunnet sin oppriktige og ærlige tro på seg selv. Det bukker ikke under for sosiale konvensjoners forventninger og krav hvis de ikke oppleves som sanne og ekte. Det er derfor ikke redde for å måtte stå alene, og de kjenner sin rett til å være et fritt tenkende, følende og handlende individ.

Det autentiske mennesket er som en fast og trygg klippe for sine omgivelser. Det tar

medansvar for verden omkring seg, men ikke på bekostning av egen genuinitet da det kjenner sine egne og verdens reelle behov. Det lever i kraft av sin egen indre kjærlighet og tørr vise både sin sårbarhet og sin styrke. Det setter naturlige grenser der sannhet ikke råder og der kjærlighet ikke er en grunnholdning.

Å være autentisk vil si at en søker å leve ut sitt fulle potensiale med utgangspunkt i den innerste kjernen av en selv. Derfor er det autentiske selv nært knyttet til sjelens iboende allkjærlige kraft og visdom, og åndens frie vilje i en evig utvekslende syntese. Det autentiske menneske har et etisk og moralsk syn på verden som er preget av

enhetsorienterte og sanne åndelige livsverdier som fremmer trivsel og potensiell vekst for alle livsformer.

Det autentiske mennesket kan tillate seg å triumfere høyt; «jeg er veien, sannheten og livet», fordi det kjenner sin vei og går den med målrettethet og naturlig entusiasme. Det vet livets mange utfordringer er et potensiale for vekst og fordypning, snarere enn motgang og stagnasjon. Det



rommer sin egen og verdens uferdighet og bærer det ufullkomne univers i kjærlig rommelighet og med toleranse, og det bruker sin vilje til å være med på å foredle dette.

Det autentiske menneske tillater livet å folde seg ut naturlig. Det vet i sitt indre at det som søkes kontrollert begrenses i vekst og utfoldelse. Derfor er den autentiske naturlig god på å hvile i nuet og ta imot det livet gir i øyeblikket og det handler intelligent ut fra det livet byr på av seg selv i et gitt øyeblikk.

Det iboende potensiale det autentiske selv utgjør er den samlede kraft i ånd og sjel. Det er den indre Sareptas krukke, en utømmelige kilde av skaperkraft og visdom, som utstrømmer fra menneskets hjerte. Den er utviklet ved en lang trening den samlede bevissthet har fått liv etter liv gjennom prinsippene dualitet og karma. Det viser til at menneske har vært gjennom livets smeltedigel, og blitt «ydmykt og klokt av skade». Det har reist seg opp igjen og står i sitt indre likearmede kors med verdighet. Det har derfor en dyp urokkelig balanse, og det er en hengiven tjener av viljen til det gode og en medfølelsens mester.

Autentisitet er en hjertesak, men ikke alene. Det autentiske livsuttrykk vises ved en dyp forening mellom hodets intelligens og hjertets visdom, der den dype livsvisdom styrer den skapende impuls. Det vises ved stor og mangfoldig kreativitet som tar sikte på å fremme det sanne og det frie i sine medmennesker og i verden. Det er den gamle sjel, våken. Det er den indre vismann og kvinne utslørt. Det er De vises sten gjort levende, den magiske alkymist handlende.

Det autentiske menneske har stor målrettethet og handlekraft. Det kjennetegnes ved sin rommelige og ærlige måte å omgås verden på. Det oppleves overordnet meget levende, rettferdig, ekte og ærlig. Men de er også de mest følsomme.

Den følsommes begrensning

Det er mange som er rede til å hente frem sitt autentiske livsuttrykk i dagens samfunn. Men den store utfordring er at denne gruppe også er den aller mest følsomme da hjertet er velutviklet. Det strever med å hente frem motet, og få fatt på den åndelige vilje. Det forstår ennå ikke det potensial og den styrke som ligger i følsomheten da følsomhet av samfunnet anses som en svakhet. Samfunnet er basert på den sterkeste rett til overlevelse og konkurransementalitet. Derfor anerkjennes det jeg-sterke mennesket mer enn det følsomme. Den følsomme må forstå at den sanne styrke forløses gjennom det følsomme hjerte og er døren til sjelens visdom og åndelige frie vilje.

Den følsomme er meget sliten av «det kjempende overlevelsessamfunn» og savner det sanne liv. Et liv i frodighet som kun folder seg ut med utgangspunkt i hjertets væren. Et liv der en får rommet til å føle, tenke og handle fritt, og der alt liv anses som like verdifullt. Det ønsker være en

del av et ikke-fordømmende samfunn der det unike i individet anerkjennes og verdsettes.

Hjertet til den følsomme er fylt av lengsel og ofte i en kombinasjon av indre ensomhet og isolasjon. Det lengter etter fullkommenhet. Det lengter etter en bedre verden. Det lengter etter fred og frihet. Det ønsker dypt og inderlig å hjelpe verden, men får det ikke til. Det føler lett det feiler i sin oppgave, og faller derfor sammen i håpløshet, selvmødighet og selvbekredning fordi det ikke får utført den oppgave det føler det har ovenfor verden. De har den innebyggede etikk og moral som baseres på sanne åndelige livsverdier, men strever med å finne kraften til å etterleve dem. Det fører lett mennesket inn i en emosjonell ødemark, det de er fanget inn i sin egen begrensning. Dette slører for den mentale klarhet og den åndelige kilde.

Veien mot et mer autentisk liv

Det å få frem potensialet i det autentiske livsuttrykk er en tidvis smertefull prosess som krever tålmodighet, hardt arbeid og mot.

Selve den forløsende prosess foregår i det personlige univers. Jo mer denne prosess skrider frem jo mer frigjøres det autentiske livsuttrykk i individets innerste kjerne, som utgår fra sjelen og åndskreftene i den menneskelige natur. Dette styrker naturlig den høyst nødvendige viljeskraft og kontakt med en indre kjærlighet. Viljen er helt overordnet. All endring krever vilje. En kan si at dypest sett er det autentiske selv det levende uttrykk ikke bare for sjelen, men den syntese som utgjør den samlede kraften i både sjel og ånd.

Og la meg understreke; «det er ikke fullkommenhet som er målet med forløsningsprosessene, men det å bli et så sant,

kjærlig, fritt og ekte menneske som mulig i den gitte inkarnasjon»!

Det handler om å frigjøre de mekanismer i personligheten som utgjør de korrigerende tiltak, med bakgrunn i programmerklæringen individet har nedtegnet i sin bevissthet gjennom oppveksten, og som er de styringsregler som utgår fra denne og som individet lever sitt liv etter. Det er en stor mulighet for at disse styringsregler henger sammen med begrensninger i tidligere liv.

Denne programmerklæring kan inneholde dysfunksjonelle elementer. De er dannet med utgangspunkt i traumatiske erfaringer og kjærlighetsvik i barndom og oppvekst, og hva en har lært er riktig og galt både når det gjelder følelser, tanker og væremåte.

Det handler også om å hente tilbake den kraft en har gitt fra seg i en underkastelse for å tilfredsstille de sosiale konvensjoners krav og forventninger.

Den naturlige selvregulering

Barn er født med en naturlig selvregulering der det hele tiden søker å tilfredsstille egne behov, og å oppleve trygghet og kjærlighet. Det er født med en naturlig nysgjerrighet og med trang til å utforske verden omkring seg. Det ønsker å lære nye ting, å utvikle seg og å oppleve mestring. Det har et helt nødvendig behov for tilhørighet, og det å oppleve seg selv som verdifull og nyttig.

I tillegg har barnet med seg inn i livet et latent potensiale for autentisk væren, et unikt indre åndelige potensiale, som er farget av livsvisdom ervervet liv etter liv. Denne kommer til uttrykk som en grunnleggende livsholdning preget av klokskap, rommelighet, en dyp forståelse av de større sammenhenger og nestekjærlighet.

Når selvreguleringen må korrigeres.

Barn trenger støtte og veiledning i sine utviklingsprosesser. Det har behov for omsorg, forståelse, frihet til å utforske, samt få en opplevelse av stadig større mestring på bakgrunn av aldersbetingede utfordringer. Det trenger å få rommet til å lære ta egne valg på veien mot stadig større selvstendighet der frigjøring fra omsorgspersonene står sentralt. Det trenger også rommet til å kjenne på sine egne følelser og å opprettholde sin selvregulering der det selv må finne gode løsninger som fungerer når de skal få dekket sine behov på en selvstendig måte. I takt med den økte selvstendighet følger en naturlig trang til å gi uttrykk for det autentiske selv, den genuine kjerne.

Ikke alle barn får den støtte det trenger for å utvikle en velfungerende personlighetsdynamikk. Ofte er det kjærlighetsvikene som er de mest ødeleggende og som medfører de sterkeste dysfunksjonene i personligheten.

Å være foreldre og omsorgspersoner er en stor og viktig oppgave. De har ansvar for å hjelpe barnet frem mot voksenlivet, og de er med på å prege hvordan den personlige støpeform vil bli.

Pregning av menneskebarnet starter tidlig. Det innlemmes i stadig større mellommenneskelige, sosiale og samfunnsmessige sammenhenger. Den nære familie, barnehage, skole, inngang til arbeidsliv og i de større samfunnsrettede institusjoner. Barnet er sårbart for pregning helt



frem til slutten av tenårene, da den personlige støpeform stort sett er dannet.

Å få frem det autentiske livsuttrykk i hver enkelt handler derfor om finne tilbake til den opprinnelige selvregulering. Dette krever et tilbakeblikk på årsak til de dysfunksjonelle områder i personligheten.

Som transpersonlig psykoterapeut ser jeg som et gjentakende tema en dyp lengsel etter frihet, og det å oppleve seg selv som levende og ekte. De frykter i høy grad sin egen storhet og de er redde for å påberope seg retten til å være et fritt tenkende, følende og handlende individ. De føler de har mistet seg selv.

I menneskepsykens grunnvoll finnes et dypt behov for tilhørighet med stammen. Dersom en

faller utenfor stammen, føles eksistensgrunnlaget sterkt truet. Av denne grunn iverksetter individet korrigerende tiltak i sin bevissthet når sider av en selv ikke kan aksepteres av stammens medlemmer. Dette medfører at individet hele tiden må ta seg

sammen og kontrollere sin egen væremåte for å opprettholde sin trygge posisjon. Det må derfor gang på gang stille spørsmål om retten til å være et selvregulert jeg. Dette utmatt og tapper individet for krefter. De eksisterer mer enn lever grunnet utallige korrigerende tiltak i personligheten for å overleve og tilpasses stammen, andre menneskers og samfunnets behov, forventninger og krav.

Det hele medfører at individet mister sin evne til selvregulering og undertrykker det indre unike autentiske livsuttrykk.

Det finnes ingen snarveier

Individet i dag har en tendens til å søke lettvinde og raske løsninger, og det ønsker ofte at noe eller noen i den ytre verden skal gjøre jobben for en slik at det går så raskt og effektivt som mulig. Det gjenspeiler seg egentlig i veldig mange områder av livet.

Det er en åndelig, energetisk sannhet at alt det vi lager av ytre hjelpemidler, være seg kommunikasjonsmidler eller legemidler, har vi egentlig som en latent evne og iboende kraft til å skape gjennom og med oss selv.

En trend, som fortsatt gjør seg gjeldende i den psykologiske behandling av mennesket, er at det fokuseres mye på symptombehandling og diagnose. Den store overskridelse ved slik behandling er at individet ofte fratras eget ansvar for sitt psykologiske materiale, og at det ikke forløser årsak til den psykologiske dysfunksjon. Jeg er ingen psykologspesialist, men jeg er klok nok, ut fra den erfaring jeg har med mennesker i ulike former for livskriser gjennom 10 år, til å forstå at løsningen ikke ligger hverken i en diagnose eller symptombehandling, men i opprinnelsen og den utløsende årsak til den psykologiske dysfunksjon som hemmer individets kontakt med sin indre livskilde og ektefølte livsutfoldelse.

Individets egen vilje er helt sentral for å skulle lykkes i en helbredende prosess. Det samme gjelder at de selv, og behandlere, virkelig har tro på en mulig helbredelse, samt at individet støttes av et ytre tålmodig og kjærlig nettverk, være seg familie eller andre. Individet selv trenger å få styrket evnen til å praktisere indre kjærlighet og

toleranse ovenfor seg selv og den prosess det står i. Det må igjen lære seg å ta valg med utgangspunkt i dets eget beste som på sikt vil styrke evnen til å leve livet med utgangspunkt i en hvilen i væren. I siste instans styrker dette det autentiske uttrykk og selvtutfoldelse som ikke bare gagnar det selv men også sin neste.

Vår verden trenger oppriktige mennesker om våger å møte seg og verden med ærlighet, i kjærlighet og med optimisme. De som kan stå i sin sannhet og være fri for den dypt indoktrinerte frykt for overmaktene.

Vi trenger mennesker som står stødig i sitt selvstendige herredømme over seg selv. Det er den kloke leder og den kloke tjener av verden.

Senter for Integral Livskunst

www.tempelgaarden.no



