

# frimodigt

med Björn Roxendal

Psykosynteshuset



## ”Psykosyntesen har fötterna på jorden och huvudet i himlen”

### 1. Vad jobbar du med?

- Jag är psykosyntesterapeut och utbildar terapeuter i Psykosynteshusets 3-åriga utbildning. Jag jobbar också med rehabilitering och andra HR-tjänster åt olika företag.

### 2. Varför valde du det?

- Jag har pluggat psykologi, sociologi och socialantropologi och hållit på med meditation och andra andliga övningar i många år. Jag har sett hur andligt inriktade människor ofta ”springer ifrån” mörka sidor av sig själva och förr eller senare får lida för det och jag har sett hur den konventionella terapin saknar en djupare mening och inte når in i själen.

Psykosyntesen skapades just för att ge människor både och - en gedigen andlig förankring samt kontakt med de svåra och mörka sidorna av oss som behöver ett kärleksfullt inre möte med vår andliga kärna för att vi ska bli hela. Psykosyntesen känns grundad, den har fötterna på jorden och huvudet i himlen och erbjuder också en stor frihet att välja metoder.

### Om Björn

**Namn:** Björn Roxendal.

**Familj:** Gift med Kim. Tio barn tillsammans samt hunden Tanja och katten Linus.

**Bor:** Underbart i Södra Dalarna.

**Astrotecken:** Jungfru.

**Mina inspiratörer:** Eckhardt Tolle, Milarepa.

**Gör jag helst:** Är tillsammans med människor i hjärtlig gemenskap.

**Bästa bok:** ”En ny jord” av Eckhardt Tolle.

**Motto:** ”Bättre lyss till den sträng som brast än aldrig spänna en båge.”

**Hemlig talang:** Ruzzle (på amatörnivå).

**Aktuell med:** Kursstart i terapeututbildningen.

**Kontakt:** bjorn@roxendal.com  
psykosyntes.net, meraliv.bloggplatsen.se.  
Mer info på sid 3.

Ofta jobbar vi med meditationer, andning och andra kroppsinriktade metoder. Ren samtals-terapi räcker inte eftersom roten till våra problem ofta ligger på en djupare nivå än språket.

*”De svåra och mörka sidorna av oss behöver ett kärleksfullt inre möte med vår andliga kärna.”*

### 3. Vad ger det till andra?

- Vi är bokstavligen talat splittrade i olika delpersonligheter och behöver ”syntes”, en sammansmältning av de olika delarna av vårt väsen med vårt sanna jag. Våra klienter får både ”vanlig” terapi och vägledning i en djupare andlig dimension. I och med att vi använder metoder som går djupare än enbart samtals-terapi i kombination med en lösningsfokuserad coaching får våra klienter ofta relativt snabba och bestående resultat.

### 4. Lever du som du lär?

-Jag räknar inte med att bli perfekt som personlighet men känner mig mer och mer ett med mitt högre jag, som verkligen är perfekt på alla sätt.

### 5. Vad säger du om healing?

-Ett spännande ämne. Det finns en risk att blanda in egot när man jobbar med healing, att man kanske halvt undermedvetet har inställningen att ”jag (med ett inslag av ego) helar dig”, istället för att kliva åt sidan och låta livet självt göra det som ska göras. Jag tror att det viktigaste med healing är att både healern och den som tar emot är i nära förbindelse med sitt högre jag och

låter det arbeta. Naturligtvis är det framför allt healern som blir ansvarig för den saken, genom att åta sig uppdraget. Regelbunden meditation lägger grunden för bra healing.

### 6. Vilken behandlings- eller terapeutisk metod betyder mest för dig?

- Jag har utvecklat en metod som kallas ”känslöclearing”. Först tränar man på medveten närvaro i vardagslivet, sen gäller det att hejda sig själv när reaktioner drar igång. Metoden går ut på att lägga tankarna åt sidan en stund, vilket vi oftast annars undviker, för att istället undersöka var och hur det känns i kroppen. Ofta blockerar vi kärnan i upplevelsen med olika försvar. Med känslöclearing lär vi oss gå till roten och rycka upp den. De flesta behöver vägledning under en tid för att lära sig detta i praktiken men det ger en enorm frihet när det väl fungerar. En närbesläktad metod med några tusen år på nacken är Vipassana-meditation.

### 7. Vad kan man göra för att få balans och välbefinnande i livet?

-Meditera. Släppa taget. Sluta ta sig själv så allvarligt. Vara generös. Praktisera tacksamhet. Våga känna känslan. Acceptera döden - och livet - och smärtan - och kärleken - och ...

### 8. Vad är det viktigaste i livet för dig?

- Att smälta samman med mitt högre jag.

### 9. Vad är kärlek för dig?

- Solen. Jorden. Ett barns skratt. Ett leende möte med en främmande människa. Närhet till källan. Tomhet. Fullhet. Öppenhet. Frihet. En tomat från egen odling. Miljarders galaxer med miljarders solar och planetsystem. Att arbeta tillsammans med andra för ett gemensamt mål. Den svenska sommaren 2014. Ska vi fortsätta?

### 10. Vilken livsfråga önskar du att Frees läsare bör fundera över?

- Mer närvaro och mindre funderingar!