

Integral livspraksis -praksis i kropp, sinn, ånd og skygge

av

Ib Hørlyck

Publisert i *Visjon* nr. 3 , 2007 (<http://www.altnett.no>). Oversatt av Eirik Svenske Solum. Publisert online på www.integralliv.no av Senter for Integralt Liv august 2008. Forfatteres kontaktinfo: ibhorlyck@stofanet.dk

Integral livspraksis (ILP) er utviklet av The Integral Institute i USA som en måte å konkretisere Ken Wilbers integrale livsfilosofi til tiltak hver og en av oss kan gjøre for å aksellerere vår utvikling. Her presenterer danske Ib Hørlyck noen sentrale elementer i denne nyutviklede praksisen og filosofien.

All spirituell søken starter med lengselen etter et sted å stå.

Et sted å stå overfor livets mange trusler.

Et sted å stå i forhold til egen maktesløshet.

Et sted å stå overfor livets fragmentariske påvirkning.

Et sted å stå i forhold til egen selvmotsigelse.

Et sted å stå i forhold til den ubegripelige død.

Et sted å stå i forhold til livets mysterium.

Et sted å stå overfor livets store spørsmål.

En klok mann skal en gang ha sagt: "Gi meg et sted å stå og jeg skal dytte jorden ut av sin bane." De siste to-tre hundre årene har naturvitenskapen gitt oss et slikt sted. Men i takt med nye vitenskapelige nyvinninger peker vitenskapen i økende grad bort fra seg selv. Selv de største vitenskapsmenn, som Einstein, Bohr, Schrödinger, har da heller ikke vært i tvil om at vitenskapen ikke har kunnet besvare den spirituelle søken. Utfordringen handler nå som tidligere om et valg eller en praksis hos den enkelte.

Å bestemme seg for en praksis er å starte den spirituelle søken hos seg selv. Skapt i Guds bilde føler man at sin egen eksistens må ha svaret på de store spørsmålene. Den fysiske kroppen er det konkrete utgangspunktet. Med kroppen som ståsted kan man søke etter det som står bakenfor kroppen. Raskt kommer den søkende på sporet av begrepet bevissthet.

En kropp er grunnleggende en samling molekyler og atomer, som alle kommer fra naturen og går tilbake når vi dør. Uten bevissthet er kroppen et tomt skall. Sinnet vårt er det vidunderlige redskapet som fungerer som kryssfelt mellom bevisstheten og kroppens materie. Kroppen er det tastaturet er for datamaskinen. Gjennom kroppens taster eller sanser kommuniserer vi med omverdenen og oss selv.

Integral fitness

Mange mennesker har forstått dette bokstavelig og trimmer dette redskapet til det ytterste, i de moderne templene eller treningssentrene. Her finner man en intens dyrking av den fysiske kroppen og det skjer vel å merke samtidig med at bevisstheten og det bakenforliggende er svært lite tilstede. Dyrkingen av den fysiske kroppen foregår vanligvis til lyden av forglemmelig popmusikk og video på maksimal lydstyrke. For en utenforstående kan det hele oppleves som en hverdagsflukt når den fysiske kroppens potensiale presses til det ytterste. Og hvorfor ikke? Er den spirituelle søken ikke ofte forbundet med utforskning av noe som er utenfor hverdagen? Er ikke kroppsdyrkelse et adekvat svar på det?

Mange kjenner begrepet bodymind som en trening av den subtile delen av kroppen vår. Man bruker teknikker fra yoga, tai-chi, chi-gong, alexander og annet. De færreste er kjent med begrepet bodymind-spirit. Vi kaller det også integral trening eller integral fitness. Utgangspunktet er at det fysiske og det psykiske såvel som det åndelige eller spirituelle fordeler seg i tre kropper, hvor alle er relaterte til hverandre på sammensatt vis.

Alle mennesker befinner seg i løpet av døgnets 24 timer i tre forskjellige tilstander. Når vi er våkne er verden omkring oss massiv, vi er til stede i en fysisk verden med alle de begrensningene det innebærer. Når vi sover og drømmer, er vi i en verden som er helt

annerledes og diffus. Det dukker opp mennesker, landskaper og dyr slik som i den våkne tilstanden, men tid og rom er diffus og kan veksle uavhengig av avstand. Man kan fly hvis man ønsker det og man kan skifte identitet. Med trening kan man bli lucid, dvs. våken mens man drømmer. Drømmetilstandene kalles REM-faser og er kortvarige under søvnen. Ofte ca. en halv time avløst av dyp og drømmeløs søvn.

Den drømmeløse tilstanden er formløs, og man har ingen erindring om tid eller sted når man våkner direkte opp fra denne. Mange kjenner erfaringen av å ikke vite hvem man er selv, akkurat i det man våkner fra denne tilstanden. I den tibetanske tradisjonen sammenliknes denne tilstanden med døden og kalles bardo. Ved å beherske drømmekroppen kan man navigere i bardoen eller mellomperioden mellom to fødsler.

De tre kroppene

De store spirituelle, esoteriske tradisjonene som buddhisme, vedanta, kabbala, mystisk kristendom og sufisme, har alle interessert seg intenst for forholdet mellom disse tre tilstandene. De er i hovedsak enige om at det knytter seg forskjellige kroppar til disse tilstandene, som vi altså er identifisert med et antall ganger i løpet av en døgnrytme. Kjennetegnene er at vi ikke kan være identifisert med mer enn én kropp om gangen. Disse kroppene kalles henholdsvis den fysiske kropp (våken tilstand), den subtile kropp (drømmetilstand) og den kausale kropp (drømmeløs søvntilstand).

Alle som har prøvd tai-chi vet hvor vanskelig det er å forstå hva chi er. Det sies at chi er en energistrøm som følger såkalte meridianer og har akupunkturpunkter hvor man med nåler kan påvirke energiflyten. Denne flyten hører til den subtile kroppen, på samme måte som hodet hører til den fysiske kroppen. Å arbeide med tai-chi og andre subtile treningssystemer er altså å forholde seg bevisst til denne kroppen.

I Integral trening tar vi også med den kausale kroppen, hvor ånden har bolig. Denne kroppen deler vi med hele kosmos. Det vil si alle mennesker på jorden og alt eksisterende, ja, alt som er skapt siden big bang. Noe av oss er altså mer enn tretten milliarder år gammelt. Alle mennesker kan erfare det vi snakker om her. Noe i oss er uforandret så langt tilbake man kan

huske. Denne følelsen kan kalles "jeg er"-følelsen eller "slikhet", suchness, I-am-ness. Det er det. Det er følelsen av den kausale kroppen. Alt som er oppstår i denne kroppen. Alt er objekt. Subjektet er det som ser igjennom øynene. "Det som kan ses er ikke meg". Altså er jeg verken kroppen min, mine tanker, mine følelser, husene, skyene, stjernene, galaksene. Det hele oppstår i meg, i min kausale kropp fra øyeblikk til øyeblikk.

Den evolusjonære psykologien og det integrale kartet

Integral livspraksis er, med dette som utgangspunkt, å finne et sted å stå. Å praktisere i sin eksistens. I denne praksisen handler det om fire moduler som relaterer seg til:

1. Kroppen, den fysiske, den subtile og den kausale.
2. Sinnet, de mentale og følelsesmessige strukturene.
3. Ånden, øyeblikkets nærvær, det uutsigelige, det guddommelige.
4. Skyggen, det uerkjente som vi projiserer på omgivelsene.

Disse fire modulene er kjernen i Integral livspraksis eller ILP.

I det integrale systemet informeres vi av det integrale kartet over bevisstheten. Dette kartet er ikke en statisk ting, men en dymanisk struktur som i takt med den menneskelige erkjennelsen er i konstant utvikling. Det er først i de siste hundre årene, i møtet mellom de sofistikerte østlige meditative teknikkene og den vestlige psykologiske forskningen, at den integrale visjonen har oppstått på bakgrunn av den evolusjonære psykologien. Det skyldes blant annet pionerer som amerikanske James Mark Baldwin, sveitseren Jean Gebser, inderen Shri Aurobindo og amerikaneren Ken Wilber.

Ken Wilber er skaperen av den såkalte AQAL-modellen, som vi her tar utgangspunkt i, som kart over bevisstheten. Når vi snakker om et kart i denne sammenheng, svarer det til et kart over et gitt landskap. Vi kan lage et mer detaljert kart eller et mer generelt kart. Det avhenger av hva vi skal bruke det til. Men vi må aldri begå den feilen å forveksle kartet med landskapet. Kartet er et redskap, en hjelp til å finne vei i landskapet. Å finne et sted å stå. Det kan være sinnet, bevisstheten eller det fysiske landskapet.

Det kartet eller den modellen Ken Wilber etter tjue års studier og spirituell praksis har utviklet, baserer seg grunnleggende på den såkalte evige filosofi eller filosofia perennesias. Den sier at bevisstheten utvikler seg fra stoff til kropp til sinn til ånd. Sinnet er altså mellomstadiet mellom stoffet som vår kropp er av og ånden som er den evige væren eller det guddommelige hele.

AQAL er en forkortelse for “All Quadrants, All Lines, Alle Levels, All States and All Types”. I Wilbers språkbruk vil det være knyttet minst fem komponenter til alle bevissthetstilstander:

1. Fire kvadrater som beskriver det indre og det ytre i entall og flertall.
2. Utviklingene i loddrett retning i de fire kvadratene.
3. Nivåene av utvikling i de fire kvadratene.
4. Tilstander og
5. Typer.

Loddrett og vannrett opplysning

Praksis kan være loddrett eller vannrett. Wilber skriver om loddrett og vannrett opplysning. Det loddrette er kjennetegnet ved stadier og ved mange forskjellige intelligenser eller kompetanser. Han kaller det utviklingslinjer. F.eks. linjer for selvutvikling, psykoseksuell utvikling, kognitiv utvikling, moralsk utvikling, kinestetisk utvikling osv. Veldig lik Howard Gardners multiple intelligenser. En fotballspiller som Ronaldo kan oppleves som opplyst fotballspiller på samme måte som en Johann Sebastian Bach kan oppleves opplyst i det musikalske. Ingen mennesker har eller vil formodentlig bli opplyst i alle utviklingsveier.

Den vannrette opplysningen relaterer seg til våre tre kropper. Den fysiske, den subtile og den kausale. Å være i de tre kroppene kan trenes bevisst og alle de store spirituelle tradisjonene har i deres meditative bestrebelser forsøkt å løse dette mysteriet. Tusener av års erfaring ligger til grunn for denne delen av bevissthetskartet.

Når vi utvikler oss loddrett, forvandler eller transformerer vi noe av vår eksistens. Erfaringer viser at det mest effektive redskapet til dette er meditasjon. Dvs. praksis i vannrett opplysning. I forvandling er bevegelsen fra stoff mot ånd og kalles evolusjon. Bevegelsen den motsatte veien kalles involusjon. I skapelsen blir ånden i big bang til materie, altså involusjon, og setter med stoff bevisstheten i bevegelse tilbake mot sitt utgangspunkt i form av evolusjon. De to bevegelsene er igang samtidig. Universet utvider og utvikler seg samtidig med at den mest bevisste delen i den evolusjonære prosessen søker tilbake imot skapelsesstrømmen. Konklusjonen på alt dette er at ånden er tilstede i det hele. Det er likevel kun i den evolusjonære prosessen at den er seg dette bevisst.

Dette veldig komplekse bildet har Wilber satt i vitenskapelig system slik at vestlig og østlig visdom og forskning og innsikt kommer på talefot.

I våre fire moduler kommer det til uttrykk på følgende måte.

1. Kroppen

Når vi påvirker den fysiske kroppen, berører det nødvendigvis på den subtile og kausale kroppen. Det betyr at når vi flytter grenser i den fysiske fitness, flytter vi grenser også andre steder i livet, hvor den subtile og kausale kroppen er avgjørende. Omvendt kan vi ved å aktivisere den subtile og den kausale kroppen i vår fysiske trening få større utbytte også i den fysiske kroppen, enn hvis vi bare hodeløst trener den fysiske fitness. Men det er ikke kun når vi trener vår fysiske kropp at vi har kontakt med de to andre kroppene. Den subtile kroppen er aktiv når vi drømmer og den kausale i glimt av væren og evighet. Situasjoner vi kjenner fra forelskelse, seksualitet og samhørighet med andre mennesker. Det betyr at treningen av de tre kroppene er et 24/7-arbeid. Fireogtyve timer, syv dager i uken. I ILP-praksis inngår daglig planlagt arbeid med å kommunisere i de tre kroppene.

Praksis i kroppen:

1. Fysisk trening. F.eks. tretti minutter med jogging, styrketrening, dans eller aerobic noen ganger i uken.
2. Smidighetstrening, yoga, tai chi, mm. Tretti minutter noen ganger i uken.

3. I forbindelse med treningen arbeides det med fokuseringsøvelser. F.eks. fokusering på muskler som aktiviseres under treningen. I pausene bringes bevisstheten i meditativ tilstand ett-to minutter.

4. En viktig del er en daglig rapportering. Hvilke øvelser har jeg gjort? Hva var erfaringene? Hvis man gjør styrketrening, hvor mange repetisjoner gjorde jeg med hvilke muskler og vekter?

5. Integral Institute (II) har utviklet en praksis for daglig trening hvor det inngår arbeid med den kausale, den subtile og fysiske kroppen. Man starter i den kausale kroppen med å kontakte nuet og følelsen av "jeg er" med håndflatene mot hverandre på brystet. Den subtile kroppen kontaktes med sirkulasjonsøvelser, åndedrettspraksis og den fysiske kroppen ved arm-, kne-, og maveøvelser. Til slutt gir man takksigelser til alle levende vesener. Varigheten av denne praksisen kan være fra ett til fire minutter avhengig av omstendighetene.

2. Sinnet

Sinnet er den delen av min bevissthet jeg bruker i våken tilstand. Jeg legger planer, tar beslutninger og iverksetter ting. Jeg lager nettverk, familie og nyter eller lider i livet. Sinnet er en kompleks størrelse.

Med sine drømmer, fantasier, planer osv. går vi ut og erobrer verden. Hva kan vi, hvilke intelligenser råder vi over? Hvilke mangler har vi og hvordan kan vi forbedre dem?

ILP bruker AQAL-modellen til å stille utviklingsstrategier opp for sinnet og personligheten. Man bestemmer seg for hvilke utviklingslinjer eller intelligenser man vil jobbe med ut fra hvilket nivå man er på.

Praksis i sinnet:

1. Våkenhetspraksis. Hele den våkne tiden har man sinnet til rådighet. Man kan da velge å være oppmerksom på sinnets innhold på gitte tidspunkter og gjøre notater: Hva føler jeg, hva tenker jeg, hva gjør jeg?

2. Refleksjon og studier utvikler sinnet. Hvordan er samspillet mellom mine drømmer og mitt faktiske liv. Blir planer til virkelighet eller bare luftslott? Man kan føre dagbok.

3. Refleksjon ut fra AQAL-modellen. Hvilke utviklingslinjer eller intelligenser fokuserer jeg på (kognitive, følelsesmessige, interpersonlige, psykoseksuelle, musikalske, spirituelle mm.)? Hvordan utvikler jeg dem?

4. Studier utvikler sinnet, f.eks. av filosofi og teori som styrker min personlige utvikling.
5. Kreative utfoldelser i kunst og kultur.

3. Ånden

Ånden er vår ukjente partner på reisen gjennom livet. Ånden har siden menneskehetens våknet for 150 000 år siden vist seg gjennom mange skikkelser fra naturånder i trær og fjell til fars- eller morsguddommer – og til det vi opplever som vitenskapsdyrkelse i dag. Gud er død, sa eksistensialistene, og på en måte har de rett. For de færreste i den vestlige verden kan akseptere det tradisjonelle gudsbildet. Gud har for en del mennesker blitt nuet, tidløsheten i åndedrettet, strømmer gjennom deg ved store opplevelser. Det er likevel ingen grunn til å droppe gudebildet som en tredje- eller andreperson. Vi kan både tiltale Gud som jeg, du og han/henne. I meditasjon kontakter vi de tre ansikter av det guddommelige. De har alle livets rett.

Praksis i det åndelige:

1. Å ha kontakt med det åndelige er i høy grad en praktisk sak. Hvorfor er jeg her og hva er meningen? Det spørsmålet må aldri slippe sinnet. Det gjør det likevel, men man kan gå inn for å bære det med seg så mye som mulig i hverdagen, gjennom bønn og meditasjon.
2. De tre måtene å kontakte det guddommelige eller det opphøyde på kan også være en fruktbar praksis i det daglige. Av og til føler man seg fylt av energi og tenker "Jeg er". Av og til føler man seg elsket og sett og henvender seg i andreperson, f.eks "Min elskede", og andre ganger er man overveldet over storheten i kosmos og kontakter f.eks Gud, Buddha eller Kristus som tredjeperson.
3. Man bør daglig bruke minimum femten minutter på en konsentrert meditativ praksis. Det kan være morgen eller kveld eller begge deler. Man kan praktisere med objekt eller uten objekt. Objektet kan f.eks. være åndedrettet. Man starter med å telle inn- og utåndinger opp til ti. Når man glemmer å telle, starter man forfra uten selvbekredretelse. Når man teller for langt, gjør man det samme.

4. Skyggen

Når vi går rundt i verden, på arbeid, i byen eller hjemme, opplever vi mellomrom at vi blir møtt med irritasjon eller sinne over et eller annet. Dette sinnet skyldes våre ubevisste skygger som vi ikke riktig vil være bekjent av. Derfor blir den projisert ut på omgivelsene. I "skygge-3-2-1"-tekikken lærer vi å arbeide med det som ofte ubevisst påvirker oss, ofte negativt, men også positivt. Skyggen er fortrenget, som det vi projiserer på omverdenen. Vi gjør praksis hvor vi fører skyggematerialet fra tredjeperson til førsteperson.

Praksis i skyggen:

1. Når vi våkner om morgenen, kan vi gi oss litt tid til å merke og huske våre drømmer. Var det temaer med skyggeinnhold, så kan vi kontakte dem som 3., 2. og 1. person. Fra at det er noe vi opplever som noe ytre som skaper oss eller påvirker oss, har vi tatt skyggen hjem og innsett at den er en del av oss selv. Trinn én er å gjenkalle drømmen slik man så den. Trinn to er å snakke med personen som f.eks. er sint på en. Trinn tre er å være og snakke til seg selv som drømmepersonen. På den måten har man tatt skyggematerialet hjem, hvor det hører til.
2. I dagliglivet, på jobben, sammen med familie og venner oppstår det situasjoner hvor vi føler oss møtt med sinne eller misunnelse. Igjen kan vi bruke det som en mulighet til å trekke skyggen hjem som en del av oss selv, som overfor.
3. Det kan også være en del av en fast kveldspraksis, hvor vi går igjennom dagens situasjoner og lager "skygge 3-2-1".

Frihet gjennom nye innsikter

Det frigjørende ved ILP er at man oppdager at man har et veldig konkret verktøy å arbeide med i alle aspekter av vår virkelighet. Hvert øyeblikk i døgnet blir en gave til denne praksisen og en sjanse til å erobre nye innsikter med utgangspunkt i det som er nærmest i livet. En selv. Samtidig vil det være en stor hjelp å finne sammen i en gruppe som med jevne mellomrom møtes og utveksler erfaringer.

Med Integral livspraksis har Ken Wilber gitt et veldig konkret og effektivt redskap for det moderne eller postmoderne menneskets søken etter et sted å stå. Å tro at det er et entydig svar

på spørsmålet om ståsted avvises samtidig. Kartet må konstant videreutvikles i takt med evolusjonen og må under ingen omstendigheter forveksles med landskapet, som det er et kart over.

Vedrørende workshops i ILP og mer info: <http://www.integrallivspraksis.dk> og www.integraltinstitutt.dk