



Spirituelle bøker -

hva skal vi med dem?



Av Tone Briana Holberg
brianaholberg@hebb.no

Markedet svømmer nærmest over av spirituelle selvhjelps bøker. Å lese er fortsatt en av de billigste og mest brukte metodene for å finne forståelse og innsikt.

En rask søking på amazon.com i kategori bøker gir 74 076 treff på ordet spirituality/spiritualitet. Det er lite i forhold til religion som har hele 304 606 treff. Ordet Love/kjærlighet har 462 527,

gen, krigen i Irak eller det som ble vist på TV i går?

Er det mulig å være et ansvarlig og hyggelig menneske og likevel være opptatt av sin egen indre verden og følelsesliv?

Hvordan påvirker vi verden mest? Gjennom å engasjere oss politisk og sosialt eller ved å utvikle oss selv til forhåpentligvis å bli et bedre menneske og dermed en positiv påvirkningskraft? Kan det eventuelt kombineres? Hva er poenget med selvutvikling?

Hvis vi alle brukte de positive kreative evnene våre til fulle og var

siden så tilhører disse smålige temaene ifølge moderne selvhjelps litteratur egoets domene. Der egoet rår vokser selvopptattheten. Etter å ha lest et utall selvutviklingsbøker siste året vil jeg si at to temaer går igjen. To synspunkter. To postulater. To paradigmer.

Vi er alle ett og vår basiske energi er kjærlighet.

Enhet og kjærlighet. Vanskelig å leve etter når vi står i kassakøen på Rimi. Innerst i alle mennesker er en guddommelig gnist som er kjærlighet. Denne gnisten er den samme i alle. Derfor er vi kjærlighet og derfor er vi ett. Så ved

"Alt det som menneskeheten har gjort, tenkt, vunnet eller vært, ligger magisk bevart i bøkens sider."

- Thomas Carlyle

heart/hjerte 450 369, mens soul/sjel kommer på 297 041. Mind/bevissthet er også et populært ord. Det har hele 468 888 treff. Ellers er det skrevet mye om enlightenment/opplysning 98 079 treff og selvfølgelig self-development/selvutvikling 38 528. Mange har også bruk for psykologisk assistanse 231 309 treff.

Hvem er det så som kjøper alle disse bøkene? Er det som mange mener en gjeng navlebeskuende egoister som ikke interesserer seg for naboen, den tredje verdens fattigdom, forurensin-

harmoniske og tilfredse følelsesmessig ville verden være et bedre sted å leve. Isteden krangler og irriterer vi oss grenseløst over hverandre, været, togtidene eller nyhetene. Vi har høye idealer i forhold til hva vi vil oppnå, men kommer som regel sørgelig til kort i praksis. Vi er sjalu, misunnelige, smålige, avhengige og kontrolloppattatte. Vi er tidvis slitne og sure, trøtte og triste. Vi mangler barnehageplass, arbeid, større bolig og mindre lån eller kanskje en hyggeligere partner og snillere barn.

Hvis vi ser det fra den positive

å utvikle meg selv og komme nærmere denne energien er jeg med på å forandre menneskeheten som kollektivt vesen. Menneskets bevissthet er knyttet sammen i en helhet på samme måte som cellene i kroppen danner et menneske. Det et menneske tenker og tror påvirker helheten. Vi er mer en organisk masse enn separate individer atskilt av tomrom. Denne kosmiske menneskeheten er i utvikling mot større og større bevissthet og guddommelig innsikt.

Hvordan kaste seg på dette toget og hva er poenget med å lese bøker

om det? Som uforbederlig lesehest er jeg antagelig- helt sikkert ikke - uhildet. Bøker inspirerer, bøker får en til å tenke, bøker provoserer, bøker trøster. Av og til føles man som en ensom sjel i et ugjestmildt univers og da er bøkene gode å hente inspirasjon fra.

Det er også deilig å få bekreftet at man ikke er gal/egoistisk/selvopptatt/naiv om man tror på menneskets u dødelige sjel, reinkarnasjon, astrologi, menneskets energikropper, at det er mulig å leve i frihet og kjærlighet eller setter spørsmålsteget ved vedtatte konvensjoner og regler i samfunnet. Heldigvis finnes det en drøss like "gale" mennesker selv om de ikke bor i nærheten. En slik ualminnelig dame er Byron Katie.

deg selv. Ved ganske enkelt å totalt akseptere det som skjer deg blir følelser som bitterhet, sinne og fortvilelse vendt til glede og takknemmelighet. Byrons tanke er at alt som skjer deg er nettopp det du trenger å oppleve. Intet kan være feil for da ville det ikke være slik. Hennes råd er ved å totalt akseptere alt som hender vil du bli fri og kan leve og nyte nuet. Bak ligger forståelsen av at du er skaper av din egen virkelighet. Det er kun egoet/tankegangen din som ser ting atskilt og ikke forstår velsignelsen eller meningen i det hele. Byron Katie er en frisk og sterk dame som formidler sitt budskap på en direkte og underholdende måte. Ved å gjengi en rekke dialoger hun har med klienter ser man det

sjon. Han er i motsetning til Katie en intellektuell og er utdannet ved universitetene i London og Cambridge. Tolle tar utgangspunkt i egoet og dets innvirkning på psyken. Ifølge Tolle er egoet en sykdom som rir planeten. Egoet er den delen av mennesket som opplever seg separat og isolert. Egoet ser alt atskilt og i konkurranse med andre. Egoet ernærer seg på mentale tanker og følelser. Det er hjernens konstante bevisstløse aktivitet. Egoet lever i fortid eller fremtid, aldri i nuet. Ved å observere egoets følelser og tanker kan man bevisstgjøre seg om egoets virkning og frigjøre seg fra det. Tolle opererer med begrepet *Pain-body*, smertekroppen. Den består av alle de negative opplevelser man har

"Bøker er de stilleste og mest trofaste venner, de er de mest tilgjengelige og kloke rådgivere, og de mest tålmodige lærere." - Charles W. Eliot

Byron Katie

Etter mange år som alvorlig depressiv våknet hun opp en morgen som det man kan kalle opplyst. Egoet var borte og hun eksisterte kun i nuet. En grenseløs glede og kjærlighet fylte henne totalt. Med seg hadde hun de fire spørsmålene som hun kaller *The Work*/Arbeidet. De fire spørsmålene er en metode for å forandre egoets konsepter og oppfatninger. Plagsomme og urealistiske oppfatninger om verden, livet og virkeligheten skaper sorg og fortvilelse. Ved å ikke akseptere virkeligheten som den faktisk er, enten mannen din har forlatt deg, onkelen din skylder deg penger, barna ikke besøker deg lenger og lignende, er du i krig med

absurde i situasjoner og ved en plutselig innsikt åpner sannheten seg for klienten og dermed er aksept og forsoning mulig. Byron Katie har skrevet flere bøker og har også et eget nettsted hvor metoden er tilgjengelig gratis. (www.thework.com/thework.asp). I boken *A thousand names for joy* beskriver hun sitt eget liv som opplyst. Hun forteller om sin hverdag og sine mange møter med mennesker.

Eckhardt Tolle

Eckhart Tolle har mye til felles med Byron Katie. Også Eckhardt Tolle ble spontant opplyst som 29 åring en morgen etter en periode med tung depre-

hatt opp gjennom livet. Følelser som smerte, sinne, selvmedlidenhet, fortvilelse velter frem og overtar psyken når den vekkes. Smertekroppen nærer seg på negative følelser og hendelser. Ved å være bevisst og observere følelser og reaksjoner kan man sulteføre smerte-



kroppen og minske dens innvirkning. Tolle er en inspirerende og viktig spirituell lærer. I sin nyeste bok kalt *En ny verden* setter han menneskets rolle direkte i kontakt med jordens videre utvikling. Her forklarer han sin filosofi om hva verden og menneskeheten trenger i dag for å løse problemene som eksisterer og kommer med konkrete råd for hvordan arbeide med egoet, smertekroppen, barneoppdragelse, samliv med mer. Ved å arbeide for en ny verden fylt av kjærlighet, fellesskap og nærhet vil krig, aggresjon, sult og nød forsvinne. Den baserer seg mye på hans første bok *The Power of Now, Å leve i nuet*, men er mer lettlest.

Tolle har gitt ut flere bøker, dvd'er og cd'er. Han er også en populær kurs og foredragsholder. Tolle har hjemmeside: www.eckharttolle.com

"Bøker trenger seg ikke inn på oss når vi har viktigere saker fore, de avventer diskret det passende øyeblikk - det er aldri for sent å lese en bok." - Uno Floren

Don Miguel Ruiz

En annen av mine yndlingsforfattere er Don Miguel Ruiz. Ruiz mener menneskets oppgave er å våkne av den kollektive drømmen eller marerittet som han kaller det. Vi lever i en transe ute av stand til å virkelig se hva som skjer og uten frihet. Fryktbaserte ideer og forestillinger ødelegger for friheten og kjærligheten. For mer informasjon om Ruiz se artikkel på side 52. Ruiz er nagual, sjaman, i Toltecradisjonen. Hans hjemmeside finner du på: www.miguelruiz.com

Filosofen Ken Wilber

Hvis man ønsker et dyptpløyende fi-

losofisk syn på spiritualitet og selvutvikling er amerikaneren Ken Wilber mannen. Han har utviklet et helt system basert på en integrering av østlig og vestlig filosofi, gammel og ny visdom. Ken Wilber opererer med ulike stadier i den menneskelige bevissthets utvikling. Mennesket beveger seg fra det prepersonlige (spe/barnet) nivå, via det personlige (egoet, individet) til det transpersonlige. Det transpersonlige blir det personlige pluss en ekstra dimensjon det vil si unike bevissthetsmessige opplevelser og tilstander som strekker seg ut over den ordinære eller daglige bevissthet. Denne dimensjonen kan bestå av opplevelser av religiøs, spirituell, kosmisk, mystisk eller paranormal natur som for eksempel total enhetsfølelse, guddommelig kjærlighet, harmoni, ro eller liknende.

Ken Wilber ser menneskelivet som en utvikling fra det ubevisste og instinktive til de høyeste nivåer av illuminasjon og ekstase. Hele menneskeheten er ifølge ham på en utviklingsvei mot fullbyrdelse av sitt bevissthetspotensial. I dag er de fleste mennesker på egonivå av bevissthet. De motiverende krefter er vilje, følelser, ønsker, selv-kontroll og selvtillitsbehov. De lever i en lineær tidsbevissthet hvor fortid og fremtid spiller like stor rolle som nåtiden. Mennesket er også ifølge Wilber preget av den rasjonell-empiriske tankegang hvor alt som ikke kan veies og måles ikke eksisterer. Det transpersonlige element er foreløpig ikke målbart. Derfor blir

det heller ikke akseptert som en genuin opplevelse av vitenskapen. Bevisførelsen ligger på den personlige opplevelse av transdens eller peak experience. Det blir enkeltindividets møte med seg selv og sin egen bevissthet.

Osho

En annen briljant tenker er den indiske mystikeren Osho, eller Bhagwan Shree Rajneesh, som han tidligere kaltes. Han er elsket og hatet. Mange kjenner ham som mannen med de mange Rolls Roycer. Tusener av mennesker drar årlig til Poona i India hvor han har sin ashram. Osho, som døde i 1990, tilpasset Østens meditasjonsteknikk til vestens mennesker. Hans meditasjoner tar høyde for at vestens mennesker er stressede, utålmodige og handlingsorienterte. Ved å forløse spenninger, følelser og seksua-



Bøkene kan kjøpes hos:

Den lille Arkana,

www.denlillearkana.com

Zen Bok og musikk,

www.zen.no

Norli bokhandel - Oslo,

www.norli.no

Tanum bokhandel - Oslo,

www.tanum.no

www.amazon.com

www.amazon.co.uk



søke ro og harmoni. Hans bøker inspirerer til et liv i frihet, kjærlighet og brudd med konvensjonene. Han favner vidt og bredt. Av og til er de selvmotsigende, men de gir håp og mot til å søke videre. Mange av hans foredrag eller satsanger er kommet i skriftlig form. Ved å søke på Osho under bøker på amazon kom det opp 451 resultater. Vil du vite mer om Osho besøk Internet: www.osho.com

Kjærlighetens mysterium

For å oppnå følelsen av ubetinget kjærlighet, å føle enhet med alt, trenger man å heale hjertechakraet. Hjertet er kilden til all kjærlighet. Det rommer også opplevelsen av at vi alle er ett. Det finnes mange som er opptatt av og skriver om dette temaet. Ed og Deb Shapiro har skrevet en vakker bok kalt *Unconditional Love How to Live with an Open Heart in a Changing World*. Anne Jones bok *Opening Your Heart* og John Welwood *Perfect Love Imperfect Relationship* tar for seg samme temaet. Personlig synes jeg det er deilig å lese slike bøker. Det gir håp og tro på at det går an å leve harmonisk og fritt i kjærlighet og forhold. Egoet er det som hindrer fri flyt av kjærlighetsenergi fordi egoet er fokusert på separasjon og distanse. Egoet ser begrensinger og trusler om å miste. Egoene skaper konflikt og konkurranse. Hjertechakraet som kan symbolisere det høyere selv, kjenner ikke separasjon og føler enhet og nærhet til alt. Ved å fokusere på hjerteenergien vil hele kroppen heles og evnen til medfølelse. Bøkene er fulle av øvelser og meditasjoner for å øke kontakten med hjertet og kjærlighetsenergien.

Det indre barnet

Interesse for relasjoner har også Krishnanada eller Dr. Thomas Trobe som han ellers heter. Bøkene *Face to Face with Fear*, *Stepping out of Fear* og *From Fantasy Trust to Real Trust* utforsker han temaet co-dependency eller medavhengighet som det heter på norsk. Co-dependency-uttrykket, som i dag er mye brukt, betegnet opprinnelig mennesker som levde i avhengighetsforhold til rusmisbrukere. Det har i dag fått en videre betydning til å betegne alle relasjoner hvor avhengighet er et tema. Krishnanandas, som for øvrig er Osho disippel, teori er at vi alle har et indre umodent barn som styrer våre handlinger og følelser når det tar overhånd. Vår følelse av frykt har røtter i barndommens opplevelse av skam, sjokk og forlatthet. Under den voksne



fasaden befinner det seg hos de fleste mennesker følelser av frykt, ensomhet, tomhet og avvisning. Denne frykten preger alle relasjoner og særlig kjærlighetsforhold. Målet er å finne en balanse mellom individualitet og frihet og relasjon og nærhet. Sann tillit kan kun finnes i en selv, og er ikke avhengig av andre personers handlinger. Bøkene gir god innsikt i temaer som kjærlighetsrelasjoner og hvordan mestre å forstå såkalte negative følelser. Krishnananda er sammen med sin kone Amana en kjent kursholder. Han har hjemmeside: www.learningloveseminars.com

Barbara Ann Brennan

Barbara Ann Brennan har skrevet noen av de beste bøkene om healing, spiritualitet og menneskets energifelt. Bøkene *Hands of Light* og *Light Emerging* som utkom i 1987 og 1993 er to bøker som grundig tar for seg chakrasystemet og menneskets energikropp. Som healer og klarsynt har hun lang erfaring med energiarbeid. Bøkene inneholder masse øvelser og eksempler fra hennes praksis. Hun beskriver også hva som skjer i relasjonen mennesker imellom. Hun analyserer ulike karaktertypene og viser ulike forsvarsmekanismer som er i bruk. Boken er rikt illustrert med bilder og tegninger av auraen og hva som skjer i ulike følelsesopplevelser. Hun har hjemmeside: www.barbarabrennan.com



Bokliste

- flere enn bøkene merket (N) kan muligens være oversatt til norsk.

Byron Katie
Elsk det som er (N)
I need your love is that true
A thousand names for Joy

Ekhardt Tolle
Det er nå du lever (N)
Stillhetens stemme (N)
En ny jord (N)

Don Miguel Ruiz
De fire leveregler (N)
(+ fordypningsbok) (N)
Kjærlighetens kunst (N)
The Voice of Knowledge
Beyond Fear

Ken Wilber
The Atman Project
No Boundary: Eastern and Western Approaches to Personal Growth
Integral Psychology: Consciousness, Spirit, Psychology, Therapy
Sex, Ecology, Spirituality: The Spirit of Evolution
A Brief History of Everything

Osho
Kreativ Meditasjon (N)
Awareness: the Key to Living in Balanse
Intimacy: Trusting Oneself and the Other
Freedom: The Courage to Be Yourself
Love, Freedom and Aloneness
Intuition (Insight)