



# INTERVJUET: Osiris Montenegro

Intervjuet av Henning Jon Grini  
Januar 2004

**Kjærlighet, vår essens, naturen, globalisering, healing, alternativ terapi, egopsykologi, transpersonlig psykologi, ubetinget kjærlighet. Dette er bare noen av temaene Osiris kommer inn på i dette intervjuet.**

## Hvem er Osiris Montenegro?

En kjærlighetsfull tilstedeværelse på jorden. En som er i vekst og transformasjon, som lærer om hvem han er, hva livet er. En som er sulten på livet – på å delta, smake, og gi av hva jeg er. Når jeg ser tilbake på min fortid forstår jeg at det er en voksende opplevelse av det å være. Ikke et slutt-produkt, men en prosess.

## Hvorfor er du i Norge?

På grunn av kjærlighet. Kjærlighet til Norge og kjærlighet til min kone. Jeg møtte en norsk kvinne og forelsket

meg. Jeg bestemte meg for å gifte meg med henne, flytte til Norge og virkelig oppleve denne delen av verden. Jeg har bodd mange steder og alltid ønsket å komme til Norge. Det er en ære at livet har sendt meg hit, eller - kallet meg hit.

**Hvordan vil du beskrive barndommen din? Opplevde du noe traume som barn? Jeg antar du vokste opp med krav og betinget kjærlighet som de fleste av oss?**

**Hendelsene i livet vårt gjorde at vi beveget oss bort fra kjærligheten, så det handler heller om å vende tilbake til det vi er, som er kjærlighet.**

Jeg vil si at barndommen min var spennende. Det var fare, begeistring, kjærlighet - og mangel på kjærlighet. Det siste stedet min far arbeidet var for FN. Før det arbeidet han for en bank og var ansvarlig for tilsyn med landbrukssamvirker. Jobben hans krevde mye reising til farmer og plantasjer. Gjennom det hadde jeg anledning til å tilbringe mye tid ute i naturen selv om

## Osiris Montenegro

ble født på Costa Rica i 1963. Osiris har studert bl.a. massasjeterapi i Atlanta, kinesisk medisin og arbeidet på et kinesisk sykehus i Kina. Han har studert psykologi i Seattle og åpnet der en egen helhetlig mind/body praksis. Deretter foretok Osiris mange reiser til gamle hellige steder rundt om i verden.

Osiris bor for tiden i Larvik og er gift med norske Marie.

jeg vokste opp i en by i Costa Rica. Det var alltid en del av livet mitt å være ute i naturen, og det gjorde livet mitt veldig spennende i begynnelsen. Det å bli oppdratt katolsk var traumatisk på den måten at jeg, sjelen min, følte begrenset av historiene, bildene og ritualene i kirken. Samtidig hadde jeg en annen bakgrunn gjennom min mor som var mer åpen for Hinduisme og Buddhisme. Hun tegnet et helt annet bilde av Gud og av livet, så det var en veldig blandet bakgrunn. Det største traumet var å miste min far når jeg var 12 år gammel. Han døde i en bilulykke, og vi fikk aldri sjansen til å ta farvel. Vi bodde i utlandet og måtte flytte tilbake til Costa Rica. Jeg hadde et kjærlig forhold til mine foreldre i den grad kjærlighet kan oppleves i et betinget hjem – så det var rikt.

## Hvordan kan vi best oppnå betingelsesløs kjærlighet?

Ved å ha til hensikt å elske alt og alle. Det er ikke så mye noe man oppnår som noe man tillater. I min personlige erfaring er kjærlighet utgangspunktet for hvem vi er. Hendelsene i livet vårt gjorde at vi beveget oss bort fra kjærligheten, så det handler heller om å vende tilbake til det vi er. Når vi virkelig har fred, eller når vi følger hjertet vårt, er det som kommer til syne en kjærlighetsfull natur. Kjærlighet skaper mer kjærlighet. Jeg føler at det begynner med å ha mot til å ha kjærlighet som mål, lidenskapen til å tilgi, til å akseptere tingene som skjedde som forårsaket at vi satte betingelser på kjærlighet. De fleste av oss kjenner bare til betinget kjærlighet. Selv foreldrene våre ga oss betinget

kjærlighet. Og ennå er det noe iboende i mennesket som kjenner til ubetinget kjærlighet. For eksempel – kroppen vår elsker oss ubetinget. Den gjør alt vi ber den om. Hva som helst – til den dør. Dette er en måte jeg føler at jeg allerede opplever ubetinget kjærlighet – ved å være levende i en form som ganske enkelt lever det beste den kan – hvert øyeblikk.

## Hva kan vi lære av barn?

Mange kvaliteter av det å være: spontanitet og glede, nysgjerrighet, lekenhet, naturlighet. På en måte

er barn virkelig våre lærere. Når vi ankommer denne verden har vi et sinn som er fullstendig åpent. Mesteparten av arbeidet jeg gjør med meg selv og med klienter handler om å vende tilbake til tilstanden hvor vi faktisk hadde uskyld og tillit, omhet, sensitivitet og ærbødighet. Jeg tror at menneskeheten mister den når vi blir eldre. Vi blir alvorlige og egoistiske - ikke som barn, men egoistisk i den forstand at vi tar for oss uten hensyn. Jeg føler at barn må ta fordi det er måten de vokser opp på, men det er med en nysgjerrighet, en letthet som vi mister som voksne.

### Hvordan vil du definere et modent menneske?

Det er et vesen som kjenner seg selv ved å være seg selv. I min forståelse og erfaring er det å modnes å bli den du er ment å være. Det skjer ved å utvikle en del av sinnet som blir personligheten. Personligheten er et nødvendig aspekt av å ha en identitet, en måte å gjenkjenne seg selv på slik vi gjør som barn. Vi hører dette ordet, navnet vårt, om og om igjen. Til slutt når vi hører lyden og de peker på kroppen vår, tror vi at det er meg fordi de sier dette ordet. Dermed har vi en identitet som er basert på kroppen og sinnet. Å modnes er å overskride dette, å være tilstede her og nå - ikke basert på ting som har skjedd, på form, størrelse eller farge på kroppen. Personlighetsidentiteten, som jeg kaller stadiet mellom barndom og modenhet, er hvor de fleste i vår verden lever - i en tilstand hvor vi er mer forbundet med utseendet av essens, heller enn dybden av vår essens.

### Den har vi mistet et sted, essensen?

Nei, ikke egentlig. Du kunne aldri ikke være den du er. Det er umulig å ikke være på din egen vei, fordi du er din vei. Men hva vi mister er kontakten med essensen. Essensen er alltid der. Det som modnes er sinnets evne til å oppfatte hva vi er, og den oppfatningen må være direkte. Det må være en tilstedeværelse som er her nå, til forskjell fra det umodne mennesket som alltid reflekterer over fortiden eller trenger en ytre kilde for å bekrefte hvem det er. Så jeg føler at spranget i bevissthet er å kunne kjenne seg selv ved å være seg selv.

### Hvordan mister vi kontakt med vår essens, og hvordan finner vi den

### igjen?

Det er en lang og gradvis prosess og det tar år å miste kontakten med vår essens. Fra vi ble født og til vi er minst 10-11 år gamle har vi avtagende kontakt med vår essens, men vi er fremdeles forbundet til noe som er virkelig. Hovedsaklig har det å gjøre med tilpasning til kulturen og familien vi lever i. Hvis du vokste opp på landet har du sannsynligvis mer kontakt med din essens fordi du er mer i kontakt med naturen. Hvis du bor i en by og sjelden oppsøker naturen er du tilpasset et syntetisk miljø og er også berøvet kontakt med naturlige lyder. Sansene dine har blitt redusert fordi du har fått for mye stimuli. Kontakten med



© Fotomontasje Arne Krijgsman

### Barn kan lære oss mange kvaliteter av det å være, som spontanitet og glede, nysgjerrighet, lekenhet, naturlighet.

kroppen er i betydelig grad redusert hvis du har stirret på en skjerm fra du var 2 år gammel. Så, mye har å gjøre med måten vi lever på. Hvis du bor et sted som passer til et enklere, langsommere liv, vil du naturlig ha mer kapasitet til å være til stede, som er det essens er - evnen til å være med det som er, akkurat slik det er - i øyeblikket.

### Hva er betydningen av healing?

Min personlige erfaring er at healing er å vende tilbake til enhet. En integrasjon av det som har vært adskilt. Å heale er å

komme tilbake til harmoni. Pr. definisjon er harmoni noe som holder sammen, som flyter, noe som har en uavbrutt bevegelse. Healing er en prosess - en reise inn i enhet. I løpet av reisen skjer en transformasjon som tar forskjellige retninger ettersom hva som trenger å integreres. Det er fysisk helbredelse, det er psykologisk helbredelse og det er åndelig helbredelse. Det er helbredelse på et personlig nivå, av forholdet til familie, til fellesskapet, til verden, til alt liv. Det er en prosess av integrasjon.

### Hvordan har ditt liv blitt påvirket av å praktisere Merkaba-meditasjonen?

Å lære meditasjonen ble en inngangsport for meg. Jeg føler at jeg i mesteparten av mitt liv har blitt ledet til å komme inn i en lære, å bli minnet om noe som jeg kjente allerede. For meg var det mest dramatiske som skjedde etter at jeg lærte meditasjonen at jeg bestemte meg for å undervise i dette og ble lærer. Det bestemte jeg meg for fordi Merkaba meditasjonen inneholder alt jeg er lidenskapelig opptatt av. Alt det jeg tror er sant om livet: kjærlighet, medfølelse, enhet og utvikling. Den hjelper meg å huske mitt høyere selv. Å gå gjennom øvelsen minner meg på at det ikke bare er dette operative sinnet som er her, men også en tilstedeværelse som vokser og er forbundet med kilden så den forbindes med andre 'tilstedeværelser'. På den måten gir meditasjonen meg et perspektiv av ydmykhet, av takknemlighet. Den minner meg daglig på å ikke dømme, og å leve slik at hjertet leder og sinnet følger. Den har gjort meg mer tolerant overfor det som er forskjellig, og mer nysgjerrig på det jeg ikke vet, som stadig blir mer og mer. Jeg føler at den også har forbundet meg med andre retninger jeg har fulgt, og at den kontinuerlig leder meg til et sted hvor jeg 'ikke vet', og likevel har tillit til det å ikke vite. Jeg føler også at meditasjonen har gitt meg et økt ansvar for å leve et liv som er mer i balanse med naturen, noe som for meg er hjertet av transformasjonen som vi alle opplever. At vi har beveget oss bort fra naturen for å utvikle teknologi, og nå har teknologien frakoblet oss i betydelig grad fra oss selv. Naturen er biblioteket vi kan komme tilbake til for å huske hvor vi kom fra. Det er det livet dreier seg om. Læren og utførelsen av Merkabaen har i stor grad minnet meg på dette.

Det er også en fysisk opplevelse som skjer hver gang du fokuserer på hjerte-chakraet, puster inn i det, og gjør det med ærbødighet - ikke med behovet for at noe skal skje, men kun rette deg inn mot noe som er sant.

### **Vil du i noen tilfeller foreslå bruk av medikamenter for å behandle psykiatriske pasienter?**

Jeg ville henvise dem til en psykiater om det var nødvendig. Jeg tror det er hensiktsmessig i veldig spesifikke tilfeller. Det er mange ting som kan skje i livet som kan få mennesker til å bryte sammen. Jeg føler sterkt at det ikke er riktig å behandle alle med medikamenter. Jeg tror at det undergraver sinnets og kroppens evne til å komme tilbake til integrasjon og healing. Imidlertid tror jeg at medisiner kan hjelpe midlertidig - ikke bare personen selv, men også familien som forholder seg til noen som opplever et sammenbrudd, slik de kan holde ut. Slik som i tilfeller hvor noen har et sammenbrudd som krever støtte døgnet rundt, eller i situasjoner hvor personen skader seg selv. Når noen kommer til det punktet, er de ikke lengre i stand til å skjelne klart mellom hva som er sant og ikke sant. Eller når noen vært gjennom en traumatisk hendelse - krig eller lignende. Da vil de kanskje trenge ekstra hjelp for å komme tilbake til samfunnet. Eller når noen knekker sammen og blir psykotisk. Nervesystemet kan noen ganger ha fordel av visse typer medikamenter. Så jeg har rom for det når det er passende, men erkjenner at om dette er sluttresultatet av behandlingen vil personen være avhengig av medisinen. Fra mitt synspunkt er vi mye mer enn vår kropp og vårt sinn. Det er aspekter ved vårt vesen som kan helbrede og integrere opplevelser på en måte sinnet kanskje ikke kan.

### **Du arbeider med alternative terapiformer. Kan du se noen trender for alternativ behandling?**

Ja, at folk oftere krever alternativ behandling. Det er en trend hvor folk ikke lenger godtar allopatisk medisin som den endelige sannhet. Pasientskader som følge av konvensjonell medisin har blitt tilstrekkelig bevist - alt fra unødvendige

operasjoner til medisin med bivirkninger og allslags utsagn om hva som kan og ikke kan helbredes. Mønsteret jeg ser er at folk våkner opp og krever mer. Fra mitt synspunkt ser jeg en respekt for hva allopatisk medisin gjør som vi ikke gjør. Hvis jeg ble utsatt for en bilulykke og brakk et bein vil jeg dra på legevakten. Jeg ville ikke hatt akupunktur for smertelindring når det jeg egentlig trenger er å få beinet til å gro. Eller hvis jeg hadde fått en hodeskade ville jeg heller ha røntgen for forsikre meg om at hjernen min ikke var skadet. Men i en mer transformasjonsorientert retning ser jeg et mønster av å vende tilbake til det naturlige. Et mønster som ærer at "less is best". En av fordelene ved det alternative tilbudet er at det ikke har bivirkninger når det blir utført seriøst. Man må imidlertid være ydmyk nok til å se hva det ikke hjelper for. Hvis noen kommer til meg med en stor svulst som svekker

**Mennesket er født som essens, separeres fra essens, og vender tilbake til essens. Jeg føler at globaliseringen er nettopp dette i en større målestokk.**

livskvaliteten deres, sender jeg dem til en spesialist. Personen kan ha kommet til et punkt hvor den eneste måten å holde seg i live på er ved å foreta en operasjon. Jeg synes alternativ behandling nå i større grad blir inkludert i konvensjonell medisin. For eksempel brukes alternativ medisin nå som støtte ved rekonvalesens etter kirurgiske inngrep. Jeg ser også en enorm oppvåkning hos de som kommer til alternativ behandling - at sinnet og kroppen ikke er adskilt. Det er noe som begynner å vekkes i folk flest. De vil ha mer, eller en annen type behandling som ikke er så skadelig. De ser at tilstandene de opplever har sammenheng med hva de tenker, hvordan de lever, og det de tror på. Så flere forstår at hva sinnet tror skaper den helsen de opplever.

### **Globaliseringen av verden synes å gå i feil retning. Hva mener du? Hvilken innvirkning har det på oss?**

Jeg vet ikke om jeg ville dømme det

til at det går i feil retning. Det jeg kan si er at vi er i for nært perspektiv til å faktisk se hva som skjer. Mennesket er født som essens, separeres fra essens, og vender tilbake til essens. Jeg føler at globaliseringen er nettopp dette i en større målestokk. Som art har vi blitt adskilt fra naturen, og blir nå en menneskelig art - som et virus i planeten. Men vi er en del av planeten, og planeten har en innebygd mekanisme for å helbrede seg selv. Mitt perspektiv på globalisering er at inni viruset, kalt menneskeheten, er det millioner som våkner opp og erkjenner at ok - det er passende bruksområder for Internet, og det er passende bruk av verdensomspennende reising. Det er viktig for befolkningen å vite hva som skjer. En diktator kan ikke misbruke landet sitt uten dette blir kjent for resten av verden. Alt dette er bra. Det er viktig å vite at hvis det skjer et oljeutslipp i Alaska, vil dette dukke opp i den sydlige halvkule om noen år. Så globalisering hjelper oss som art å erkjenne at vi tilhører jorden, og uansett hvor mye vi prøver å forandre jorden, vil jorden til slutt forandre oss. Jeg føler at dette er nettopp hva som skjer. Det er en åndelig bevegelse innenfor den teknologiske verden som føler at vi tilhører jorden, og at teknologien vi har kan hjelpe oss å oppnå dette.

### **Vi lever åpenbart i en tid med store forandringer. Hva mener du om jordens dimensjonale shift?**

Det er på tide! I grunnen er dimensjonen vi lever i nå, av mange referert til som den tredje dimensjon, et mellomtrinn. Du kan si at på ett nivå av bevissthet er det en slags enhet, noe som er en del av læren i Flower of Life (se Merkaba-meditasjon artikkel Ildsjelen nr.3 - 2003). Aboriginerne i Australia og visse andre stammer i Afrika har en annen kromosomsammensetning hvor alle er innbyrdes forbundet som rase. Alt en vet har de andre tilgang til. De kaller det drømmetiden. Vårt utviklingsnivå, vårt kromosom nivå, er et mellomtrinn hvor vi faktisk går inn i disharmoni. Vi opplever hverandre som adskilt. Det gjelder også teknologien, den separerer oss fra naturen. Så neste skritt er å gå tilbake til



et nivå hvor vi igjen er forbundet. Ikke bare som art, men som en livsform. Fra vitenskapelige studier av istiden vet vi at dette har skjedd mange ganger. Det er ikke en sirkel, men en oppadstigende spiral av evolusjon, og den er nødvendig. Fortsetter vi den nåværende utviklingen av teknologi, bringer vi vår disharmoni ut i rommet. Det vil ikke være passende for oss å dra ut som ambassadører for jorden med en bevissthet som dreper seg selv. Så jeg føler at det er visdom, ikke bare på denne planeten, men i alt liv - at det er en bevegelse mot en høyere enhet. Jeg har tillit til at vi vil oppleve dette i vår levetid.

#### **Hva er det beste vi kan gjøre for oss selv og for jorden?**

Kjærlighet! Som er en annen måte å si – samhörighet, respekt, ære, gi og motta. Som du behandler deg selv behandler du andre. Det begynner med deg selv. Det begynner med å erkjenne hva som i forholdet til deg selv ikke er harmonisk, det som ekskluderer eller dømmer deler av deg selv. Vi må jobbe med oss selv. Det er ikke tilstrekkelig å kjenne til, huske eller forstå din livshistorie - hvor du kom fra og hva som hendte med deg. Du må komme til et sted hvor du faktisk *gjenopplever* det, for å favne om det og ikke fornekte det. Akseptere det og tilgi det som ble en skade på din sjel. Når du elsker deg selv, og du elsker dine foreldre, brødre og søstre vokser kjærligheten. Alle i din familie som er elsket på denne måten gir denne kjærligheten videre til alle de forholder seg til. Jeg føler også at det er absolutt nødvendig å elske jorden. At vi faktisk går ut og tar på et tre og sier – takk for at du gir oss oksygen. At vi drar til en elv og sier takk for at den gir oss liv, takk sola for sollyset. Igjen - at vi har et aspekt av ydmykhet for alt vi mottar. Det å gå til det dypeste nivået er å ære kilden til alt liv, det som lever gjennom oss, dette som i fortiden var delegert til religionen. Gjennom vår teknologiske utvikling, strengeteorien, forstår vi nå også gjennom sinnet, ikke bare gjennom hjertet, at vi har troskap til Gud og at det er en enhet i alt liv. At det er en forbindelse

mellom all fysisk eksistens som vi ikke lengre kan fornekte tilhørigheten av. Ved å ære tilhørigheten hjelper vi jorden og hjelper oss selv.

#### **Hva inspirerer deg mest?**

Det forandrer seg, men det som inspirerer meg akkurat nå er å lidenskapelig oppleve hva livet er. Min kone har to døtre, så nå erfarer jeg hvordan det er å leve med barn. Å gi og å overgi mine behov og oppleve familiekjærligheten. Det inspirerer meg veldig akkurat nå. Å bo i Norge, å komme til en kultur som er forskjellig fra den jeg kom fra. En kultur jeg opplever som mer tidsbundet enn min latinske kulturbakgrunn, og lære hvordan det fungerer og hvordan det har kallet meg hit. Å overføre mange av mine personlige erfaringer og det jeg har lært inn i den norske kulturen. Det er en utfordring jeg elsker. Det er noe i meg som er sulten på å se hvor veien går. Jeg ser tilbake og ser at min beskjedne

**Jeg inspireres av det vi mennesker skaper. Hvordan vi vender tilbake til naturen, hvordan vår teknologi utvikler seg til også å skape helbredelse, ikke bare ødeleggelse.**

forståelse av nordmenn vokser. Derfor er jeg også lidenskapelig opptatt av å få utforsket dette landet jeg bare har sett en liten bit av. Jeg inspireres av det vi mennesker skaper. Hvordan vi vender tilbake til naturen, hvordan vår teknologi utvikler seg til også å skape helbredelse, ikke bare ødeleggelse. Jeg er inspirert av å se hvordan barna våre viser evner vi ikke har. Jeg mener her de synske barna.

#### **Trenger vi hjelp med mental helse?**

Ja. Hvis du hadde eksepsjonelt forståelsesfulle omgivelser og hvis dine økonomiske og følelsesmessige behov ble tilstrekkelig dekket er det mulig du ikke trenger det, men de aller fleste opplever mangel på en eller annen måte. Et økonomisk behov omformes til en slags følelsesmessig mangel eller en type engstelse. Det kan også omdannes til en oppfattelse av hvordan verden er,

eller en holdning til hva du fortjener og ikke fortjener. Hvis du kom fra en familie hvor det var vold - enten fysisk, verbal eller begge deler – ja, da trenger du mental hjelp. Eller fra en familie hvor en av foreldrene døde, eller det var skilsmisse eller sykdom, ja. Hvis du opplevde traumatiske omstendigheter som å flytte mye, eller at din far var arbeidsløs, ja. Det er mange ytre ting som kan skje i en familie som vil prege sinnet, og sinnet er fylt av innholdet i erfaringene fra fortiden. Vi skaper en identitet basert på det som skjedde. Så hvorfor vi trenger mental hjelp er delvis for å overskride denne identifiseringen og helbrede de ulike måtene vi ble atskilt fra oss selv på.

Et annet eksempel på forhold man kan trenge mental hjelp til er hvis du kommer fra en familie hvor sex var til for å avle barn, og du ble ydmyket for å være seksuell eller sensuell. Da kan du som voksen oppleve et konfliktfylt forhold til kroppen din eller til nytelse. Som barn var du fullstendig uskyldig. Du hadde tillit til dine foreldre og alt de sa til deg. Det aller meste av dette ble overført gjennom generasjoner og noe av det var fordreid. For eksempel har vi fjernet oss fra det faktum at kroppen er naturlig.

Vi har blitt tillært å tenke hvordan vi bør oppføre oss, hva som er passende oppførsel og ikke. Så de fleste av oss vokser opp med en indre konflikt mellom det vi føler og det vi vil ha, og hva samfunnets regler sier er passende oppførsel. Det er også en enorm utvikling i selve kulturen. Alt er nå tilgjengelig. Barn blir overflommet av seksuelle og voldelige bilder. Alt du kan ønske deg finnes der ute. Vi opplever nå mangel på verdi for hvordan man får ting, som skaper konflikt for de unge menneskene som slutter seg til samfunnet. De som nå er voksne har 'arvet' en oppfattelse av en verden som ikke lengre eksisterer. Den verden våre foreldre levde i er ikke den samme verden som du og jeg deler. Samfunnet er endret uten at våre verdier har tilpasset seg tilsvarende. Det er så mange måter sinnet vårt går seg vill på, blir forvirret og hemmet på. Dette mangler i modellen av helse hvor vi

bare fokuserer på kroppens symptomer og ikke en gang forstår hvorfor kroppen utvikler disse symptomene. Samtidig tror vi at vi kun trenger mental hjelp hvis vi bryter sammen, hvis du er kriminell, eller har alvorlige mentale problemer. Det er et stort utvalg av nevrotiske tendenser hvor folk ikke vet hvem de er, hva de vil ha, eller hvorfor de er her. Alt dette handler om å integrere sinnet, kroppen og hjertet og se at der er en fantastisk mulighet til selvutvikling og til å delta i verden. Å se at hver og en av oss har potensiale til å skape et liv som også bidrar til andre, samtidig som vi kan ta i mot fra alle andre.

Kulturelt tror vi på konkurranse heller enn samarbeid, noe som er en vesentlig del av behovet for mental hjelp. Vi tror at vi må konkurrere for å komme videre. Disse forestillingene sitter så dypt i vår psyke at det krever mye smerte å våkne opp og innse at man trenger hjelp. Så ja, jeg tror definitivt mental hjelp er en nødvendig del av å tilpasse seg til forandringene som skjer når vi utvikler oss.

#### Hvor mange typer terapi er der? Og hvorfor?

Grovt sett kan man redusere det til to modeller. Vi snakker om ego-psykologi, som er den tradisjonelle Freudianske psykologi hvor fokus er på sinnet og innholdet av sinnet – i utgangspunktet barndommen din og eventuelle traumer du har opplevd. Så har vi det som kalles transpersonlig psykologi, som inkluderer sinnet, men i tillegg også sjelen eller essensen. I egopsykologi er målet for deg å fungere tilfredsstillende, å redusere den mentale smerten som mye som mulig - og det er alt. Og selvfølgelig, for de som tror at dette er alt livet handler om gir dette en sterk følelse av utilfredshet. Det vil fremdeles være mange ubesvarte spørsmål, som "hvor kommer jeg fra?", "hvor går jeg?", og "hva dreier livet seg om?". Dette er forhold som den transpersonlige psykologien retter seg mot. Utviklingen forbi sinnets identitet, din personlighet. Du blir en selvbevisst tilstedeværelse som er her for å oppleve livet uten begrensninger. Uten sinnets begrensninger og hva som er godt eller dårlig, hva du kan gjøre og hva du ikke kan gjøre. Mennesket er i utgangspunktet kjærlig godhet, og når sinnet vårt er helbredet kan denne godheten komme fram på en moden måte. Som barn har du behov og du tar det du trenger, men som voksen har du evnen til å gi. Hvis du kan finne tilbake til den barnlige uskylden, renheten og nysgjerrigheten, kan livet bli veldig ekspansivt. Transpersonlig

psykologi støtter deg til å bli mer av det du allerede er, en



du er, men faktisk å overskride funksjon og definisjon, slik at sinnet blir et aspekt av sjelen som hjelper deg å fungere i verden. Når du kommer til transpersonlig psykologi er du ikke opptatt av å ha en god jobb eller å tjene mer penger. Du er opptatt av å være. Ditt hjertes dypeste ønske.

#### Hvorfor er noen interessert i egopsykologi og andre i transpersonlig psykologi?

Et aspekt ved det er at vår kultur er rimelig uvitende om spekteret av psykologisk utvikling. Vi begynte med Freud og sinnet, og i hans livstid kom Jung og inkluderte sjelen. Siden har det fortsatt å vokse. I tillegg til min akademiske utdannelse har jeg personlig erfaring fra the Diamond Approach og the Diamond Logos teachings. Disse er to åndelige selvutviklingsskoler som har hedret bidraget fra egopsykologi fordi det er nødvendig å behandle bardomsopplevelser for å kunne fungere og delta i samfunnet for så å kunne gå videre. De fleste forstår ikke at de ikke bare har et sinn og en kropp, men også en essens.

For å kunne være i kontakt med essensen må de først overskride identifikasjonen med sinnet. Hovedsaklig forventer samfunnet at du skal være produktiv, effektiv og være

en god forbruker - reklamebransjens formål. Vi tror at lykke er å ha ting, og å oppnå ting, samt å ha noen utenfor deg selv til å fortelle deg hvor god du er. De fleste tror på det, og hvis det er hva de ønsker vil de gå til egopsykologisk terapi fordi det vil gi dem nettopp dette. Sluttresultatet er at essensen deres ikke er tilfreds, og atskillelsen fra kjernen av deres vesen ikke er ivaretatt. Derfor vil folk etterhvert, hvis de får virkelig god egopsykologisk hjelp, gå videre og oppsøke en annen type terapi som ivaretar mer eksistensielle spørsmål, åndelige spørsmål. Ikke så mye hvordan jeg kan fungere bedre med min kone eller hvordan få en bedre jobb, men hva mitt hjertes ønske ved å være i verden er. Hva er det som vil tilfredsstillende mitt vesen, gi meg fred som ikke er avhengig av å gjøre noe. Fred ved å ganske enkelt være meg selv. Det er en naturlig utvikling hvis du får effektiv psykoterapi, at disse spørsmålene kommer og at ditt eget hjerte lengter etter oppfyllelse. •

*Osiris Montenegro er tilgjengelig for konsultasjoner i Psykoterapi, Akupunktur, Body-work, Soneterapi m.m. i Oslo og Larvik. Han kan nås på tlf: 936 30640/33 13 08 31, eller email: loveisthewayhome@hotmail.com*

**Hvis du kan finne tilbake til den barnlige uskylden, renheten og nysgjerrigheten, kan livet bli veldig ekspansivt.**

prosess som aldri tar slutt. Egopsykologi er et nødvendig steg til transpersonlig psykologi. Hvis du aldri har fått noen slags mental terapi og begynte hos en transpersonlig terapeut, ville de ikke kunne begynne å jobbe med sjelen. Vedkommende ville begynne med sinnet, personligheten, og hjelpe deg å helbrede det som har blitt fragmentert. Når fragmenteringen er integrert og egoet er sterkt nok til å separeres fra mor og far, fra kirke og kultur, kan du faktisk eksistere som din egen person. Da kan du gå videre til neste nivå hvor du forstår at det å være en person er en måte å se på noe større. Som at du tilhører en familie, en kultur, en art, og at det er en essens som strømmer gjennom deg som ønsker å komme frem og delta i livet. Sinnet er beskytteren av essensens bevegelse fremover. De fleste av oss, i et forsøk på å tilpasse oss kulturelle verdier og familieverdier, har oversett vår essens av den grunn at ingen så den, noe som er nødvendig for å beholde kontakten med den. De fleste foreldre ser bare et tomt sinn i en liten kropp som de styrer, informerer og utdanner. Og ennå er det et vesen der inne - alltid. Derfor har sjelepsykologi, eller transpersonlig psykologi, lagt vekt på ekspansjon. Ikke bare på å kunne fungere og definere hvem