



# Artikkel

## Selvutviklingens tre stadier - med Auragrammet som redskap

En selvutviklingsprosess innebærer at vi våger å kartlegge fortidens sår og udekkede behov som ligger fortrent i underbevisstheten. Slike sår medfører at livet ikke går den veien vi ønsker, og at vi kastes inn i projeksjoner som skaper misforståelser og avstand i forhold til andre mennesker. Slike sår kan få oss til å holde tilbake behovet for nærhet overfor mennesker vi er glad i, samtidig som vi beskylder de for ikke å gi oss nok kjærlighet. Slik legger vi ubevisst såret ut på andre for å unngå å kjenne på egen smerte

Hvis tilstrekkelige mange mennesker våget sin egenutvikling, ville bevisstheten i samfunnet raskt endre seg og bli mer kollektiv. Da ville vi merke den smerten vi påfører andre. Da ville vi i langt større grad dele med hverandre de godene vi har. Da ville Vesten funnet andre svar på hvordan vi kan bekjempe terrorisme. Vi ville vite dypt i våre hjerter at en rettferdig fordeling av jordens goder, er en forutsetning for at vi kan leve i fred med hverandre.

*Første stadium handler om å kartlegge fortidens sår.*

I en selvutviklingsprosess er vi opptatt av å klargjøre våre indre verdier og utvikle evnen til å motstå ytre krav og forventninger som bringer oss på akkord med oss selv. En slik prosess begynner gjerne med en livskrise, - en depresjon eller en livssituasjon hvor vi føler oss låst av ytre omstendigheter. C.G. Jung hevdet at livskrisene er høydepunkter i våre liv - veiskiller som legges til rette for oss. Problemet er at vi ikke forstår verdien av livskrisen eller konflikten når vi står midt oppe i den.

Å gå inn i en selvutviklingsprosess burde være det mest naturlige i verden. Hvorfor mange stritter i mot, er nok fordi det innebærer en selvransakelse som enkelte ganger kan være tung å bære. Derfor er det viktig å ha en veileder, en terapeut eller en selvutviklingsgruppe hvor man møter en eller flere mennesker å dele sin indre vandring med.

En selvutviklingsprosess innebærer en viss *kartlegging av fortiden*. Vi innser at vi bærer på en rekke sår og udekkede behov fra barndommen som ligger fortrent i underbevisstheten. Slike sår medfører at livet ikke går den veien vi ønsker, eller at vi kastes inn i projeksjoner som skaper misforståelser og avstand i forhold til andre mennesker. Vi kan for eksempel holde tilbake vårt eget behov for nærhet overfor et menneske vi er glad i, samtidig som vi beskylder den andre for ikke å gi nok kjærlighet. Dermed legger vi såret vårt ut på andre og slipper å kjenne på vår egen smerte. Slike situasjoner har nok mange opplevd i parforholdet og kjent hvordan det medfører skuffelse og frustrasjoner.

*Andre stadium handler om å kartlegge våre verdier.*

Jo mer vi griper tak i de maskerte sårene og blir ærlige overfor oss selv og omgivelsene, jo klarere trer de indre verdiene frem. Det er ikke snakk om idealer eller moral. Verdier kommer ikke fra oppfattelsen av rett og galt. De indre verdiene er hjertets talerør, - det vi oppfatter som så viktig at vi ikke kan være lykkelig foruten. For de fleste tar det tid å kartlegge sine indre verdier. De kan ligge gjemt og fortrent bak tillærte holdninger og redselen for å bli avvist. Å følge dine indre verdier gjør deg sterk. Du viker ikke lenger unna i frykt for å bli såret. Og du vil lettere akseptere andres forskjellighet.

*Tredje stadium er den indre berøringen - oppfattelsen av Selvet*

Det tredje trinnet på vei mot selvrealisering handler om å *søke et overordnet aspekt ved livet*, den guddommelige flammen i menneskets indre. Mange søker den i naturen, andre kaller det Gud eller Kjærligheten. I denne fasen oppøver vi en intens oppmerksomhet og aksept overfor alle aspekter ved livet. Tiden får lov til å stå mer stille, idet vi oppfatter livets puls på en ny måte. Alt som skjer oss har betydning. Livet blir som en rennende elv, og vi må trå ut i vannet for å oppleve bevegelsen. Der erkjenner vi at vanndråpene som bølger rundt kroppen, aldri kommer tilbake. Hver sekund av livet blir som en dråpe vann

som renner vekk med elven. Det eneste som er tilbake er berøringen, - vår evne til å føle livets puls med hver celle i kroppen. Livskvalitet handler ikke lenger om hva vi oppnår i livet. Det viktige er å leve i dialog med alt som er. Først da blir livet til Kjærlighet.

Som et redskap til selvutviklingsprosessen har vi på ArunA – Akademiet utviklet Auragrammet. Det hele begynte med at Lisbeth Lind hadde en høyere bevissthetsopplevelse i 1985. I årene etterpå opplevde hun å motta inspirasjon og kunnskap på et indre plan, og hun utviklet evnen til å lese menneskets aura. Auraen kan sies å være et energibilde av vår sjel. Gjennom sitt arbeid ble Lisbeth brakt i kontakt med dype dimensjoner i psyken og hadde flere ganger opplevelsen av det Jung kalte det kollektivt ubevisste.

### *De åtte livsprosesser – livets grunnmønstre*

I 1987 oppdaget Lisbeth at det ligger en rekke energimønstre strukturert i den kollektive psyken, noe som kan tilsvare Jungs arketyper. Hun ser at mønstrene ikke er statiske, men at de forandrer seg i aktivitet og intensitet fra dag til dag. Hun aner at i dyppet av menneskets indre foregår det en syklisk bevegelse som kaster forskjellig grad av lys og skygge inn i sjelens brokete landskap. Denne bevegelsen ligner til forveksling på månens reise over himmelhvelvingen med de 8 månefasene, og på kvinnens månedlige menstruasjonssyklus.

Lisbeth Lind var i stand til å skjelne åtte grunnmønstre i det kollektivt ubevisste som ser ut til å gjennomgå den sykliske forandringen fra det totale mørke til full belysning i løpet av en måned. Hun forstod at denne bevegelsen begynner den dagen vi blir født og går til den dagen vi dør. Dermed var det mulig å lage et personlig Auragram som forteller hvilket arketyrisk mønster som vi påvirkes av fra dag til dag.

*Det finnes tre månedssykluser i vårt univers; den planetariske, den biologiske og den sjelelige. Alle tre er forbundet med det feminine element.*

Jung beskrev en arketype som et ubevisst bilde som ligger nedfelt i menneskets bevissthet fra før fødselen. Han hevdet at arketyperne gjaldt for hele menneskeheten, fordi han fant de samme billeddannelsene hos alle mennesker, uansett tidsepoke, kultur eller religion. Gjennom vårt arbeid med andre mennesker, er det blitt klart for oss at alle mennesker fødes inn i denne verden med en åndelig bagasje. Arketyperne forteller oss hvordan vi kan leve et fullverdig liv. Fra de indre bildene i det kollektivt ubevisste oppstod mytene og folkeeventyrene, hvor det fortelles om de prosessene vi må gjennomgå på vår vei mot selvrealisering.

Arketyperne ble etter hvert svært levende for oss. Derfor valgte vi å kalle dem for *de åtte livsprosessene* i menneskets sjel, og vi gav dem nye navn. Den første livsprosessen er *Intuisjonen*, med Jomfrugudinnen og Helten som arketyper. Det handler om vår evne til å møte nye erfaringer og utfordringer i livet med et åpent sinn. I tre og et halvt døgn påvirkes vi av denne livsprosessen, Hvilke dager det skjer for deg, kan vi regne ut ved å vite hvilken dag du ble født.

Den neste livsprosessen er *Separasjon og Adskillelse*. Arketyperen er Magikeren - den indre styrken som hjelper deg å gi slipp på det gamle for å gi plass til nye livsimpulser, holdninger eller aktiviteter. Deretter følger tre og et halvt døgn hvor *Livskunstneren* i deg har mulighet for å våkne. Arketyperen er den store Moder med hennes overflod av melk og livskraft. Hun symboliserer det samme budskapet som vi finner i Bergprekenen: Slik Gud utstyrte fuglene og liljene på marken, tror du ikke at han også utstyrte mennesket med alt vi trenger for å fullbyrdige våre unike liv.

I enhver skaperprosess oppstår motkrefter. De forteller oss om de skapende mulighetene vi i tidlig alder lærte å fortrenge og at det ligger et større livspotensiale under overflaten. Den fjerde livsprosessen er Døden eller *Overgivelsen* til smerten over å ha sviktet oss selv. I selve erkjennelsen skjer det en gjenfødsel av kreativitet og nye livskrefter. Dermed følger *Hjertets bevissthet*, hvis arketype er Fristerinnen, - eller sjelen som frister oss til å følge vårt indre kall og visjon. De siste tre livsprosessene i Auragrammet er Spenningsfeltet eller den seksuelle livsenergien, Tilgivelsen og til slutt Livets Visdom, som i mytene er representert med ypperstesteprestinnen.

Denne meget korte gjennomgangen av de åtte livsprosessene forteller oss hvor utrolig vakkert og rikt alle mennesker er utstyrt før de tar bolig på jorden. Hvorfor lever vi da ikke slik "Gud skapte oss i sitt bilde"? Når vi gjennom mange år har lest auraen til klienter og elever på vår fireårige InnerLifeTerapi - utdanning, har vi innsett at mennesket befinner seg i *et kontinuerlig spenningsfelt* mellom livsimpulsene som blir oss gitt fra en åndelig dimensjon og den kulturelle tilpasningen vi utsettes for. Barneoppdragelse handler om tilpasning i

tråd med de gjeldene verdier i samfunnet. Det er svært få foreldre som ennå spør sitt nyfødte barn: Hvem er du? Hvordan kan jeg hjelpe deg å hente frem dine unike evner og støtte deg i de utfordringene du er kommet til verden for å erfare? Vi skal tilpasses. I kampen mellom de kollektive livskraftene og kulturens påvirkning har vi så muligheten til å våkne opp og innse hvem vi er.

I spenningsfeltet mellom lys og mørke oppstår livets bevegelse. Slik Arjuna måtte lære av Krishna å gå i kamp mot sine indre fiender, må vi i selvutviklingsprosessen ta i tu med alle forestillingene vi har tatt inn over oss, og som ikke stemmer med våre indre lovmessigheter. Men vi er redde. Vår kultur er tross alt fundamentert på sterke bilder av Jesus, - en mann som stod fullt og helt inne for sine indre verdier og som ble felt av folkemassenes hat og de skriftlærdes vrede over å være fanget av kulturelle forestillinger.

### *Auragrammet bygger bro mellom din ytre og indre virkelighet*

Ditt Auragram settes opp på basis av ditt fødselstidspunkt. For livsprosessene trenger vi kun å vite din fødselsdag. Men for å tydeliggjøre dine indre konflikter, må vi vite det nøyaktige tidspunktet du ble født. Auragrammet består av fire sirkler. Den ytterste handler om Livsprosessene. Den neste er maskene dine. Innefor står de smertefulle følelsene som bygger seg opp når du lever på akkord med deg selv. Innerst ligger de skjulte livskvalitetene. Ved hjelp av farger og symboler vil du se hvilke sår du maskerer og hvilke behov som undertrykkes. Auragrammet viser deg hvilke dager du best kan bearbeide de vonde følelsene. Og det forteller deg hvilke dager du er påvirket av den enkelte livsprosess, og hvor du best kan trekke på arketyperens kvaliteter. I tillegg lærer du hvilke psykiske energisentre (chakra) som er mest aktive fra dag til dag. Ved å aktivisere de gjeldene energisentrene, vil du lettere skape bevegelse i din selvutviklingsprosess.

Jung la stor vekt på individuasjonsprosessen. I vår tid er det viktig å ha en målsetning for vår selvutvikling i retning av en mer global bevissthet. Selv mener vi at krig, vold og terrorisme er et resultat av at mennesker vokser opp uten mulighet til å følge sine indre impulser. De kan leve i mangel av husly, mat og hygiene. De kan leve i et terrorvelde av krig, aids og seksuelt misbruk. Eller de kan være utsatt for hjernevasking gjennom den kulturen de lever i. Uansett hvilken måte de indre livskraftene fornektes eller undertrykkes, danner de energiblokkeringer som gradvis utvikler seg til frustrasjon, sinne eller hat, for til slutt å kulminere i voldsutøvelse og forvrengte forestillinger om rett og galt. Det er vanskelig å tro på onde krefter i universet, når auraen så altfor tydelig viser at mørket i seg selv er godt, men at det kan omdannes til smerte, lidelse og ondskap når vi går på akkord med åndskraftene i vårt indre.

Hvis tilstrekkelige mange mennesker våget sin egenutvikling, ville bevisstheten i samfunnet naturlig bli mer kollektiv. Da ville vi føle den smerten vi påfører andre, fordi vi som frie individer kan tåle å være forbundet gjennom en felles bevissthet. Da ville vi oppleve behovet for å dele de godene vi har. Da ville USA og Vesten funnet andre svar på hvordan vi kan bekjempe terrorisme. Vi ville vite dypt i våre hjerter at en rettferdig fordeling av jordens goder er en forutsetning for at vi kan leve i fred med hverandre.

*Oslo september 2001  
Lisbeth Lind.*