



Berit S. Grevstad

# Fysikk - psyke - energi - sjel - ånd - spiritualitet?

Mennesket som oppdelt og statisk mekanisme versus dynamisk og interaktiv prosess. (Utdrag fra foredragene på NLH's årsmøte på Quality Hotel Sola 21.03.14)

Jeg ser de ulike instanser av mennesket som aspekter av en og samme helhet.

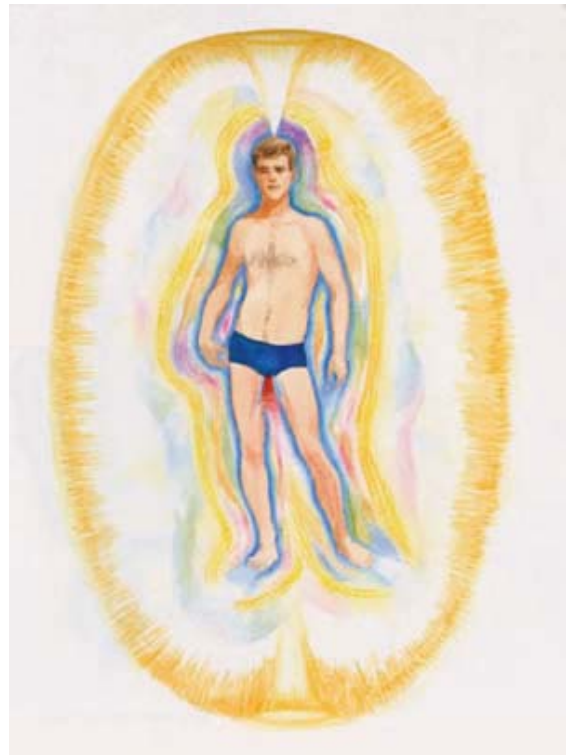
Det er interessant å se hvilke ord og betegnelser vi benytter på disse aspekter eller instanser. Et begreps originale betydning er ofte langt fra den betydningen vi tillegger i det i dag.

"Fysikk", for eksempel, stammer fra antikkens phusis som egentlig betyr kontinuerlig skapelse. På latin ble grekernes phusis til natura. Man forsto med andre ord allerede den gang at skapelsen var noe som skjedde her og nå og at livet og naturen var en sammenhengende prosess.

Begrepene "psykisk", "psykologisk" osv. stammer fra det greske psuche som rett og slett stod for livsenergien i oss. Alt liv konstitueres av slik psuche, sa den store greske filosofen Aristoteles.

Det er denne livskraften som skaper både indre og ytre bevegelse i alt som lever. Det gjelder både planter, dyr og mennesker, men det gjelder ikke døde ting. På latin ble dette ordet til "anima" - det som beveger.

Platon, Aristoteles' læremester, tenkte seg at det fantes en egen idéverden hvor alt var perfekt, mens vi mennesker utgjorde en dårlig avskyning av ideenes rike. Aristoteles derimot, hevdet at sjel og legeme utgjorde en enhet - var ett. På trehundretallet e.Kr. overførte den store kirkefader Augustin Platons idéverden til kristendommen. Den ble Guds himmel. Sjelslivet ble for Augustin noe himmelsk og fullstent-



*Illustrasjon av livskraften som omgir alt som lever.*

dig godt, mens det jordiske legemet tilhørte det onde og måtte tuktes. Sykdom ble til Guds straffedom, og etterhvert som middelalderen skred frem, ble det bare Gud som kunne eller hadde lov til å helbrede. I senere middelalder fikk de som hadde studert medisin (som hovedsakelig besto av datidens teologi) ved de nyopprettede universitetene, enerett til å behandle syke. Urtekyndige og kloke koner ble som vi vet, ofre for hekseprosessene. Og fordi de lærde doktorene ofte benyttet igler (lat: liches) ble de etterhvert kalt leger.

På 1600-tallet kommer filosofen Descartes, som tviler på alt, bortsett fra at han tviler. Det berømte munnhullet Cogito ergo sum - jeg tenker, derfor er jeg - stammer fra Descartes. Også Descartes deler mennesket i to, idet han hevder at vårt sjelsliv er en annen slags "substans" enn kroppen. Han forklarer likevel at de to substanser kropp og sjel møtes et sted i kroppen, og tillegger epifysen - konglekjertelen - setet for dette møtestedet. Helt frem til våre dager har Augustins og Descartes oppdeling av kropp og sinn vært gjengs oppfatning av menneskenaturen, både innenfor religiøse og medisinske tradisjoner.

Hvis vi tar for oss det energiske aspekter, støtter vi på mange problemer. Ikke bare tilsvarer dette på mange måter Aristoteles psuche, indernes prana og kinesernes qi, det er også nå forstått både som et uttrykk for kaloriomsetning i kroppen, som den kraft som produseres i mitokondriene, transmisjonsenergi i hjernen, og energien som løper i de såkalte energibaner, meridianene. Er alt dette ett og det samme, eller snakker vi om ulike dimensjoner eller forståelseskategorier? Til alt overmål tenker mange terapeuter at det finnes "positiv" og "negativ" energi.



### *Illustrasjon av strålefeltet som oppstår mellom positiv og negativ energi*

Det er derfor viktig å ha klart for seg at energi, i betydningen elektromagnetisme eller rett og slett strøm, bare kan forekomme ved at det finnes positiv og negativ polarisering. Det er altså positive og negative poler som skaper strømmen eller energien som går mellom disse polene - energi kan ikke være positiv eller negativ i seg selv - den er bare energi. Når vi er glade og avspente, flyter energien friere enn når vi er anspente. Det er med andre ord

graden av spenninger i kroppen som bestemmer hvor godt energien i oss skal flyte. Det er heller ikke tanker i seg selv som er positive eller negative, men de kan skape spenning eller avspenning og dermed blokkeringer eller flyt i våre muskler, årer og organer.

Hva så med det åndelige eller spirituelle aspektet? Det dreier seg egentlig om vår pust. Det greske ordet atmos betyr pust, og det latinske ordet spirare betyr å puste. Den åndelige eller spirituelle dimensjonen er derfor intet annet enn det at vi puster i en felles atmosfære, og at vi på denne måten faktisk deler luften med hverandre. Oksygen gis oss aldeles gratis av plantene, mens vi i sin tur puster ut og skaper gasser som de nyttiggjør seg. At vi i våre dager er i ferd med å forstyrre dette fine kretsløpet og gjennom for store utslipp av fossilt brensel (og dermed CO2 gasser) bidrar til alvorlig global ubalanse, er noe vi ser stadig flere bevis på. En forutsetning for individets helse, er også global helse.

Åndelighet og spiritualitet har dermed ingenting med noe "alternativt" å gjøre. Atmosfæren er en livsbetingelse for oss alle, på samme måte som det å puste er det. Men vil vi få bedre kontakt, komme bedre på bølgelengde med verden og oss selv, ja, så må vi rett og slett puste bedre - og mer. Det finnes mange teknikker for å få til det - fra enkle pusteøvelser, via yoga og tai chi, til dans, sport og friluftsliv. I pusten møter kroppen sinnet og vice versa. I pusten møter vi både verden, hverandre og oss selv. Det blir stadig viktigere at vi ikke befatter oss med tro og overtro i faget vårt, men holder oss innenfor naturlovene og faglig kunnskap. Ord og begreper er viktig - det er det vår kunnskap og erfaring beskrives gjennom. Derfor bør vi vite og forstå hva vi snakker om når vi bruker ulike begreper. Jo flere vi er som arbeider seriøst og ryddig, desto mer respekt vil vi vinne. Og desto mindre vil vi bli assosiert med tvilsomme metoder som ikke har noe med våre fag å gjøre.