

---

## VISIONEN

---

KAPITEL 1  
DETTE DYREBARE LIV

---

1

---

Forestil dig, at du foretager en særlig rejse til en skatteø. Men i det øjeblik du skal tage derfra igen, er du ude af stand til at se den overflod af ædelsten, der findes overalt på øen, så du tager tomhændet af sted. Hvor ville det bare være trist og skuffende. Sådan er vores skæbne her i livet dog alt for ofte. Vi går blinde rundt mellem ufattelige skatte, og når det lakker mod enden, tager vi afsked med livet uden at kende til den store rigdom og den store sundhed, der hele tiden har ligget lige foran os.

Hvad er det for nogle store skatte, der er skjult for vores almindelige blik? Det begynder med noget så enkelt og dog meningsfuldt som at være født til et liv som menneske. Østlig filosofi fortæller os, at vores chance for at blive født som menneske er mindre end muligheden for at en lille, blind skildpadde, der lever i et umådeligt stort hav, stikker hovedet op af vandet én gang på hundrede år og rammer lige igennem en enkelt guldring, der drives rundt på havet af en evig vind. Der er flere levende væsner i en klump jord end der er mennesker på kloden. At blive født og leve som menneske er en dyrebar og sjælden skat. Og det er ikke det eneste.

Til forskel fra alle andre levende væsner fødes vi med en enestående og højtudviklet bevidsthed, der skænker mennesket talens brug, kreativ fantasi, selvrefleksion, intelligent dømmekraft, kærlig venlighed og godhed. Hvis vi vælger at udvikle disse kvaliteter fuldt ud, sætter de os i stand til i vores levetid at realisere en omfattende og varig trivsel i krop, sind og ånd.

Ingen andre levende væsner har fået disse dyrebare muligheder. Vi er bestemt til mere end almindelig sundhed og et almindeligt liv.

## UDOVER DET ALMINDELIGE

Selv midt i vores almindelige liv får de fleste af os fra tid til anden små antydninger og hurtige glimt af det, der normalt er skjult for os - en antydning af dyb sundhed og trivsel. Tænk tilbage på en forelskelses første tid med dens ekstatiske følelse af fred, åbenhed, glæde og forbundethed. Det samme glimt kan opleves i forbindelse med fordybelse i naturen, religiøse ritualer, kunst, seksualitet og konkurrencesport. I hvert tilfælde opnår vi kortvarigt en højere tilstand, men vi antager det for at være et forbigående højdepunkt og opfatter ikke den større mening.

Disse højdepunktsoplevelser er i virkeligheden forbigående og delvise glimt af de store rigdomme, som liv og sundhed i virkeligheden er. Det er som om vores sjæls længsel efter ægte helhed og fuldstændighed altid trænger sig frem, og på den ene eller den anden måde giver os lejlighedsvis, fortryllende glimt af noget, der ikke kan opnås eller opretholdes i det almindelige liv. Vi griber efter og holder os fast til disse kortvarige glimt for så hurtigt at blive desillusionerede, når de uundgåeligt forsvinder lige så pludseligt som de dukkede op, og sender os tilbage til vores almindelige sundhed og vores almindelige liv.

Selvom disse glimt giver os muligheden for at røre ved, smage på og kortvarigt opleve nogle af de omfattende kvaliteter ved sundhed og velvære, ved vi ikke hvordan vi skal holde fast i eller udvikle dem. Med tiden glemmer vi dem og forkaster derved deres mening og de muligheder, de peger hen imod. Vi forråder ubevidst os selv ved at vende os bort fra vores største og bedste muligheder. I stedet for at bruge dem som indgangen

til et rigere liv forkaster vi dem som 'weekendoplevelser'. Et stykke af vores sjæl trækker sig ind i sig selv og gemmer sig.

Forestil dig nu det tilsyneladende umulige: At du kan strække et af disse øjeblikke ud og samtidig virkelig udvikle, uddybe og understøtte det, så det ikke længere er forbigående, men snarere din normale, bevidste tilstand. Hvis du kunne det, ville det uden tvivl være det største eventyr og den største opdagelse i dit liv. Dit liv ville være forvandlet. Du ville gradvist opdage menneskelivets største skatte. Du ville leve det dyrebare liv som menneske fuldt ud.

Virker det umuligt, som en vidtløftig fantasi? Kan vi i virkeligheden opnå disse skatte og rigdomme, dette høje niveau af sundhed og velvære? Se dig omkring. Lige nu står vi hver især på en skatteø. Vores evne til varig sundhed, lykke og trivsel er lige her inden i os, men vi kan ikke få øje på det, der altid og allerede er her. Vi står tomhændede midt i stor rigdom og er tilfredse med en brøkdal af det mulige i den tro, at det er det eneste der er, og det eneste der er muligt. Vi er enestående, og dog lader vi os hver dag nøje med det almindelige.

Ligesom smørret skjuler sig i mælken, blomsten slumrer i frøet og guldet er en del af klippen, er menneskelig udfoldelse et usynligt, ukendt potentiale, der forbliver uudviklet i den enkelte. Selvom dette potentiale er der fra fødslen, er det skjult for det almindelige blik. Den form for sundhed kan ikke måles, analyseres, udvikles eller opnås på de måder, der associeres med almindelig sundhed. Den er heller ikke et spørgsmål om at tilføje en ny teknik eller terapi af enten alternativ eller konventionel art, eller at bruge en forebyggende strategi eller psykologisk manipulation. Alle den slags indsatser, eksterne midler og selvreguleringsstrategier, kan forbedre vores fysiske og psykiske sundhed, men de kan ikke forvandle den radikalt. De kan ikke løfte os ud af den kasse, vi aktuelt sidder i. De kan ikke føre til sundhed på et nyt niveau. Faktisk luller de os ind i en tilfredshed, der forhindrer os i at komme videre, og så bliver det almindelige liv og den almindelige sundhed vores skæbne.

## FRA ORDINÆR TIL EKSTRAORDINÆR

Integral sundhed kan kun opleves og opnås gennem udvikling af vores indre liv og vores indre healende kræfter. Ønsker vi smør, må vi først vide at det skjuler sig i mælken og derefter lære at kærne mælken. Ønsker vi mere dybtgående sundhed og liv, må vi først tro på, at det er muligt og dernæst lære at udvikle vores bevidsthed.

Det øjeblik vi seriøst går ind i at udvikle vores indre liv og dets naturligt healende kræfter, træder vi samtidig væk fra vores almindelige tanker om sundhed og begynder turen op mod skattene på den ekstraordinære sundheds tinde. Vi frigør os i stigende grad fra negative følelsers hærgen og sygdom i utide. Disse forstyrrede mentale og fysiske tilstande erstattes gradvist af den naturlige visdom og kærlig venlighed, der findes i højere bevidsthedstilstande og fungerer som katalysator for udviklingen af ekspanderet sundhed, lykke og helhed, som påvirker alle andre aspekter af vores liv. Det indre livs udvikling forvandler således almindelig sundhed og liv til ekstraordinær sundhed og liv.

Hver af os får ved fødslen en forsegleet kuvert med et kort, der kan føre os til dyrebar sundhed og liv. Flere gange i hver livstid bliver vi givet muligheden for at åbne kuverten og finde ud af, hvad den indeholder. Måske er det et af de glimt jeg omtalte tidligere, eller en konfrontation med alvorlig sygdom, død eller tab, måske en uventet indsigt eller inspiration eller en vedholdende følelse af, at der er mere i livet end det, vi lever. Nogle af os bliver dybt og permanent bevæget af den slags oplevelser, griber muligheden, åbner kuverten og begiver os hen ad vejen mod hidtil ukendte og usete muligheder. De fleste af os vil dog have for travlt, være for tilfredse og for hurtige til bruge ydre midler og sætte en diagnostisk etiket på lidelsen. Vi vil være alt for optaget af livets materialisme eller for opslugt af dagligdagen. Fanget, som vi er, i hverdagens evige cyklus af glæder og sorger, vil nogle af os lade denne enestående, menneskelige

chance glide os ubemærket af hænde. Vi vil række den uåbnede kuvert videre til næste generation, berolige os selv med at vi har et 'normalt' liv og et almindeligt helbred, og overlade det til andre at fordybe sig i deres mysterier og skatte.

## DER ER INGEN TID AT SPILDE

Der findes en historie om en fisker, som går ned til havet en morgen inden daggry. Han finder en sæk fuld af noget, der ligner småsten og giver sig til at kaste dem i havet én ad gangen, indtil solen står op. Da han tager den sidste lille sten op af sækken ser han til sin store forbløffelse, at det er en diamant. I den tro at diamanterne var almindelige småsten, har han kastet dem alle sammen i havet, bortset fra én. Han er en meget heldig mand, for han har stadig en enkelt diamant tilbage. De fleste af os smider dem alle sammen væk. Vores diamanter ligner aldrig diamanter ved første øjekast. De ligner almindelige sten, indtil vores indre arbejde i livet får facetterne til at træde frem. Vi bortkaster alle vores diamanter uden at vide det – vores potentiale for omfattende og vedvarende sundhed, lykke og livsudfoldelse – og når til vores dages ende uden at have indset, og måske uden overhovedet at have forestillet os, menneskelivets essens.

I dette øjeblik - i dag - lige nu, har vi mulighed for at åbne kuverten og opsøge den altomfattende, vidtrækkende sundhed og healing. Vi bare skal bede om den. Som medlemmer af et højt avanceret, teknologisk samfund har vi alle de nødvendige ydre og indre ressourcer. Vi er sunde i sind og krop, vores grundlæggende materielle behov er dækket, vi har stor frihed og langt mere fritid end tidligere generationer eller folk i andre samfund. Som art har vi allerede udviklet vores bevidsthed fra dens mest primitive, instinktive mønstre til avanceret, rationel tænkning. Lægevidenskaben har øget vores gennemsnitslevealder og mindsket fysiske smerter og lidelser. Og vigtigst af

alt har vi nu adgang til både lærere og lærdom, der sætter os i stand til at opnå integral sundhed og integralt liv. Vi har alle forudsætninger for at leve op til det største og bedste: Vi er parate til at blive fuldt ud menneskelige.

Muligheden vil dog ikke vare evigt. Når sindet mister sine yderste færdigheder gennem aldring eller sygdom og vore kroppe bliver skrøbelige, er det langt sværere at begynde at forfølge en mere omfattende sundhed. Så glider menneskelivets lovede og enestående skatte os langsomt og usynligt af hænde. Den tid i livet, hvor vi har fuld kapacitet, er virkelig begrænset. Det er sikkert, at vi hver især skal dø; vi kender bare ikke dagen og timen. Måske bliver det om halvtreds år eller inden for den næste time. I hvert fald har vi ikke megen tid og slet ingen tid at spille. Uanset om vi er tyve eller halvfjerds, er øjeblikket til at opsøge menneskelivets rigdom og fulde sundhed lige nu. Hvert eneste øjeblik vi beskæftiger os med begrænsede visioner for sundhed og healing sammen med illusionen om, at almindelig sundhed er det bedste vi kan få, fjerner vi os længere væk fra det, der er muligt. Hvis vi skal udfolde og udleve vores dyrebare muligheder, skal vi føle det bydende nødvendige og gøre som alkymisterne: Fokuserer sindet så vi kan finde det ægte guld, hvilket er ekspanderet sundhed og ekspanderet liv.

## ÉN VISION - ØST OG VEST

For de fleste af os virker denne vision måske som en fjern drøm, en new-age-fantasi og endnu et udslag af vores umættelige appetit på nye tilgange til sundhed. Eller måske lyder det sandt nok, men virker for stort til at give sig i kast med og for uopnåeligt lige nu. Men sådan er det ikke. I modsætning til en drøm, som vi om morgenen vidste var en illusion, bliver denne vision stadig mere autentisk efterhånden som vi vågner op til en dybere og større bevidsthed. I modsætning til en new-age-fantasi som savner substans eller en ny tilgang, der ikke plejer at være

andet end en ny opstilling af møblerne i det samme rum, er denne vision det naturlige og vigtige næste skridt i den menneskelige bevidstheds fortsatte evolution og vores progressivt voksende evne til at heale kroppens, sindets og åndens lidelser. Den er bygget på et solidt fundament, som er godt forberedt i både Østen og Vesten. Den er hverken utilnærmelig eller utilgængelig. De essentielle ingredienser er til rådighed. Metoderne er mestret, nedskrevet og givet videre gennem mange generationer. Der er mange veje og praksisformer, som passer til forskellige temperamenter, og vi kan hver især begynde med at tage små skridt. Altomfattende og vidtrækkende sundhed er en meget virkelig og opnåelig mulighed.

Denne vision er faktisk den *traditionelle* drøm om healing. De største healere i både Østen og Vesten har uophørligt stræbt efter at nå det højeste sundhedsniveau. I Vesten udtrykkes denne visdom fuldt ud i symbolet forbundet med Asklepios, den græske gud for sundhed. I højre hånd holder Asklepios sin berømte stav som rører jorden og er omkredset af en slange. Staven symboliserer vores forbundethed med jorden, elementerne og livets materie, som alle ydre fysiske midler opstår af. Slangen repræsenterer den indre visdom, som er den anden store kilde til healing. Den symboliserer de mere subtile midler, der rækker ud over det fysiske til sind og ånd. Asklepios-figuren repræsenterer den fuldt bevidste og fuldt udviklede healer i hver enkelt af os, som på passende vis kan forene de ydre og indre aspekter af healingen til en rig, altomfattende, fuld integral og vidtrækkende sundhed.

I Østen er healingens mysterium udtrykt i skikkelse af læge-Buddhaen. I sin højre hånd holder Buddhaen planten Terminalia Chebula, som repræsenterer ydre medikamenter. I venstre hånd holder han en skål, der indeholder den indre visdoms healende eliksir. Skålen vises traditionelt som det øverste af et kranie, der symboliserer overvindelsen af døden. Ligesom Asklepios-figuren symboliserer Buddhaen det oplyste væsen, der ligger latent i os alle sammen og som kan begribe,

integrere og anvende denne eksterne og interne healing. Det vi finder i de nedarvede symboler er, at den traditionelle drøm om healing i Østen og Vesten er præcis den samme: Den omfattende, perfekte sundhed i krop, sind og ånd opnået gennem både ydre og indre udvikling.

## FRA KROP TIL SIND TIL ÅND

Her er den udfordring, de store healere har givet os. Er vi tilfredse med et normalt, tilsyneladende behageligt liv, hvor vi lærer midlertidigt og delvist at minimere, dæmpe og undertrykke lidelserne i livet ved hjælp af fremskridt i moderne medicin, forebyggende strategier, materiel fremgang, stresshåndtering og andre fysiske midler og psykologiske teknikker? Eller ønsker vi at udfolde en helt ny dimension af sundhed og velvære som er bygget på den særlige herlighed, der er forbeholdt mennesket? Ønsker vi i vores korte livstid at række ud efter de enestående skatte i det perfektionerede liv og helbred? "Sig mig," spørger digteren Mary Oliver, "hvad du har tænkt dig at gøre med dit eneste vilde og dyrebare liv?"

I de enogtyve år, jeg har praktiseret som speciallæge i intern medicin, har jeg iagttaget og deltaget i mange menneskers liv, oftest på tidspunkter med akut og uventet lidelse, og selv på tidspunkter, hvor døden var umiddelbart forestående. Jeg har bemærket, at vi hver især har forskellige personligheder og evner, som giver mulighed for forskellige niveauer af bevidsthed og sundhed. Vi er ikke alle sammen parate til større sundhed og et større liv. Nogle er fordybede i traditionelle, kulturelle perspektiver. De betragter lidelse, hvad enten den er fysisk eller mental, som en uønsket gæst, de må se at skaffe sig af med, kontrollere eller undertrykke så hurtigt som muligt.

De vil have deres læge, den konventionelle såvel som den alternative, til at ordinere det mest virksomme ydre middel, der kan opdrives. De tror på vores kulturs lærdom: At ydre

midler er de eneste virkelige kilder til helbredelse. Måske kan man reducere lidelsen og måske endda opnå helbredelse, men der sker ingen forandring i bevidsthed, indsigt og i sidste ende sundhed. Der er kun en cyklus af symptomer, diagnoser og midler. Sådan er den almindelige sundhed, det almindelige liv og den almindelige død.

Nogle af os er imidlertid villige og i stand til at gå lidt længere. Vi begynder måske med at kigge på de emotionelle mønstre, der er sygdommens underliggende årsag. Denne krop/sind-tilgang til helbredelse anerkender den rolle, angst, stress og andre mentale faktorer spiller i sygdoms udvikling, vedligeholdelse og tilbagevenden. Når vi udforsker disse faktorer, bliver det muligt at udvikle en række krop/sind-tilgange som psykoterapi, afslapningsteknikker, yoga og biofeedback. Den enkelte bliver i stand til i stigende grad at opleve kroppens og sindets dynamiske bevægelser, anerkende sin personlige rolle i forhold til lidelse og sygdom, og i en vis udstrækning erstatte ydre midler med indre. Selvhjulpensheden og de personlige kompetencer styrkes, lidelsen mindskes, og der opnås en bredere forståelse af sundhed.

Andre iblandt os søger en sundhedstilstand, der er motiveret af en stræben mod noget bedre - en tilstand af positiv velvære. Oven i alt det vi har lært om tegn og symptomer på sygdom, lærer vi nu om tegn og symptomer på sundhed. Disse omfatter følelsen af indre kontrol, kompetence og selvtillid, at skabe og vedligeholde sunde relationer og en følelse af, at der er en mening og et formål med livet. Denne udvidede psykologiske sundhed fører til mere lykke og mindre ulykke. Igen lærer vi nye og mere forfinede færdigheder, hidtil ukendte evner udvikles, hvor vores evne til at hjælpe os selv styrkes endnu mere, lidelsen mindskes tilsvarende og der opnås en endnu bredere forståelse af sundhed.

Endelig er der dem, hvis personlighed, evner og omstændigheder er parate til mere, og som søger et niveau af sundhed, der er fundamentalt og radikalt forskelligt fra det, der beskrives

ovenfor. Det kan kun realiseres ved et spring i bevidstheden – en forvandling af selvet, snarere end en regulering eller udvikling. Her drejer det sig ikke længere om at flytte rundt på eller tilføje flere møbler i det samme rum. Vi rækker nu ud mod en dyb og vedvarende sundhed, lykke og helhed som favner alt det, vi har opnået, og som samtidig er radikalt forskellig fra det, vi tidligere har kaldt sundhed.

Disse mennesker opfylder sædvanligvis denne ambition og mulighed efter at have tilbagelagt hver af de indledende faser, der beskrives ovenfor. For dem flytter tyngdepunktet i helbredelse sig i tiltagende grad fra det fysiske til det psykologiske og til det åndelige - fra at bero på ydre ting til indre udvikling. Efterhånden som vi nærmer os en dybere form for healing, bliver diagnosen af lidelsens årsag mere subtil og præcis, og modgiften eller midlerne vi benytter er selvskabte, altomfattende og mere præcist rettet mod kilden. Med den udvidede bevidsthedsforståelse kan vi nu se det, der ikke var synligt tidligere. Vi erfarer med vished, at unødige lidelse i stigende grad kan afsluttes og erstattes af et ekspanderet liv og ekspanderet sundhed. I denne fase er vi fuldt ud engageret i den bredeste og dybeste vision af sundhed og helbredelse, dens indsigt, metoder og praksisformer.

Vi forkaster vores selv-påførte, begrænsende tanker, idet vi tager mulighederne på os og gør krav på det, der er naturligt og rigtigt for menneskeheden. Vi er nu parate til at definere sundhed ud fra det, der er muligt, snarere end ud fra det der er sædvanligt. I den proces tager vi sundheden tilbage fra de professionelle og en kultur, hvis begrænsninger uvægerlig også er blevet vores. Denne indsats kræver intet mindre end et stort spring i vores forståelse, evner og bevidsthed. Det er, hvad vi nu er kaldet til.

Jeg, en veluddannet og videnskabelig læge, følte mig kaldet til at finde en dybere form for sandhed og liv, og jeg rejste langt bort for at sidde stille og studere de store healers visdom. Det var i Østen, jeg første gang hørte en lærd lærer og healer sige

ordene: "Dette menneskeliv er dyrebart – sjældent som en skat og skrøbeligt." Jeg må indrømme, at jeg var nødt til at høre ordene gentaget igennem mange måneder, inden jeg tog dem til mig som min egen sandhed. Men det var ikke bare lærerens ord - det var også hans øjne. Når han sagde ordene, var hans øjne klare og dybe. De bar i sig en vished, de projicerede hans livsvisdom og tilbød os denne rigdom. Med tiden kom jeg til at forstå, at denne dybtfølte erkendelse af hvor dyrebart menneskelivet er, er det første og vigtigste skridt på vejen mod integral sundhed og integralt liv. Uden denne erkendelse vil vi hverken kere os nok om vores liv eller føle, hvor presserende det er at opgive det, vi skal slippe, for at kunne tage det nye ind.

Når vi føler stærkt for det dyrebare i livet og muligheden for menneskelig trivsel, så falmer tanken ikke længere midt i dagligdagens travlhed. Så begynder man at måle alle tanker, al tale og alle handlinger med en anden målestok. Snarere end at sætte et almindeligt liv og et almindeligt helbred sammen af de mangelfulde muligheder, den aktuelle kultur giver os, begynder vi at kræve mere af os selv. Vi bliver villige til at begive os ud på dette eventyr for at finde den største skat i livet, menneskelig sundhed, lykke og helhed i fuld blomstring.

At være en helt i den tid, vi lever i, er at rejse ud i det eneste område, der stadig er uudforsket, nemlig de dybeste dele af den menneskelige erfaring. Henry David Thoreau skrev: "... Hvis man tillidsfuldt går fremad i den retning, som ens drømme har udpeget for en, og prøver på at virkeliggøre det liv man har forestillet sig, vil ens bestræbelser blive kronet med et held, som man i sine mest nøgne stunder aldrig ville have ventet. [...] Hvis man har bygget luftkasteller, behøver arbejdet ikke være spildt; deres rette plads er i luften. Nu gælder det om at bygge fundamentet under dem." (Fra Walden, Livet i skovene, oversat af Niels Brunse, Gyldendal 2007).

Både i Vesten og i Østen har den store drøm om healing forestillet sig adgang til den menneskelige eksistens' største skatte. Vi vil forsøge at bygge et nyt fundament under sundhed

og liv, der indbefatter både den traditionelle og den moderne vision.

KAPITEL 2

## BEVIDSTHED OG SUNDHED

2

Hvert fjerde år forbløffes vi over de bedrifter inden for atletisk behændighed og udholdenhed, som den trænede olympiske deltager kan udføre. Når vi forbløffede ser, hvor vidt man kan drive det fysisk, bliver mange af os inspireret til at udvikle vores egen styrke lidt mere. De færreste af os har dog nogensinde set eller kendt mennesker, hvis mentale behændighed og styrke er lige så forbløffende. Ved at omdirigere deres energi fra udelukkende at fokusere på ydret til at fokusere på indre udvikling har de opnået olympiske mentale kræfter, ledsaget af dyb velvære i krop, sind og ånd.

Det, vi kan lære af det indre livs visdom er, at nøglen til det næste *kvantespring* i sundhed og healing vil komme fra en udvikling i vores indre liv og bevidsthed. For at kunne integrere de metoder og praksisformer, som disse mentalt stærke har udviklet, skal vi være villige til at rette vores energi, opmærksomhed og indsats mod udforskningen af de fortsat mørklagte dele af menneskesindet og dets healende kræfter. Hvis vi lykkes med det, kan vi forene Vestens beherskelse af ydre healing med Østens beherskelse af indre healing. Resultatet bliver den almindelige sundheds forvandling til dyrebar sundhed.

Det er først for nylig, at vi i Vesten er begyndt at interessere os for sind, bevidsthed og sundhed. Man kan sige at det først var i går, vi blev opmærksomme på den mentale styrkes rækkevidde. Psykologiens historie går kun 130 år tilbage, biofeedback 50 år, udviklingspsykologi 50 år, afslapningsteknikker 30 år og psykoneuroimmunologien 25 år. Denne indsats blegner i