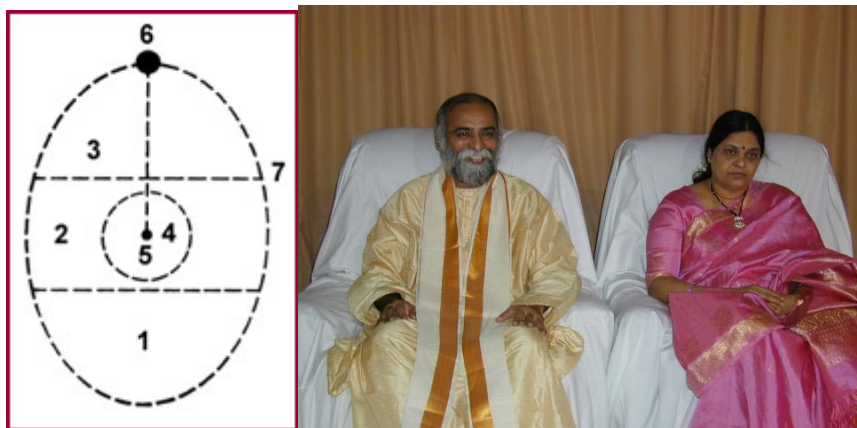


VI KÄNNER FÖR ATT VI HAR BEHOV

En jämförelse mellan psykosyntes och Kalkis dharmas



Examensuppsats

Bengt Bivrin

Grupp: SP

2003-2004

SAMMANFATTNING

”Vi känner för att vi har behov” – nyckeln till min egen utveckling och essensen av mina tre år på HumaNova. Samtidigt fick jag i mitt andliga sökande möta tanken att behov bara är illusioner, sinnets sätt att hindra oss från att uppleva livet som det är, skönheten och enkelheten i Varandet. Syftet med uppsatsen är att studera denna paradox och söka svaret på frågan: Vad händer med våra behov när vi når enhetsmedvetande, förverkligar Självvet, blir upplysta, vaknar upp?

Upplysta mästare finns det flera exempel på genom historien, Buddha är kanske den mest kända. Han mediterade och grubblade under lång tid för att bli fri från lidandet. Upplysning kräver ansträngning och har varit förbehållet ett fåtal. Idag finns i Indien två personer som hävdar att upplysning nu är tillgängligt för alla. Dessa två, Amma och Bhagavan, står bakom en rörelse som kallas för Oneness University som har syftet att sprida upplysning, eller enhetsmedvetande som de föredrar att kalla det, till hela världen. Universitet erbjuder kurser som förberedelse för upplysning, som i stor utsträckning har paralleller med de metoder och processer som psykosyntesen tillhandahåller. Enhetsmedvetandet som sådant nås genom en överföring av energi (diksha) och genom nåd.

En beskrivning av detta tillstånd i ord låter sig egentligen inte göras, det behöver upplevas. Ändå: det är ett tillstånd av bevittnande, jag-upplösning/enhetsupplevelse och förening med det Universella.

Uppsatsen har kommit fram som ett resultat av litteraturstudier och intervjuer med några upplysta svenskar.

Maslows behovshierarki beskriver de mänskliga behoven. De sätt som vi söker tillfredsställa våra personliga och transpersonella behov resulterar i skilda strategier, delpersonligheter. ”Åsnor” kallades de på Mukti-kurserna som jag gick.

De upplysta menar i allmänhet att behov är illusioner, en konstruktion av sinnet. De uppstår som ett resultat av att vi inte accepterar oss själva och tillvaron precis såsom den är.

En ensidig fokusering på behov, min tolkning av psykosyntesen, kan leda till en återvändsgränd om det stannar där. Det finns fler sidor av psykosyntesen som kan och bör användas.

När vi upplever enhetsmedvetande kan vi stå fria från våra behov, observera dem, och utifrån vår vilja göra val som står i samklang med vårt högre syfte.

Klarläggande av behoven är *en* av vägarna vi kan ta till självinsikt och förbättrade relationer. Känslor och behov, och tankar om dem, är sinnets konstruktion. De är inte jag. De kommer och går, och strömmen upphör aldrig. Syftet med egenerapi och klientarbete är inte att ta bort eller hålla kvar dem. Utan att uppleva dem, fullt ut, och gå bortom dem till en upplevelse av jagets och universums perfektion såsom den är, just nu. Denna fullkomlighet ryms inom var och en av oss.

Svaret på syftets fråga är också en paradox: När vi når enhetsmedvetande, förverkligar Självvet så både ”upphör” och ”kvarstår” våra behov.

INNEHÅLLSFÖRTECKNING

1. INLEDNING	4
2. BAKGRUND.....	6
2.1 Upplysta mästare	6
2.2 Varande eller Gud	6
2.3 Upplysning eller enhetsmedvetande.....	7
2.4 ”Kalkis dharma”	10
3. SYFTE.....	13
4. METOD	13
5. GENOMFÖRANDE OCH RESULTAT	14
5.1 Grundläggande om behov.....	14
5.2 De upplystas uppfattning om behov	17
5.3 Behov enligt Kalkis dharma	19
5.4 Enhetsmedvetande eller upplysning	21
6. DISKUSSION	23

KÄLLFÖRTECKNING

REFERENSLITTERATUR

BILAGA 1

1. INLEDNING

1.1 Om uppsatsen

Vi känner för att vi har behov – eller ”Jag känner för att jag behöver. Du känner för att du behöver.” (Talamo 2001:4). Detta konstaterande summerar något av det viktigaste jag lärde mig under tiden på HumaNova. Tillfredsställda behov ger upphov till ”positiva, sköna” känslor och otillfredsställda behov till ”negativa” känslor. Så min resa var, och är, att lära mig förstå vilka känslor jag upplever – och vilket/vilka behov som de svarar mot. Nästa steg, att mobilisera och uttrycka min personliga vilja är också intimt förknippat med de behov jag har, och att stå upp för dem. Också detta är en del av min pågående inre resa.

Parallellt med studierna på HumaNova fick jag kontakt med vad som då kallade Mukti-rörelsen. Mukti är sanskrit för ”upplysning”, och rörelsens syfte är att hela mänskligheten ska nå upplysning innan 2012. Rörelsen leds från Indien, av Sri Bhagavan (också kallad Kalki) och Sri Amma, upplysningsavatarer enligt indisk tradition. Jag gick en handfull ”Mukti-kurser” i Sverige och har besökt Indien vid två tillfällen. Jag såg i stort sett bara likheter mellan det jag lärde mig på HumaNova och det som sades på kurserna. Med en avgörande skillnad: under Mukti-kurserna togs människans behov i stort sett aldrig upp! Detta förbryllade mig. Några år senare läste jag en förklaring: ”Det existerar inga behov. Behov är ett påhitt. Verkligheten är att du inte behöver någonting för att vara lycklig. Lyckan är ett sinnestillstånd” (Walsch 2002:34). När vi blir befriade från längtan att förändra oss själva eller verkligheten omkring oss, och lärt oss att bara se och uppleva det som ÄR, då har vi inga behov längre. Det som är, är perfekt.

Idag, genom Amma och Bhagavans nåd, har ett stort antal indier och västerlänningar – också i Sverige – uppnått upplysning (eller enhetsmedvetande), ett tillstånd där lidandet upphör. Jag ville därför undersöka och jämföra hur psykosyntesen ser på behoven, särskilt i förhållande till självförverkligande och självtranscendens, med hur upplysta personer ser på dem – i synnerhet de som nått det genom att följa Amma och Bhagavans väg. Upphör våra behov när vi blivit upplysta, eller vad händer egentligen med dem?

1.2 Om författaren

Jag är äldst av fyra bröder och lärde mig tidigt att mina behov var underordnade andras, först och främst mina yngre bröders. Både som ett resultat av vad mina föräldrar faktiskt sa och gjorde, och genom mina förvärvade strategier för att få uppskattning av omgivningen. På olika sätt har jag genom uppväxtåren, i skolan, och senare som vuxen i yrkesliv och på fritiden kommit att sätta andras behov före mina egna. På det sättet har jag fått mycket uppskattning och många vänner. En vanlig strategi för mig att få det jag ville har varit att manipulera andra – i stället för att tydligt berätta om vad jag behövde och ville. Ofta kunde jag känna skamkänslor över det jag önskade, och över det sätt på vilket jag fick det. Det ledde i sin tur till att jag allt oftare förnekade mina egna behov och önskningar, i sådan grad att jag inte längre hade kontakt med dem.

Med tiden upplevde jag mitt liv som mycket begränsat och orättvist. ”Alla andra får – men inte jag!” Framför allt var det avsaknaden av en nära relation och känslan av ensamhet och

utanförskap som dominerade mitt sinne. Tills jag en dag mobiliserade mod och vilja nog att be om hjälp – jag började gå i terapi.

Det var vändningen och förändrade mitt liv. Jag är naturligtvis inte ännu kvitt alla mina blockeringar och hämningar, den processen fortgår och jag har idag större förmåga att tydliggöra mina behov. Jag lämnade rollen som ingenjör på Ericsson där jag tillbringat över 20 år, och med några års terapi väcktes lusten att på ett mer direkt sätt arbeta med andra människors sökande efter sig själva. Jag sökte mig till HumaNova.

Mitt medvetna andliga sökande väcktes ungefär samtidigt som jag började med terapin, i och med att jag började med regelbunden yoga. Det sägs att i takt med att det fysiska och psykologiska lidandet avtar (de grundläggande fysiska och personliga behoven tillfredsställts), får de existentiella frågorna alltmer plats och pockar på sin lösning. Så har det blivit för mig. I början var jag mest nyfiken, och följde bland annat med min sambo på en Mukti-kurs. När sedan terapin och HumaNova-studierna fortskred fördjupades mitt intresse för andlighet. Jag har läst många böcker och gått på många satsanger¹ de senaste åren. Under hela tiden har jag brottats med två parallella processer: Å ena sidan: att förstå och leva psykosyntesens (och giraffspråkets) koppling mellan känslor och behov, att lära känna, uttrycka och följa min vilja. Å den andra sidan insikten som förmedlas av alla de upplysta jag mött och vars böcker jag läst: i Varandet är allt perfekt precis som det är, bara upplev det som är.

¹ Satsang (sanskrit: "mötas i sanning"): Term för en form av möte med en mästare/lärare som samtalar med deltagare som ställer frågor och delar med sig av sina egna upplevelser.

2. BAKGRUND

2.1 Upplysta mästare

Strävan efter upplysning och befrielse från lidande är något som ett stort antal människor troligen burit med sig i många generationer. Men bara ett ytterst fåtal personer har nått dit. Den mest kända personen som ansetts upplyst är väl Gautama Buddha. Hans definition av upplysning är enkel: ”slutet på lidandet”. Men det beskriver egentligen inte vad det är att vara upplyst, bara vad det inte är. ”Han använder en negativ definition så att intellektet inte kan göra den till något att tro på eller till en övermänsklig prestation, ett mål som är omöjligt att uppnå.” (Tolle 2001:28).

De flesta av oss har nog en bild av att det är en så gott som omöjlig prestation att nå upplysning. Det är något som bara är förbehållen ett fåtal, tar lång tid och kräver hårt arbete. Vårt ego vill också gärna att det ska vara så, eftersom vi har en bild av att egot försvinner när vi når upplysning, vilket skrämmer egot. Men som Tolle skriver är det upplysta tillståndet helt enkelt bara vårt naturliga tillstånd av upplevd enhet med Varandet. ”Det är ett tillstånd av kontakt med något oändligt och oförstörbart, någonting som – nästan paradoxalt – är själva kärnan i dig och samtidigt mycket större än du. Det är att finna din sanna natur bortom namn och fysisk form.” (Tolle 2001:27.)

Genom historien finns ett flertal exempel på upplysta mästare. Den överväldigande majoriteten av dem tycks komma från Asien. Gemensamt för de flesta av dem är att de i allmänhet nått upplysning som lärjungar till en Mästare, efter långvarigt arbete och djupt lidande, djup meditation och till slut – fått tillståndet som ett plötsligt uppvaknade. Mästaren, eller ”gurun”, spelar en avgörande roll. ”Vi blir som de människor vi umgås med. Vill du ha upplysning, måste du söka upplyst sällskap.” (Larsen 2001:182). Mästarens betydelse framhålls också av Sri Bhagavan. Han går också ett steg längre och menar att en förutsättning för att nå upplysning är att ha ett personligt förhållande till det gudomliga.

Att vara lärjunge är enligt Nukunu att vara en som är redo att lära. Det som behöver läras är att hämta hem sina projektioner, vilket underlättas i hög grad genom spegling från en upplyst Mästare, som också är Självet.

2.2 Varande eller Gud

Tolle, liksom många andra, använder gärna ”Varandet” i stället för exempelvis ”Gud”. Det är något evigt, som existerar bortom tid och rum, bortom alla de livsformer som föds och dör. Men det finns också djupt inne i varje livsform, som dess innersta oförstörbara väsen. Ordet *Gud* har fått så många skilda betydelser hos olika människor, och skapar genast en mental bild när det används. Men varken *Gud* eller *Varandet* kan egentligen förklara något som intellektet kan förstå. ”Du kan bara uppleva det när tankarna är stilla. När du är närvarande, när hela din uppmärksamhet är intensivt fokuserad i nuet, kan du känna Varandet, men det går aldrig att förstå mentalt.” (Tolle 2001:28).

Inom psykosyntesen används termen Självet (det transpersonella i vårt övermedvetna, vårt högre jag, och det universella). Assagioli menar att vår fundamentala existentiella upplevelse, när vi avidentifierats från allt, är det medvetna ”varat” – att vara ett levande själv, vilket är en

aspekt av det universella Självet eller varat. Detta Varande eller Universella Själv är enligt Assagioli en realitet. ”Existensen av en universell intelligens, av en inneboende rationalitet i universum, har bekräftats av många på olika sätt, både filosofiska och vetenskapliga.” (Assagioli 2003:134)

2.3 Upplysning eller enhetsmedvetande

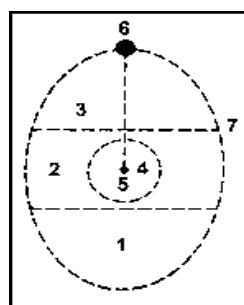
Detta tillstånd som den upplyste når är uppenbarligen svårt att beskriva med ord, liksom mycket annat behöver det *upplevas*.

Rahasya, som varit lärjunge till Osho och Shanti Mayi, beskriver upplysning som *uppvaknande*: ”Verkligt uppvaknande är enkelt. Du vaknar upp och ser att du inte är kropp-och-sinne-organismen². Ett skifte sker, gestalten förändras, och du inser att du är själva medvetenheten, som just nu manifesteras i din kropp-och-sinne-organism med sina tankar och känslor.” (Rahasya 2004:168). Han säger att vi efter uppvaknandet endast bevittnar det underbara drama som våra liv utgör, utan att blanda oss i själva dramat längre. Därmed står vi fria från alla identifikationer som vi bär på, liksom prägligen i form av trossatser och ideal från vår uppfostran. Vi slutar att lida och accepterar ”det-som-är” utan att göra motstånd. Ingenting får oss längre att känna ovärdighet, skam och skuld. Slutligen så upphör känslan av att vara ensam och separerad.

I sin bok beskriver han upplevelsen av uppvaknandet på detta sätt: ”Jag är medvetenheten i alltsammans. Jag är själva Medvetenheten. Det är ingen åtskillnad mellan medvetenheten och mig. Allting är medvetenhet... Plötsligt är det så uppenbart och direkt. Det jag har letat efter hela mitt liv är – *Detta!*”

All min strävan att *bli* upphör här. Jag är inte längre görare. Jag är allting – medvetenheten, kropp-och-sinne-organismen som heter Rahasya, och de handlingar som sker genom honom.” (Rahasya 2004:272).

Både Rahasya och Nukunu påpekar att efter uppvaknandet måste tillståndet kultiveras, innan det blir permanent och irreversibelt. Sinnet och egot ger inte upp kampen alldeles omedelbart.



1. Det undermedvetna
2. Det mellersta omedvetna
3. Det övermedvetna
4. Medvetandefältet
5. Det medvetna jaget
6. Det transpersonella Självet
7. Det kollektiva omedvetna

Figur 1 Assagiolis "äggdiagram"

Psykosyntesen talar om upplysning som ett förverkligande av Självet. Med utgångspunkt från Assagiolis bild "ägget" (se figur 1) som en beskrivning över människans allmänna

² Rahasya använder "kropp-och-sinne-organismen" som en beskrivning av den plats där *medvetenheten* (vår verkliga form) tar plats vid befruktningen, som vi så småningom tar plats i och identifierar oss med.

psykologiska struktur beskrivs upplysning som en sammansmältning av jaget (vår medvetenhet och vilja), det transpersonella Självvet (i vårt övermedvetna) och det universella Självvet. Därmed kan upplevelsen av upplysning ses som en upplevelse av enhetsmedvetande, med en vilja som verkar i linje och i förening med det universella. Detta förverkligande av Självvet sker enligt Assagioli i tre stadier, där sammansmältningen utgör det tredje.

I det första stadiet aktiveras och uttrycks den potential som finns i vårt övermedvetna. Det kan ske genom att följa en strävan att höja sig över medvetandet och livets begränsningar genom olika typer av transcendens, såsom transpersonell kärlek, transpersonellt handlande eller skönhet. Vi kan uppleva det som att vi får en ”kallelse”.

”Det andra stadiet är den *direkta medvetenheten* om Självvet, som kulminerar i föreningen av det personliga självets eller jagets medvetande med det transpersonella Självvet.” (Assagioli 2003:126-127) .

Det tredje stadiet är själva sammansmältningen.

Assagioli framhåller att processen mot förverkligande av Självvet är oundviklig eftersom den grundar sig på behov i vårt övermedvetna, framför allt vårt behov av mening. ”Alla behov manar fram motsvarande begär att tillfredsställa dem. De som rör de elementära behoven är mer eller mindre blinda, instinktbundna och omedvetna. För de mer personliga behoven leder de efter hand till medvetna viljeakter som syftar till att tillfredsställa dem. Därför väcker alla behov förr eller senare en motsvarande *vilja*.” (Assagioli 2003:116.)

Redan innan vi nått upplysning har vi emellanåt transpersonella upplevelser – upplevelser av total stillhet och frihet från tankar, starka skönhetsupplevelser, egots försvinnande etc. De kan ibland också av några upplevas som skrämmande eller som tecken på att vi är onormala eller sjuka. Det är dock ett uttryck för vårt naturliga tillstånd, det upplysta. ”Den rimligaste förklaringen på transpersonella upplevelser är troligen den som hävdar att de representerar nästa steg i vår mänskliga utveckling.” (Ferrucci 2001:133.)

Assagioli uttryckte det logiskt ofrånkomliga syftet med hela den mänskliga evolutionsprocessen redan 1934, och citerar sig själv i boken Om viljan: ”*Ur ett ännu bredare och mer övergripande perspektiv ter sig det universella livet för oss som en kamp mellan mångfald och enighet – ett arbete och en strävan mot förening. Vi tycks ana att Anden – oavsett om vi uppfattar den som en gudomlig varelse eller som kosmisk energi – som arbetar på och i allt skapat formar det till ordning, harmoni och skönhet och förenar alla varelser (några villiga men de flesta än så länge blinda och upproriska) med varandra genom kärlek och sakta och stillsamt men kraftfullt och oemotståndligt uppnår den högsta syntesen.*” (Assagioli 2003:43.) Han beskriver detta också som en harmonisering mellan den individuella och den universella viljan. Denna harmonisering eller sammansmältning ”är och har varit mänsklighetens djupa strävan och, kan man säga, dess högsta *behov*, även om det ofta inte uppfyllts.” (Assagioli 2003:135.)

Assagiolis och Ferruccis syn på upplysning som en naturlig utveckling för mänskligheten överensstämmer med Sri Amma och Sri Bhagavans uppfattning. Mänskligheten står nu i begrepp att ta ett kliv i utvecklingen. Amma och Bhagavan ser som sin uppgift att hjälpa oss att ta detta nästa steg.

I Kalkis dharma³ (se vidare nästa avsnitt) beskrivs upplysning, något förenklat, som tre grundläggande tillstånd:

1. Bevitnande tillståndet (världslig upplysning)
2. Enhetstillståndet (kosmisk upplysning)
3. Gudsförverkligande (Västerländsk upplysning)

Den gemensamma nämnaren för alla tre är total frånvaro av (inre, mentalt) lidande och konflikter, den klassiska beskrivningen av upplysning.

I det bevitnande tillståndet skapar sinnet, tankarna och känslorna, inte någon känsla av obehag eller lidande. Du bara bevittnar sinnets aktiviteter, glädjefullt och fridfullt.

I enhetstillståndet har du en konstant ”magisk” känsla av förening med allt och med Universum, det finns ingen känsla av separation, vilket är orsaken till allt lidande. De anser att detta tillstånd även kan kallas för fullt självförverkligande.

Den västerländska upplysningen är vad Kristus, Sufi, Ramakrishna m. fl. talade om. Det kallas också för Kristusmedvetande. Du kommer ansikte mot ansikte med det Gudomliga. Det är ett förverkligande av det Gudomliga, som du i detta tillstånd upptäckt inom dig och som du förenas med. Denna förening kan upplevas som en stor explosion av kärlek och salighet.

”För att förenkla det hela, så brukar vi ibland kalla alla dessa 3 olika, men ändå likartade tillstånd som Enhetsmedvetande eller tillstånd av Enhet.”

(<http://www.livinginjoy.com/sw/info/67>).

Även beskrivningen av upplysning som dessa tre tillstånd är i sig förenklingar, det förekommer beskrivningar med 6 olika nivåer. Varje beskrivning är i sig ett försök att beskriva något som bara kan upplevas. Målet för Amma och Bhagavan är att vi ska få både enhetstillståndet och gudsförverkligandet.

Bhagavan menar att det är omöjligt att nå upplysning på egen hand. Även om det är det enda som vi önskar, och att denna strävan är stark och djup, så krävs det också gudomlig nåd. Tillståndet måste överföras av någon som har kraften till detta. Detsamma har enligt Nukunu också Shanti Mayi sagt: ”Nåd – d.v.s. kärlek och välsignelse – från tre håll är nödvändiga för upplysning:

- den nåd du ger dig själv
- Mästarens nåd och
- Guds nåd.”

Nukunu menar att vi ofta har Mästarens och Guds nåd i övermått, men för lite av den första. ”Respekten för oss själva och kärleken till oss själva blir ofta bortglömda i vår jakt efter ’guldfågeln’. Vårt innersta väsen är gudomligt och det är inte möjligt att göra det till vår verklighet, om vi inte älskar och respekterar oss själva.” (Larsen 2001:32.)

³ Dharma, sanskrit för ”väg”. Kalkis Dharma, en sammanfattande benämning på den väg Sri Amma och Sri Bhagavans och deras följeslagares följer och undervisar om. Jfr. ”Kristus Dharma” som term för den väg Kristus predikade, med den skillnaden att Kalkis Dharma inte är en religion.

2.4 "Kalkis Dharma"

Kalki är enligt indisk tradition en s.k. Upplysningsavatar⁴, som har kommit till världen för att sprida upplysning till hela jordens befolkning. Ett indiskt par, Sri Amma och Sri Bhagavan, anses tillsammans vara denna avatar och de leder rörelsen från en liten by i Chitoor-distriktet i delstaten Andra Pradesh norr om Chennai (Madras). Platsen kallas Golden City. I Indien har rörelsen kallats "Foundation for World Awakening", "The Golden Age Foundation" och numera använder de "Oneness University" eller "Oneness Movement". Dessutom föredrar Amma och Bhagavan själva att tilltalas med sina namn – termen Kalki skapar ett avstånd till dem som halvgudar som de inte önskar.

Det jag i denna uppsats valt att kalla "Kalkis Dharma" går sålunda under många benämningar. När jag kom i kontakt med denna andliga väg under 2001 gjorde jag det genom att gå tre Mukti-kurser. "Mukti" är sanskrit för "upplysning", som är målet. Vägen är öppen för alla, oavsett vilken religion du tillhör eller om du ens är troende. Det är ingen religion i sig själv, med ett krav på att du ska tro på någon särskild gud, eller på Amma och Bhagavan som gudar. De skiljer sig också från andra upplysta mästare som kanske lyckats ge upplysning till en eller ett par upplysta lärjungar – deras uppgift är massupplysning och de har många lärjungar, "dasajis" som de kallas. På sin webbplats säger sig rörelsen (Oneness University) ha givit upplysning till tusentals människor i Indien och många i väst. Den har som mål att hela mänskligheten ska nå upplysning före år 2012. (Årtalet 2012 har en särskild betydelse, som dock ligger utanför denna uppsats.)

De tre Mukti-kurserna var en förberedelse för att på plats i Indien få undervisning och initiering för att bli upplyst. Det visade sig då att detta inte var så lätt som man först trott. Idag anses energin i Golden City och i världen dock vara mycket starkare och det krävs kortare förberedelsetid i Sverige före besöket i Indien.

De förberedelser och steg som Oneness University beskrivit för att nå upplysning har förändrats över tiden. Amma och Bhagavan strävar efter att sprida massupplysning, något som aldrig har gjorts förut. De har utvecklat olika metoder för att nå bästa resultat, och i takt med att dessa provats har de fått nya erfarenheter, och justerat sina kurser och anvisningar. De har också upptäckt att ansträngningen för dem skiljer sig på ett avgörande sätt mellan enkla indiska bönder – som enkelt når enhetsmedvetande – och västerlänningar, som är kulturellt och intellektuellt präglade med ett starkt sinne (ego) som håller emot.

I stort har det dock hela tiden gällt att för att nå upplysning underlättar det om vi genomgår en ganska djup rening av våra sex kroppar enligt vedisk tradition ("koshas"). Det innebär dels att sköta kroppen, äta rätt saker, rensa tarmarna och göra fysiska övningar för att rena de inre organen, och dels en psykologisk bearbetning av blockeringar och undermedvetna smärtsamma minnen. Den senare kan man göra på plats i Golden City, eller delvis i Sverige, genom att genomgå en process som kallas Samskara Shuddi. Slutligen ingår andlig undervisning av och kontemplation på s.k. sutror (visdomsord). Därigenom är du bättre förberedd att ta det slutliga steget till enhetsmedvetande. På senare tid har den fysiska reningsprocessen tonats ner.

⁴ Enligt indisk tradition är en avatar en nedstigning av gudomligt medvetande som kommer med en speciell uppgift.

Reningen av kropparna behöver inte ske i någon bestämd ordning. Vi kan jämföra det med psykosyntesprocessen, där bearbetning av blockeringar och smärtsamma minnen i den lägre delen av Assagiolis ägg – som betecknar vårt undermedvetna – ofta underlättas av att vi hämtar kraft genom att sätta fokus på vår potential och längtan i det övermedvetna. När denna personliga psykosyntes efter hand utvecklas till transpersonell psykosyntes och självförverkligande kan vi efter en tid behöva återvända till vårt omedvetna, för att bearbeta det som hindrar oss att komma vidare.

En kortfattad beskrivning av reningen av de sex kropparna, utifrån det jag lärde mig på Mukti-kurserna:

- 1) Den första kroppen kallas Annamaya Kosha – den fysiska kroppen. Där är sutran ”Din kropp är inte din kropp, den är en process”, vilket rimmar väl med psykosyntesens avidentifieringsövning: ”Jag *har* en kropp men jag *är inte* min kropp” (Assagioli 2003:216). Syftet är att bli medveten om kroppen, organens funktioner och att kroppen är en psykosomatisk organism – den och sinnet hänger ihop och påverkar varandra. Olika yoga- och sångmeditationer renar den fysiska kroppen.
- 2) Pranamaya Kosha – energikroppen. Här är sutran att sinne, andning och energin (kundalinin) hänger samman som en triangel. Genom att medvetet ändra det ena påverkas de två andra. Andningen är nyckeln, och här rekommenderas andningsmeditationer.
- 3) Karmamaya Kosha – karmakroppen. Sutran känns igen från bibeln: ”Det du sår får du tusenfalt skörda”. Avsikten är att bli medveten om den karmiska lagen, att vi får skörda resultatet av våra handlingar i livet. Samtidigt gäller också att vi påverkas av den kollektiva karman, många problem i vårt liv är resultat av hela mänsklighetens gärningar. I detta steg går vi in och tittar på våra relationer och hur vi blivit och blir sårade, med avsikt att förlåta och få förlåtelse.
- 4) Manomaya Kosha – sinneskroppen. Här kommer kanske den mest avancerade sutran: ”Ditt sinne är inte ditt sinne” – det finns bara ett mänsklighetens sinne som är samma överallt och för alla, du kan inte förändra det. Våra känslor och behov är inte bara lika, de är samma. Detta steg innebär att iaktta aktiviteterna i sinnet, vilka tankar och känslor som kommer och går. En träning i närvaro och betraktande. Vi kan åter se en koppling till Assagiolis avidentifieringsövning för känslor och intellektet (Assagioli 2003).
- 5) Vignanamaya Kosha – visdomskroppen. I detta steg ska vi bli medvetna om vår präglning, våra inbyggda program. På Mukti-3-kursen kallade kursledaren Freddy Nielsen dem för ”åsnor” – som sitter på vår axel och viskar i vårt öra: ”Gör si, gör så, det är rätt, det är fel, så gör man inte etc.” Åsnorna kommer från vår uppfostran, kamrater, lärare och andra viktiga personer – de är en del av vårt kulturmönster. Vi fortsätter att samla på oss nya åsnor/program hela tiden. Varje gång vi skapar en lösning till ett problem har vi skapat en ny åsna. Det finns en tydlig koppling till psykosyntesens delpersonligheter, som jag återkommer till. Avsikten är att identifiera åsnorna, och bli den som styr dem i stället för tvärtom.
- 6) Anandamaya Kosha – salighetskroppen. Sutra: ”Innehåll spelar ingen roll, vi behöver bara se.” Allt, om du upplever det totalt, är lycka. Att leva i nuet, att ”se, bara se” –

säga ”aha” i stället för ”ohh!”. Det tjänar inget till att önska förändring. Acceptera dina känslor eller din inre upplevelse. ”Det-som-är” (t ex hat) blir bara ett problem i ”det-som-borde-varas” (icke-hat) närvaro. Vi projicerar ideal på tillvaron i stället för vara i det som är.

En annan viktig sutra från Mukti-kurserna som förtjänar att nämnas är ”allting uppkommer och upphör beroende på så många faktorer – så det finns inget absolut uppkommande och absolut upphörande”. Det är inte meningsfullt att söka *förstå varför* något sker eller är som det är. Inte heller kan vi hålla fast vid eller behöver vi lida av det som är just nu. Livet är en process utan mening. Allting är beroende av allt annat och övergår från en form till en annan. Ett träd är inte ett träd, det är en process. Orden begränsar, ett träd är inte likt ett annat, och det förändras hela tiden. Vinden saknar mening, den bara är. En annan implikation av denna sutra är att det är omöjligt att värdera om en omständighet är positiv eller negativ för oss, i det stora hela. Vi kanske missar tåget, och tycker det är negativt. Så visar det sig att det spårade ur, och många människor skadades – så då tycker vi att det var positivt. Det är varken eller, *det bara är!* Denna sutra får också stöd av Tolle: ”Sedda ur ett högre perspektiv är omständigheter alltid positiva. För att vara mer precis: de är varken positiva eller negativa. De är som de är. Och när du lever i ett fullkomligt accepterande av det som är – vilket är det enda sunda och förnuftiga sättet att leva – finns det inte ’bra’ eller ’dåligt’ i ditt liv längre.” (2001:147).

Ett viktigt begrepp som används ofta av Bhagavan och hans lärjungar är termen ”Antarayamin”. De beskriver det som vår Gud inombords, en aspekt av Guds närvaro. En personlig relation till en Gud (oavsett om det är Kristus, Mohammed, Krishna eller någon annan) är en förutsättning för att nå gudsförverkligande. För att få kontakt med Antarayamin måste vi bjuda in den, vi måste be.

Det senaste året har själva initieringen till upplysningen fått en större och större betydelse. Detta kallas att ge ”diksha” (eller ”deeksha”). Det är en ceremoni där energi överförs från Bhagavan och Amma, direkt eller genom andra som fått den förmågan. Detta planterar ett frö och överför nåd som kommer att leda till upplysning, inom kort eller efter en längre tid beroende på var och ens individuella process.

3. SYFTE

Jag vill undersöka behovens roll när den personliga utvecklingen nått stegen bortom självförverkligande – självtranscendens eller uppnående av upplysning/enhetsmedvetande.

Mitt syfte är därför att jämföra psykosyntesens (sådan den lärts ut av HumaNova) uppfattning om behovens betydelse för vårt välbefinnande, med det som de som är upplysta anser om behoven. Den fråga jag söker svar på är: Vad händer med våra behov när vi når enhetsmedvetande, förverkligar Självet?

4. METOD

Den metod jag valt att använda är framför allt litteraturstudier, kompletterat med intervjuer av upplysta (svenskar) för att få specifika svar på hur den som fått upplysning från Amma och Bhagavan ser på behov. Två intervjuer gjordes, båda på telefon, men endast den ena spelades in på band. Före intervjun skickade jag över fem frågor som jag ville ha svar på (se bilaga 1). Med utgångspunkt från mina minnesanteckningar gjorde jag i det ena fallet en sammanställning av svaren som jag skickade till den intervjuade för godkännande. I det andra fallet (den inspelade intervjun) ansåg jag inte det var nödvändigt.

Jag har kontaktat ytterligare fem upplysta för att få till stånd intervjuer. Tyvärr har jag varit sent ute, de har varit mycket upptagna och inte haft möjlighet att svara. En av dem berättade att hon hade över 600 olästa mejl i sin inkorg!

Till litteraturstudierna hör också en grundlig genomläsning av anteckningar från de Muktikurser och satsanger jag deltagit i. Slutligen har material hämtats från en av Muktirörelsens internetssajter, <http://www.livinginjoy.com/>.

5. GENOMFÖRANDE OCH RESULTAT

5.1 Grundläggande om behov



Figur 2 – Maslows behovshierarki (från www.procus.se)

Det är omöjligt att förbigå Maslows ”behovshierarki” i en uppsats om behov. Maslow, som kan sägas ha varit en av dem som lanserade den humanistiska psykologin, har beskrivit människans behov i en trappa som börjar med de grundläggande fysiska behoven och fortsätter med de personliga behoven av trygghet, tillhörighet och fundamental självaktning, se figur 2. I den klassiska tolkningen uppstår nya behov vartefter de på en lägre nivå blir uppfyllda. En tolkning i linje med psykosyntesen är att alla behov existerar hela tiden, medvetet eller omedvetet. Enligt Assagioli nämner Maslow också ”en tredje grupp, nämligen transpersonella behov eller metabehov.” (2003:111). Dessa behov handlar framför allt om vårt behov av mening och självtranscendens. Leivinger framhåller att en förutsättning för att vi ska gå vidare och tillgodose dem är att de övriga behoven ”är *tillräckligt* tillfredsställda”. (2002:4). Han skriver vidare om hur Maslows forskning visat att vissa människor styrs i högre grad av att tillfredsställa sitt behov av självutveckling och tillväxt, medan andra ofta, om inte alltid, låter sig styras av sina basbehov. Dock växlar de allra flesta av oss mellan dessa båda förhållningssätt.

När vi i vårt dagliga liv söker tillfredsställelse av våra behov gör vi olika val. Leivinger beskriver hur detta kan göras utifrån det Maslow kallar progressionsval (eller framstegsval) eller regressionsval. I det förstnämnda fallet gör vi ett medvetet val utifrån vårt jag och väljer i linje med den vi innerst inne är. Varje sådant val utgör i sig ett (litet) steg mot självförverkligande. När vi gör regressionsval styrs vi av våra delpersonligheter och handlar utifrån rädslor, motstånd, konformism, prägling etc. Det kan betyda att vi, medvetet eller omedvetet, försöker undertrycka vårt behov.

Begreppet delpersonlighet definieras av Molly Young Brown som ”inlärda svar på våra legitima behov: överlevnadsbehov, behov av kärlek och acceptans, behov av självförverkligande och transcendens” (2000:29, min översättning). Det är strategier vi förvärvat, de flesta i tidig barndom men även fortlöpande skapar, för att skydda, möta eller tränga bort våra behov. Detta handlingsmönster är ofta reaktivt och automatiskt, sker omedvetet, och kan idag

vara ett ineffektivt sätt att agera på. Ibland kan till och med delpersonlighetens mönster snarare förstärka behovet än att verkligen möta det. Vi känner igen våra delpersonligheter nästan som ”verkliga” personer med sina tankar, känslor, behov och sätt att agera.

Pekka Talamo beskriver i sin examensuppsats hur giraffspråket (NVC) kan användas för att utforska och medvetandegöra våra behov, människans djupaste motivation, och gå bortom delpersonligheternas ”spel”. Vi kan därmed mer direkt och ansvarsfullt ta ansvar för våra behov och vad vi vill ska hända nu eller framtiden. Om vi förbättrar vår förmåga att tillgodose och kommunicera våra behov på ett kärleksfullt sätt – och med empati kan leva oss in i andras behov – kan vi uppnå goda relationer som terapeuter, partners, föräldrar, kamrater, vänner och medmänniskor. Idag är giraffspråket en integrerad del av HumaNovas utbildningar, under namnet Empatisk Kommunikation. Syftet med modellen är att skapa kontakt, att uttrycka sin sårbarhet utan att angripa och att lyssna med empati. Grundantagandet är att vi kan mötas på känslö- och behovsplanen, eftersom vi alla delar dem, de är universella.

När vi arbetar med det undermedvetna kan vi med hjälp av denna modell möta och utforska klientens (och våra egna) delpersonligheter med empati. Vi använder då modellen som ett sätt för klienten att uttrycka sin sanning genom att gissa:

1. Vad du observerar: "Så när du hör, ser, tänker...?"
2. Vad du känner: "... känner du ...?"
3. Varför du känner (ditt behov): "... för att du har behov av...?"
4. Vad du vill be om: "... skulle du vilja...? Vill du det, är det så?"

Bara att komma igenom dessa fyra steg kan vara förlösande för klienten, genom att denne blir medveten om sina känslor och behov, och klart uttalar hur han/hon önskar att få sina behov mötta. Ofta kan två motstridiga delpersonligheter genom en syntes förenas i ett mer effektivt och medvetet sätt att tillgodose behoven på.

I det mellersta omedvetna arbetar vi framför allt med våra relationer här och nu, och de val vi gör. Här är giraffspråkets modell utmärkta redskap, för klient och terapeut, både för att uttrycka och utforska sina egna känslor, behov och vilja, och för att möta andra i deras behov. När vi uttrycker vår egen sanning följer vi denna modell (beskrivet i form av en kort lathund):

1. Vad jag observerar: "När jag ser, hör, tänker..."
 - Stimuli – konkret, specifikt, utan analys, tolkning eller värdering
 - Syfte: öka chansen att vi ser samma sak.
2. Vad jag känner, "...så känner jag mig..."
 - rena känslor, inte tankar (alla har samma!)
 - Syfte: öka chansen att andra sidan ska kunna leva sig in i min inre värld.
3. Varför jag känner, "...för att jag har behov av..." (jag längtar efter, för mig är det viktigt att...)
 - mitt behov, vi har alla samma behov
 - Syfte: ta ansvar för min egen känsla, inte skuldbelägga
 - Första hjälpen empati: att se mitt behov, erkänna det, acceptera det, bekräfta det.
4. Vad jag vill be om, t ex "...så vill jag be dig om..., vill du det?"
 - strategier, val – här är vi olika
 - konkreta, specifika, positivt handlingspråk

Talamo säger också i sin uppsats att giraffspråket passar fantastiskt bra även i arbetet med det övermedvetna, våra högre behov och sökande efter mening, i utforskandet av vår potential.

Young Brown beskriver en snarlik modell för att undersöka och klargöra en delpersonlighets behov och egenskaper. Hon talar om att söka svaret på tre frågor under en session:

1. Vad är det delpersonligheten vill ha? (syftar till att ta fram den emotionella tolkningen av behovet)
2. Vad är det den verkligen behöver? (gå djupare för att upptäcka vad som saknas, vad delpersonligheten behöver för balans och helhet)
3. Vad har den att erbjuda? (på vilket sätt tjänar delpersonligheten oss, och frammana dess underliggande egenskaper)

I våra relationer stannar vi ofta på den emotionella ”krav-nivån”. Om våra respektive krav står i konflikt med varandra kan detta leda till konflikter – trots att vi kanske egentligen har ett gemensamt mål. När våra bakomliggande behov blir tydliga för båda sidor, ökar möjligheten att hitta en väg där båda sidors behov tillgodoses.

En annan modell som väl beskriver hur våra känslor, behov och viljan samverkar är det sätt Assagioli (2003) beskriver människans psykologiska funktioner i sitt stjärndiagram, se figur 3. På ett av benen finns ”desire/impuls” – impuls, begär – en av de funktioner som kan styras av viljan och väcks av våra behov.

Enligt de psykologiska lagar som Assagioli definierat tenderar behov, drifter och önskningar att väcka motsvarande mentala bilder, idéer och känslor (femte lagen). Bilder och idéer utlöser motsvarande handlingar (första lagen). Om vi låter dessa lagar styra oss i omedvetenhet riskerar vi att delpersonligheterna får fritt spelrum. Assagioli beskriver hur vi med hjälp av rationalisering eller önsketänkande kan förledas att använda mindre effektiva strategier för att tillfredsställa våra behov. Med ökad medvetenhet om våra behov, och uppmärksamhet på våra känslor som en signal för dessa, kan vi med vår vilja själva bestämma om, hur och när vi ska agera för att ta hand om våra behov. Assagioli hävdar att drifter, begär, önskningar och känslor kräver att få komma till uttryck (nionde lagen) – annars kan de ge upphov till psykologisk stress och till och med angripa kroppen så att de orsakar psykosomatiska rubbningar. De psykologiska energierna kan komma till uttryck (enligt tionde lagen) på tre olika sätt:



Figur 3 - Assagiolis stjärndiagram

Självklarast av dem är de direkta uttryckssätten (utlopp, katarsis), varigenom vi tillfredsställer våra behov och önskningar. Detta bör ske överlagt genom att vi värderar möjligheten och lämpligheten av att handla, nu eller senare.

Det andra sättet energierna kan ta sig uttryck genom är en symbolhandling, som många gånger kan vara likvärdigt med ett direkt uttryck. Vi drar ofta nytta av denna lag i terapirummet då vi till exempel låter klienten leva ut sin ilska genom att slå på en kudde, eller uttrycka det som behöver uttryckas med gestaltteknik.

Det tredje sättet kallar Assagioli för transformering och sublimering. Ett enkelt exempel på transformering kan vara att använda sin ilska för att städa i stället för att gå till angrepp eller bli aggressiv.

Man kan förenklat säga att tillgodosedda behov ger upphov till njutbara och sköna känslor, medan otillfredsställda behov kan upplevas som någon form av smärta.

Assagioli talar om *nöje* som en följeslagare till och resultatet av att ett behov vilket som helst tillfredsställts. Vi upplever olika typer av nöje beroende på vilken behovsnivå som tillfredsställts. Han kallar resultatet av att basbehoven blivit tillfredsställda för *välbehag*. Den vars ”normala” behov och önskningar åtminstone tillfälligt tillfredsställts når ett tillstånd som kallas *lycka*. En beskrivning av detta allmänna tillstånd blir alltid subjektiv.

När vi sedan tillfredsställelse av de *högre* behoven uppstår enligt Assagioli *glädje*, som skapar en glad och harmonisk stämning. När vi får kontakt med vårt högre syfte och utför altruistiska, humanitära handlingar som inspireras av god vilja når vi rika och ibland häpnadsväckande resultat, vilket ger djup tillfredsställelse. ”Det fullständiga transpersonella förverkligandet av Självet och ännu mer sammansmältningen eller identifieringen med den universella transcendentala verkligheten har kallats *sällhet*.” (Assagioli 2003:202)

Att vi ska leva i *glädje* är vad Oneness University säger sig sträva efter, det är också namnet på den internationella webbplatsen ”Living in Joy” (www.livinginjoy.com). Med Assagiolis definition skulle den kanske ha hetat ”Living in Bliss”.

5.2 De upplystas uppfattning om behov

Inledningsvis vill jag börja med att gå ett steg längre än rubriken och beskriva vad **Gud** säger om behov. Detta gör jag genom att redovisa delar av Neale Donald Walsch material från boken ”Gemenskap med Gud”. Walsh hävdar att orden kommer direkt från Gud, att boken är dikterad av Gud. Om vi accepterar uppfattningen att vi alla som ett hologram speglar hela universum, så är Walsch, precis som alla människor, Gud.

Som jag också citerade i inledningen är våra behov bara illusioner enligt boken. ”Det existerar inga behov. Behov är ett påhitt. Verkligheten är att du inte behöver någonting för att vara lycklig. Lyckan är ett sinnestillstånd.” Walsch 2002:34. Han skriver att vi i vår fantasi har skapat tanken på behov utifrån vår upplevelse av att vi behöver saker. Men om vi antar att vi inte brydde oss om ifall vi levde eller dog, vad skulle vi då behöva? Ingenting alls. Resonemanget bygger på att det är omöjligt för oss att inte överleva. Walsch skriver att vår överlevnad är garanterad. Gud gav oss evigt liv, och han har aldrig tagit ifrån oss detta. Det är inte frågan om *ifall* vi kommer att leva, utan om *hur*.

Den största existentiella frågan för oss människor är förmodligen vår död. Ångesten inför att vår kropp kommer att dö försöker vi hålla borta från oss på många sätt. Som Leivinger skriver behöver vi som terapeuter och människor uppmärksamma och tala om döden därför att döden och livet är varandras förutsättningar. Han skriver om hur vi transformeras när vi ställs inför vår nära förestående död, och tar Mr Scrooge i Dickens julsaga som ett exempel. Många andliga mästare rekommenderar också att vi faktiskt ”dör” redan nu, och därigenom blir befriade från vår rädsla och ångest, blir närvarande här-och-nu och accepterar det som är.

Detta beskrivs både av Tolle (2001) och Rahasya. De talar om att meditera djupt över den fysiska formens dödlighet, även vår egen. Att vi på vår resa inåt så småningom når någonting som kan liknas vid en avgrund av tomhet, och att när vi närmar oss den kan det kännas om att vi ska dö.

”Om du då har modet att ’dö’, upptäcker du något ganska förvånande. När du fullständigt ger dig hän in i tomheten, in i mörkret, in i ’döden’, upptäcker du till din förvåning att: ’Jag är fortfarande här! Någonting annat dog!’

Det som dog var identifikationen med personligheten, och identifikationen med göraren, aktören. Det är därför Jesus och alla de stora mästarna säger: ”Dö medan du lever, så föds du på nytt och blir oskuldsfull som ett barn.” (Rahasya 2004:33).

Ett sätt att träda ur illusionen av behov är, enligt Walsch, att se på vad det är som vi tror att vi behöver just nu – vad vi tror att vi nu inte har som vi känner att vi måste ha – och sedan lägga märke till att även om vi inte har det, så är vi fortfarande här. Vi behöver inte ens luften vi andas, vilket vi kommer att förstå den stund då vi dör. ”Luften är något som bara din kropp har behov av, och du är inte din kropp” (Walsch 2002:115). I vardagen kanske denna vetskap inte har någon praktisk betydelse, den tar inte bort oron för att förlora vår kropp, vår familj och allt annat runt omkring oss som vi värdesätter. Walsch skriver att ett sätt att lindra sådan oro är att släppa taget om alla bindningar – det är det mästarna gör. De har lärt sig att släppa taget om alla bindningar, innan de har bevis för att kroppens liv är en illusion, före döden.

Det tycks alltså vara så att den som är upplyst har släppt bindningen till behoven, att bli fri från lidandet är att se illusionen om behov. Tolle anser att begär är intellektet som söker räddning eller tillfredsställelse i yttre ting och i framtiden i stället för glädjen i Varandet. ”Så länge jag är intellektet är jag dessa begär, dessa behov, dessa önskningar, dessa band, dessa aversioner, och förutom dem finns det inget ’jag’ utom som en vag möjlighet, som en ouppfylld potential, som ett frö som ännu inte har grott” (Tolle 2001:40). Till och med önskan att bli fri eller upplyst är bara ännu ett begär efter en framtida lösning på dagens ofullkomliga tillstånd. Fast det hjälper inte att sträva efter att bli fria från begär eller att uppnå upplysning. Tolle rekommenderar oss att bli närvarande i nuet, att vara den som iakttar tankarna.

Dessa tankar stöds också av Nukunu: ”När vi inte är här och nu, inte accepterar det sätt som livet ’dansar oss på’ just nu, så säger vi nej till detta ögonblick. Vi väljer. Det är identifikation, begär! Detta är grunden till att alla upplysta, var och en på sitt sätt, genom hela historien har sagt: ’Bli begärsfria!’. Begären tar oss bort från här och nu, och sanningen finns bara här och nu” (Larsen 2001:45). Våra begär, våra behov, ger upphov till känslor (enligt Assagiolis psykologiska lagar). En känsla vi kallar för obehaglig är en signal att vi har otillfredsställda behov. Vanligen försöker vi då komma bort från denna känsla. Som Nukunu skriver gör vi det genom att identifiera oss med något som vi hellre vill. Men det som vi försöker komma bort från är verkligheten. Vi accepterar inte det-som-är.

Liknande tankar förs också fram av Rahasya. ”Känslor kommer och går precis som tankar. I samma ögonblick som jag gör dem till mina, identifierar jag med dem och skapar problem runt dem. Attityden är att positiva känslor borde stanna kvar, och negativa känslor borde försvinna. Och det är det som är dilemmat.” (Rahasya 2004:280)

Vårt lidande beror ytterst på att vi inte accepterar det-som-är, att vi har otillfredsställda behov. Vi är dock inte lidandet. ”Vem är det som är *medveten om* lidandet? Du, som betraktare, observerar lidandet i din kropp-och-sinne-organism. Det betyder att du inte kan vara lidandet! Du är medvetenheten” (Rahasya 2004:37).

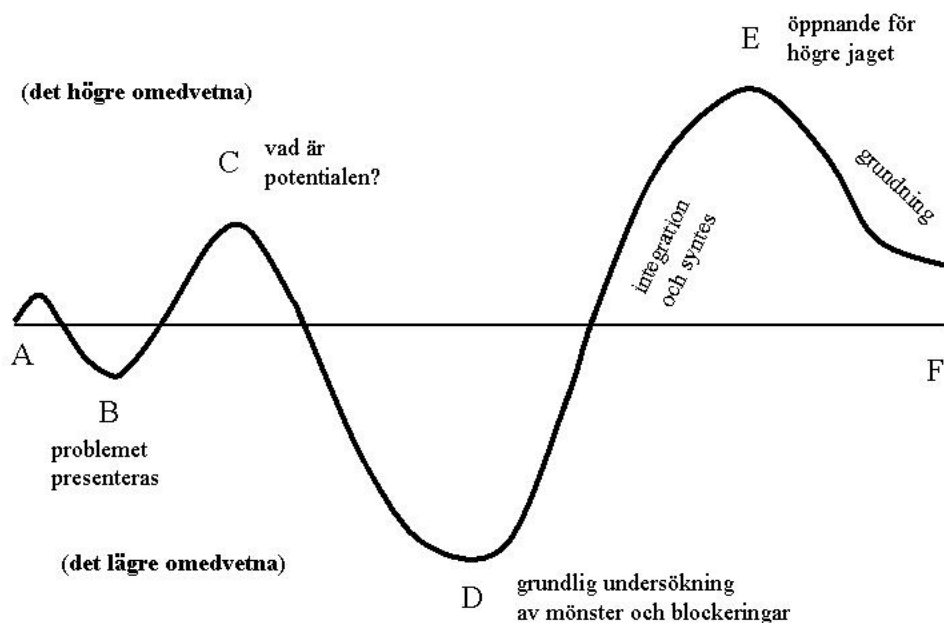
5.3 Behov enligt Kalkis dharma

Under Mukti-kurserna i Sverige och i samband med kurserna i Indien togs våra behov inte uttryckligen upp. Möjligen skulle man kunna säga att de behandlades indirekt.

När kurserna tog upp våra relationer, påpekas att det mesta i vårt liv cirkulerar kring dem. För att nå större lycka, och som förberedelse för att få upplysning, är det viktigt att städa upp i sina relationer. Det gör man genom att acceptera andra precis som de är, och sig själv på samma sätt. På samma sätt bör man förhålla sig till det som händer i relationen. Det som sker, sker. Det är ingens fel! Varje verkan har tusen orsaker, det är omöjligt att peka ut den enda sak som är orsaken till att något sker. Om din partner är ledsen efter jobbet, vad är orsaken? Att chefen gav en utskällning idag på eftermiddagen? Vilket i sin tur berodde på att dennes mamma precis ringt och beklagat sig över den dåliga hemtjänsten. Som bland annat beror på... ja, så kan man fortsätta. Det är en serie omständigheter, som du inte kan påverka. Vad som var den verkliga orsaken går aldrig att klarlägga. Det som finns i nuet är att din partner är ledsen.

I städningen av relationerna ligger också att odla kärleken och tacksamheten, samt att förlåta alla, även sig själv. För att kunna förlåta kan vi inte känna oss sårade. Så länge vi gör det kan vi inte förlåta. Det kurserna rekommenderar är att ”koka” känslan (smärtan), att fokusera på den tills den är upplöst. ”Suffer and forgive” eller ”suffer and forget”, säger Kalki.

Många av våra behov förväntar vi oss vanligen att få uppfyllda i våra relationer. När detta inte sker blir vi sårade, upplever smärta. För att slippa känna denna smärta kan vi skapa strategier, som vi kallar delpersonligheter i psykosyntesen, och som Kalkis dharma kallar ”åsnor”, program eller prägling. Eller så förnekar vi behoven och undertrycker smärtan. Som Bhagavan säger: ”you suffer because you don’t suffer”. Vi blir inte av med lidandet genom att förneka det. Det vi kan göra är att acceptera känslan, gå igenom den, och sedan släppa. På kurserna övade vi på att förstärka de sår som vi hade och därigenom ”bränna” bort smärtan. När vi kommit igenom detta tog vi kontakt med vårt högre jag, med vår andlighet och anteriyamin, på ett liknande sätt som vi gör när vi följer psykosyntesprocessen under en session (eller flera), se figur 4.



Figur 4 – psykosyntesprocessen (efter Molly Young Brown)

Åsnorna, eller programmen, är den populära benämningen på vår prägling, det sätt som olika idéer styrt oss genom världshistorien. De kan liknas vid en åsna som sitter på vår axel och talar om för oss att ”endast detta är sant, endast detta är rätt”. Stämmer väl överens med arketyper ”Domaren”, en delpersonlighet de flesta identifierar i sin personliga psykosyntes. Det är svårt att bli fri från åsnorna, om vi inte kan desidentifiera oss från dem, transformera och använda dem. Varje lösning på ett problem, varje strategi för att möta ett behov, är en ny åsna, ett nytt program. Ofta lägger vi på oss många nya åsnor när vi börjar intressera oss för vår egen utveckling och öppnar upp för andligheten. Vi accepterar inte längre våra invanda strategier och delpersonligheter när vi blir medvetna om dem, och lägger på oss en åsna som kräver av oss att handla, känna eller tänka precis tvärtom. Därigenom lider vi dubbelt – den gamla delpersonligheten fortsätter att styra oss, nu på två olika sätt. När medvetenheten ökar om vem vi är, blir detta ett problem eller projekt som ska ”fixas” och en ny åsna är skapad. En ny delpersonlighet, ”den andlige” kanske också gör entré.

När Mukti-kurserna tar upp sinnet finns det också en indirekt koppling till våra behov. Sinnet, de känslor och tankar vi upplever, är gemensamt för alla människor. ”Dina tankar är inte dina tankar.” ”Dina känslor är inte dina känslor.” Sinnet går inte att förändra. Det är sinnet som gör allt till åsnor. Tillsammans med åsnorna får det oss att söka förändring. Vi projicerar ideal på tillvaron, accepterar inte det som är. Sinnets struktur är att förflytta sig från dåtid till framtid, vi strävar hela tiden efter att bli något (”becoming”). Sinnet är fyllt med jämförelser som skapar irritation, frustration, avundsjuka, konflikter, m.m. Det finns inget att uppnå, ”du är en blind man som letar efter en svart katt i ett mörkt rum, där det aldrig funnits någon katt”.

När jag träffat och intervjuat några (svenskar) som nått upplysning bekräftas först min tidigare erfarenhet från Mukti-kurserna. Termen ”behov” väcker ingen omedelbar genklang. Detta gäller ju för övrigt också de flesta människor, som i allmänhet är ganska omedvetna om sina egna behov. När jag i stället frågade om förhållandet till lidande blev resultatet bättre. Utifrån

att upplysning bland annat definieras som ”frånvaro av lidande”, frågade jag hur förhållandet till lidande förändrats. Så här löd ett av svaren:

”Förut dömde jag andra människor, nu känner jag bara kärlek när jag möter folk, till och med på gatan. Detta var svårt i början. Det var svårt att skilja denna kärlek från relationskärlek. Det väcker också mycket hos andra. Jag känner inte längre stress eller oro. Ingenting är längre något problem. Jag accepterar allt som sker. Allt är perfekt. Ibland kan stor sorg komma upp, men det är bara skönt att uppleva.”

Den andre som jag intervjuade var också säker på sin sak. Hon menade att behoven skapas av sinnet som skapade en (falsk) upplevelse av ett ego (jaget), vilket ofta skedde redan genom det som vi inte fick som barn. Nu upplever hon inte längre någon personlig smärta eller sorg och gamla minnen är inte längre laddade. Det finns inte längre något behov av någonting extra, hon upplever livet som det är.

5.4 Enhetsmedvetande eller upplysning

Behoven som sådana förändras eller försvinner inte efter att vi uppnår enhetsmedvetande, eller blir upplysta. I stället är det hur vi förhåller oss till dem som förändras. Vi är inte längre identifierade med våra behov. Vare sig vi får dem tillfredsställda eller ej förändras inte vårt grundtillstånd av att leva i gränslös glädje och orsakslös kärlek.

”Det som förändras efter självförverkligandet är förmimmelsen av personligt aktörskap. Det är allt. Annars förändras ingenting. Livet fortsätter att vara det som det redan var enligt Ursprungets vilja, och kropp-och-sinne-organismens personliga öde.” (Rahasya 2001:277).

Enligt Anette Carlström, en av de första i Sverige som nått enhetsmedvetande med hjälp av Amma och Bhagavan, finns personligheten med alla dess delpersonligheter kvar även sedan man gått in i detta tillstånd. De är tillgängliga. Alla ens personlighetsaspekter sjunker in i det gudomliga. Hon berättar också om hur hon under sin process en dag upplevde att det bara finns en enda medvetenhet som upplever sig som många, hon var ett med Gud. Hela dagen badade hon i denna underbara upplevelse. Nästa dag upplevde hon en stor tomhet, ”det finns ingen där”, vilket var smärtsamt. Den insikt hon senare fick av Bhagavan var att allting existerar i paradoxer! Vi kan inte få det ena, utan det andra.

I intervjun med en annan upplyst svensk framhöll han inledningsvis att han inte kallade sig själv för ”upplyst”. Vidare menade han att det han upplever är en gradvis förändring av sitt tillstånd, som startade när han fick sin första diksha hos Bhagavan och Amma i Indien i augusti 2003. Då upplevde han ur sinnet blev fränkopplat och alla tankeverksamhet upphörde. Vid en senare återträff upplevde han hur en stor gyllene ljusboll kom in i kroppen i pannan, mellan tredje ögat och kronchakrat, och spreds i kroppen.

”Sedan dess byggs kroppen om. Det märks i huvudet rent fysiskt och i solarplexus. Kundalinin öppnade sig helt och det gjorde också det tredje ögat. Jag har haft perioder där jag varit i bara varande, inte upplevt några känslor. De säger att så är det när jaget upplöses.”

Den gradvisa förändringen fortskrider. Han har för närvarande en rad mystiska upplevelser, som han ser som en hjälp och förberedelse för att få gudsförverkligande.

När jag ställer en fråga om hur synen på behov förändrats tyckte han inte att ordet behov kändes rätt.

”Jag vill fortfarande uppleva, t ex sex. Är i en förälskelse och kan känna längtan. Men det gör inte ont på samma sätt som förut. Om vår relation tog slut skulle jag nog bara acceptera detta utan lidande.”

Behoven har inte förändrats, det är lidandet om de är eller förblir otillfredsställda som försvunnit.

Tolle skriver att ”Buddha lärde ut att till och med din lycka är dukkha – ett ord av indoariskt ursprung som betyder ’lidande’ eller ’otillräcklighet’. Den är oskiljaktig från sin motsats. Det betyder att din lycka och olycka i själva verket är ett. Det är bara tidens illusion som skiljer dem åt.” (2001:153). Han tar som exempel en buddistisk munk som en gång berättade för honom att det han lärt sig under tjugo år som munk kan sammanfattas i en enda mening: Allt som uppstår kommer att försvinna. Det vill säga att han hade lärt sig att inte göra motstånd mot det som är. Att låta nuet vara som det är, just nu.

Tolle talar om det som att vara i ett tillstånd av nåd, lätthet och lugn. Paradoxalt nog menar han också att när vårt inre beroende av formen är borta så tenderar omständigheterna i vårt liv att förbättras avsevärt. ”Saker, människor eller omständigheter som du trodde att du behövde för att vara lycklig kommer nu till dig utan kamp eller ansträngning från din sida” (2001:154.)

Anette Carlström säger också att allt som finns i hjärtat, all din längtan, finns kvar. Om du tyckte om choklad förut kommer du att älska det än mer när du blir upplyst.

6. DISKUSSION

Det visade sig när jag började skriva på denna uppsatts att ämnet på samma gång var både outtömligt och enkelt. Uttömligt blir det när jag försöker **förstå** vad upplysning är och hur det *verkligen* ligger till med våra behov. Enkelt blir det när jag ger upp dessa försök, stillar mig och **accepterar** tankegången att det som är just nu är det enda som finns. Huruvida det skulle kunna vara annorlunda spelar ingen roll. Eventuellt lidande från otillfredsställda behov uppstår som ett resultat av att jag inte accepterar nuet. Vilket faktiskt är lättare sagt än gjort!

Det visar sig också att mängden ord på ett sätt står i omvänd proportion till upplevelsen av klarhet. Ju mer jag försöker läsa, jämföra, förklara och formulera tankegångar, desto mer frustrerad blir jag. Ena stunden hänger allt ihop, för att i nästa stund falla ihop som ett korthus.

Det är naturligtvis så att upplysning är något som behöver upplevas, och att min strävan efter förståelse är både fruktlös och ett hinder för att nå dit.

Jag startade mitt arbete utifrån tesen att behovens roll i våra liv är en central del av psykosyntesen. Genom att undersöka, tränga in i och uttrycka mina behov och känslor kan jag lösa upp blockeringar och gamla mönster och få kontakt med min vilja. Behov, känsla och vilja hänger samman. Det är en stor del av undervisningen på HumaNova, och hade under en tid en central betydelse i min personliga psykosyntes. Det är också något jag betonat i mitt arbete med träningsklienter.

Antitesen representeras av min tolkning av Walsch som skriver att behoven är illusioner. Den synen tyckte jag också inledningsvis stöddes av mina övriga litteraturstudier. Behoven är sinnets konstruktion. I kontakt med Varandet behöver vi ingenting.

Jag tycker mig nu ha nått en syntes, en förståelse av att det är både-och. Psykosyntesen som en väg för personlig utveckling rymmer så mycket mer än att vi ensidigt fokuserar på våra egna eller klienternas behov, även om det är en väg. I själva verket hade jag fallit offer för sinnets (egots) krokben. Jag hade skapat en ”åsnå”, en förklaringsmodell som jag applicerade på varje problem jag tyckte mig ha. En delpersonlighet, för att använda psykosyntesens terminologi, som intalade mig att ”finge du bara dina behov tillgodosedda, så bleve du lycklig”.

Denna levnadsregel är mycket snarlik den som säger ”vore jag bara annorlunda, skulle jag vara mycket bättre”. Varje strävan iväg från att uppleva det som är, att bli något annat, skapar lidande. Psykosyntesens strävan efter förståelse och medkänsla med vårt inre barn, att bevittna och acceptera oss sådana vi är, har en parallell i hur vi ser på och upplever tillvaron. När vi accepterar och upplever den som den är utan att värdera och döma, får det vi ser som våra behov en annan betydelse.

Behoven ligger på delpersonligheternas nivå, både i vårt undermedvetna och i vårt övermedvetna. Det är inte jaget som har behoven. Inte heller Självet. I takt med att det personliga jaget blir medvetnare om dem, kan vi förhålla oss mer observerande till dem och använda vår vilja för att agera som vi önskar. Vägarna till denna medvetenhet är legio, psykosyntesen rymmer en mängd verktyg och fler finns.

När vi når enhetsmedvetande (upplysning) upplöses upplevelsen av att det personliga jaget är separerat från resten av universum. Jaget, Självet och Varandet smälter samman, vi ser att allt är en och samma organism som manifesteras i många medvetenheter och former. Vi upplever skapelsen precis som den är. Därmed blir vi slutligen fria i förhållande till alla våra omedvetna och medvetna behov och kan hantera dem helt och hållet utifrån vårt högre syfte. Delpersonligheterna försvinner inte, snarare blir de helt och hållet tillgängliga för vår kropp- och-sinne-organism, och för den universella viljan genom oss. Så länge vi har plats i denna organism kvarstår behoven. Vi upplever dem, precis som vi upplever allt annat i tillvaron.

”Att vara här och nu” har nästan blivit ett mantra i tiden. Så enkelt tycks det faktiskt vara att vakna upp och stå fri från behoven, om denna uppmaning följs fullt ut. Från mina terapitimmor med gestaltterapeuter minns jag uppmaningen ”Hur känns det just nu?” – ett verksamt sätt att återföra uppmärksamheten till hur klienten upplever nuet.

Glimtar av enhetsmedvetande, ett stillat sinne, kan vi uppleva redan innan vi når detta tillstånd permanent. Sådana höjdpunktsupplevelser kan uppstå spontant, och som ett resultat av guidning till exempel från en terapeut.

Jag har kommit till insikten att klarläggande av behoven är *en* av vägarna vi kan ta till självinsikt och förbättrade relationer. Känslor och behov, och tankar om dem, är sinnets konstruktion. De är inte jag. De kommer och går, och strömmen upphör aldrig. Syftet med egenerapi eller i mitt arbete med klienten är inte att ta bort eller hålla kvar dem. Utan att möjliggöra att vi kan uppleva dem, fullt ut, och gå bortom dem till en upplevelse av jagets och universums perfektion såsom den är, just nu. Denna fullkomlighet rymms inom var och en av oss. I det fullkomliga behöver ingenting läggas till eller dras ifrån. Det är perfekt.

Frågan jag sökte svaret på var: Vad händer med våra behov när vi når enhetsmedvetande, förverkligar Självet? Svaret är paradoxalt nog både ”ingenting” och ”de upphör”.

Låt mig avsluta med att ett citat ur Nukunus bok (Larsen 2001:37):

”Det påminde mig om zenbuddhismens berömda haiku:

Före upplysningen: hugga ved och bära vatten från brunnen.

Efter upplysningen: hugga ved och bära vatten från brunnen.”

KÄLLFÖRTECKNING

Litteratur

- Assagioli, Roberto. (2003). *Om viljan*. Malmö: Mareld och PsykosyntesAkademien
- Ferrucci, Piero. (2001). *Bli den du är*. Malmö: Liber AB
- Kraft, Rahasya Fritjof Dr. (2004). *Omvandla din smärta till kärlek*. Orsa: Energica förlag
- Larsen, Nukunu Jørgen. (2001). *Den sanna revolutionen*. Byvalla: Regnbågsförlaget AB
- Leivinger (Karlsson), Mattias. (2002). *Humanistisk psykologi & transpersonell psykologi*. Stockholm: HumaNova, kurslitteratur
- Leivinger (Karlsson), Mattias. (2002). *Existentiell psykologi*. Stockholm: HumaNova, kurslitteratur
- Talamo, Pekka. (2000). *Giraffspråket – NonViolent Communication*. Stockholm: HumaNova
- Talamo Pekka. (?). *Psykosyntes och NonViolent communication*. Stockholm: HumaNova, examensuppsats
- Tolle, Eckhart (2001). *Lev livet fullt ut!*. Orsa: Energica förlag
- Walsch, Neale Donald. (2002). *Gemenskap med Gud*. Malmö: Egmont Richter AB
- Young Brown, Molly. (2000). *The Unfolding Self*. Los Angeles: Psychosynthesis Press

Övriga källor

- <http://www.alternativmedicin.nu> Anette Carlströms hemsida
- <http://www.livinginjoy.com/sw/info/67> Vanliga frågor och svar (om förberedelse, enhetsmedvetande etc).
- www.livinginjoy.com/sw/library/109 Återkommande frågor.
- www.livinginjoy.com/sw/library/110 Uppllysning och gudomlig nedstigning.
- <http://onenessuniversity.org/> Oneness University

REFERENSLITTERATUR

Larsen, Nukunu Jørgen. (2003). *Not Until You Die*. Danmark: Nukunu Publishing
Walsch, Neale Donald. (2000). *Samtal med Gud*. Malmö: Egmont Richter AB

BILAGA 1

Guide för intervju.

1. Vilken är din definition/beskrivning av tillståndet att vara ”upplyst”, alternativt ha nått ”enhetsmedvetande”?
2. Beskriv det tillstånd du befinner dig i (om det är möjligt med ord, eller bild).
3. Beskriv kortfattat (om möjligt) hur och när du nådde detta tillstånd?
4. Om en egenskap för upplysning är ”frånvaron av lidande” – hur har ditt förhållande till lidande förändrats sedan du blev upplyst?
5. Enligt psykosyntesen (och Maslov) är en gemensam egenskap för alla människor att vi har samma behov. Exempel på dessa behov är:
 - a. empati, hänsyn, intimitet, kärlek, medlidande, närhet (kontakt)
 - b. fullständighet, närvaro, äkthet (ärlighet)
 - c. harmoni, inspiration, lugn, ordning (frid)
 - d. beröring, föda, luft, skydd, vatten (fysiskt välbefinnande)
 - e. deltagande, förståelse, hopp, klarhet, självuttryckande (mening)
 - f. frihet, oberoende, valfrihet (självbestämmanderätt).

Hur stämmer denna utsaga med dina värderingar? Har detta förändrats sedan du blev upplyst? På vilket sätt?