

MEDITASJON av Frode Barkved

Tidsskriftet Steinerskolen, Oslo, nr. 3 og 4/2007

DEL 1

Når antroposofien blir eksistensiell

Når antroposofien ikke utelukkende betraktes som et knippe ideer man kan ha et teoretisk forhold til, men blir sosialt og individuelt fruktbar, får den et eksistensielt preg. Den blir et anliggende for hjertet, for hodet, for hender og føtter. Den vil gjøres. På det sosiale planet viser den seg gjennom virksomheter spredt rundt i hele verden:

- Som at det finnes 921 steinerskoler spredt fra Taiwan til Tromsø, fra Uruguay til Kirgistan, samt 1500 steinerbarnehager. - At vi kan treffe på helsepedagogiske og sosialterapeutiske virksomheter i over 40 land og antroposofisk legekunst i over 60 land. At vi i det antroposofisk inspirerte jordbruket støter på 3500 Demeter – produsenter fordelt på over 40 land. – At det finnes et nettverk av såkalt etiske banker, fra Bangladesh til Belgia, der en antroposofisk tilnærming til en sunn økonomi danner utgangspunktet.

Vi kan legge til at det finnes en rekke antroposofiske forskningsområder ut fra goetheanistisk metodikk, innenfor astronomi, biologi, fysikk og kjemi med mer; - og dessuten en rekke kunstarter inspirert av antroposofien, som arkitektur, musikk, eurytmi, bildende kunst, og språkforming. Kort sagt; flere millioner av mennesker rundt om på kloden er enten "brukere" eller medarbeidere i en eller flere antroposofiske virksomheter.

På samme måte som antroposofien kan virke forvandlende og fornyende inn i det sosiale livet, kan den virke forvandlende og fornyende på det menneske som velger å gå en indre vei. Selvforvandling kan bare det enkelte mennesket gjøre. Og her blir antroposofien først eksistensiell i det øyeblikk det individuelle behovet for å arbeide med selverkjennelse og verdenserkjennelse oppleves like livsnødvendig som det å oppleve sult og tørst. Når vi nå skal nærme oss temaet meditasjon er det viktig å holde for øye at det ikke finnes en vei. Man snubler ofte i en begrepsfelle her, og kaller et indre arbeid inspirert av antroposofien for "den antroposofiske skoleringsveien". Denne bruk av bestemt artikkel kan gi assosiasjoner til noe gruppeaktig. Rudolf Steiner ga en rekke forskjellige meditasjoner og meditasjonsteknikker til en rekke forskjellige mennesker. Det er grunn til å understreke at på dette området hersker det enkelte mennesket suverent; ytre tvang gjennom gruppemessig suggesjon eller appell til egen velbefinnende er det antroposofisk orienterte meditasjonsbegrepet fremmed. Likeså underkastelse i forhold til en guru. Det utelukker ikke et samarbeid av selvstendige, frie ånder innenfor erkjennelsesfeltet. Det utelukker heller ikke at mennesker med erfaring innenfor meditasjon kan gi råd til mennesker med mindre erfaring som ønsker å arbeide med det.

Søvn, drøm, våkenhet

"Vi er nær oppvåkningen når vi drømmer at vi drømmer"

Novalis

Hvordan er det mulig å komme inn i et iakttakende felt som ikke utelukkende er styrt og drevet frem av sansningen? Eller, for å spørre mer positivt: - finnes det en virksomhet i oss som har sitt utspring hinsides det sansene formidler? Og kan vi, om denne kraft finnes, stole på den? I det daglige er vi prisgitt omverdenen. Med uimotståelig kraft preger sanseintrykkene våre tanker og fornemmelser. I denne sansestrøm mister vi lett vårt indre – sjelen – av syne. Vi opplever oss bundet og bastet til omgivelsene og kroppen. Vel kan vi merke sterke krefter i sjelen når vi reagerer med sympati eller antipati overfor noe som møter oss. Men å gjøre sjelen til objekt, til noe vi kan få kunnskap om, virker umulig. Dersom vi vil oppnå kunnskap ikke bare om virkningene på sjelen, men om denne sjel selv, da må det som leder til kunnskap befries fra kroppen og de fysiske omgivelsene. I antroposofisk terminologi benevnes dette som terskeloverskridelse.

På dette området finnes det et gedigent arbeid fra Steiners side, som kan hjelpe oss videre. I følge ham finner terskeloverskridelser sted oftere en vi aner. De større, fatale overskridelsene finner vi i fødsel og død. Og disse opptrer i mindre målestokk i våkenhet og søvn. Hva skjer, antroposofisk betraktet, når mennesket faller i søvn? Da vender sjelen og jeget tilbake til sin åndelige hjemstavn, mens den fysiske kroppen med sine livsprosesser, blir liggende igjen i sengen. Men sjelen har vanligvis ikke kraft nok til å kunne oppleve dette bevisst. Kun i drømmelivet sporer vi en halvbevisst, ofte mer eller mindre kaotisk strøm av bilder. Og disse bildene er igjen som regel preget av kroppsprosesser og erindringsbroker. Når mennesket våkner skjer det motsatte; den fysiske kroppen og livsprosessen (eterlegemet) suger sjelen og jeget inn i seg. Dermed kan sjelen og jeget tre i forbindelse med den ytre verden. Et essensielt spørsmål vil nå være om det finnes et øvelsesarbeid som på sikt gjør sjelen i stand til å oppleve noe, selv om alle sanseintrykk er utslukket?

De fleste har vel opplevd/erfart hvor overveldende og sterk drømmebilder kan være. I det du våkner kjenner du sterke ettervirkninger, det er som om bildene fremdeles dirrer rundt deg og i deg. En hver som har opplevd drømmens vitalitet vet at den rent mentalt kan overgå hvilken som helst sanseopplevelse. Forskjellen ligger først og fremst i ditt eget forhold til opplevelsen; i drømmen går du som oftest helt opp i hendelsene. Ingen særlig kritisk bedømmelse utøves, du godtar at en fugl snakker menneskespråk, eller at svigerfar plutselig er ikledd løvehode, som om det var den naturligste ting av verden. Samtidig finnes det en dobbelthet i drømmene: På den ene siden er du her helt uavhengig av den ytre sanseverdenen. Du kan gli inn i en billedverden, ja bli ett men den uten å forstyrres av sansningen. Samtidig har du som regel ingen visshet i forhold til hvordan bildene oppstår. "I drømmen beveger vi oss i en verden av masker", sier Steiner. Og han gir selv eksempler: "Når hjertet banker for sterkt, svarer drømmen med bildet av en sprakende øvn. Smerter i tennene kan gjøgle frem bildet av et stakitt med knekkede spiler." Vi kan nok oppleve intensiteten i billedstrømmen, og ane at det må finnes et sjelespråk, en visdom hinsides den vanlige logikken, i disse bildene. Men vi må også godta at de virker å være dannet av "løsrevne erindringsbrokker og speilbilder av den legemlige tilstand."

I det våkne livet er det annerledes; du kan distansere deg til hendelsene og inntrykkene, i hvert fall hvis du er et noenlunde avbalansert menneske. (At barn ikke så lett distanserer seg viser at de fremdeles har en bevissthetsform som er preget av det drømmeaktige.) Der du i drømmen er sammenvevd med hendelsene kan du i våken tilstand ta avstand, iaktta og bedømme. Denne evne til iakttakelse betales med avkallet av bevegelse. Verden kommer til ro, fenomenene kan atskilles for så gjennom en tenkende aktivitet å settes inn i en sammenheng. I drømmen vevde bilde i bilde, forvandling i forvandling, maske i maske; i våken tilstand kommer denne bevegelsen til avklart ro.

En meget interessant iakttakelse fra Steiner side kan hjelpe oss videre. Denne iakttakelsen viser at drømmen ikke opphører, selv om vi er våkne. Alle har opplevd hvordan man kan våkne mettet av kraftfulle/sterke drømmebilder. Hvor lett kan ikke disse bildene dempes ned og forsvinne når sansningen tar til? Man ville gjerne fortelle noen om en drøm som gjorde kraftig inntrykk, men allerede ved frokostbordet husker man bare små brokker av den, eller har glemt den helt. Men Steiner sier altså at drømmen går videre dagen gjennom, men den blir overdøvet av sanseintrykkene. "Bak bevissthetens lyse område, som er oppfylt av omverdenens bilder, ligger drømmens dunkle land. (...) Omverdenen påvirker oss gjennom sansene og fremkaller forestillingene i tenkningen, men uavbrutt går drømmen videre i oss, den svake drøm om legemets hendelser."

Det finnes altså en virksomhet i oss som kontinuerlig forvandler fysiske og kjemiske prosesser i kroppen til bilder. Det må også innebære at sansningen av verden som jo også virker inn på kroppen, forvandles til indre bilder. Denne billedstrøm kan vi ikke gripe bevisst. I drømmelivet kan vi oppleve den, men da unndrar den seg nettopp vår klare iakttakelse. Nå anbefaler Steiner følgende: "Vi må – i våken tilstand – kunne gjøre oss like uavhengig av omverdenen, som vi er det i våre luftige drømmer." Dersom man gjennom en individuell viljesakt griper inn i den naturgitte hendelsesstrøm, og skaffer seg øyeblikk av indre ro, kan et slikt arbeid begynne. Gjøres det over tid kan følgende inntreffe: Mellom den logikk vi vanligvis anvender oss av for å tilpasse oss sanseintrykkene og den drømmedannende kraft, vi kunne også sagt, mellom bevissthet og kraft, finnes det et tomrom. Dette tomrommet kan vi oppleve som uendelig. Det kan fremkalle angst i oss. Nå kommer det an på det indre mot og den indre utholdenhet. For det finnes et sted der motsetningen bevissthet og kraft kan møtes: I det menneskelige jeg. Jeget kan iaktta seg selv, og da sammenfaller gjenstand og iakttaker, bevissthet og kraft. Når bevissthet og kraft sammenfaller i jeget blir to ting mulig: Tanken kan bli mer levende, den "låner" noe av den vitalitet som driver drømmebildene frem, den blir kraftigere, men den blir samtidig klarere fordi dette skjer i full våken bevissthet. Ja, det er til og med slik at denne nye våkenhet står "over" den sedvanlige våkenhet, slik denne på sin side står "over" drømmebevisstheten. I alle tider har man derfor kallet dette skrittet av en meditativ praksis for oppvåkning. Med Steiners ord: "Vi kan gjennom aktiv virksomhet trekke frem i bevissthetens klare lys det som ellers skjer i drømmens halvmørke. (...) Gjennom meditasjon kan vi tvinge drømmen inn i bevissthetens lys." Det finner altså sted en kontinuerlig billeddannelse i sjelen også om dagen. Ved at jeg gjennom forsterket bevissthet etterligner drømmebildene – det vil si at jeg skaper meg et dynamisk bilde som meditasjonsinnhold - ligger jeg ikke under for drømmens tvang, men gjennomskuer bildets illusoriske karakter. Vi øver nå opp en som former vårt indre til beholder, til skål. Denne skålen kan romme drømmen i våken tilstand. "Mediterer sjelen i våken tilstand over bilder den selv har fremkalt, da må den produsere den som kan holde bildene fast." Litt etter litt

opplever vi nå evnen til å se vår egen sjelevirksomhet, i det vi ”skrider tilbake gjennom billedstrømmen, og opplever oss selv i vår egen aktivitet. Det blir det nye innhold i meditasjonen.”

Når sjelen langsomt lærer å mestre inntrykkene fra omverdenen og demper dem ned til ”drømmelignende fjernhet”, vokser samtidig evnen til å skue den indre verdens virkelighet. Og denne indre verden er skapende. Den mediterende merker at den vanlige måten å betrakte indre og ytre på, går igjennom en radikal forvandling. Sjelen blir ikke et resultat av legemsprosesser, men omvendt; legemet blir en organisme skapt i sjelens bilde. Gjennom denne jegaktivitet/bevissthetsaktivitet blir det klart for oss at det vesentlige ikke ligger i det innhold som tankene eller drømmebildene kan fylles med, men den tankedannende og den drømmedannende kraft. Og slik legemet er et bilde av sjelens skapende virksomhet, og en tjener for denne, er likeledes naturen slik den kan fastholdes i vår bevissthet, et bilde av skapende krefter. Verden og menneskeskikkelsen selv blir til lignelse.

Dette var et forsøk på å klargjøre hvordan en begynnende utvikling innenfor en meditativ praksis kan arte seg. Det finnes flere trinn og områder som kan vise seg i løpet av meditasjonsarbeidet. Vi skal nøye oss med å si at det å føre drømmen inn i bevissthetens lys også kan gjelde for den drømmeløse søvn. På samme måte som dagsbevisstheten har å gjøre med tenkningen, og drømmebildene tilhører de mer ubevisste følelsenes område, er søvnens område å finne i den dype underbevisste viljesstrøm. Å føre bevissthetens lys også inn i dette område – det vil si å være ”våken sovende” – tilhører en høy utviklingsgrad innenfor det meditative liv. Men allerede på et tidlig tidspunkt kan den øvende merke frukter av anstrengelsen ved at hun eller han erfarer visse moment av både drømmeliv og søvn, bevisst. Mer om dette i siste del av artikkelen.

Trykket i tidsskriftet ”Steinerskolen” nr 3-2007

DEL 2

Denne artikkelen er skrevet i tre deler. Den første delen er en bearbeiding av aspekter rundt det antroposofiske meditasjonsbegrepet, som ble trykket i forrige nummer av tidsskriftet Steinerskolen. Den andre delen aktualiserer visse sider ved Steiners forskning rundt liv og død og menneskets vesensledd. Den siste delen gir et innblikk i en meditativ praksis. Selv om delene helt klart henger sammen, kan også hver del leses for seg. Man kan for eksempel lese siste del som jo går dirkete inn i beskrivelsen av en meditativ praksis, enten fordi man ikke har noen videre erfaring selv og ønsker å se eksempler på et slikt arbeid, eller fordi man har erfaring, og ønsker å sammenligne sin egen erfaring med en annens. (For ikke å splitte opp teksten i for mange henvisninger finnes det en litteraturliste på slutten.)

Livet mellom død og ny fødsel sett i sammenheng med menneskets vesensledd

*”Den sansbare virkeligheten er en illusjon hvis den ikke følges av en oversanselig virkelighet.”
Stein Mehren.*

Kort sagt er mennesket stort sett usynlig. Det du kan iakttas med fysiske øyne er det fysiske legemet. Men de kroppsbyggende kreftene, livsprosessene, sjelen og jeget, kan vanligvis kun iakttas i sine virkninger. Det de fleste opplever som det vesentlige ved mennesket, det innerste, det egentlige, unndrar seg den umiddelbare sansning. Den skolning/skolering som er beskrevet i del 1 kan muliggjøre en utvidet iakttakelse som også innbefatter det usynlige, det oversanselige. Resultatet av denne skolning kan være at man på sikt oppnår en viss sikkerhet innenfor det oversanselige området, og kan forske i det. En slik åndsforskning, utført av Rudolf Steiner, ligger til grunn for det som skal beskrives i denne delen.

Erindringstablået etter døden.

Det kraftfelt som ligger til grunn for all vekst, regenerasjon, formdanning, ja til grunn for alle livsprosesser, kalles for eterlegemet. For åndsforskeren fremtrer eterlegemet hos mennesket som en lysskikkelse som rager noe utover den fysiske kroppen. Det kan betegnes som et kraftlegeme, et legemet gjennomtrukket av kraftlinjer som har bygget opp det fysiske legemet. (Dette kraftfeltet har hatt mange navn opp gjennom historien, en tidlig benevnelse stammer fra den indiske veda og oversettes til engelsk som ”vital force”, norsk; livskraft.)

Alle lemmer og organer i kroppen har en tilsvarende eterisk kraftvirksomhet knyttet til seg. Når for eksempel hånden ”sovner” kan den klarsynte iakttas hvordan håndens eteriske kraftfelt henger utenfor den som en hanske. Eterlegemet er innspunnet i ganske små punktaktige dannelser i det fysiske legemet, derfor oppstår den kjente priklende følelsen i et lem som ”sover”. Bortsett fra slike fenomener er eterlegemet hos et vanlig menneske knyttet til den fysiske kroppen livet igjennom. Sterke traumer kan danne unntak. Voldsomme fall eller nesten – drukninger for eksempel, kan føre til en løsgjøring/løsrivelse av eterlegemet. ”Følgen av det er at da står hele livet liksom i en erindring foran menneskets sjel”. Det finnes i dag mangfoldige beskrivelser fra enkeltmennesker som bekrefter dette. Vi ser her at eterlegemet også har med våre erindringer å gjøre; det er et tidslegeme.

Det som kjennetegner døden er at eterlegemet nå virkelig løsgjør/frigjør seg helt fra den fysiske kroppen. I følge Steiner er dødsøyeblikket og den nærmeste tiden etter, et meget viktig moment for mennesket. I løpet av de nærmeste timer og dager – som regel inntil tre dager – ”drar forbi det døde menneskes sjel hele dets liv som i et stort erindringstablå”. (Også disse iakttakelsene fra Steiners side har blitt bekreftet av senere forskning, blant annet av Raymond Moodys omfattende studie av mennesker som har blitt vekket til livet etter å ha vært såkalt skinndøde.) Interessant for oss i denne sammenhengen er at mennesket når det ser inn i dette livstablå ikke opplever det sentralt ut fra seg selv, men seg selv vevet inn i bildene, utenfra. Den egne indre reaksjonen på hendelsene som har å gjøre med sympati og antipati, glede og smerte og så videre, opptrer ikke. ”Alle de gleder og smerter som hefter ved bildene fra livet, er ikke tilstede ved denne tilbakeerindring. Overfor dette erindringstablå står man likeså objektiv som overfor et maleri. Når maleriet fremstiller et menneske

som er sørgmodig, fylt av smerte, så iakttar vi ham objektivt. Vi kan riktignok leve oss inn i hans bedrøvelse, men vi fornemmer ikke umiddelbart den smerte han har hatt. Sånn er det med dette tablåets bilder umiddelbart etter døden; det brer seg ut, og det i tidsrom som er forbløffende korte ser man alle enkeltheter som har tildratt seg i livet". Denne måten å forholde seg til ens opplevelser på er vesentlige å øve for den som mediterer. Vi skal eksemplifisere dette i siste del av artikkelen.

Sjelelegemet og menneskets forhold til alle vesener

Sjelelegemet – kanskje bedre kjent som astrallegemet – er det neste oversanselige ledd av menneskenaturen. Sjelelegemet er bærere av indre opplevelser, av lyst og lidelse, glede og smerte, ønsker og begjær. "Alt det som menneskene får av følelser og fornemmelser, alt det som innvirker på det utenfra, forstetter innover til astrallegemet. Det er den egentlige fornemmende og tenkende del av mennesket. (...) Alt det som tenker og vil er i astrallegemet. Men vi skal ikke forestille oss disse legemene atskilt fra hverandre: "På samme måte som det fysiske legeme er tilstivnet, herdet ut av eterlegemet, er alt som strømmer og virker i eterlegemet født ut av astrallegemet". Sjelens egentlige hjemstavn er i den åndelige verden, "det store kosmiske astralhav", og herfra tilføres mennesket hver natt sunne, harmoniske, oppbyggende krefter, som beliver og oppvikker eterlegemet og den fysiske kroppen. "Men", sier Steiner, "gjennom de innflytelser som astrallegemet får utenfra, fra den fysiske verden, og som gjør inngrep i dets opprinnelige harmoni, opptrer alle de forstyrrelser av det fysiske legemets tilstand som forekommer hos det moderne mennesket."

Det moderne mennesket Steiner snakker om i dette foredraget levde i 1907, altså for hundre år siden. Vi skal merke oss det han beskriver som en diskrepans mellom sunne, oppbyggende, harmoniske krefter som tilflyter mennesket fra den åndelige verden og de nedbrytende, forstyrrende, disharmoniske kreftene som omverdenen preger inn i det moderne mennesket. Denne diskrepansen er ufattelige mye større i dag. Også dette kommer vi tilbake til i siste del av artikkelen.

Når mennesket har gått gjennom det nettopp beskrevne erindringstablået etter døden, oppløses eterlegemet. Nå lever de krefter som har vært virksomme i sjelelegemet seg ut. Men nå finnes ikke mer de instrumenter som kan tilfredsstille vårt begjær og våre ønsker: "Feinschmeckeren kan ikke lenger tilfredsstille sin lyst på godsaker, for han har ikke lenger noen tunge." Vi merker at det som nå forestår mennesket er en renselse, en lutring av alle de begjær og ønsker som er avhengig av sansene for å tilfredsstilles. For å gi denne situasjon for menneskets opplevelser etter døden et navn knyttet Steiner an til et vedisk begrep, "Kama Loka", som betyr "begjærenes sted". Men han tilføyer at det egentlig ikke er snakk om et sted, men om en tilstand.

Det er ikke bare en lutring av begjær og ønsker som finner sted her. For sjelelegemet er ikke noe som står for seg selv, det står i relasjon til omverdenen, til medmenneskene. I denne fasen av livet etter døden finner det derfor sted en bearbeiding av relasjonene med de mennesker og vesener man har hatt å gjøre med i livet. Det spesielle med denne bearbeidingen er at mennesket nå opplever konsekvensen av sine handlinger slik ens medmennesker har opplevd dem. Dette uttrykker Steiner temmelig radikalt: "Man føler seg først inne i det mennesket man sist var forbundet med og deretter bakover i alle mennesker og andre vesener man hadde å gjøre med i løpet av livet".

Alle mennesker og andre vesener man hadde å gjøre med!!

En slik tanke kan få hvem som helst til å rygge unna. Dersom dette er en realitet, hvor usann og illusorisk er ikke den troen vi dysser oss inn i når vi mener oss atskilt og uavhengig av andre mennesker og andre vesener! For dersom Steiners og andres iakttakelse på dette området stemmer, er det ikke bare slik at jeg påfører et annet vesen smerte eller glede ved min væremåte og min handling, men også meg selv. Jeg er i langt større grad enn jeg vanligvis bekvemmer meg til å tro, vevd inn i mine handlingers konsekvenser, og dermed også inn i mine medmennesker. Å skolere denne følelsen for sammenheng med andre vesener er et viktig skritt i den meditative praksis, og skal beskrives nærmere i siste del.

Å ville utvikling

I den antroposofiske litteraturen finnes det uttallige beskrivelser av livet mellom død og ny fødsel. Her skal vi begrense oss til de beskrivelser som er aktuelle i forhold til temaet meditasjon. Det neste oversanselige vesensledd kan beskrives som det egentlige, det innerste, menneskets midtpunkt; nemlig jeget. Men jeget er ingen statisk eller endimensjonal størrelse. Det finnes flere aspekter av det. Når mennesket har gjennomlevd Kama Loka innfinder det seg en opplevelse av det egne "urselv". Dette er en jegopplevelse som er helt ulik den sentrale jegopplevelsen vi kan ha på jorden. Her utvides den til å innbefatte langt større deler av verdenstilværelsen, og den oppleves som intimt forbundet med det vi kunne kalle menneskehetsjeget. Mennesket opplever seg på den ene siden helt forbundet med menneskeheten, og på den andre siden opplever det seg i sitt uregne vesen. Det kan uttrykkes som at man opplever jeget som det dypeste uregne og det videste allmenmenneskelige samtidig.

Og nå beskriver åndsforskeren en viktig begivenhet: I det mennesket igjen forbereder seg for et nytt liv på jorden, blir viljen til utvikling levende i det. I mektige bilder ser mennesket for seg et fremtidig menneskeideal. Men det ser også at dette idealet ligger langt der fremme, som et fjernt tempel på en fjern bredd; og at det finnes ufattelige mengder av lidelser, prøvelser og nederlag som er nødvendige drivkrefter for en utvikling mot idealet. Dette bilde av det fremtidige menneske beskriver Steiner som de skapende guders bilde av mennesket som ekstrakt av kosmos.

Vi merker nå hvor viktig opplevelsene i Kama Loka har vært; de har jo dannet i oss en mektig lengsel etter å utvikle oss selv og de forhold vi har hatt til våre medmennesker og alle andre vesener. Innsikten kan ha vært smertefull å erobre, men den føder utviklingslengsel, og lengsel etter å gjøre godt, gjøre helt, det som var ødelagt og istykkerrevet.

Denne vilje til moralsk utvikling foregår ikke automatisk. Det er noe mennesket må velge. Steiner beskriver også hvor sterkt fristelsen til å bare forbli i den rent åndelige verden er. Dette kan vi gjenfinne i våre egne liv her på jorden; en tendens til å på egoistisk vis ville åndeliggjøres uten å gå dypt nok i oss selv, og uten å gå bredt nok ut til de andre. Det å inkludere sine medmennesker og alle andre vesen i sin egen utvikling, er en helt avgjørende faktor i den meditative praksis inspirert av antroposofien.

DEL 3

Beskrivelse av en "Nær livet – meditasjon"

*"Svevn du hev ei
himels vogge, -
kan du vake -
verken stogge?
Dagen hev til
mergen hogge
sine tenner
i min barm."
Olav Nygard*

Dette er første del av et usedvanlig sterkt dikt av Olav Nygaard. Han skrev det under sykdom, og som den kunstner han var klarte han å inderliggjøre opplevelsene sine og forvandle smerte til gull. Dagen er stappfull av inntrykk og informasjon. Og ofte drives vi hit og dit i en strøm av hendelser som ofte kan synes å mangle et indre forhold til hverandre. Det handler om det vi tidligere karakteriserte; diskrepansen mellom de krefter natten og den åndelige verden tilfører mennesket og den overveldige foss av inntrykk vi daglig er utsatt for, og som sliter oss ut og bryter oss ned. Og de fleste av oss kan kjenne igjen Nygards metafor; dagen får tenner, vi spises opp. Når natten kommer ramler vi utslitt inn i en mer eller mindre rolig søvn, eller vi sover dårlig, eller nesten ikke.

Nå kan man fatte en beslutning: Jeg vil bremse dette hendelsesforløpet ut fra egen kraft. Jeg vil gjøre en handling som demmer opp mot det som bare ruller videre. Jeg vil gjøre en aktiv handling som ikke er nødvendig ut fra et ytre hendelsesforløp, men som vokser helt fritt frem fra det indre. Kaster jeg meg i sengen, eller deiser ned i godstolen foran fjernsynet fordi jeg er utslitt, er dette ikke en mothandling som jeg beslutter meg for, men derimot en naturlig konsekvens av den hendelsesstrøm som har vært, og som gjør meg utslitt. En fri handling ut fra jeget overvinnet det naturlige, det som bare går sin gang.

En slik fri handling ville i dette tilfelle kunne være å avrunde dagen med å oppsummere den i et tilbakeblikk. For at øvelsen virkelig skal gjennomtrekkes av fri jegaktivitet går man gjennom dagen baklengs, og det beste er å gjøre den sittende. Vent gjerne med detaljfokusering og hold fullstendighetsmanien på avstand, men arbeid heller større hendelsesforløp frem i bevisstheten. Man arbeider seg gjennom dagen i hendelsestablåer, velger et knippe handlinger som ligger nærmest og lar dem utfolde seg om igjen for det indre blikk, og fortsetter steg for steg tilbake til dagens begynnelse. Man kan ledsage dette tilbakeblikket med en følelse av fordomsfri hengivelse til de menneskene man har møtt og de hendelsene man har opplevd. Steiner uttrykker seg slik: *"Man kan legge fra seg den målestokk man pleier å anvende til inndeling av menneskene i tiltrekkende og frastøtende, dumme eller kloke; man kan forsøke å nærme seg menneskene slik de er, uten denne målestokk. (...) Man må la tingene og hendelsene tale til seg, i stedet for å tale om dem."*

Å komme inn i denne arbeidsstrømmen er mer krevende enn man tror. Alle mulige slags forstyrrelser gjør seg gjeldene. Derfor kan det være bra å merke seg hva som trenger seg på av ubearbejdede følelser og opplevelser før selve tilbakeblikket tar til. Dermed kan for eksempel en følelse av å ha blitt forutrettet eller lignende få leve seg rolig ut. Man tillater denne følelsen å være der i stedet for å presse den bort i et anstrengt forsøk på å fortrenge den eller for raskt ville objektivisere opplevelsene. Når man har holdt på med denne øvelsen over tid merker man at denne lille fortakten rydder plass og forbereder et indre rom for selve meditasjonsarbeidet. Man kan dessuten kombinere dette med å trekke pusten dypt inn og ut noen ganger.

Denne øvelsen har mange fasetter og mange faser. Av plasshensyn kan vi ikke beskrive alle nå. Men et gjennombrudd i øvelsen opplever man når ens egen person blir en del av billedstrømmen. Dette innebærer at man beveger seg bort fra sentralperspektivet, der man ser tilbake på hendelsene ut fra seg selv, til å se på seg selv utenfra, som om man var en annen. Vi kjenner igjen beskrivelsen av erindringstablået etter døden. Og har man arbeidet alvorlig med denne øvelsen over tid oppnår man ikke bare en indre ro, men også en objektivitet i forhold til en selv. Det å på denne måten objektivere subjektet frigjør uante krefter i sjelen. Mye mer energi enn man aner går nemlig med til å forstørre egne opplevelser når man ser alt ut fra egoet. Og denne støyen fra meg selv, fra alle mine sympatier og antipatier, stenger det frie utsynet til mine medmennesker og til alle andre vesen.

Dersom jeg øver kontinuerlig og over tid, kan jeg oppleve gyldne øyeblikk av ekte innlevelse i et annet menneske. Etersom jeg ser meg selv utenfra som en del av et levende relasjonsbilde, kan jeg foregripe det vi beskrev som arbeidet i Kama Loka. Jeg kan oppleve virkningene av meg selv i de andre, på samme måte som jeg kan oppleve virkningene av de andre i meg. Og det at jeg gjør denne øvelsen daglig resulterer ikke bare i at jeg en gang til dagen erkjenner mine medmennesker og meg selv dypere enn ellers, men at selve livet, selve det levende samspillet mellom verden og meg selv blir sterkere, mer transparent, mer talende. Glimtvis opplever man rett og slett at man våkner selv om man jo er våken. Den sedvanlige våkenhet hvor man er innspunnet i hendelsesstrømmen oppleves i slike øyeblikk som en drøm, nesten som noe søvngjengeraktig, som man våkner opp av. Man blir våknere enn våken.

Når enkelthendelsene får en indre forbindelse

”Å bli var sitt eget ”jeg” er forbildet for enhver intuitiv erkjennelse. For å komme inn i tingene på denne måten, må man riktignok først og fremst kunne tre ut av seg selv. Man må bli ”uselvisk” for gjennom ”jeget” å kunne smelte sammen med ”selvet” til et annet vesen. Meditasjon og konsentrasjon er de sikre midler til å kunne stige opp på dette nivået.”

Rudolf Steiner

Etter hvert merker du at dagen er full av meningsfulle hendelser som forteller deg noe om livet og om deg selv. Du opplever deg selv gjennom hendelsene og medmenneskenes øyne, og verden begynner å uttale seg selv i deg. Enkelthendelsene får en indre forbindelse. Man kommer nær livet.

En typisk opplevelse for moderne mennesker at man enten føler seg inne i en grå rutinepreget hverdag, eller at man stadig vekk blir overveldet av hendelser som spriker i alle retninger. Disse to

ensidighetene overvinnes gjennom tilbakeblikkøvelsen. På den ene siden kan, som nevnt, enkelthendelser få liv og mening gjennom besinningen på dem. På den andre siden kan det som oppleves som sprikende får en indre korrelasjon.

Når dagen etter hver får denne tilbakeskuende, besinnende kvalitet, og hendelsene etter hvert begynner å tale, er skrittet tatt mot et utvidet tablå. Også dagene får en indre sammenheng, og du merker at en hendelse som utspilte seg (eller ikke utspilte seg men burde utspilt seg) for flere uker siden, med ett har å gjøre med en hendelse som utspilte seg nettopp nå. Du kan nå legge merke til to ting: Det første er at selve arbeidet som ligger i tilbakeblikket gir deg et større nærvær i selve hendelsesstrømmen, og det andre er at du kommer inn i et kunstnerisk, livskunstnerisk felt. For slik som du i et kunstverk, for eksempel i et skuespill, oppdager temaer og motiver som kan kaste et forklarelsens lys på helheten, slik oppdager du nå temaer og motiver i ditt eget – og også dine medmenneskers – liv. Du begynner å ane et større og mer meningsmettet livstablå med bestemte ledemotiv. I en artikkel om den menneskelige biografi uttrykker Kaj Skagen det slik: " Man må forestille seg at dette ledemotivet ikke innprentes oss fra omgivelsene, at det ikke stammer fra gener eller oppvekst, men at det er knyttet til dette vårt dypeste, ubevisste vesen, som har sin hjemstavn i en rent åndelig situasjon."

Sakte og sikkert erobrer den øvende et mer omfattende forhold til verden og tiden. Det er som hun eller han flytter inn i et større tidsforløp og i sterkere vesensopplevelse av natur og medmennesker. Livets dramatik, sorg og gleder, ja hele fargespekteret av følelser, trenger ikke å forsvinne, kanskje tvert om; livet blir sterkere, mer dramatisk nettopp fordi man våkner opp for det. Der man tidligere sløvet forbi den ene hendelsen etter den andre, blir man nå oppmerksom og interessert. Livet blir antakelig til og med vanskeligere for et menneske som mediterer på denne måten; men det blir vanskeligere fordi det blir rikere. Når bevissthetslyset skinner sterkere blir både indre og ytre skygger tydeligere og kraftigere. Likevel, når det indre livet blir sterkere, kan ingen ytre eller indre larm hindre det byggverk man etter hvert skaper seg. Man erobrer seg nemlig et sted i seg selv, midt i verdens larm, der man fredfullt kan skue inn i stadig nye og dypere sammenhenger.

Interesse, innsikt, initiativ

Den øvelsen jeg har kalt en "nær livet – meditasjon" er det Rudolf Steiner som har introdusert. Den kalles oftest for tilbakeblikksøvelsen. At jeg har gitt den et annet navn er utelukkende fordi min erfaring etter å ha praktisert den i mange år, blir dekket av dette navnet. Jeg har også merket viktigheten av at du selv preger og setter din farge på det meditative livet. Slik Steiner selv ga ulike råd og meditasjoner til forskjellige mennesker, er det helt avgjørende at den enkelte finner sin vei.

Mot denne bakgrunnen skal en siste erfaring med denne øvelsen beskrives. Øvelsen fører som sagt til at livet blir rikere. Man utvikler større og større interesse for fenomenene som møter en. Denne kjærlighetsfulle interessen skaper broer. Man får tilgang til verden. Nå oppstår noe interessant: Gjennom at jeget bestemmer seg for å utføre denne øvelsen, virker det strukturerende inn på sjelen. Det vi karakteriserte som sjelelegeme eller astrallegeme blir liksom tøylet, bremset. Dermed kommer sjelen allerede under selve øvelsen nærmere de oppbyggende kreftene den henter næring fra under

søvnen. Dette kan den øvende etter hvert merke som en dynamisk strømning rundt og i kroppen. Det er som om eterlegemet kommer i større bevegelse, blir mer gjennomstrømmet, og dernest kommer hele kroppen til ro. Noe velgjørende, duvende inntreer i det kroppslige, samtidig som sjelen blir lettere, og vider seg ut. Man opplever rett og slett at vesensleddene harmoniseres. Dette har ikke noe sensasjonelt over seg; man bare rett og slett stadfester en kraftinnstrømning og en ro. Dette virker videre inn i natten og inn i følgende dag.

Det arbeidet man gjør ved selve tilbakeblikket aktiverer noe i den våkne bevisstheten som ellers til stor del blir gjort i løpet av natten, i den drømmende bevisstheten. Dermed avlaster du så og si den type drømmeaktivitet som ofte kan få et kaotisk og forvirrende preg når ufordøyde hendelser og følelser romsterer i sjelen. I drømmeaktiviteten er sjelelegemet og jeget i nærere forbindelse med det fysiske og eteriske legemet, enn i den drømmeløse søvn. Her finnes det ideelt sett en mulighet for at mennesket på en våknere måte kan lese drømmene som en høyere innsikt sjelen og jeget fører med seg fra den åndelige hjemstavn. Men dersom energien fortrinnsvis brukes til å bearbeide ufordøyde inntrykk vil heller ingen betydelige og klare drømmebilder kunne leses. Et helt påtakelig resultat av en lengre tids øvelse er at både drømmelivet og selve søvnen får en ny karakter. På den ene siden blir du mer kapabel til å virkelig være våken til stede i drømmelivet. Du vet at du drømmer og dermed kan du lese drømmen, eller i det minste kunne leve sterkere i etterklngen av drømmen når du våkner. På den andre siden blir du i stand til å skille mellom de to typene drømmebilder; de som er preget av ufordøyde inntrykk, og de som bærer en høyere kunnskap i seg. Den som har meditert over lengre tid kan også merke at hun eller han så å si, i korte glimt, "våkner til" i drømmeløs søvn. Man kan da helt tydelig fornemme et mektig og nærende åndelig krafttilfang, som om ens vesen var utbredt til alle kanter og omgitt av åndelige kilder og vesener.

Å øve på denne måten skaper ingen fremmedhet overfor det praktiske og sosiale livet. Tvert i mot; interessen blir sterkere, og dermed også innsikten og initiativkraften. Det innebærer et vitalt og kunnskapsmessig tilfang i det daglige arbeidet med andre mennesker. Dersom man er innstilt på usminket ærlighet overfor seg selv og sin omgivelse vil man lettere og lettere kunne merke hva saken krever, og man vil på en instant måte bli klar over når man bedriver subjektiv mørkelegging av livssituasjonene. Med andre ord; egne uvaner, særheter og såre punkter, sympatier og antipatier, må mer og mer vike plassen for innsikt og kunnskap.

Sitatet vi begynte artikkelen med, der Kaj Skagen beskriver meditasjon både som det å opprettholde mennesket som åndsvesen, og som et prinsipp som ligger til grunn for de antroposofiske praktiske virksomhetene, er helt essensielt hvis man vil forstå antroposofiens oppgave i verden. Antroposofien likeså lite som meditasjonen er nemlig et mål i seg selv. De er et middel til å forvandle og åndeliggjøre mennesket og verden.

Trykket i "Steinerskolen" nr 4-2007

Litteratur:

- Rudolf Steiner – „Der übersinnliche Mensch, anthroposophisch erfasst.“ Steiner Verlag
Rudolf Steiner – „Inneres Wesen des Menschen und Leben zwischen Tod und Geburt“ Steiner Verlag
Rudolf Steiner: „Die Theosophie des Rosenkreutzers“ Steiner Verlag
Rudolf Steiner – „Videnskaben om det skjulte“, Antroposofisk Forlag, København.
Rudolf Steiner – „Teosofi“, Antropos Forlag
Rudolf Steiner – „Die Stufen der höheren Erkenntnis“ Steiner Verlag
Kaj Skagen – „Hva er antroposofi?“ Tidsskriftet Steinerskolen 3 – 4 / 1997
Kaj Skagen – „Ledemotiv, mønster og krise i den menneskelige biografi – et antroposofisk perspektiv“ Tidsskriftet Steinerskolen 4/2002
Olav Nygard – „Dikt i utval“ Noregs boklag
Stein Mehren – „Anrop fra en mørk stjerne“ Aschehoug
Novalis – „Romantiska fragment“ Vertigo Forlag
www.anthromedia.net/