

Meditation som fordybet erkendelse

Troels Ussing

Som menneske står jeg imellem to verdener. Den ene er den ydre sanseverden med mangfoldige indtryk. Den anden er den indre verden med ligeså stor en mangfoldighed af fornemmelser, følelser, billeder og tanker. Meditation kan bidrage til at skabe balance så man gennem åndelig undersøgelse og erkendelse kan befrugte sit arbejde i den fysiske verden.

I dagligdagen er opmærksomheden beskæftiget med yderverdenens fænomener. Jeg arbejder med noget - iagttager, taler, tænker, handler. Jeg spiser, slapper af, ser TV eller går en tur i skoven og er løbende beskæftiget med yderverdenens ting. Dagen igennem lever jeg med sanselige realiteter, som jeg på forskellig vis forholder mig til, og som jeg anser for virkeligheden. Jeg betragter denne virkelighed, står overfor den, er ganske vist aktiv i det indre, men på en ubevidst måde. Jeg betragter ikke de følelser, der fremkaldes i mig under arbejdet eller ved en samtale med min kollega. Jeg iagttager ikke, hvordan jeg tænker for at nå en beslutning eller hvad der får mig til at handle, som jeg gør, i de mange forskellige situationer, jeg møder. Noget forenklet kan man sige, at mennesket er bevidst overfor det ydre og ubevidst overfor det indre.

Denne situation gør, at min yderverden betragtes som virkeligheden og at jeg kun vagt opfatter sjælelige fænomener som virkelighed.

I krisesituationer bliver det nogen gange anderledes – jeg oplever, at noget i mig ikke kan være med, at jeg har glemt at lytte til mit indre, at der kommer en ubalance, der kan forårsage nedtrykthed og sygdom. Det ydre pres opleves som tvingende, og jeg føler et stærkt behov for at finde mig selv. Det kan ske ved hjælp af en terapeut, ved samtale med en ven eller måske ved at selv at begynde en dialog med min indre virkelighed.

Det bliver så klart, at der eksisterer en indre virkelighed, der må tages i betragtning, og at jeg faktisk kan finde mig selv eller i hvert tilfælde komme nærmere til mig selv.

Mental ubalance

Mennesker i vor tid lever generelt under et stærkt ydre pres. Kampen om menneskets opmærksomhed er aggressiv. Jeg er under pres som forbruger, der skal købe ting, og under pres for at følge med i om det, jeg køber, er kræftfremkaldende, allergifremkaldende, produceret med børnearbejde, for stort CO2 udslip osv. osv. En strøm af nyheder okkuperer min bevidsthed: krig, sult, naturkatastrofer, kriminalitet. Salgbare nyheder afslører noget eller bringer sensationer. Jeg skal tage stilling til, om mine organer skal doneres, når jeg dør, til hvad jeg mener om transport af levende dyr eller ørkendannelse og ødelæggelse af regnskove. Oven i en uendelig strøm af information bliver jeg tilmed udsat for massive tilbud om underholdning.

Indre ro er et mål for mange

Menneskets bevidsthed er overbelastet og opmærksomheden sløves. Derved bliver det vanskeligt at tage stilling til de ægte spørgsmål om vor jord og menneskets fremtid. Et stigende antal mennesker lever i en art krisetilstand, hvor behovet for at finde sig selv bliver presserende; Hvorledes kan jeg finde det væsentlige? Hvorledes kan jeg finde rum for at lære mig selv at kende?

Mange skribenter og forskere beskriver det enorme behov, der findes hos det enkelte menneske for på personlig autentisk måde at finde basis for en stillingtagen til aktuelle livsspørgsmål.

Moderne mennesker: læreren, direktøren, buschaufføren, lægen, forretningsmanden møder i jobbet store bevidsthedsmæssige udfordringer og føler behovet for at stifte bekendtskab med dybere lag i deres egen personlighed. Det opleves nødvendigt at komme til større klarhed over, hvorledes man bevarer sit fokus i livet, hvordan man henter vitalitet og energi hos sig selv for overhovedet at være en aktiv medspiller i hverdagen.

Denne situation i nutidens civilisation kalder på en ny form for bevidsthed hos alle mennesker. Der findes mange forslag og mange veje at gå. For mange starter meditationen her. – Indre ro, koncentreret opmærksomhed, fordybelse og mere fred i forhold til ens omverden og til andre mennesker søges gennem meditation. Jeg kan lære at bringe mit eget sind til ro ved bestemte øvelser, at øge min koncentrationsevne ved konsekvente tankeøvelser og afstemme mit følelsesliv til en større harmoni. Gennem meditation stifter jeg bekendtskab med mit eget sjæleliv, lærer at rette opmærksomheden mod den indre verden og søger gradvist at blive ”herre i eget hus.”

Erkendelse gennem fordybelse

Meditation og indre fordybelse inspirerer mig måske til at søge nye veje for hvorledes jeg kan vinde indsigt. Traditionelt er der en dyb kløft mellem forstandens kølige opfattelse og hjertets varme engagement. I mødet med naturen gribes mennesket af skønheden og storheden og man aner dimensioner, der ikke kan gribes af forstanden. Man aner at naturen er mere end det, naturvidenskaben kan beskrive.

Følelsen ved en solnedgang, oplevelsen af uendelighed ved oceanet, sjælens glæde ved en blomstrende eng. Alt dette forstås i almindelighed som uvidenskabeligt og ikke som erkendelse. I bedste fald som noget, der stimulerer til en slags wellness. Her viser Rudolf Steiner nye veje for, hvorledes erkendelsens klarhed kan gennemtrænge områder for det, vi oplever, fornemmer og aner.

Et skoleeksempel: Jeg iagttager en blå farveskive på en hvid baggrund, fjerner skiven, men holder mit fokus på den hvide baggrund. Herved ser jeg komplementærfarven - en lysende gullig orange farve. Det er det fysiologiske efterbillede, som dannes i øjet. Tilsvarende fremkalder den blå farve et psykologisk efterbillede, dvs. en bestemt stemning optræder i sjælen. Når det psykologiske efterbillede skal iagttages, er mit fokus ikke længere den hvide baggrund, men jeg må vende opmærksomheden indad. Jeg kan her ved tålmodig øvelse erfare, at jeg kan nå frem til en mere og mere objektiv opfattelse af den blå farvestemning. Denne erfaring kan tages med i livet. Min følelse ved solnedgangen kan opfattes som virkelig og ikke blot som wellness, den bærer muligheden i sig til erkendelse af naturen.

Ved iagttagelsen af en plante kan jeg gå videre. Man må indgående iagttage plantens former og farver. Derefter skabe indre ro, lade indtrykket leve uberørt af mine umiddelbare stemninger og iagttage, hvorledes sjælen kan bevæges af sanseindtrykket fra blomsten på en dybere måde. Det kan da vise sig, at der i menneskesjælen kan udtales noget fra planteverdenen, der hidtil var skjult. Jeg kan ved at fordybe sanseindtrykket nå frem til en erkendelsesretning, der søger at gribe et dybere lag af virkeligheden.

Meditation og fordybelse er her virksomme faktorer som kilde til ny indsigt.

Respekt for det åndeligt-sjælelige

I bestræbelsen på at overvinde kløften mellem forstand og hjerte peger Rudolf Steiner på, at naturvidenskabens metoder som klarhed og objektivitet må tages i anvendelse ved sjælelige iagttagelser. Når jeg bliver fortrolig med at være bevidst, dvs. vågen i det indre område, kan jeg

erfare at noget åndeligt kan tale i sjælen. Denne oplevelse er dog kun en begyndelse. Oplevelsen må blive genstand for en ”kritisk” holdning og undersøges i meditativ ro.

Rudolf Steiner så som en stor opgave i vor tid at komme til en åndvidenskabelig forståelse af det åndeligt - sjælelige.

Vi har brug for en multidimensional erkendelse af den menneskelige natur. Gode hensigter kan volde stor skade, hvis de grundes på begrænset forståelse af virkeligheden. Ingen bestræber sig på at udvikle og uddanne børn på en fattig måde, men resultaterne tyder på, at forståelsen af barnets natur er for snæver. De akademiske konventionelle metoder inddrager som regel kun observationer af barnets ydre. Kun halvdelen af barnet erkendes og ikke den sjælelige –åndelige del.

Ethvert vigtigt problem, vi møder enten individuelt eller som civilisation, ses med en blindhed for den halve virkelighed. Spørgsmål om sundhed, klimaproblemer, sociale konflikter, økonomiske lovmæssigheder udelader de væsentlige sjæleligt-åndelige faktorer, som er indeholdt i alle spørgsmålsstillinger. Der er et påtrængende behov for at udvide akademisk opfattelse og forskning med en disciplineret åndsvidenskabelig del. Gode intentioner kan i nogen tilfælde volde skade, hvis ikke handlingerne er grundet på en forståelse af den fulde menneskenatur.

Meditation er en mulig vej

Meditation som tilbagetrukket spirituel praksis for ens egen udvikling er ikke aktuel i vores tid. Meditation som åndelig undersøgelse og erkendelse, der befrugter arbejdet i den fysiske verden banker på døren til nutidens civilisation.

Til slut: Rudolf Steiner indleder sin grundbog ”Hvordan man når til erkendelse af de højere verdener” således: ”Der findes i ethvert menneske slumrende egenskaber ved hjælp af hvilke, det kan erhverve sig kundskaber om de højere verdener.”

Ifølge Rudolf Steiner er et nyt potentiale for erkendelse til rådighed og det står enhver frit for at undersøge denne uddannelse af nye evner.

Troels Ussing er formand for Antroposofisk Selskab i Danmark