

# Skab SoulFlow

## Og bliv dig selv

Af Kenneth Sørensen & Søren Hauge

[www.soulflow.nu](http://www.soulflow.nu)

*Du behøver ikke at blive ved med at være i krig med dig selv. En helt ny vej til helhed kan bringe dyb glæde og fred ind i dit liv og føre til forbløffende transformationer.*

*SoulFlow* er en livspraksis og en metode, en terapeutisk healingsvej og et syn på livet. Den er udviklet af den amerikanske, spirituelle lærer, Gordon Davidson, under betegnelsen *Joyful Evolution*, og står især i gæld til Roberto Assagiolis psykosyntese, Ken Wilbers integrale spiritualitet, Lucille Cedercrans' esoteriske psykologi og Sri Aurobindos integrale yoga. I Danmark har vi udviklet og integreret den med energipsykologi. Den har ændret og beriget vores eget liv, og vi har set virkningerne i andres tilværelse. *SoulFlow* er en stille revolution hvis tid er kommet.

### Samarbejd med hele dit indre

Det helt centrale i *SoulFlow Metoden* er, at den skaber et samarbejde mellem dine tre verdener: Din højere bevidsthed, din dagsbevidsthed og din underbevidsthed. Det betyder ikke alene at underbevidstheden bliver din nye samarbejdspartner, men også at samarbejdet inkluderer den højere bevidsthed. Traditionel psykologi fokuserer på underbevidstheden. Traditionel spiritualitet fokuserer på den højere bevidsthed. *SoulFlow* forener de to yderligheder i en helt ny alliance, et nyt, varmt samarbejde!

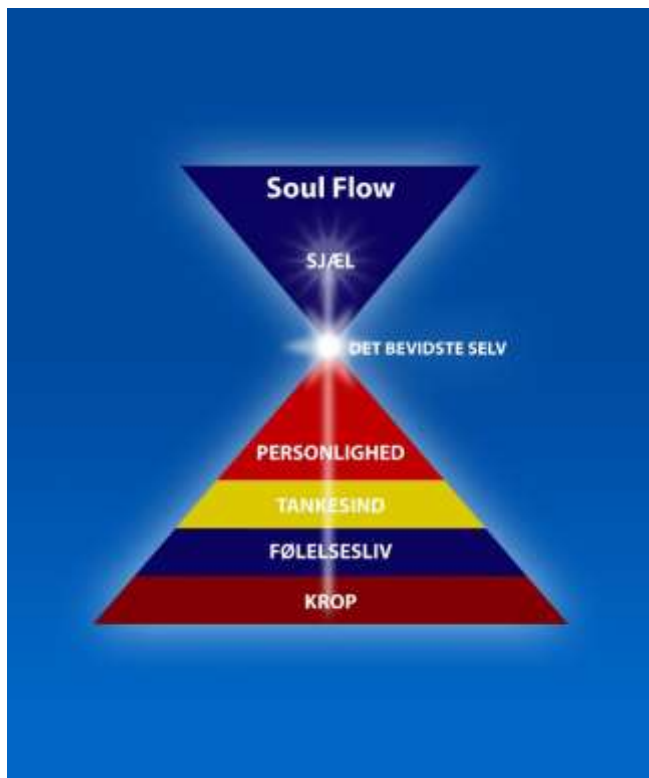
Dette har revolutionerende virkning, for hvor ofte er det ikke netop vores frygt, skam, aggression og helt ubevidste reaktionsmønstre som står i vejen for at vi får fuldt udbytte af livet? Den nye spiritualitet handler om at komme ind i livet med alt det lys vi har til rådighed, og her har vi behov for det underbevidste, som en aktiv, værdsat samarbejdspartner.



### Ind på scenen

Hvis du forestiller dig, at du er et teater, som opfører dit livs dramaer, til glæde og berigelse for både verden og dig selv, så er din højere bevidsthed *manuskriptforfatteren*, der frembringer dybt inspirerede manuser. Disse manuser rummer dit livsformål og meningen med dit liv. Din daglige, personlige bevidsthed er *instruktøren*, der fortolker og levendegør dramaet. Og det kan naturligvis kun ske i samarbejdet og træningen med *skuespillerne* og scenens *interiør*, som er underbevidsthedens mange ofte ubevidste roller eller delpersonligheder. De står bag alle dine ubevidste følelsesmæssige reaktioner på livet. Alle de involverede er uundværlige, og deres roller er vidt forskellige. Din opgave er, at dit skuespilhus bringer manuskripterne og livsformålet til live, så din og andres verden påvirkes og kommer i vækst. Det kræver at alle parter samarbejder, og skuespillerne er jo dem, der levendegør teaterstykkerne, så de bliver kød og blod. Det vil sige, du

har behov for din følelsesmæssige opbakning til det du gør, fra alle dine drifter, behov og ønsker. Du er selvfølgelig her i verden i dit nuværende liv for at lave helt unikke uopførte af nye manuskripter. Dine stykker er aldrig blevet spillet før, og du kan kun få det til at lykkes ved at få alle parter indeni dig til at samarbejde i gensidig respekt.



*SoulFlow* er, at vi får vores liv til at være i flow, så vi – som kærlige, kreative og kraftfulde sjælsbevidstheder – kan få lys og liv til at strømme på alle plan, personligt, mentalt, følelsesmæssigt og i vores ydre handlinger. *SoulFlow* er den fulde pakke. Det er, når vi lever med naturlig og ubesværet overflod, kropsligt, psykisk og gennem alle vores talenter. Det lyder skønt, og det er skønt. Men som du sikkert ved, så er den største hindring for *Soul Flow* i dit liv helt sikkert alt det, som du har i din "kælder", - al den "baggage", som du "slæber rundt med", og som får dig til at modarbejde dig selv. Derfor er din underbevidsthed en hovednøgle til, om det kommer til at lykkes. Du kan ikke meditere dig til det ved at længes mod noget højere. Du kan ikke fortrænge det. Og du kan ikke tvinge det til en "omprogrammering".

### Kan jeg vente noget godt fra kælderen?

Din underbevidsthed rummer både alle de sider i dig, som du kan acceptere og rumme, og alle de sider, som du ikke vil eje og vedkende dig. Du kan sikkert genkende billedet af underbevidstheden som et mørkt og dystert sted. Hvad gemmer den mon ikke på? Gad vide, hvad du har stuvet sammen dernede? Og ja, det er sagens kerne. Du har fyldt dit indre op med mange aktører, som du slet ikke vil kendes ved. Det vil sige at udstødte og forkastede sider i dig lever et autonomt liv, som er afskåret fra den øvrige del af dig. Netop fordi disse sider afskæres fra den øvrige del af din helhed, kan deres aktiviteter og strategier ikke gavne i dit liv. Disse dele er ikke opdaterede, ikke lukket ind i varmen, og de kommer til at fungere som fortiden – i din nutid. *SoulFlow arbejdet* inviterer alle de udstødte, forkastede og afviste stemmer til et nyt samarbejde, en ny pagt. Det gør *SoulFlow* til sand holisme, der har eksistentiel dybde, i stedet for kun at være en teoretisk forståelse, der i praksis ikke ved, hvordan 'egoet' skal håndteres med dets begær, drifter og instinkter.

### Fra modstand til vinden i ryggen

Det du ikke forstår og elsker, kan styre dig uden at du ved det, og andre kan gennem det styre dig. Når vi ikke vil vedkende os bestemte sider i vores eget indre, så projicerer vi dem ud i omgivelserne og befolker vores verden med de skygger vi ikke kan håndtere i os selv. Der er et vigtigt, kollektivt perspektiv i at indlede et nyt, værdsættende forhold til vores indre delpersonligheder. Vi lærer nemlig at håndtere meget vanskelige energier, som tidligere fik os til at foretage meget uhensigtsmæssige handlinger. Men i kraft af at vi gør det, så mindsker vi muligheden for at blive manipuleret udefra gennem de mennesker, der udtrykker kræfter og energier, som er manipulerende, selvoptagede, uærlige, grådige, hævnerrige osv. Vi bidrager hermed til at vores verden gradvist bliver befriet for de skygger, der skaber så megen lidelse. Omfanget af dette

perspektiv er ganske overvældende, for det vi ændrer i os selv, spredes ud i det kollektive felt vi er en del af. Når du og jeg ændrer vores indre modstandere til samarbejdspartnere, så gavner vi socialt, fordi vores indsats gør det lettere for andre at gøre det samme. Øget Soul Flow er smitsom, og den ændrer tidligere modstand til medvind.

## Dit rollekabinet

Din underbevidstheds aktører eller virkende kræfter er summen af alle dine indre roller eller stemmer, der enten hjælper eller hindrer dig. Vi kalder dem for *delpersonligheder*. Delpersonlighederne er *levende indre dele* i dig. De er psykologiske strukturer eller tankeformer, som er besjælede med den intention, der har født dem. De er dine tidligere selvbilleder fra dette og tidligere liv, dine vigtigste internaliserede relationer og arketyper. De er fuldstændigt identificerede med deres roller og bestræber sig fuldstændigt på at dække de behov, som de fokuserer på. De er hverken onde eller forkerte, og de skal ikke fjernes, ignoreres eller tvinges til noget. De prøver efter bedste evne at fx beskytte og sikre overlevelse, og de aktiveres, når en udløsende begivenhed kalder dem frem på scenen. Så mærker vi det gennem særlige reaktioner, hvorefter de træder i aktion. Så tager de ofte styringen, og vi bliver tilskuere til roller, der kører deres eget løb. Bagefter står vi og ser på det, og siger typisk, at "det er slet ikke mig!"

Problemet er, at delpersonlighederne ikke handler ud fra din nuværende situation. De er skabt gennem fortidige handlinger, og er fanget i tidslommer i dit indre. Du har delpersonligheder, som er dannet gennem forskellige faser eller stadier af dit liv (barn, teenager, ung, voksen, ældre osv.), mens andre er skabt gennem relationer du har haft med andre mennesker (far, mor, søskende, legekammerater, kæresten, venner, fjender, kolleger, naboer osv.) Der er også i dig delpersonligheder fra tidligere liv, som er tematisk relevante i forhold til dit nuværende livs vilkår og opgaver. Og du rummer også arketyperiske delpersonligheder, der er mere universelle (klovnen, krigeren, martyren, healeren, bødlen, offeret, romantikeren, helten, præsten, skeptikeren, narren, kongen, dronningen osv.). Alt i alt har du i din underbevidsthed en hel verden af levende stemmer. Disse stemmer kan blive udviklet og forædlet, og i sidste ende transformeret, indtil de bliver stærke, hjælpende kræfter i dit liv, forbundet med sjælsbevidstheden og dit personlige selv. Men det fordrer at du indleder et helt nyt forhold til dem, og det er her at *SoulFlow* som livspraksis og metodik kommer ind i billedet.

## Vores egen læring

Vi har nu gennem flere år eksperimenteret med denne tilgang og kan med overbevisning fortælle at *det er den stærkeste transformative tilgang vi har prøvet*. Som uddannet psykoterapeut har jeg (Kenneth Sørensen) prøvet adskillige dybdeterapier, men ingen som på denne måde forbinder den meditative tilgang med det dybe arbejde i det underbevidste. I min bog, *Storhedens Kald*, beskriver jeg i dybden, hvorledes dette arbejde foregår i praksis og et kapitel fra bogen kan downloades fra dette link: <http://psykosyntese.dk/m.pdf> Jeg har i praksis arbejdet med temaer som fx isolation og ensomhed. Ved hjælp af soulflowmetoden har jeg afgørende ændret dette mønster, så jeg nu oplever spontane positive kontakter i det offentlige rum og et langt større socialt netværk end nogensinde før i mit liv. Der er ganske enkelt en eksistentiel frygt for intimitet med ukendte

mennesker, som er forsvundet fra mit liv. Og jeg (Søren Hauge), har fået et gennemgribende nyt forhold til det at være livspartner med min kone, og far til mine to piger, ligesom jeg er landet i livet på nye ben, med glæde ved hverdagens gøremål på en helt ny måde, som aldrig tidligere lykkedes gennem mine spirituelle praksisser. Mødet med centrale delpersonligheder i mit indre, og derefter følgende transformation af dem til deres højere potentialer, har været skelsættende og dybt mærkbare i den konkrete hverdag.



### **Case-eksempel**

Isolationstemaet har løbet som en rød tråd gennem mange tidligere liv, så jeg (Kenneth Sørensen) har været omkring mange forskellige delpersonligheder, fra helt tidlige spædbørn til voksne. Der var dog en speciel case med en teenager delpersonlighed fra dette liv som var meget slående og gjorde varigt indtryk. Da jeg mødte teenageren indeni var det tydeligt, at det var en hypersensitiv dreng, som ikke havde en anelse om, hvem han var. Han var rystende usikker, som følge af manglende spejling fra sin familie og havde dybt selvhad pga. sin følsomhed. Det forårsagede også en alvorlig hudproblematik med acne og bylder i ansigtet. Det værste var dog, at han slet ikke var opmærksom på sin egen værdifuldhed, og derfor havde et stort tomt hul indeni. Da vi som led i teknikken gjorde opmærksom på hans indre lys og han opdagede den skønhed hans følsomme hjerte havde, så skete der en radikal forandring af hans sindelag. Det var som en revolution for denne teenager at modtage påskønnelse for sin sensitivitet og blide hjerte. Specielt var det forløsende at opdage, at kvinder satte stor pris på disse kvaliteter. Efter sessionen oplevede jeg en spontan større tillid til specielt kvinder. Der var noget, som var faldet på plads. Teenageren forstod at hans identitet var knyttet til psykologi, visdom og indsigt, og da han blev løftet ind i mit hjerte og nutiden, så opdagede han mit nuværende virke som psykoterapeut og meditationsinstruktør. Det var en dyb glæde der opstod ud af det nye perspektiv.

### **Radikal påskønnelse**

*SoulFlow Metoden* opbygger gennem en meditativ tilgang et stærk healingsfelt som forbinder sjæl, bevidsthed og underbevidsthed. Fra denne meditative udgangsposition kontaktes de dele som volder problemer, med en radikalt påskønnende tilgang. De bades så at sige i kærlighed fra først til sidst, hvilket i sig selv skaber et kærligt og tillidsfuldt møde. Når relationen er etableret mellem klientens vågne bevidsthed og delpersonligheden, så handler det om at få delpersonligheden til at erkende sit lys, og den illusion den befinder sig i. Den tror ofte at den stadig lever i fortiden og har ikke opdaget det nutidige liv med helt nye muligheder. Den skal med andre ord ud af tidslommen og ind i hjertets nutidige dimension. Der er mange forskellige stadier i dette arbejde, men det grundlæggende er den radikalt påskønnende tilgang til delpersonlighedens behov, og ikke nødvendigvis dens strategi til at få opfyldt behovet.

### **Få dine motivatorer, kernetyper og essensvej i fuldt spil**

*SoulFlow* handler om at få hele vores spektrum i spil i overensstemmelse med vores dybeste værdier og særlige talenter. Det er her at energipsykologien kommer ind og giver et sprog og en dyb GPS til

at manøvrere i Soul Flow arbejdet. I energipsykologien åbner vi de syv primære vinduer til helhed og vækst. Her skal det kun kort antydes. Vi har alle syv grundlæggende *motivatorer*, som er nøglerne til vores livsvej, nemlig *Power, Hjerter, Intelligens, Harmoni, Viden, Passion og Handling*. Vores unikke livssituation viser os hvilke af disse syv motivatorer, som især kan hjælpe os i den konkrete situation. Det forbinder vi med vores syv kernetyper spektrum og vores særlige dominanser, nemlig den *dynamiske* (vilje), *sensitive* (følelse), *mentale* (tanke), *kreative* (fantasi), *analytiske* (logik), *dedikerede* (passion) og *praktiske* (handling) kerntype. Disse sider i os er både nøglerne til vores delpersonligheder, vores unikke psykologiske signatur, og vores livsformål. Når vi opdager, hvordan vi er sammensat, og hvilken vej vores indre kompas vender, så vil vi vide, om vores livsrejse især er *Heltens, Oplyserens, Geniets, Kunstnerens, Opdagerens, Visionærens* eller *Skaberens*. Vi rummer alle syv arketyper, men en af dem går foran i samarbejde med de øvrige seks. Vores essensvej består i at forløse og transformere vores delpersonligheder, aktivere vores aktuelle motivatorer, opdage vores kernetyper særlige GPS og levendegøre vores arketyper på netop den måde, som er meningsfuld for os. Dette er SoulFlow – og vi er født til det!

<b>POWER</b>	<b>HJERTE</b>	<b>INTELLIGENS</b>	<b>HARMONI</b>	<b>VIDEN</b>	<b>PASSION</b>	<b>HANDLING</b>
<b>DYNAMISK</b>	<b>SENSITIV</b>	<b>MENTAL</b>	<b>KREATIV</b>	<b>ANALYTISK</b>	<b>DEDIKERET</b>	<b>PRAKTISK</b>
<b>HELT</b>	<b>OPLYSER</b>	<b>GENI</b>	<b>KUNSTNER</b>	<b>OPDAGER</b>	<b>VISIONÆR</b>	<b>SKABER</b>



**Kilder:**

Gordon Davidson: [www.joyfulevolution.net](http://www.joyfulevolution.net)

Kenneth Sørensen: [www.psykosyntese.dk](http://www.psykosyntese.dk)

Søren Hauge: [www.sorenhauge.dk](http://www.sorenhauge.dk)