

Intellektet har høy status i vår del av verden, og opplagret kunnskap forveksles med bevissthet. Krymping av vår bevissthet til aktiviteter i knotten er en grov devaluering av vår komplekse kapasitet som mennesker av kjøtt og blod.



FOTO CHRISTIAN HOUGE

Modne meninger

Psykoterapeut Christine A. Schjetlein er Mat & Helses nye, faste spaltist.

transpersonligterapi.no
christineschjetlein.no

Ny
serie!

Bevissthet i bevegelse

Bevissthet er 360 graders årvåkenhet og evnen til å føle intuitivt i samspill med intellektet, dette gir oss vår fulle intelligens. Men, er du dette bevisst? Er du klar over hvilken subtil radar du er? Din mulighet som menneske er å oppdage at du er et unikt individ med intuisjon, intelligens og inspirasjon – i fellesskap med andre. Bli mer observant på det du erfarer, og erkjenn alt levende med kropp, sinn og noe større i deg, som mange kaller sjel. Bevissthet er full oppmerksomhet på det som skjer i oss og rundt oss. Veien dit er å våge å være sårbar og ekte, tilstedeværende i øyeblikket.

Men, vi er mest vant med klisjeenes konkurranse i den kollektive kakofonien. Puritanske anklager eller rosa omskrivninger av virkeligheten i TV-debatter. Vi skjærer ut labyrinter, som vi labber rundt i. Hindrer nytenkning med hardnede holdpunkter, som om de er hellige. Stillingskrig, hvor status er å stå fast med våre strie ideer mot andres tilsvarende stivnede sinn. Og dette godtar vi som sannhet?

Er ikke slik stagnasjon i ferd med å ødelegge verden der vi trenger fleksibilitet for å kunne favne kompliserte problemer vi aldri før har opplevd?

en ledende tenker Ken Wilber uttaler: ingen har alltid rett, og ingen tar alltid feil. Han hevder vi må se på hva som kan fungere når vi inkluderer perspektiv fra både vitenskap og visdom, det subjektive og det objektive, det maskuline og det feminine.

Bevissthet er levende. Sannheter er ferskvare. For ti år siden var hjemmebakte grovbrød av heliosmel det sunneste jeg ga mine barn, i dag regnes gluten som galskap. Våre ressurser, vår frihet er å være nysgjerrig på nye innspill, åpne for ny læring. Bevissthet er møtet mellom informasjon og noen som er «hjemme» for å forholde seg til den og bearbeide den med en smule selvinnsikt. En evne til å bevege seg mellom profetier om for eksempel den rette maten og egen erfaring og tenkning.

Ærlighet er en forutsetning for denne bevegeligheten i bevisstheten. Ikke som en port som står å slenger, men et aktivt håndgrep hvor du åpner ditt sinn og hjerte om og om igjen. En her og nå-aktivitet. Den Frie Viljen, ikke automatikk. Slik bevegelse ser for meg ut til å være betinget av at vi har en forankring i bærekraftige verdier og dypere

Rett og galt, svart og hvitt hører fortiden til. Som

sannheter. Det er ikke mangel på inspirasjonskilder fra tidenes morgen, til aktuelle i dag.

De senere år har forskning kunnet vise virkningen av meditasjon som Buddhismens visdom har hatt nedtegnet i skrifter i årtusener. Møtet mellom gammelt og nytt, øst og vest avføder ny bevissthet og inspirasjon som nå blir allment tilgjengelig.

Her snakker jeg om bevissthet som ikke bare tjener meg selv, men oss alle. Ærlighet er først fullbyrdet når den involverer hjertets visdom som alltid rommer flere enn det lille «meg selv».

I min erfaring utvider vi vår bevissthet når vi prøver å leve det vi lærer. Prosessen er transformativ, livskompetansen vi utvikler med indre arbeid er en kontinuerlig bevegelse.

For å bli ordentlig voksen, må du våge og være villig til indre vekst. I min klientstol har det sittet mange vellykkede karrieremennesker som lengter etter mening og liv. De berører meg til å tenke anderledes. Har vi lenger noe valg i vår verden, annet enn å være villige til å forholde oss til våre vanskeligheter med visdom. Det bunner i vår vilje til å virkelig se oss selv, hvem vi er, hva vi vil, hvor vi vil. Det jeg har erfart er at når jeg våger å se meg selv, øker min vitalitet. En praksis for livet, en trening i å være det stille øyet midt i stormen

Når vi slutter å la egoet kjøre sin koreografikkontroll, så utfolder bevisstheten seg, som den frie dansen.

av hendelser personlig, sosialt og i verdens turbulente skiftninger.

Selv har jeg blant annet hentet inspirasjon fra kroppens iboende bevegelse. «Sykdom er stillstand, helbredelse er bevegelse. Sett psyken i bevegelse og den vil hele seg selv», sier min lærer Gabrielle Roth om det å danse i øyeblikket med tilstedeværelse. Det å la dansen bevege deg, ved å ganske enkelt slippe den gjennom. Når vi slutter å la ego kjøre sin koreografikkontroll, så utfolder bevisstheten seg, som den frie dansen. Bevegelsen i vår intelligens er ikke ensidig hodestyrt. Sinnets muligheter er å følge flyten i en indre strøm av årvåkenhet. Det hjelper å være mer lyttende, glemte dyder som ydmykhet og autentisitet ser også ut til å gi rimelig tilgang til livskraftige tanker. Bevissthet i bevegelse avføder helt naturlig nytenkning, noe annet ville være naturstridig. Det beste vi kan gjøre er å gjenfinne resonnansen med det større i oss, hva enn du måtte kalle det, og lære å navigere. mh



Takk for at du tok deg tid til å lese artikkelen min.

Er du nysgjerrig på å utforske dette temaet videre i relasjon til ditt liv?

Send meg en mail på christine@schjetlein.no, les mer på [websiden](#) min eller scan qr-koden under med kameraet på mobilen din for å komme direkte til websiden min.



Christine A. Schjetlein

Coach, Psykologisk Pedagog & Kursholder

Min ekspertise innen terapi og som kursholder er et resultat av mer enn 30 år innen selvtutvikling og mindfulness praksis. Du blir møtt i åpenhet og ærlighet. Utfra faglig tyngde inspirerer jeg med engasjement og humor.

Nysgjerrig på å høre mer om kreative tilnærminger til egenutvikling?

Les mer i artiklene og bloggene mine, eller ta kontakt for en time.

Christine A. Schjetlein