

Find din essens
- ved hjælp af dit ego

Den vestlige verden skriger på spiritualitet, mener A.H. Almaas, der står bag *The Diamond Approach®*. Men på vej mod vores essentielle Væren må vi også inddrage vores ego - for det er en naturlig del af menneskets udvikling.



af Bo Heimann

- Vi har et savn i vores sjæl og hjerte, som hverken videnskab eller materielle goder kan kurere. Mennesket er blevet fremmedgjort i en verden uden ånd. Derfor vil vores verdslige verden aldrig kunne tilfredsstille os, og derfor søger vi efter forløsningen for vores hjerter.

Telefonforbindelsen til Californien er noget knasende, men ordene fra Hameed Ali, der er bedst kendt under sit forfatternavn A.H.



Karen Johnson har deltaget i udviklingen af The Diamond Approach i alle faserne.

Almaas, og fra Karen Johnson går alligevel tydeligt igennem. Hameed er verbalt lige så imponerende klar som i sine bøger.

- Fundamentalisterne søger at tilfredsstille hjertet ved at gå tilbage i historien - tilbage til gamle regler og dogmer. Den spirituelle vej er at gå tilbage i nuet - følge det, der er lige nu af tanker, følelser og oplevelser dybere og dybere. Jeg ser klart den spirituelle vej som det bedste alternativ, konstaterer Hameed Ali nøgternt.

Han og Karen Johnson står bag den psyko-spirituelle lære *The Diamond Approach*, der i de seneste år har vakt stor opmærksomhed i både spirituelle og terapeutiske kredse.

- The Diamond Approach er hverken psykologi eller psykoterapi, men en spirituel lære, der trækker på viden fra psykologien. De fleste mennesker oplever, at den spirituelle udvikling forhindres eller bremses af psykologiske årsager - derfor er den mest virkningsfulde udviklingsvej for mennesker af i dag den, der integrerer psykologien i den spirituelle forståelse, siger Hameed Ali.

Han fortæller, at han tilbage i 1960'erne arbejdede rent terapeutisk med sig selv i begyndelsen. Men erkendelserne fra den viden førte til en spirituel forståelse og erfaringer med *essenskvaliteterne*, der siden blev kernen i The Diamond Approach.

- Min lære kom ikke ud af "oplysning på et øjeblik", men er udviklet gradvis, efterhånden som oplevelserne kom til mig, smiler Ali i telefonen fra Californien.

Når forståelsen af psyken bliver dyb nok, bliver den automatisk en spirituel forståelse, ifølge Hameed Ali, for det spirituelle er grundlaget for alting.

- Modsat andre traditioner oplever jeg ikke det spirituelle som modsætning til det at være et individ - en personlighed, et ego. Jeg ser derimod vores egostruktur som en vej tilbage til vores oprindelige natur - vores essens.

- En sand forståelse af den menneskelige natur bliver ikke kun en transcendens, som er uden individuelle træk, men også en personlig legemliggørelse, en individuel manifestation af Det Absolutte.

- The Diamond Approach gør op med den dualitet, der har ødelagt meget for mange, siger Hameed Ali og forklarer, at han ser egoet som en naturlig del af menneskets udvikling - det er blot ikke sidste trin i udviklingen.

- Den menneskelige natur er fantastisk - det er en diamant med mange, smukke facetter. Derfor er "oplysning" for mig ikke upersonlig, men en personlig hjemkomst, efterhånden som alle facetterne begynder at skinne igen, og derfor handler The Diamond Approach

To grene på samme stamme

The Diamond Approach voksede i begyndelsen af 1970'erne så at sige ud af A.H. Almaas's egne oplevelser og erfaringer fra års psyko-spirituelt arbejde. Han delte tidligt sine første oplevelser med sine venner Karen Johnson og Faisal Muqaddam.

I en årrække derefter arbejdede de tre sammen på *Ridhwan Foundation* i Californien, hvor de underviste elever fra hele verden og undersøgte, uddybede og formulerede deres lære.

I 1982 forlod Faisal Muqaddam The Ridhwan School for at udvikle sit eget arbejde. Han kalder i dag sin lære for *The Diamond Logos Teachings*.

The Diamond Approach har fortsat udviklet sig markant under A.H. Almaas og Karen Johnson.

Forskellene - der kan ses som nuancer - kan kort beskrives ud fra tre hovedområder:

For det første lægger Almaas noget mere vægt på en detaljeret forståelse af læren, mens Faisal er mere krops-, følelses- og oplevelsesorienteret.

For det andet er Almaas i både bøger og undervisning imponerende klar i sin pædagogik med vægt på en struktureret og trinvis fremførsel, mens Faisal lader en mere organisk fremgangsmåde råde.

Endelig lægger Almaas noget mere vægt på forståelsen og erkendelsen af Det Absolutte som udgangspunkt for det spirituelle arbejde, mens Faisal pointerer en mere personlig oplysning - den individuelle sjæl.



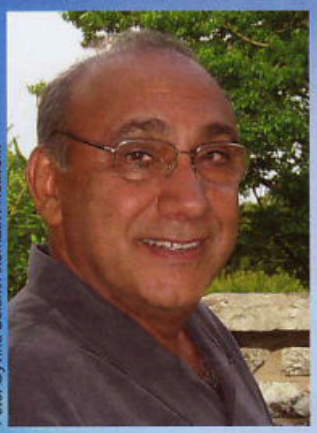


Foto: Øyvind Solum/Alternativt Nettverk

- Modsat andre traditioner oplever jeg ikke det spirituelle som mod-sætning til det at være et individ, siger A.H. Almaas i dette interview. Han kommer nu til Danmark for første gang.

Hameed Ali (A.H. Almaas)

Hameed Ali - bedre kendt under sit forfatternavn A.H. Almaas - blev født i Kuwait i 1944. Som 18-årig begyndte han at studere fysik og matematik, men blev hurtigt klart over, at hans liv var dedikeret til psykologi og spiritualitet.

Almaas har intensivt studeret bl.a. gestaltterapi, buddhisme, vedanta, psykoanalyse, reichiansk arbejde og sufisme. I sin selvbiografiske bog *Luminous Night's Journey* beskriver han sin udvikling og de lærere, der guidede ham undervejs. Hans største lærer har dog, ifølge ham selv, altid været hans egen essentielle natur.

Almaas grundlagde i 1976 *Ridhwan Foundation*, der siden har tiltrukket elever fra hele verden.

A.H. Almaas og Karen Johnson kommer nu for første gang til Danmark. De underviser i København 28/5-1/6. Henv.: Anni Besbroda, tlf. 39 63 29 45, annib@image.dk.

Internet: www.ahalmaas.com, www.ridhwan.org.

Litteratur: *Essens*, A.H. Almaas, Borgen 1997.

© Masterfile/Scanpix



- I vores inderste natur er vi vitterligt noget særligt. Egoet har blot misforstået måden at være særlig på, siger psykoterapeuten Margit Madhurima Rigtrup, der er uddannet hos Faisal Muqaddam.

ikke om en mental forståelse af sindet, men om hjertets savn. Det er en kærlighedserklæring til Sandheden, understreger Karen.

Trods terror på verdensscenen og stress i hverdagen ser de positivt på fremtiden:

- Den spirituelle del af livet er blevet presset ud i løbet af de seneste 200 år, efterhånden som det verdslige verdensbillede overtog magten fra det religiøse. Nu er vi på vej tilbage.

- Videnskaberne har i mellemtiden givet os en indsigt i menneskesindet, som de spirituelle traditioner fra før oplysningstiden ikke havde. Den viden skal selvsagt bruges, og bliver den brugt aktivt, taler "det spirituelle" pludselig direkte til det moderne menneske med en grundlæggende anerkendelse af individet, det personlige.

- Det er en afgørende forskel for mennesker af i dag og åbner derfor for, at spirituel udvikling når bredere ud, slutter Hameed Ali.

Faisal Muqaddam

Faisal Muqaddam er den anden mand bag *The Diamond Approach*. De udviklede denne lære sammen, men arbejder i dag hver for sig. Faisal Muqaddam kalder sin lære *The Diamond Logos Teachings*.

Det er ord som brobygning, syntese, integration og måske ligefrem alkymi, der bruges, når den psyko-spirituelle metode The Diamond Approach skal beskrives. Og det, der bygges bro imellem, er den traditionelle psykoterapi og spiritualiteten - mellem ego og Væren.

- Mange mennesker oplever et split imellem de to verdensbilleder, fortæller psykoterapeuten Margit Madhurima Rigtrup, der har været i træning hos Faisal Muqaddam i en årrække.

- Den psykologiske virkelighed opfattes - efter min mening fejlagtigt - af mange i de spirituelle miljøer som decideret irrelevant. Omvendt ender mange i de psykoterapeutiske miljøer med at re-investere så megen energi i deres fortids traumer, at de hænger ved dem i det uendelige. Derfor er syntesen mellem ego og Væren så afgørende.

- Resultatet er en healende kontakt til vores oprindelige essenskvaliteter, fortæller Madhurima og peger på, at det så forkætrede ego er nøglen til denne integration.

- Når vi opgiver ideen om at skulle transcendere eller forbedre egoet, får vi pludselig mulighed for at se, at egoet peger på noget vigtigt!

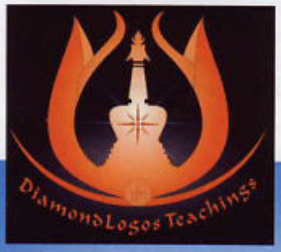
- Egoet vil så gerne være specielt. Det fordømmes i både den traditionelle psykoterapi og i den spirituelle verden. Med rette. Men kun på ét niveau. For i vores inderste natur - i vores essens - er vi vitterligt noget særligt. Egoet har blot misforstået måden at være særlig på - det tror, at det skal have "særligheden" udefra. Det har en udvendig orientering, forklarer Madhurima.

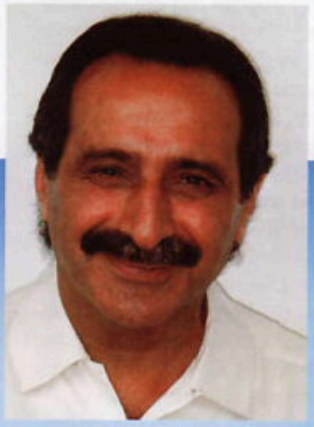
Egoets mange krumspring er altså misforståede, angstfulde forsøg på at efterligne vores essens's forskellige kvaliteter.

- Vi længes alle efter at blive set og genkendt i vores essens. Egoet farer verden rundt for at finde denne genkendelse. Men vi skal selv anerkende vores essens, for at healingen kan finde sted.

- Vi kender fx til kærlighed, men forbinder oplevelsen af den med noget eller nogen uden for os selv. Derfor jagter vi den eller det uden for os selv. Vi bliver fx afhængige af et andet menneske. Og det vil vi blive ved med, indtil vi anerkender og oplever, at kærligheden er i os selv.

- Når vi finder hvile i os selv, vil vores relationer til andre blive dybere, så der er ikke tale om gold uafhængighed. Tværtimod ender det med en indbyrdes afhængighed, fordi vi er sundt uafhængige, siger Madhurima.





Faisal Muqaddam er en lærer, der med sin bløde afslappethed dybest set inkarnerer sin lære: At egoet er en hård skal, vi har ladet vokse uden på vores egentlige essens.

Faisal Muqaddam

Faisal Muqaddam, født i 1946 i Kuwait, er en erfaren og mangefacetteret lærer. Med udgangspunkt i hjemegnens sufisme begav han sig ud på en psyko-spirituel odyssé, der førte over bioenergetics, gestaltterapi, buddhisme, enneagrammet, vipassana-meditation og reichiansk terapi.

Faisal har undervist siden 1970'erne - i Europa siden 1999. Han kalder sin lære *The Diamond Logos Teachings*. Han har holdt retreats i Danmark hvert år siden 2000. Tre danske terapeuter har dannet *Diamond Group Scandinavia*, som afholder introduktionskurser i hans lære.

Faisal kommer igen til Danmark i august i år. Henv.: Diamond Group Scandinavia v/Margit Madhurima Rigtrup, tlf. 47 77 26 20, madhu@diamondscandinavia.net, www.diamondscandinavia.net, www.diamondlogos.com.

Grundlæggende antagelser i *The Diamond Logos Teachings* og *The Diamond Approach:*

1. Essens og personlighed. Vores oprindelige natur er en lang række essenskvaliteter (fx glæde, medfølelse) - og ikke personlighedens ideer og billeder. Vi mister kontakten til vores essens i løbet af opvæksten, hvor vi pga. manglende anerkendelse identificerer os med det ego, der "vokser uden på" vores essens som et beskyttende lag. Vi savner vores essenskvaliteter og leder efter dem.

2. Hullerne. Til hver essenskvalitet hører der en problemstilling - bestemte tankeformer og følelser, der blokerer for essenskvaliteten (fx angst, had). Egoet peger altså på, hvilke essenskvaliteter der ikke er frisat (kaldes *hullerne*).

3. Nærvær. Når vi i stille, meditativ observeren og aktiv undersøgelse (kaldes *inquiry*) møder os selv og vores begrænsninger - med åben nænsomhed og helt uden fordømmelse - får vores essens plads til at skabe en forvandling.

4. Kropsarbejde. Essenskvaliteterne er ikke-fysiske kvaliteter af væren, som manifesterer sig gennem det fysiske, og de hører hver især til i specifikke områder af kroppen. Via kropsarbejde kan vi kontakte og frisætte dem - ligesom dufte, farver, rytmer og musik også kan gøre det.



At udforske sig selv

På workshops i The Diamond Logos Teachings bliver deltagerne inviteret til at udforske og opleve de forskellige essenskvaliteter. De vil fx opleve at skulle iklæde sig udelukkende rødt, når de arbejder med deres naturlige styrke.

- Farven rød hører til essenskvaliteten "naturlig styrke". Egoets version af den essenskvalitet er ofte opflammende vrede, en skæv oplevelse af uafhængighed og en rigid sætten grænser, der ender i isolation. Mange af os kender slet ikke vores essentielle styrke på anden måde.

- Det er begyndelsen på at tage den til sig, at lade den fylde sig ud indefra, når deltagerne - bl.a. via dans, meditation og inquiry - mærker deres essentielle styrke på en fri, flydende og positiv måde, siger Madhurima.

I det individuelle klientarbejde arbejdes der derimod spontant ud fra klientens ståsted - hvad er oppe lige nu hos og i klienten?

- *Inquiry* er et vigtigt begreb i The Diamond Logos Teachings. Klienten skal udforske sig selv fra et åbent sted i sig selv, så nærværet bliver dybere og dybere. Terapeuten hverken analyserer eller diagnosticerer, men stiller spørgsmål, der følger med ind i klientens tankerækker og oplevelser i kroppen, slutter Margit Madhurima Rigtrup. ❐

Bo Heimann er freelancejournalist og forfatter samt konsulent inden for kommunikation, coaching, meditation og (selv)ledelse. Henv.: Bo Heimann, Dagmarsgade 39, 3. th., 2200 København N, tlf. 20 83 85 88, mail@boheimann.com, www.boheimann.com.

Litteratur:
Hvad er ego?, Bo Heimann. Aschehoug, 2004.

Læs også *Tilgiv det fordømte ego* i NA 5/04.