

NÅR SPIRITUALITET BLIR KROPPSLIG PERSONER I DET NORSKE ALTERNATIVMILJØET FORTELLER OM OPPVÅKNINGSOPPLEVELSER OG PSYKOLOGISK TRANSFORMASJON

Christian Stokke

Universitetet i Sørøst-Norge
christian.stokke@usn.no

Mira Cataya Rodriguez

Universitetet i Sørøst-Norge
mira.c.rodriguez@usn.no

ABSTRACT

Spiritual awakening is becoming a common phenomenon in alternative spiritual communities and is no longer exclusive to a small elite of religious saints and disciples. There is limited research on spiritual experiences outside religious contexts in the Nordic countries. While relevant theological research exists on religious experiences in Christian contexts, much of the research on alternative spirituality is based on outsider perspectives that miss out on the deeper psychological phenomena experienced by “spiritual, but not religious” individuals. This article is based on three qualitative interviews with individuals in contemporary spiritual communities in Norway who have experienced spontaneous spiritual awakenings and speak openly about this. Focus is on the experience of altered states of consciousness, intense feelings of love, and physical energies in the body, which lead to permanent psychological transformation. Starting with a review of relevant Norwegian and Swedish research in the field, we apply a theoretical approach drawn from humanistic and transpersonal psychology to make sense of our interviewees’ experiences, and then discuss how these cases of embodied spiritual transformation differ from religious conversion and are better understood in terms of psychological concepts of trauma healing, self-actualization and human potential.

KEYWORDS

Spiritual awakening – humanistic psychology – transpersonal psychology – kundalini – peak experiences – dark night of the soul – yoga

INNLEDNING

Studentavisen ved Universitetet i Oslo, *Universitas*, hadde 31. mars 2022 et tankevekkende førstesideoppslag: «Thea og Celia var studenter på vei mot vanlige liv: Så fikk de en spirituell oppvåkning». I intervjuet forteller Celia Pilskog Stasvik om sin spirituelle oppvåkning, som begynte med at hun skrev bacheloroppgave om tankekraft. Så begynte hun å legge merke til synkroniteter (C. G. Jungs (1952) begrep for meningsfulle sammentreff uten kjent årsak), og merket hvordan hun tiltrakk seg positive og negative ting hun tenkte på. For eksempel kunne hun tenke på en person, og så møte den personen «helt tilfeldig» dagen etter. Hun forteller at hun hadde mange magiske opplevelser. Hun begynte å stole på det hun opplevde, og snakke åpent om spirituelle ting til vennene sine. Reaksjonene ble derimot negative: «Det har vært helt vilt negativt. Folk har tatt avstand fra meg, og blitt redd for at jeg har blitt gal.»

Spirituell oppvåkning har lenge vært et fenomen man bare snakket om i «alternative» miljøer. At studentavisen ved Universitetet i Oslo, der det rasjonelle verdensbildet hersker, skriver om det på førstesiden tyder på at oppvåkning begynner å bli utbredt. Magnus Støre, statsministerens sønn, forteller i *Vårt Land* (2022) om sine spirituelle opplevelser. Han hadde depresjon og angst som ungdom, og var spirituelle søkende inntil han hadde et vendepunkt da han møtte en indisk yogamester. Støre er inspirert av indisk filosofi, men mer opptatt av praktisk erfaring enn av hinduistisk og buddhistisk religion. Støre understreker at alle er åndelige, og det viktigste er å finne ut hva som er riktig for en selv. I 2021 ble han intervjuet på *Skavlan* og ønsket å snakke om spiritualitet, men fikk mest oppmerksomhet for opplevelsen han hadde på psykedelisk sopp. Senere fant han ut at man kan få lignende opplevelser uten psykoaktive stoffer.

Fortellinger om opplevelser med spirituell oppvåkning er utbredt i «alternative» miljøer og i yogamiljøet. De fleste spirituelle oppvåkninger oppstår spontant (Corneille og Luke 2021; Taylor 2017: 105; Taylor 2018: 133), og ikke nødvendigvis som følge av yoga- eller meditasjonspraksis, men mange søker seg til yogamiljøet eller alternative spirituelle miljøer fordi de møter forståelse for hva de har opplevd her (Johansson 2018: 26). Målet med å praktisere yoga og meditasjon i indisk tradisjon er å oppnå «opplysning» (moksha eller nirvana) og det er dette fenomenet som i samtidsspiritualiteten kalles «oppvåkning». Hensikten med denne artikkelen er å belyse hvordan dette fenomenet oppleves av personer i det norske alternativmiljøet, og diskutere hvordan det kan forstås i lys av teoretiske perspektiver fra både religionsvitenskap og humanistisk og transpersonlig psykologi.

PROBLEMSTILLING OG PERSPEKTIV

Artikkelen bygger på en empirisk studie av spirituell oppvåkning, basert på kvalitative intervjuer med tre personer som forteller om sine opplevelser med fenomenet. De har felles at de ikke deltar i organisert religiøsitet, men alle deltar i «alternative» spirituelle miljøer. De deltar i varierende grad i ulike praksiser hentet fra yoga, nysjamanisme og New Age, ofte i kombinasjon. I denne artikkelen ligger fokuset vårt ikke på praksisene de deltar i, men i de indre og subjektive kroppslige opplevelsene av spirituell oppvåkning og den psykologiske transformasjonen som respondentene opplever i en oppvåkingsprosess, som ofte ledsages av å oppleve paranormale eller magiske fenomener som forandrer personens virkelighetsoppfatning og oppfatning av seg selv. Vi undersøker hvordan det oppleves når folk utenfor en religiøs kontekst får en spirituell oppvåkning, og drøfter hvorvidt det er primært et følelsesmessig eller kognitivt skifte og på hvilke måter det ligner på religiøs omvendelse. Med andre ord, om det utgjør en psykologisk transformasjon eller en endring i trosforestillinger, og hvordan det bidrar til psykisk helse. Vi diskuterer det i relasjon til skandinavisk religionsvitenskapelig (Henriksen og Pabst 2013; Johansson 2018; Nygaard med flere 2017; Olsson 2018) og religionspsykologisk (Anne Austad 2014; Engedal 2014; La Cour 2014) forskning, samt amerikansk og britisk humanistisk og transpersonlig psykologi (Greenwell 1990, 2018; Grof og Grof 1990; Taylor 2017, 2018).

En intensjon med artikkelen er å bringe innenfra- og utenfra-perspektiver i dialog med hverandre. En utfordring med å studere, eller generelt snakke om, subjektive opplevelser av spirituelle og paranormale fenomener er hvordan disse kan formidles til andre som ikke deler slike opplevelser. Når respondenter forteller om kroppslige fornemmelser og opplevelser av psykologisk transformasjon, risikerer opplevelsene å bli redusert til et spørsmål om trosoppfatninger (Taylor 2017). Å ta respondentene på alvor krever en dialog mellom ulike virkelighetsoppfatninger, mellom et innenfra-perspektiv og et utenfra-perspektiv (Rodriguez og Stokke 2019). Vår tilnærming til oversettelsesproblematikken er å først bruke teoretiske perspektiver fra humanistisk og transpersonlig psykologi (Greenwell 1990, 2018; Grof og Grof 1990; Taylor 2017, 2018), som har som intensjon å ta spirituelle opplevelser på alvor som empiriske fenomener, som et innenfra-perspektiv som systematiserer og kategoriserer respondentenes opplevelser, før vi diskuterer funnene i lys av religionsvitenskapelig (Hanky 2021; Nygaard med flere 2017; Olsson 2018) og religionspsykologisk (Engedal 2014; James 1907; La Cour 2014) forskning. De to ulike virkelighetsoppfatningene gjenspeiles i en vitenskapsteoretisk uenighet om hvorvidt subjektive opplevelser utgjør reelle empiriske fenomener (Engedal 2014: 50–51; Rodriguez og Stokke 2019: 248–251). Fordi transpersonlig psykologi betrakter dem som sådan, anses denne fagtradisjonen av mange som uvitenskapelig (Arne Austad 2014). Lenger ned i artikkelen vil vi kort drøfte dette, men for en grundig epistemologisk diskusjon om innenfra og utenfra-perspektiver i studiet av spirituelle erfaringer henviser vi leseren til Rodriguez og Stokke (2019), der vi drøfter rasjonalitets- og relati-

vismedebatten i antropologisk og religionssosiologisk faghistorie i lys av postmoderne, postkoloniale og feministiske perspektiver.

Artikkelen er delt i tre. I teoridelen vil vi først redegjøre for skillet mellom religion og spiritualitet, før vi drøfter teoretiske perspektiver fra henholdsvis teologi og religionsvitenskap, og fra humanistisk og transpersonlig psykologi. Den empiriske delen starter med en metodebeskrivelse fulgt av presentasjoner av funn fra intervjuene i lys av transpersonlig psykologi, før vi i analysedelen drøfter disse funnene i henhold til relevant religionsvitenskapelig forskning.

TEORETISKE PERSPEKTIVER

ET ANALYTISK SKILLE MELLOM RELIGION OG SPIRITUALITET

Kalvig (2017) påpeker at norske religionsvitere har en tendens til å forstå samtidsspiritualitet som religion, mens Løøv (2018) skriver at religionsvitenskapens tradisjonelle forståelse av religion som organisert tro ikke nødvendigvis passer for samtidsspiritualitet. Hun er kritisk til den overflatiske og negative tilnærming til spiritualitet som finnes hos for eksempel Steve Bruce (2017) som bruker en religionsforståelse basert på protestantisk kristendom som målestokk for hva som er religion. Deltakelse i organisert aktivitet og «tro» som kriterium gjør at yoga og meditasjon fremstilles som rent sekulære fenomener som er uinteressante for religionsfaget. Han overser at spiritualitet nettopp er forskjellig fra organisert religion. Løøv etterlyser nytenkning der samtidens empiriske fenomener utfordrer fagets definisjoner og teorier (2018: 94–95).

Heelas og Woodheads (2005) skille mellom religion og spiritualitet kan være nyttig å bruke i større grad i en norsk forskningskontekst. De definerer «spiritualitet» som en mer individorientert form for åndelighet som særlig fokuserer på indre fenomener som bevissthet, følelser og selvutvikling – i motsetning til «religion» (2005: 4). Det innebærer ikke nødvendigvis et skille mellom tradisjonell religion og samtidsspiritualitet som gjensidig utelukkende kategorier, men kan kanskje heller forstås som to ulike analytiske dimensjoner, som viser til henholdsvis ytre observerbare fenomenene, og subjektive, psykologiske fenomener. Samtidsspiritualitet vektlegger det indre som individuell selvutvikling, bevissthet, og terapeutisk spiritualitet, over det ytre, som blant annet organisasjonsformer og hellige skrifter som har stått sentralt i tradisjonell religion. Dermed er begrepet «nyreligiøsitet» noe misvisende, og vi kunne med fordel brukt det svenske nyåndelighet (nyandlighet) eller engelske samtidsspiritualitet (contemporary spirituality). Engelsk bruker også spiritualitet som universell betegnelse på en menneskelig dimensjon av åndelighet, uavhengig av om folk er ateister, religiøse eller alternative (Rodriguez og Stokke 2019).

De fleste alternative spirituelle og folk i yogamiljøet identifiserer seg ikke med religion, men eksplisitt som «spirituell, men ikke religiøs» (Olsson 2018). Alternativ behandling og terapi, og yoga og meditasjon, som har blitt allment, oppfattes heller ikke

som religion (Løøv 2021), men de fleste alternative terapeuter har et spiritielt livssyn. Yoga har endret seg fra å bli ansett som indisk religiøs praksis til å bli sekulær treningsform, metode for selvutvikling, eller spirituell praksis for ulike mennesker. Hanky (2021) viser hvordan yoga samtidig markedsføres som velvære for allmennheten og som praksis for oppvåkning i alternativmiljøet.

SKANDINAVISK FORSKNING PÅ SPIRITUELLE ERFARINGER

Oppvåkingsopplevelser faller innunder en større kategori av spirituelle erfaringer, og ledsages ofte av paranormale fenomener. Selv om denne artikkelen fokuserer på indre psykologiske prosesser og ikke på paranormale fenomener som sådan, er det relevant å se på hvordan beslektede og til dels overlappende spirituelle opplevelser har blitt forstått i teologisk forskning, som Henriksen og Pabst (2013) og Nygaard, Austad og Kleven (2017). Anne Austad definerer ekstraordinære religiøse erfaringer som opplevelser av paranormale, transcendent, religiøse og spirituelle fenomen, og skriver at en tredjedel til halvparten, kanskje opptil 70 %, av befolkningen i USA og Storbritannia har hatt mystiske erfaringer (Anne Austad 2014: 232–233). Ekstraordinære opplevelser omfatter mystiske erfaringer, høydepunktsopplevelser, paranormale fenomener som telepati, nær-døden opplevelser, og spontan helbredelse (Anne Austad 2014). I dag snakkes det mer åpent om slike fenomener i sammenheng med fremveksten av alternativ spiritualitet, men fortsatt er det utbredt skepsis i både sekulære og kristne miljøer, fordi opplevelsene bryter med etablerte religiøse og vitenskapelige paradigmer (Henriksen og Pabst 2013). Austad mener at mystiske bevissthetstilstander er vanskelig å forstå for folk som ikke selv har erfart det, fordi opplevelsen er mer følelsesmessig enn intellektuell (Anne Austad 2014: 235).

Henriksen og Pabst (Henriksen og Pabst 2013) undersøker hvordan kristne som opplever healing, kontakt med døde, og visjoner av engler, tolker opplevelsene i henhold til kristne og sekulære rammer. Analytisk skiller de mellom empirisk erfaring og kulturelle tolkninger, og dette er et nyttig skille også for oppvåkingsopplevelser, som kan tolkes inn i både religiøse, sekulære eller spirituelle forståelsesrammer. Det diskuteres om erfaringene er universelle på tvers av livssyn, og så tolkes inn i kulturelle forståelser, eller om opplevelsene er kulturelt formet. Forfatterne fant at opplevelsene kommer uventet og ubedt, spontant og uforberedt. Opplevelsene bryter med respondentenes verdensbilder, noe som antyder at de ikke er kulturelt skapt.

Johanssons (2018) empiriske studie fra Sverige viser at 39 % av befolkningen «tror på» paranormale fenomener som bryter med konsensusvirkeligheten. Studien fokuserer på fenomener som kontakt med døde, telepati, liv etter døden, reinkarnasjon, visjoner av ånder og engler, prekognisjon og healing. De kalles paranormale fordi de ikke kan forklares innenfor det rådende vitenskapelige paradigmet. Forfatteren knytter analysen til den subjektive vendingen (Heelas og Woodhead 2005) der mennesker bruker personlig erfaring i stedet for religiøs troslære som sannhetskriterium. Paranormale fenomen

er vanlig blant ungdom som bruker intuisjon, kroppen og hjertet for å få kunnskap (Johansson 2018). Tidligere forskning antyder at paranormale erfaringer er mer vanlig blant kvinner, men Johanssons informanter ser ikke på intuisjon og følelser som typisk kvinnelig.

Mange av Johanssons (2018) respondenter uttrykte at de er redde for å bli ansett som «flummiga». Dette svenske begrepet kan kanskje oversettes til «svevende» på norsk, og brukes gjerne negativt om de som snakker om fenomener som strider mot rådende ideer om rasjonalitet. Flere har opplevd ubehag når andre er skeptiske og ikke tar erfaringene på alvor. De er derfor forsiktige med hvem de prater med om uforklarlige fenomen, men sier det har blitt lettere å snakke om dette i senere år, som følge av større åpenhet i samfunnet. Alle respondentene har egne erfaringer som bekreftes av andre, ikke en overlevert «tro». De yngre tenker at fremtidens naturvitenskap vil kunne forklare fenomenene, de henviser til vitenskapelige studier og bruker vitenskapelig språk (Johansson 2018: 13–14).

PSYKOLOGISKE PERSPEKTIVER PÅ SPIRITUELL OPPVÅKNING

Psykologifaget har studert religiøse opplevelser og endrede bevissthetstilstander siden William James (1907), C. G. Jung (1952, 1975) og Abraham Maslow (1970), men det er uenighet om hvorvidt subjektive spirituelle opplevelser skal anses som reelle empiriske fenomen. Mens humanistisk og transpersonlig psykologi bruker et innenfra-perspektiv som tar spirituelle fenomener på alvor som empiriske fenomen, dominerer utenfra-perspektivet i både psykologi og religionspsykologi som er opptatt av det objektivt observerbare og målbare (Engedal 2014).

Den norske religionspsykologen Arne Austad (2014: 151) skriver at humanistisk psykologi kritiseres som «uvitenskapelig» fordi den gir innpass for holistiske tilnærminger fra alternativbevegelsen og fra transpersonlig psykologi, definert som grenen av psykologien som forsker på spiritualitet, menneskers høyeste potensialer, intuisjon, enhetsopplevelser og nær døden-opplevelser. Her er det snakk om motstridende vitenskapsteoretiske perspektiver og paradigmer. Engedal (2014: 50–51), også han religionspsykolog, skriver at all systematisk innsamling av menneskelig erfaring regnes som empirisk vitenskap i humanistisk psykologi; som i samfunnsvitenskap brukes kvalitative intervjuer, etnografi og tekstanalyser som metoder. Humanistisk psykologi undersøker subjektive personlige opplevelser, inkludert mystiske og spirituelle erfaringer og fokuserer på fenomener som bidrar til realisering av menneskets høyeste potensial, ikke primært på sykdom og terapi (Engedal 2014). Mens humanistisk og transpersonlig psykologi ikke er etablert i akademia i Skandinavia, finnes fagfeltene på en rekke britiske og amerikanske universiteter, og spirituell oppvåkning er etablert som et forskningsfelt i både England og USA. De siste årene er det kommet flere akademiske bøker om spirituell oppvåkning utenfor religiøse kontekster, også med forskere og akademikere som forteller om sine

egne opplevelser (Evans og Read 2020; Taylor 2021; Mills 2022; Woollacott og Lorimer 2022).

Maslow (1970) regnes som grunnlegger for humanistisk og transpersonlig psykologi. Han skrev at mange selvaktualiserende personer har ekstatiske og mystiske erfaringer, som han kalte høydepunktsopplevelser («peak experiences»). Disse utgjør en type oppvåkningserfaring, kjennetegnet ved en mystisk opplevd enhet med alt, en ego-transcenderende og frigjørende opplevelse. Høydepunktsopplevelser er som regel kortvarige, men for noen blir de en permanent tilstand. Mange har forbigående oppvåkningserfaringer før de våkner opp til permanent psykologisk transformasjon. Ifølge Maslow (1970) handler opplevelsene om å komme i kontakt med seg selv, og de er tilgjengelige for alle, uavhengig av livssyn.

Transpersonlig psykologi (Taylor 2017, 2018; Grof og Grof 1990) skiller mellom to hovedtyper av spontane oppvåkningsopplevelser: endrede bevissthetstilstander og kroppslig energi. Førstnevnte tilsvarer Maslows (1970) høydepunktsopplevelser og viser til bevissthetstilstander der egoet¹ oppløses og man føler enhet med alt. Sistnevnte kalles kundalini-oppvåkning, etter yogatradisjonens ord for livskraft (Sanella 1989; Greenwell 1990, 2018). Kundalini føles i kroppen, og kan oppleves som alt fra gåsehud og tårer i øynene når man blir følelsesmessig rørt, til elektrisk strøm gjennom kroppen og ufrivillige kroppsbevegelser. Oppvåkningprosesser fører til psykologisk transformasjon over tid (Taylor 2017), men innebærer ofte vonde renselsesprosesser der gamle traumer kommer opp i bevisstheten, ofte kalt «sjelens mørke natt» etter den kristne mystikeren Johannes av Korset som levde i Spania i middelalderen. I transpersonlig psykologi brukes begrepet «sjelens mørke natt» om forbigående perioder med negative opplevelser, en renselsesprosess som skjer før, under og etter oppvåkninger når fortrenge traumer kommer opp i bevisstheten (Grof og Grof 1990).

Oppvåkningprosesser består av forbigående tilstander som gradvis eller plutselig fører til permanent transformasjon og høyere bevissthetsnivåer (1970). Det er psykologiske prosesser, uavhengig av filosofisk eller religiøs tro (Taylor 2017). Grof og Grof (1990) omtaler oppvåkning som personlige møter med det hellige, et medfødt menneskelig potensial for bedre emosjonell og psykosomatisk helse, frihet og dypere relasjoner med folk, naturen og eksistensen. De fleste opplever oppvåkning mykt og gradvis, det kan starte med å lese spirituelle bøker eller meningsfulle sammentreff med spesielle personer. For andre er endringen dramatisk og plutselig, en spirituell krise. Grof og Grof (1990) ser på oppvåkning som menneskets naturlige forsøk på å helbrede seg selv fra

1. Ifølge freudiansk psykologi er egoet eller «jeget» den bevisste delen av personligheten som forholder seg til en ytre virkelighet og medierer mellom instinktive impulser og moralske normer. Egoopløsning viser til en tilstand der skillet mellom det avgrensede og organiserte jeget og verden utenfor blir utydelig og smuldrer opp.

negative opplevelser og traumer, en naturlig psykoterapi. Når mye ubevisst materiale kommer opp, forstyrres personens funksjon i hverdagen.

Taylor (Taylor 2017) mener at enkelte er født «våkne», at noen våkner gradvis, mens de fleste våkner plutselig. Gradvis oppvåkning skjer ofte når man praktiserer yoga eller meditasjon, mens spontan oppvåkning ofte skjer utenfor spirituelle kontekster. Mange faktorer kan utløse plutselig oppvåkning: sterke emosjonelle opplevelser, sex, fødsel, psykedelika, rusavhengighet og nær-døden-oplevelser. Psykologiske påkjenninger er den vanligste utløsende faktoren, fulgt av naturopplevelser, meditasjon og kunst. Permanent oppvåkning er irreversibelt. Personen føler seg født på ny. Det bringer økt velvære, klarhet og mer intens bevissthet, sterkere medfølelse og opplevelse av å være forbundet med andre, og mindre behov for gruppeidentifikasjon, ifølge Taylor (2017).

METODE

Artikkelens empiri består av kvalitative intervjuer med tre personer som hadde opplevd en spirituell oppvåkning. Vi ba dem fortelle sine historier og spurte etter utvidet bevissthet (høydepunktoplevelser), kroppslige energioppvelser (kundalini), og negative opplevelser («sjelens mørke natt»). Her tok vi utgangspunkt i tre av de mest utbredte oppvåkningserfaringene beskrevet av Grof og Grof (1990) og Taylor (2017, 2018), og brukte betegnelser som vi visste respondentene selv var kjent med. Vi stilte oppfølgingsspørsmål om chakraåpning og oppvåkningsprosessen over tid. Respondentene er to menn og en kvinne fra våre sosiale nettverk. De er mellom 35 og 50 år og bor på Østlandet. De kjenner ikke hverandre og er ikke i samme miljø. Alle gjør spirituelle praksiser, er vant til å snakke om spirituelle erfaringer og kjent med begreper som kundalini, chakraer og «sjelens mørke natt» som brukes både i alternative spirituelle miljøer og i transpersonlig psykologi. Det at respondenter, artikkelforfattere og forskningslitteratur hadde felles begreper gjorde intervju- og analyseprosessen enklere.

I en religionsvitenskapelig studie av yoga bruker Olsson (2018), som selv er yogalærer, sin posisjon som insider og forsker som et fortrinn. Siden hun praktiserer selv, kjenner hun feltet, og det opphever maktasymmetrien og motsetningen mellom forsker og intervjusubjekt. Likeledes bruker også vi, som begge deltar i alternative spirituelle miljøer og har egne oppvåkningsopplevelser, denne innsideforståelsen som en fordel når vi skal forstå respondentenes opplevelser. Intervjusituasjonen ble en likeverdige samtale siden vi har felles referanserammer. utfordringen her ligger i risikoen for at vi tolker respondentenes fortellinger inn i egne forståelsesrammer, og kanskje går glipp av opplevelsenes subjektive egenart. De kan dermed tolkes som likere enn de er. På tross av mange felles opplevelser mellom forskere og intervjusubjekter, fikk vi frem variasjon i typer opplevelser gjennom respondentenes unike personlige historier og opplevelser, som også gjenfinnes i litteraturen. Som Olsson (2018), vil vi si at kunnskap konstrueres i mellommenneskelige relasjoner, og det vil alltid være subjektive elementer i tolkningen av intervjudata.

Når det gjelder forskningsetikk, var vi bevisst på at slike opplevelser kan være sensitive selv om respondentene allerede snakket åpent om dem i sine egne sosiale nettverk. Derfor har vi anonymisert deltakerne. Vi tok ikke opptak av intervjuene, men brukte håndskrevne notater som vi lagret direkte under pseudonymene. Vi var i kontakt med NSD/Sikt som godkjente denne praksisen og sa at det da ikke var nødvendig å melde prosjektet siden vi ikke lagret noen persondata.

INTERVJUER

JON: RUSBRUK OG POSTTRAUMATISK TRANSFORMASJON

Jon fortalte at han hadde en vanskelig ungdomstid med rusmisbruk, og han hadde sin første spirituelle opplevelse på psykedelisk fleinsopp. Senere fikk han kundaliniaktivering gjennom energioverføring, og opplevde åpning av hjertechakra. Han praktiserer yoga og forteller om skyggearbeid² med tidligere traumer. Da Jon var 18 år, hadde han en intens visjon på psilocybinsopp. Han forteller:

Jeg kunne bla gjennom hele livet mitt inni hjernen, som et bibliotek. Jeg ble vist alle situasjoner der jeg hadde såret andre direkte og indirekte. Det gjorde fysisk vondt, og følte som ti tusen nåler. Etterpå utviklet jeg mer medfølelse. Jeg opplevde også at jeg var i et dypt hull, som jeg ikke kunne komme ut av, men jeg kunne se lyset over meg.

Forskningsslitteraturen om oppvåkning (Grof og Grof 1990; Taylor 2017: 146–152) forteller at psykedelika ofte utløser forbigående oppvåkingsopplevelser, fordi stoffene oppløser egoet, og at gradvis oppvåkning utenfor spirituelle kontekster ofte begynner med psykedelika.

De neste ti årene beskriver Jon som preget av depresjon, angst og rusbruk. Mange rusbrukere er spesielt sensitive på grunn av opplevde traumer, og deres sug etter rusmidler kan ses som søken etter transcendens. Det er vanlig at folk slutter med rus etter plutselige oppvåkninger.

Jon opplevde det som Taylor (2017) kaller en «posttraumatisk transformasjon» etter kundalinioppvåkning. Sanella (1989) beskriver kundalinioppvåkning som indre terapi som er overlegen alle kjente terapier gitt utenfra. Jon beskriver kundaliniaktivering utløst av energioverføring fra et åndelig medium:

Jeg følte kribling i lårene, bekkenet og underkroppen der rotchakra er. En sterk fysisk energi spredde seg hele veien opp til hodet. Det var euforisk,

2. I jungiansk psykologi representerer «skyggen» deler av personligheten som vi har fortrent ned i underbevisstheden fordi de er sosialt uakseptable eller forbundet med skam. Skyggearbeid er å bevisstgjøre dette slik at skyggene ikke lenger ubevisst styrer atferd eller projiseres på andre mennesker.

veldig emosjonelt og en lykkefølelse. Det føltes som førti kilo ble tatt av ryggen min. Min sosiale angst forsvant, og jeg sluttet å ruse meg samme dag. Jeg fikk følelsene mine tilbake, og etterpå får jeg ofte gåsehud og føler et rush i kroppen når noen sier noe som resonnerer med meg.

Jons opplevelse passer med klassisk yogisk beskrivelse av energi som strømmer oppover i kroppen fra rotchakra til topp (Greenwell 1990). I den indiske tradisjonen var det ofte en opplyst lærer (guru) som ga energioverføring, men i samtidsspiritualiteten blir det hevdet at hvem som helst med aktiv kundalini kan aktivere andre (Greenwell 2018: 54–55). Noen kjenner intens energi i kroppen når de er i nærheten av en elsker, venn eller fremmed med aktiv kundalini. Personene trenger ikke være bevisst at de overfører energi. Sanella (1989) skriver at kundalini lettere aktiveres hos individer med sensitivt nervesystem.

Jon forteller at psykedelikaopplevelsen åpnet hans øvre chakraer, og hjertet åpnet seg da han mottok det han beskrev som sjamanistisk healing fra en yogalærer som også praktiserer sjamanisme. Kombinasjonen av yoga og sjamanisme er utbredt i de alternative spirituelle miljøene som respondentene tilhører, men en dypere diskusjon av dette er utenfor artikkelens fokus. Det føltes som hjertet fysisk åpnet seg, og utvidet seg ut i armene, beskriver han. Han omtaler hjerteåpningen som transformerende, den ledet han til en spirituell livsvei som yogalærer og energihealer. Jon jobber med å åpne de nedre chakraene gjennom yogapraksis og skyggearbeid. Han reflekterer over traumer som kommer opp:

Oppvåkningsopplevelsene fører til en renselsesprosess der jeg blir mer bevisst på mine skyggesider som kommer opp. Mørke og traumatiske erfaringer kommer opp, mer lys kommer inn, og det presser mørket opp til overflaten. Jeg ser hvor jeg trenger å utvikle meg selv.

Jons beskrivelse ligner det Greenwell sier om at når kundalini aktiveres, renses sentralnervesystemet for gamle traumer, og emosjonelle mønstre lagret i kroppen kommer til overflaten for å forløses (2018: 30). Det er også interessant å merke seg at oppvåkning og kundaliniaktivering kobles til selvutvikling, som er et utbredt narrativ og ideal både i samtidsspiritualiteten og vestlig kultur generelt.

PETER: FØDT VÅKEN OG SPIRITUELLE OPLEVELSER I EN GURU-LEDET BEVEGELSE

Peter forteller om paranormale fenomener som barn, etterfulgt av en vanskelig ungdomstid. Som ung voksen var han aktiv i en guru-ledet bevegelse og hadde flere spontane oppvåkingsopplevelser av både den bevissthetsutvidende og den energetiske (kundalini) typen beskrevet av Taylor (2018). Som barn hadde Peter ofte endrete bevissthetstilstander, ut-av-kroppen opplevelser og paranormale opplevelser. Han sier at hans kronechakra har vært åpent så lenge han kan huske. Greenwell (2018: 102–104) skriver at et

åpent kronechakra indikerer ego-oppløsning og åpner for endrete bevissthetstilstander og ut-av-kroppen opplevelser.

Peter beskriver ungdomstiden som preget av desperasjon, manglende tilhørighet, meningsløshet, og å ikke passe inn. Da han var 20, fikk han spirituelle opplevelser mens han leste bøker som *Seth Speaks* og Louise Hays *You Can Heal Your Life*. Peters livshistorie minner om Taylor (2017), som ble født våken og følte seg fremmedgjort og deprimert som barn, til han oppdaget spirituelle praksiser i 20-årene. Spirituelle bøker ga også Taylor oppvåkingsopplevelser, og han skriver at personer som er født våkne ofte føler seg frustrert over livet til de opplever transformativt vendepunkter til mer autentiske liv. Peter forteller at han hadde mange episoder med glimt av noe større, spontane innsikter kom når han var i krise. Han opplevde hjerteåpning i små øyeblikk der han ble overveldet av sorg og smerte ved dødsfall. Han beskriver kriblende følelser av glede og åpenhet i brystet, og at hjertet blir stort.

Mens han var aktiv i Osho-bevegelsen opplevde han lykkefølelse når dype innsikter kom gjennom lesing, bønn, meditasjon og dans. Det er kjent fra transpersonlig psykologi at disse praksisene kan utløse oppvåkning (Taylor 2017). Hanky (2021) skriver at Osho-bevegelsen lærer at oppvåkning er noe alle kan oppnå, opplysning er ikke lenger forbeholdt munk og helgener. Den norske gurun Vasant Swaha hadde en slik transformerende opplevelse, der egoet ble borte og han følte fred og lykke. Han omtaler det som en ny fødsel, og måtte lære å fungere i verden på nytt. De største opplevelsene kom gjennom gruppeterapi, sier Peter:

Å ta del i andres utviklingsprosesser ga meg de sterkeste følelsene av å være ett med eksistensen. Det var overveldende, jeg følte en strøm av energi, å smelte inn i det guddommelige, og smelte sammen med andre.

Peters beskrivelser av enhet og sammensmelting minner om Maslows (1970) omtale av høydepunktsopplevelser. Peter beskriver hyppige energetiske opplevelser med følelser av eufori, letthet og enhet, utløst av musikk og spesielt indisk sitar, dans, meditasjon, sex og fysisk trening. Taylor (2017) skriver at slike energiopplevelser kan overlape med høydepunktsopplevelser, fordi egooppløsningen også har energetiske aspekter. Peter opplevde også klassisk yogisk energioverføring, der en indisk guru holdt tommelen på panna hans og han så indre visjoner.

Peter opplever fortsatt vonde følelser, med en underliggende lykke som gjør at mørket ikke lenger føles så dypt, og det er alltid en utvei fra mørket. Greenwell (2018) påpeker at etter kundalinioppvåkninger er det en permanent bakgrunnsfølelse av lykke og kjærlighet selv når man føler psykisk smerte. Vi lærer gradvis at vi ikke er tankene og følelsene våre, de er forbigående opplevelser som kan observeres. Peter har nå permanent tillit til livet og er ikke redd for å dø. Han mener at han er født våken og hadde et vendepunkt i 20-årsalderen i personlig krise. Han sier at spirituelle opplevelser har gitt livet retning og mening, innsikter som har gitt høyere bevissthet og samtidig bidrar til

videre søken. Det samsvarer med Grof og Grof (1990) og Greenwell (2018) som skriver at oppvåkning er begynnelsen til varige selvutviklings- og transformasjonsprosesser.

ANNA: INTENS KUNDALINI, ADVAITA OG SPIRITUELL KRISE

Anna beskrev det hun selv definerte som en kraftig kundaliniopplevelse først, fulgt av opplevelser av enhetsbevissthet, som stabiliserte seg etter at hun mottok energioverføring fra en spirituell lærer. Anna forteller om intens kundaliniaktivering som fremkalte det Grof og Grof (1990) kaller spirituell krise som forstyrrer psykologiske funksjoner i hverdagen. Taylor skriver at slike episoder ofte tar noen år før de roer seg og integreres (2017: 157–164). Annas opplevelse fant sted åtte år før vi intervjuet henne, mens hun arbeidet med energihealing. Hun forteller:

Halve ansiktet mitt ble numment, en stemme kom og ba meg legge meg ned på gulvet. Jeg ble dradd ned på gulvet, det var veldig fysisk, and kroppen min beveget seg i ulike posisjoner og mudraer jeg aldri hadde visst om. Jeg var utslitt, men ikke redd. Jeg skjønnte at dette var bra for meg.

Ifølge transpersonlig psykologi (Grof og Grof 1989, 1990; Greenwell 1990, 2018) kan ufrivillige kroppsbevegelser og yogaposisjoner skje under kraftige kundalinioppvåkninger. Annas kroppslige opplevelse var den første av tre omganger, etterfulgt av emosjonell forløsning med hjerteåpning. Annas hjerte åpnet seg under kundaliniaktiveringen. Hun sier:

Jeg gråt og gråt og gråt. Jeg følte det som om hjertet mitt åpnet seg fullstendig. Jeg følte meg trygg, og jeg hadde en sterk følelse av kjærlighet.

Greenwell (2018) beskriver åpning av hjertechakra som intense fysiske og emosjonelle opplevelser der beskyttelsesmurene vi har bygget rundt hjertet, løses opp. Det fører til dramatiske forandringer i energi og verdensbilde, blokkeringer forsvinner, og folk føler spontant ubetinget kjærlighet. Anna forteller at etter hendelsen følte hun behov for å være mer autentisk, prioritere seg selv og slutte å leve etter andres forventninger.

Tre år før intervjuet opplevde Anna dramatiske bevissthetsendringer etter energioverføring fra en spirituell lærer i advaita-tradisjonen.³ Hun beskriver at hun oppfattet verden på helt nye måter. Hun hadde åtte energioverføringer fra denne læreren og hver gang følte det som om hun nådde et nytt bevissthetsnivå. Hun omtaler dette som «non-dual» oppvåkning og annerledes enn kundaliniaktivering. Greenwell (2018) skriver at

3. Advaita vedanta er en retning innenfor hinduisk filosofi som fremmer et monistisk syn på virkeligheten. Ifølge denne tradisjonen er alt forbundet, selv om verden tilsynelatende består av separate ting. Advaita har blitt popularisert i Vesten blant annet gjennom moderne guruer som Maharishi Mahesh Yogi og Osho.

energioverføringer er naturlige fenomen som ligner på hvordan latter og hoste smitter. Energioverføring finner sted når oppvåkne personers energi og bevissthet resonnerer med andre nær dem. Mens de fleste spirituelle tradisjoner fremmer gradvis spirituell utvikling over mange år, fremmer en del vestlige advaita vedanta lærere plutselig oppvåkning (Greenwell 2018: 179). Siden vi allerede er ett med det guddommelige, trenger vi bare å miste illusjonen om atskillelse, skriver Greenwell (2018) og Taylor (2018: 142–143) om advaita-perspektivet. Mange av dagens advaita-lærere sier at oppvåkning «bare skjer». Det er ingenting å forberede seg på, praksis behøves ikke, og anstrengelse virker mot sin hensikt. Alt som trengs er realisering (Taylor 2017). Greenwell (2018: 179) og Taylor (2017: 143) sier begge at ikke-dualistisk oppvåkning forutsetter direkte erfaring av at alt er ett, slik Anna hadde. Det har ingenting med mental tro å gjøre, det handler om å gå ut av hodet og slippe alle projeksjoner slik at enhetsbevisstheten våkner fra illusjonen om atskillelse (Greenwell 2018: 184–185).

To uker etter energioverføringen opplevde Anna en spirituell krise, «sjelens mørke natt» som beskrevet av Grof og Grof (1990: 46–63). Hun beskriver at hun mistet hukommelsen, og hennes intellektuelle hjerne «forsvant». Dette samsvarer med perspektiver vi finner i transpersonlig psykologi. Taylor (2017) skriver at hukommelsesproblemer ofte oppstår i forbindelse med spirituell oppvåkning. Grof og Grof (1990) skriver at rasjonaliteten midlertidig oppløses, lineær og logisk tenkning forbigås av intuisjon og fantasi. Anna sier:

De neste seks månedene var tøffe. En følelse av fred var der, jeg følte enhet, men innimellom det kom det opp sterke traumatiske følelser. Jeg isolerte meg, det var vanskelig å være mor, jeg var konstant stresset og i fight/flight modus. Innimellom følte jeg en dyp ro, før neste bølge kom. Flere ganger lå jeg på gulvet, følte at jeg kom til å dø, og sa, jeg gir opp, det er greit om jeg dør. Så snart jeg ga opp, skiftet energien og jeg følte fred for en stund.

Anna føler seg nå mer stabil med konstant fredfullhet i bakgrunnen, men fortsatt kommer gamle traumer opp. Greenwell (2018) skriver at det er typisk for sjelens mørke natt, Taylor (2017) skriver at kraftige og plutselige oppvåkninger gjør det vanskelig å fungere i hverdagen, slik Anna beskriver, og integreringsprosessen kan ta flere år. Greenwell (2018: 107) påpeker at mange spirituelle lærere har lite kunnskap om oppvåkning, og ofte gir for mye energioverføring på en gang for sensitive mottakere.

ANALYSE

KUNDALINI: NÅR SPIRITUALITET BLIR KROPPSLIG

Taylor (2018) skiller mellom to hovedtyper spirituelle opplevelser: endrede bevissthetstilstander og kroppslig energi. Individuer har ofte flere forbigående høydepunktsopplevelser og energetiske opplevelser før de går over til en permanent oppvåknet tilstand. Dette

fant vi igjen i intervjuene. I respondentenes livshistorier ser vi at Jon beskriver utvidet bevissthet på psykedelika, mens både han og Anna beskriver henholdsvis myk og intens kundalinioppvåkning. Jons spirituelle opplevelse på psykedelika er et typisk eksempel på det Maslow (1970) kaller høydepunktsopplevelser, de lykkeligste og mest ekstatiske øyeblikkene i livet. Maslow definerte disse tilstandene som episoder av enhetsbevissthet, der personlige grenser oppløses og det føles som om man blir ett med andre, naturen og eksistensen, med følelser av ekstasisk glede, der man transcenderer tid og rom, og blir ett med Gud. Maslow antar at alle mennesker kan oppleve glimt av høyere bevissthet, som kan bli stabile plataopplevelser. Høydepunktsopplevelser samsvarer med det Taylor (2018) kaller egooppløsning, og er den vanligste typen spirituell oppvåkning.

Energetiske oppvåkninger (kundalini) er mindre vanlig, men skjer stadig oftere i vestlige land, spontant eller utløst av spirituell praksis, eller gjennom energioverføring fra personer med aktiv kundalini (Taylor 2018). I transpersonlig psykologi (Grof og Grof 1990) brukes de indiske begrepene kundalini for livskraft, shaktipat for energioverføring, og chakra for kroppens energisentre, selv om livskraftenergi skal være universelt på tvers av kultur og livssyn (Greenwell 1990). Kundalini tilsvarer seksuell energi eller libido, og forstås i yoga som feminin kraft, symbolisert ved gudinnen Shakti, mens Shiva representerer bevisstheten som er maskulin. Dette korresponderer med stereotypiske ideer om menn som rasjonelle og kvinner som emosjonelle og kroppslige. Selv om kundalini ikke er et medisinsk begrep, viser det til biologiske prosesser i nervesystemet, ifølge den amerikanske legen Lee Sanella (1989), som var en pioner i den medisinske beskrivelsen av «kundalini-syndromet». Han definerer kundalini fysiologisk som energi som får sentralnervesystemet til å fjerne stress og rense blokkeringer. Greenwell (1990) beskriver kundalinioppvåkning som hendelser der personer begynner å føle denne energien, som utløser livstransformerende fysiske og emosjonelle prosesser over flere år. Individuelle kundaliniopplevelser varierer i intensitet, varighet og utløsende faktorer, men har felles opplevelsen av kroppslig energi, som kan begynne med gåsehud og gledestårer, og varierer fra forsiktig kribling til elektriske sjokk og kraftige bølger av tilsynelatende motiverte følelser, angst, tristhet, og ekstasisk glede (Grof og Grof 1989: 15).

Ifølge Bonnie Greenwell (2018), en amerikansk transpersonlig terapeut som skrev doktorgrad om kundalini i 1988 og som senere har skrevet flere bøker basert på sin erfaring med å veilede klienter i oppvåkingsprosesser, er det vanlig å føle energistrømmer, hjerteklapp, søvnløshet, ufrivillige kroppsbevegelser, forsterket syn eller smak, øresus, paranormale fenomener som telepati og synkroniteter, intense uforutsigbare humørsvingninger med bølger av eufori, ekstasisk lykke og ubetinget kjærlighet, som skifter med angst and nedstemthet flere ganger om dagen eller varer i ukesvis. Energetiske oppvåkninger kan vare i måneder eller år, men roer seg til slutt. Greenwell (2018: 24) skriver at det hos hennes over 3 000 klienter var stor variasjon i hvordan kundalini beveger seg i kroppen, og langt fra alle opplevde at kundalini beveget seg oppover langs ryggraden fra rotchakra til kronechakra slik det ofte beskrives i yoga, og spesielt i kundaliniyoga.

Sanella (1989: 101) skriver at energien beveger seg fra føttene, langs ryggen til hodet, og foran tilbake til magen. Dixon (2008) skriver at det ikke er lineært, kundalini arbeider samtidig i alle chakraer, det starter i hjernen og bevegelsen gjennom kroppen varierer individuelt. Blant våre respondenter hadde Jon en klassisk yogisk kundaliniaktivering som strømmet oppover, Peter hadde gradvis og rolig aktivering av energien, mens Anna hadde kraftig kundaliniaktivering med sterke fysiske og emosjonelle aspekter.

Greenwell (2018) skriver videre at kundalini kan åpne chakraene i ulik rekkefølge, og at det er vanlig i moderne samfunn der mange «lever i hodet» at de øvre chakraene åpnes først, så hjertet, og til slutt de nedre chakraene når personen integrerer det spirituelle i kroppen, i kontrast til rekkefølgen som ofte beskrives i for eksempel kundaliniyoga, som begynner nederst. Barndomstraumer fører til at vi dissosierer fra kroppen, slik at de nedre chakraene lukkes og vi «lever i hodet». To av våre respondenter beskriver at de øvre chakraene ble åpnet først, og alle tre beskriver hjerteåpning som en betydningsfull hendelse der de følte fysisk energi rundt hjerte, følelser av kjærlighet, og at frykt forsvant. De kroppslige energetiske prosessene fører til permanent psykologisk transformasjon, ifølge Grof og Grof (1990). Kundalini åpner kroppens energisentre og spesielt hjertet. Alle våre respondenter beskriver hvordan hjertechakraet ble åpnet, og de ble overstrømmet med sterke følelser av ubetinget kjærlighet. Jon beskrev at hjertet åpnet seg «ut i armene», Peter beskrev kribling i brystet og at hjertet «ble stort» mens Anna beskrev det som at hun ble fylt av kjærlighet.

YOGA, OPPVÅKNING OG TRANSFORMASJON

En religionsvitenskapelig studie som kan relateres til den transpersonlige forskningen på kundalinioppvåkning, er Olssons (2018) studie av kroppsliggjøring og feminitet blant svenske yogalærere. Hun tolker dagens yoga inn i den subjektive vendingen i postmoderne spiritualitet (Heelas og Woodhead 2005), bort fra religiøs tro og over på kroppsliggjort spirituell erfaring, undersøker hvordan yogautøvere kroppsliggjør en subjektiv spiritualitet. Her skiller hun mellom to ulike yogatradisjoner, den patriarkalske religiøse og asketiske tradisjonen som ser kroppen som hinder for frigjøring, i motsetning til den mer feminine og spirituelle tantra-tradisjonen som ser kroppen som redskap for frigjøring.

Olsson fremhever den materielle vendingen innenfor religionsvitenskapen som et nyttig korreks til en patriarkalsk og eurosentrisk tradisjon som har underordnet kroppen til fordel for troslære. Hun mener at religionsvitenskap har vært preget av en patriarkalsk dikotomi der menn fokuserer på intellektuell tro, mens kropp og følelser tilskrives kvinner, og at forskning på «feminine» dimensjoner som kropp, følelser, kjærlighet, og spirituelle erfaringer er underrepresentert (2018: 37). En av Olssons respondenter snakker om hvordan kvinnefellesskapet gjennom yoga gir en fin følelse i kroppen. Med en tantrisk tilnærming sier hun at yoga gjennom nytelse og lykkefølelse endrer bevisstheten og muliggjør raskere oppvåkning. Hun understreker at alt er ett, bevissthet finnes i

alt. Mørket og skyggesidene må inkluderes gjennom psykologiske gruppeprosesser for frigjøring og helbredelse. Hun anser praksisen som spirituell, men ikke religiøs, selv om tekstene er religiøse. Hun tar avstand fra religiøs autoritet (Olsson 2018: 46–51).

Olsson skriver videre at nyåndelig praksis tar avstand fra patriarkalsk, autoritær, utenomkroppslig religiøsitet. I likhet med feministisk teori avviser den binære opposisjoner, overskrider skillet mellom religiøs og sekulær, og kroppsliggjør relasjonen til verden i stedet for å transcendere. I forbindelse med våre empiriske data er det interessant hvordan de to hovedtypene for oppvåkning – endret bevissthet og kroppslig energi – kan karakteriseres som henholdsvis maskulin og feminin med utgangspunkt i et hinduistisk begrepsapparat. I tantra er bevissthet Shiva mens kundalini er shakti.⁴ Transcendens er maskulint, kroppsliggjøring er feminint. Målet er at både menn og kvinner forener begge. Kvinner har ofte en mer relasjonell forståelse av det guddommelige, men også mange menn foretrekker spiritualitet fremfor religion. Vår studie bekrefter Olssons observasjon at både menn og kvinner nå snur seg mot det feminine, kroppslige og følelsesmessige, etter at våre kulturelle forestillinger i lang tid har vært patriarkalsk dominerte.

Med særlig relevans for det Anna fortalte oss om sin oppvåkingsprosess, diskuterer Hanky (2021) sammenhengen mellom yoga og spirituell oppvåkning. Den norske gurun Vasant Swaha i advaita (nonduality)-bevegelsen, tolker moksha psykologisk, der spirituelle lærere veileder folk på reise mot å våkne opp til det sanne Selvet, og frigjøre seg fra falsk kulturell betingning som egoet har internalisert fra samfunnet og fra tradisjonell religion. Målet for meditasjon er oppvåkning, å transcendere seg selv og våkne opp til en permanent tilstand av lykksalighet, eller «bliss» (Hanky 2021: 7). De fremhever også at å være i nærheten av en som har våknet opp, er mer effektivt enn meditasjon for selv å våkne opp. Det er dette som kalles shaktipat eller energioverføring, som alle våre tre respondenter forteller at det har opplevd.

HVORDAN SKILLE SPIRITUELL OPPVÅKNING FRA RELIGIØS OMVENDELSE?

Selv om oppvåkning medfører et skifte i verdensbilde, antyder fortellingene fra våre respondenter at det primært er en psykologisk transformasjon mer enn en konvertering til nye trosforestillinger. Jon forteller hvordan en byrde ble løftet av skuldrene hans, angsten forsvant, han fikk kontakt med følelsene sine og sluttet å ruse seg. Jon og Peter beskriver en lykkefølelse, mens Anna fortalte at hun så verden på en helt ny måte men også følte negative følelser. I transpersonlig psykologi (Greenwell 2018; Grof og Grof 1990) beskrives oppvåkning som et skifte fra å «tro» på noe fortalt av andre, til en «viten» basert på personlige, kroppslige erfaringer. Etter en energetisk oppvåkning, fører hjerteåpningen og renselsesprosessen til en psykologisk transformasjon. Det er dermed interessant å sammenligne spirituell oppvåkning med religiøs omvendelse.

4. Shakti er navnet på en feminin guddommelig kraft i hinduismen.

Nygaard, Austad og Kleven (2017) sin empiriske studie av omvendelseserfaringer viser fellestrekk med oppvåkning. Religionspsykologisk forskning skiller mellom ulike typer omvendelseserfaring, plutselig omvendelser med sterk emosjonell aktivering og dramatisk endring, versus mer gradvis og kognitiv utvikling til å bli mer religiøs (Engedal 2014; La Cour 2014). Alle tre respondentene våre legger stor vekt på følelsesmessige endringer og følelser i kroppen, og både Jon og Peter beskriver lykkfølelse. Det kan tyde på at spirituell oppvåkning har likheter med plutselige religiøse omvendelser. Allerede William James (1907) var spesielt interessert i plutselig selvovergivelse som «bare skjer» som han omtalte som et normalt menneskelig fenomen. Han snakket blant annet om «bliss» – den nyomvendtes lykkfølelse. Det er mulig at plutselige omvendelseserfaringer var spirituelle oppvåkninger tolket i en religiøs ramme, mens gradvis kognitiv omvendelse i større grad var et mentalt skifte i trosforestillinger. Tilslutning til et nytt trossystem står sentralt i definisjonen av omvendelse, mens psykologisk transformasjon er viktigst i spirituell oppvåkning. Det er interessant at mens plutselig omvendelse blir sjeldnere i dagens samfunn (La Cour 2014), blir spirituell oppvåkning mer vanlig (Corneille og Luke 2021; Taylor 2017: 2), samtidig som flere kaller seg spirituelle, men ikke religiøse (Johansson 2018: 16–18).

Religionspsykologisk forskning viser at sjansen for radikal omvendelse er betydelig større hos personer som har tilknytningstraumer fra barndommen (Engedal 2014: 54). Det er rimelig å anta at korrelasjonen gjelder spirituell oppvåkning også. Religionspsykologi forklarer dette med at religion (tilknytning til Gud) «kompenserer» for manglende emosjonell tilknytning i barndommen (Engedal 2014: 54). Humanistisk og transpersonlig psykologi (Greenwell 2018; Taylor 2018) forklarer dette derimot som at oppvåkningen bringer barndomstraumer opp i lyset for å helbrede dem gjennom opplevelsen av guddommelig kjærlighet. Den ledende religionspsykologen David Wulff (sitert i La Cour 2014) sier at hvis vi vil forstå ekstraordinære opplevelser som kjennetegner plutselig omvendelse, bør vi ikke lete i omvendelsesforskning, men i psykologisk forskning på spontane mystiske opplevelser. Plutselig omvendelse er følelsesmessig, ikke kognitiv, og knyttet til fenomener som transformasjon, helbredelse og kjærlighet. Våre respondenter forteller om sterk emosjonell aktivering, dramatiske psykologiske endringer, og en plutselig selvovergivelse som bare skjer, ledsaget av lykkfølelse, opplevelse av kjærlighet og helbredelse av traumer. I en norsk studie fant Trysnes (Trysnes 2017) at kristne ungdommer beskriver sine åndelige opplevelser svært likt som personer i alternative miljøer, og så her er det snakk om en «terapeutisk spiritualitet» (Trysnes 2017: 128–131).

SJELENS MØRKE NATT: NATURLIG TRAUMETERAPI

Respondentene forteller at kundalinioppvåkning åpner energisentre og sletter en del av den sosiokulturelle betingingen, som for eksempel frykt, hemninger og selvopplevde begrensninger som er tillært gjennom traumer i barndommen. De beskriver at hjerte-

åpning produserer intens kjærlighetsenergi og følelser av ubetinget kjærlighet som gjør spiritualitet til noe kroppslig og ikke lenger en mental tro. Jung (1975) sier at individueringsprosessen begynner med hjerteåpning, og vi kan da observere våre egne følelser uten å identifisere oss med dem. Ønsker, begjær, tilknytning og følelser i hjertet skaper en følelsesmessig berg- og dalbane av ekstatisk lykke og smerte om hverandre som kjenne-tegner «sjelens mørke natt» etter kundalinioppvåkning (Greenwell 1990), noe som særlig kommer til uttrykk i Annas fortelling.

Respondentenes fortellinger resonnerer dermed med perspektiver vi finner i humanistisk og transpersonlig psykologi (Greenwell 2018; Taylor 2018). Våre tre respondenter beskriver hvordan traumer kommer opp under hva de kaller «sjelens mørke natt» som Grof og Grof har definert som en renselsesprosess der en spirituell oppvåkning bringer til overflaten uforløste psykologiske traumer, skyggemateriale og psykisk mørke, som inkluderer barndomstraumer, minner om misbruk, tilknytningstraumer som manglende tilknytning, avvisning og atskillelse, samt traumer fra fødselen og enda tidligere (Grof og Grof 1990: 46–49). De skriver at det er vanlig å forløse blokkeringer i energisentrene i flere år etter en kundalinioppvåkning. Noen mønstre transformeres med en gang, men oppvåkning utsletter ikke alle psykiske blokkeringer, og etter den første euforiske fasen etter en oppvåkningsopplevelse, kommer ofte dypere psykologiske tema til overflaten. Ofte er dette traumer fra barndommen, og særlig relasjonstraumer og usikre tilknytningsmønstre som stammer fra relasjoner til foreldre i tidlig barndom (Grof og Grof 1990: 78–79). Assagioli har et syklisk perspektiv der det svinger mellom lys og mørke, glede og lidelse, på veien mot selvrealisering (Assagioli 1989: 37–40).

Greenwell (2018) skriver at vonde følelser som frykt, skam, angst og sorg, kommer opp i sjelens mørke natt, fordi kundalini fjerner det som er usunt. Ofte kommer følelsene uten tilhørende historie, så personen er ikke bevisst på årsaken til følelsen. Vi kan oppleve søvnløshet, depresjon, ekstrem energi, trøtthet, hjernetåke, overveldende kjærlighet, og økt følsomhet for «giftige» mennesker, miljøer og hendelser. Taylor (2017) skriver at også de som er født oppvåknet, slik som Peter blant våre respondenter, kan ha vonde opplevelser, siden også de har negative atferdsmønstre. Det er interessant hvordan nyere forskning (bl. a. Maté 2022) om hvordan traumer «setter seg i kroppen» peker i samme retning som det som i indisk filosofi kalles «samskara»⁵—følelsesmessige mønstre og spor. Disse perspektivene som legger vekt på at traumer sitter i kroppen mer enn i det mentale, fremmer også traumeterapi gjennom kroppslig bevegelse, med øvelser som risting, fremfor samtaleterapi. Det kan tenkes at kundalinioppvåkning setter i gang en lignende prosess innenfra, særlig i tilfeller med ufrivillige kroppsbevegelser slik Anna beskriver.

5. Den mest utbredte forståelsen av samskara i indisk filosofi er «sjelevandring» men det er også en mer spesifikk forståelse av begrepet som karmiske spor fra tidligere liv (Taylor 2017: 177).

KONKLUSJON

Respondentenes fortellinger fokuserer i stor grad på følelsesmessige aspekter, både en generell lykkfølelse og hvordan vonde følelser kommer opp, og kroppslige aspekter som at de fysisk føler at hjertet utvider seg. Dette ser ut til å være i tråd med beskrivelser i den transpersonlige psykologilitteraturen (Greenwell 1990; Grof og Grof 1990; Taylor 2017) om oppvåkning som en prosess fra hodet til hjerte til kropp, der kundalini-aktivering og hjerteåpning fører til en kroppsliggjøring av spiritualitet. Dette samsvarer med religionsvitenskapelig forskning på opplevelsene til både samtidsspirituelle (Olsson 2018) og kristne ungdommer (Trysnes 2017), som legger vekt på følelser og fysiske fenomener i kroppen fremfor mentale trosforestillinger. Den psykologiske transformasjonen har fellestrekk med plutselige omvendelser i kristne kontekster (Nygaard med flere 2017), der det snakkes om å «bli født på ny» selv om den psykologiske transformasjonen står mer sentralt enn en endring i trosforestillinger.

Oppvåkningen kan oppleves som en «posttraumatisk transformasjon» (Taylor 2018), en renselsesprosess, slik Jon fortalte om, en naturlig traumeterapi gjennom selvkjærlighet og opplevelsen av guddommelig kjærlighet som blir mulig å oppleve etter en hjerteåpning. Den kan også oppleves som en «spirituell krise», slik Anna fortalte om. Grof og Grof skriver at når psyken oversvømmes av frykt, ensomhet, følelsen av å være sinnsyk, og frykt for døden, fungerer ikke individet optimalt i den ytre verden (Grof og Grof 1990: 31–39). Opplevelsene tilknyttet det som kalles «sjelens mørke natt» kan ligne på symptomer på depresjon eller psykose. Uten støttende nettverk kan oppvåkningen bli en spirituell krise (Taylor 2017: 157–164). Transpersonlige psykologer (Grof og Grof 1989; Sanella 1989; Corneille og Luke 2021) understreker at spirituell oppvåkning bør forstås som en terapeutisk prosess av naturlig helbredelse i stedet for som psykopatologi. Endringen i virkelighetsoppfatning skjer som følge av at personene som opplever oppvåkning går utenfor mentale begrensninger og opplever verden i større grad gjennom følelser og gjennom kroppen. Her er det snakk om psykologiske fenomener som ligger bortenfor rene mentale og diskursive trosforestillinger, det som i et religiøst språk gjerne kalles sjelen, som er hva det greske ordet «psyke» betyr.

LITTERATUR

- Assagioli, Roberto. 1989. «Self-Realization and Psychological Disturbances». I *Spiritual Emergency: When Personal Transformation Becomes a Crisis*, redigert av Stanislav Grof og Christina Grof, 27–48. Los Angeles: Putnam.
- Austad, Anne. 2014. «Ekstraordinære religiøse erfaringer». I *Religionspsykologi*, redigert av Lars Danbolt, Leif Gunnar Engedal, Hans Stifoss-Hanssen, Knut A. Hestad og Lars Lien, 231–241. Oslo: Gyldendal.

- Austad, Arne. 2014. «Eksistensiell psykologi». I *Religionspsykologi*, redigert av Lars Danbolt, Leif Gunnar Engedal, Hans Stifoss-Hanssen, Knut A. Hestad og Lars Lien, 143–156. Oslo: Gyldendal.
- Bruce, Steve, red. 2017. *Secular Beats Spiritual: The Westernization of the Easternization of the West*. Oxford: Oxford University Press.
- Corneille, Jessica Sophie og David Luke. 2021. «Spontaneous Spiritual Awakenings: Phenomenology, Altered States, Individual Differences, and Well-Being». *Frontiers in Psychology* 12. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.720579>.
- Dixon, Jana, red. 2008. *Biology of kundalini*. Lulu Publishing: Morrisville, NC.
- Engedal, Leif Gunnar. 2014. «Posisjoner og teoritradisjoner i religionspsykologisk forskning: Et mulig oversiktsbilde». I *Religionspsykologi*, redigert av Lars Danbolt, Leif Gunnar Engedal, Hans Stifoss-Hanssen, Knut A. Hestad og Lars Lien, 43–58. Oslo: Gyldendal.
- Evans, Jules og Tim Read, red. 2020. *Breaking Open: Finding a Way Through Spiritual Emergency*. London: Aeon Press.
- Greenwell, Bonnie L. 1990. *Energies of Transformation*. Cupertino: Shakti River Press.
- Greenwell, Bonnie L. 2018. *When Spirit Leaps: Navigating the Process of Spiritual Awakening*. Oakland.
- Grof, Stanislav og Christina Grof, red. 1989. *Spiritual Emergency: When Personal Transformation Becomes a Crisis*. Los Angeles: Putnam.
- Grof, Stanislav og Christina Grof. 1990. *The Stormy Search for the Self: Understanding and Living with Spiritual Emergency*. London: Mandala.
- Hanky, Henriette. 2021. «Avkobling og transformasjon: Meditasjonsretreater på Dharma Mountain mellom popularisering og religiøst fellesskap». *Aura: Tidsskrift for akademiske studier av nyreligiøsitet* 12:3–24. <https://doi.org/10.31265/aura.534>.
- Heelas, Paul og Linda Woodhead. 2005. *The Spiritual Revolution: Why Religion Is Giving Way to Spirituality*. Oxford: Blackwell.
- Henriksen, Jan-Olav og Kathrin Pabst. 2013. *Uventet og ubedt: Paranormale erfaringer i møte med tradisjonell tro*. Oslo: Universitetsforlaget.
- James, William. 1907. *The Varieties of Religious Experience: A Study in Human Nature*. The Project Gutenberg eBook #621, <https://www.gutenberg.org/cache/epub/621/pg621-images.html> (lest 19. desember 2023).

- Johansson, Katarina. 2018. «Meningsskapande i samtiden: Tro på oförklarliga fenomen i ett sekulariserat senmodernt samhälle som Sverige». *Aura: Tidskrift för akademiska studier av nyreligiositet* 10:5–34. <https://doi.org/10.31265/aura.524>.
- Jung, Carl Gustav. 1952. *Synchronicity: An Acausal Connecting Principle*. Bollingen: Bollingen Foundation.
- Jung, Carl Gustav. 1975. *Psychological Commentary on Kundalini Yoga: Lecture One and Two, 1932*. New York: Spring Pub.
- Kalvig, Anne. 2017. «Alternative Medicine: Health-Oriented, Spiritual Practices in Norway». I *New Age in Norway*, redigert av Ingvild Sælid Gilhus, Siv Ellen Kraft og James R. Lewis, 119–138. Sheffield: Equinox.
- La Cour, Peter. 2014. «Religiøs omvendelse». I *Religionspsykologi*, redigert av Lars Danbolt, Leif Gunnar Engedal, Hans Stifoss-Hanssen, Knut A. Hestad og Lars Lien, 243–255. Oslo: Gyldendal.
- Løøv, Margrethe. 2018. «Hva er religion i dag? Essay over Secular Beats Spiritual: The Westernization of the Easternization of the West av Steve Bruce». *Aura: Tidskrift för akademiska studier av nyreligiositet* 10:90–99. <https://doi.org/10.31265/aura.527>.
- Løøv, Margrethe. 2021. «Fra redaksjonen: temanummer om yoga og meditasjon». *Aura: Tidskrift for akademiske studier av nyreligiøsitet* 12:1–2. <https://doi.org/10.31265/aura.533>.
- Maslow, Abraham. 1970. *Religions, Values, and Peak-Experiences*. New York: Penguin.
- Maté, Gabor. 2022. *The Myth of Normal: Trauma, Illness, and Healing in a Toxic Culture*. London: Vermilion.
- Mills, Paul J. 2022. *Science, Being, & Becoming: The Spiritual Lives of Scientists*. New York: Light On Light Press.
- Nygaard, Marianne Rodriguez, Anne Austad og Tormod Kleiven. 2017. «Helende erfaringer og den levde kroppen». *Tidsskrift for sjelesorg* 2:133–154. <http://hdl.handle.net/11250/2456032>.
- Olsson, Tova. 2018. «Genom kroppen: En intervjustudie med tre yogalärare om religion, spiritualitet och fysisk utövning». *Aura: Tidskrift för akademiska studier av nyreligiositet* 10:35–60. <https://doi.org/10.31265/aura.525>.

- Rodriguez, Mira Cataya og Christian Stokke. 2019. «Taking Spiritual Experiences Seriously in the Religious Education Classroom: a Transrational Approach». *International Journal of Children's Spirituality* 24 (3): 243–259. <https://doi.org/10.1080/1364436X.2019.1646221>.
- Sanella, Lee. 1989. «Kundalini: Classical and Clinical». I *Spiritual Emergency: When Personal Transformation Becomes a Crisis*, redigert av Stanislav Grof og Christina Grof, 99–108. Los Angeles: Putnam.
- Taylor, Steve. 2017. *The Leap: The Psychology of Spiritual Awakening*. London: Hay House.
- Taylor, Steve. 2018. «Two modes of sudden spiritual awakening? Ego-dissolution and explosive energetic awakening». *International Journal of Transpersonal Studies* 37 (2): 131–14. <https://doi.org/10.24972/ijts.2018.37.2.131>.
- Taylor, Steve. 2021. *Extraordinary Awakenings: When Trauma Leads to Transformation*. Novato, CA: New World Library.
- Trysnes, Irene. 2017. «Å være ung i kristne ungdomsmiljøer: Forhandlinger om kjønn og identitet». I *Religion og ungdom*, redigert av Ida Marie Høeg, 119–135. Oslo: Universitetsforlaget.
- Universitas. 2022. «Thea og Celia var studenter på vei mot vanlige liv: Så fikk de en spirituell oppvåkning». 76, nr. 11 (31. mars 2022). <https://www.universitas.no/files/2022/06/15/Utg11.pdf>.
- Vårt Land. 2022. «Ein Moses for mosen» (28. oktober 2022): 18–20.
- Woollacott, Marjorie og David Lorimer, red. 2022. *Spiritual Awakenings: Scientists and Academics Describe Their Experiences*. London: AAPS Press.