

På sporet af elefanten

Indledning

Af Jens-Erik Risom

En ånd går gennem verden, i hvert fald den vestlige del. Det er selvsforbedringens ånd, trangen til forandring, kropsligt, sjæleligt, åndeligt. En hel bevægelse har givet krop til denne ånd. Alternativ lægekunst og psykoterapi, fitness, coaching, selvudvikling, new age og forskellige spirituelle strømninger er nogle af dens lemmer. De er modefænomener, ofte i en reaktion mod de etablerede bud på varetagelse af menneskets behov for støtte under sygdom, i livskriser og ved religiøse længsler. De repræsenterer både gamle, velafprøvede veje til et bedre liv (ofte fra andre kulturer) - og nye, mere uafprøvede med risiko for blindspor og selvbedrag. De lover helbredelse, udvikling, forløsning, livsmening og transcendens. De er den nye tids fortalere for paradismyten – drømmen om at komme hinsides lidelse og meningsløshed, sygdom og død.

Det er nu et kvart århundrede siden jeg skrev *Kroppens veje* - med undertitlen "veje til sundhed, følelsesmæssig harmoni og personlig udvikling" - efter fem års intensiv deltagelse i alskens discipliner inden for alternativ psykologi og lægekunst, i England, Holland, Schweiz og Indien. Bogens relative succes betød, at jeg var én blandt mange, der med en vis effektivitet fik markedsført budskabet om muligheden for kropslig og psykisk selvforvandling.

Siden er der sket meget inden for dette felt. Det såkaldt alternative har vundet indpas i store grupper af befolkningen og blandt professionelle - og mange forestillinger og teknikker er blevet almengjort i en grad, man slet ikke kunne forestille sig i senhalvfjerdserne. Så ånden blev lukket ud af flasken. Hvordan har den så tjent os? Har den gjort en forskel? Har løftet om forvandling og øget livskvalitet båret frugt i menneskers hverdag? Eller har der været tale om endnu en forblændelse i rækken af de såkaldt visionæres gyldne løfter på menneskehedens vegne. De sidste 25 års udvikling har leveret en del af svaret på disse spørgsmål, blot er der mig bekendt kun ganske få, der så at sige indefra har stillet dem. Og fået nogle svar.

Udgangspunktet er basalt set det at være menneske: at blive født, at vokse, at leve med andre, at være i kroppen, at være glad, at være ulykkelig, at ældes, at blive syg, at dø. De almenmenneskelige vilkår. Som alle mennesker på denne jord er underlagt - de fleste uden nødvendigvis at stille så mange spørgsmål. Det handler basalt set om at overleve, om at opretholde en vis levestandard, om at give sine børn et godt liv og om selv at nyde dagligdagens øjeblikke af glæde og adspredelse.

Som modgift til i hvert fald den besværlige del af vilkåret fremmanes der imidlertid nogle modbilleder, nogle, ofte jordiske, forestillinger om et bedre liv. Disse skal, som ovenfor nævnt, vise os vejen til at blive (mere) sunde og raske, til at undgå lidelse og nød - og til at få succes, måske finde kærligheden og blive rigtig lykkelige.

Der er i disse håbefulde forestillinger to grundantagelser, som repræsenterer to niveauer i bestræbelsen. Den første er ideen om, at mennesket besidder en psykobiologisk intelligens - forklaret som evnen til selvhelbredelse, dybere velvære og selvudvikling eller individuation (traditionelt kaldet de små mysterier). Den anden henviser til muligheden for en mere endegyldig forløsning - kaldet det højere bevidsthed, frelse, transcendens af døden, oplysning (de store mysterier). De allerfleste, der aktivt søger at tage hånd om deres egen livskvalitet, holder sig til det første niveau, selvom et stigende antal er begyndt at interessere sig for det andet. Ofte er de to niveauer vævet sammen i et fælles verdensbillede. Så har vi massøren med farvestrålende diagrammer fra Martinus' kosmologi hængene på væggen, eller psykologen med en diskret buddhafigur anbragt i vindueskarmen. Krop, sjæl, ånd - de nye paradistrømninger er ofte holistiske, de vil ideelt set have det hele menneske med, ikke kun enkeltdelene. Miljø, biologi, seksualitet, følelsesliv, værdier og livsfilosofi ses som ligeværdige tilgange til løsningen af de menneskelige problemstillinger. Men ét er teori, et andet praksis.

En gammel indisk historie beskriver tre blinde mænd som på deres vandring støder på en elefant. De har aldrig hørt om et sådant dyr. Den ene går hen til elefantens ene bagben og udtaler: "Dette dyr er som en søjle med en ru hud omkring." En af de andre rører ved en stødtand. "Nej, dyret er hårdt og glat, det krummer og ender i en spids." Den tredje får fingrene i elefantens snabel. "Ingen af jer har ret. Dette dyr er langt og blødt, det bevæger sig og har en åbning i den ene ende."

De naturvidenskabelige, psykologiske, humanistiske, alternative og spirituelle udforskere beskæftiger sig normalt med et udsnit, et delaspekt af virkeligheden. De søger sandheden i det særlige landskab, de befinder sig i og det ofte med en vis succes. Der hvor de kan tage fejl, er i antagelsen af, at deres virkelighedsbeskrivelse også er dækkende for alle andre vidensfelter. Så bliver elefantens ben eller stødtand til hele dyret. En anden blindgyde er den ukritiske relativisering af alle synspunkter, hvor alt er lige godt og ingen kan gøre sig til dommer over andres sandhed. En sådan nivellerende holdning afviser f.eks. forestillingen om hierakier. At noget er mere udviklet og nuanceret end andet er en kendsgerning inden for naturvidenskaben, men ikke altid acceptabelt for de humanistiske og psykologiske discipliner.

Et skridt videre herfra er de integrale og tværfaglige bestræbelser, både de

visionære og de videnskabelige, der søger at sammenholde de forskellige brikker i puslespillet til et samlet billede og som ikke er bange for at se tingene i et evolutionært perspektiv. Og som måske derfor kommer på sporet af elefanten.

Dette er netop temaet for nærværende bog, som søger at anlægge et helhedssyn på kroppens, sindets og åndens virkelighed. Også i en sådan bestræbelse er der risici og faldgruber, ikke mindst faren for overdreven forenkling og overfladiskhed. Jeg håber læseren vil bære over med eventuelle tendenser til dette, og bruge noter og henvisninger til at gå i dybden med områder af særlig interesse.

Som nævnt er der gået et kvart århundrede siden jeg skrev *Kroppens veje*. Siden da har jeg forfulgt mine egne mål som bl.a. indebærer et længerevarende engagement i den traditionelle kinesiske medicin. Efter grunduddannelsen i London i halvfjerdsere og med en afstikker til Beijing i 1984 som et led i en videreuddannelse har jeg i en årrække arbejdet som behandler og underviser ud fra den klassiske akupunkturlære.

Som et led i en mere overordnet bestræbelse blev jeg efter mit ophold i Kina involveret i forsøgene på at formulere en "integreret medicin" i Danmark - et tværfagligt samarbejde mellem alternative behandlere og læger og andre faggrupper fra det officielle behandlingssystem.

En interesse for meditation gav imidlertid på et tidspunkt mit liv en lidt anden drejning. Længerevarende ophold i Indien blev afløst af andre rejser i øst og vest - og senere af en forankring i den jyske muld. Som fastboende og underviser på Vækstcenteret i Nr. Snede har det været muligt at få det bedste fra to verdener: En kompetent spirituel vejledning og en rodfæstelse i et moderne, dynamisk verdensbillede. Det er bl.a. dette verdensbillede - som ikke er fremmed for hverken humanistiske værdier eller videnskabelig kritisk sans - der sammen med tre årtiers erfaring er afsættet for undersøgelsen af elefantens virkelighed.

Bogen består af tre dele. Første del omfatter en gennemgang af nogle centrale bevidsthedskort, kropsbeskrivelser og verdensbilleder, som rummer et multidimensionalt livs- og menneskesyn. Det er billedligt talt et forsøg på at give et overblik over elefantens konturer og helhed. Anden del antyder en vejvisning gennem den bevidste udviklings tre hovedområder: Sundhedsfremme, selvudvikling og spiritualitet. Det er en nøjere undersøgelse af nogle vigtige dele, som udgør den levende elefant. Tredie og sidste del skitserer nogle hovedtræk i en integreret praksis, med udgangspunkt i steder, hvor en sådan disciplin har været efterprøvet. Det kunne i billedets sprog være observationer af elefantens vej gennem virkelighedens landskaber. Afslutningsvist vil forholdet mellem drøm og praksis, længsel og realitet, blive tematiseret.

Artiklen er indledningen til **På sporet af elefanten – vejvisere til sundhed, selvkendskab og spiritualitet**, Borgens forlag 2007, © Jens-Erik Risom.