

# Skabe rum i det indre - skabe frihed

ved Claus-Peter Roeh

Tidligere klasse-, musik- og religionslærer ved - Der freien Waldorfschule i Flensburg. I dag medleder af den Pædagogiske Sektion i Dornach. Medudgiver af bogen: "Selbst entfalten - Welt gestalten. Das künstlerische in der Waldorfpädagogik." Stuttgart 2019.

Fra Das Goetheanum 25.-26. 19. juni 2020. Oversættelse: Kirsten Foged

*Når opmærksomhed intensiveres til meditation, viser verden sig i et nyt lys. Sjælens aktivitet hjælper at forvandle beklemtthed og angst.*

En af coronanedlukningens kendetegn bestod i den udfordring at være stillet overfor uforenelige modsætninger: På den ene side oplevede mange, at aktivitetsniveau og arbejdspress blev mindre. Der, hvor der før var motorlarm og trafikstøj, opstod nu nye rum og landskaber, hvor der herskede uvant stilhed. Naturens, særligt dyreverdenens umiddelbare reaktion var til at få øje på: Rådyr, vildgæs, hejrer og nattergale indtog straks disse nye rum med deres liv.

På den anden side advarede nyhederne i en endeløs strøm om den kommende "bølge", informerede om den dramatiske stigning af antal smittede, den endnu mere dramatiske situation på nogle sygehuse og de politiske forsøg på at finde passende tiltag og konsekvenser helt hen til udgangsforbud og grænselukninger.

Et sådant spændingsforhold mellem de nye forandrede sanseerfaringer og de dagligt tiltagende, alarmerende budskaber fører til sjælelig uro og usikkerhed: Den tilvante dømmekraft, hvorved sjælen forbinder det menneskeligt-åndelig individuelle med sansernes og legemets erfaringer, bliver dag for dag - som det bærende "vane-fundament" - taget fra os.

Man står foran noget, man ikke forstår, foran noget ukendt, og må møde det individuelt. Derved kan det ved denne grænse mellem sjælen og verden gennem styrken af de ydre indtryk komme til en fornemmelse af at være overrumplet og blive bestemt udefra. Ved følelsen af ikke selv at have kontrol over tingene optræder forskellige lag af frygt.

Dette svarer til Rudolf Steiners beskrivelse af, hvor den menneskelige frygt har sin oprindelse. Det er der, hvor mennesket ved ydre indtryk "ikke straks med den indre bedømmelse er på højde med situationen".<sup>1</sup>

## **Følelsen af afmagt og dens overvindelse**

Mange mennesker beskriver, at coronapandemien bringer dem til grænsen af ikke-mere-selv-at-kunne-bedømme, hvilket medfører en eksistentiel konflikt. Dog på den måde, hvorved det menneskelige Jeg er delagtigt, når usikkerhed og frygt opstår, og man sågar oplever afmagt, deri ligger

også nøglen til at overvinde disse sjælelige tilstande.

I bogen "Theosophie" karakteriserer Rudolf Steiner menneskets åndelige kerne med følgende sætning: "Jeget modtager væsen og betydning fra det, hvormed det forbinder sig".<sup>2</sup>

I dette dynamiske begreb om Jeget er indeholdt den dybe vekselvirkning mellem Jeget og verden og Jegets åndelige suverænitæt, som et selvbestemmende væsen: Kun der, hvor vi er i samspil med det, som foregår i livet, og det, som foregår i verden, er vi helt menneske. Samtidig er vi set ud fra vores åndelige identitet kun menneske der, hvor vi selvbestemmende videreudvikler os.

Med afsæt i dette billede af det ansvarstagende og sig selv forvandlerne menneske begynder den antroposofiske skolevejse øvelser.

## **Indre ro og højnet opmærksomhed**

Som grundlæggende øvelse gælder det først om ud fra egen kraft at berolige sjælens bølgegang sådan, at et indre frirum opstår. I forhold til den egne viljes væsen er det bemærkelsesværdigt, at indre ro netop opstår ved en bevidst ført impuls til aktivitet. Ligesom et sejlskib også ved høj bølgegang og ved vindens drivkraft holder kursen, sådan forvandler oplevelsen af foruroligende og ængstelige sjælestemninger sig i det øjeblik, den af Jeget førte vilje bliver aktiv. Vejen til dette i viljen hvilende frirum kan være forskelligt: Det ene menneske opbygger sig et billede, der taler til ham som f.eks. overgangen fra morgendæmring til solopgang. Et andet menneske vælger måske vejen over ord, der er betydningsfulde for ham, som f.eks. de følgende sætninger af Dag Hammarskjöld: "Jeg ved ikke, hvem - eller hvad - som stillede spørgsmålet. Jeg ved ikke, hvornår det blev stillet. Jeg ved ikke, om jeg svarede. Men engang svarede jeg JA til noget - eller nogen. Fra denne time opstod visheden, at tilværelsen er meningsfuld, og at mit liv derfor i al ydmyghed har et mål."<sup>3</sup>

Et andet eksempel på hvordan man kan finde den indre ro igennem ordene, er Rudolf Steiners sætninger fra 1910: "Hvad der så end sker, hvad så end den næste time eller næste dag vil bringe, kan jeg ( ... ) ikke ændre det ved angst eller frygt. Jeg afventer det med fuldkommen indre sjælero, med fuldkommen sindslikevægt."<sup>4</sup>

Et næste trin på øvelsesvejen består nu i at rette et forstærket

fokus på Opmærksomheden.

Ligesom viljesvejen bidrager til indre ro, således bærer forøget opmærksomhed også et stærkt forvandlingspotentiale i sig. Der, hvor vi med umiddelbar intensitet retter vor opmærksomhed mod noget, viser det, vi iagttager, sig i et nyt lys, i et nyt perspektiv. Muligheden for at lade fænomenerne opstå som nye beskriver Goethe i sin ”Wilhelm Meister” med sætningen: ”Thi det er netop den sande opmærksomheds egenskab, at den i et øjeblik kan gøre Intet til Alt.”<sup>5</sup>

Retter vi nu først opmærksomheden mod naturen: Når solen står op, vandrer lysets første stråler over markerne. Der, hvor skyggernes rand viger for solstrålerne, mødes to verdener: Et område, hvor nattens kulde og frost hersker, står overfor et område, hvor varmen og lyset vækker alt til nyt liv.

Lykkes det i dette eksempel at højne opmærksomheden så meget, at jeg sjæleligt medoplever denne hændelse, kan der, udover den ydre hændelse, vise sig noget som et urbillede, som noget åndeligt væsensagtigt: Dér i naturen udspiller sig en kamp mellem sollys og nattekulde, noget som også jeg som menneske kender og bærer.

En ny oplevelseskvalitet opstår, når vi vender vores opmærksomhed fra naturfænomenerne hen imod den egne sjælelige - åndelige aktivitet.

At begynde at blive mere opmærksom på sig selv betyder at begynde at danne en indre iagttagelse, som under øvelserne vågent iagttager tildragelserne. Lykkes det til en vis grad at danne denne indre iagttagelse, står mennesket som ny overfor sig selv. Hans måde at tænke, at føle og at ville på når en ny dybde og en ny intensitet: Han lærer sig selv at kende i sine tilbøjeligheder, fejltagelser og forkærligheder. Særligt hos mennesker, som er gået gennem prøvelser i livet, kan man finde en sådan opvågning af den indre iagttagelse, en sådan selverkendelse. Følgende skriver Nelson Mandela i slutningen af sin selvbiografi: ”Jeg har lært, at mod ikke er fravær af angst, men sejren over den. Jeg har selv oftere følt angst, end jeg kan huske, men jeg har gemt den bag en maske af dristighed. Det tapre menneske er ikke det, som ikke mærker angst, men det, som overvinder angsten.”<sup>6</sup>

Indre frihed til at udvikle dette andet menneske i sig, hører til et af målene på denne øvelsesvej: ”Ethvert menneske har i sit indre foruden det, vi kan kalde hverdagsmennesket, tillige et højere menneske. Dette højere menneske forbliver skjult, så længe det ikke vækkes. Og enhver af os kan kun selv vække dette højere menneske i sig.”<sup>7</sup>

### Den Meditative praksis som forvandringsproces.

Også her beskriver Rudolf Steiner, at videreudviklingen begynder der, hvor man træffer en fri beslutning. Det fører os nu fra det at skabe indre ro og fra intensivering af såvel den ydre som den indre opmærksomhed til meditationens

væsen: Båret af en fri viljesimpuls og af en bevidst, klar tænkning danner den et sjælerum, i hvilket hverdagslivet for en stund forstummer, og det fremtidige indre åndelige menneske kan vokse. I denne henseende er det afgørende øjeblik i meditationen et forvandlingsmoment, et omsmeltningsmoment. Her forvandler de forberedende, egne viljesintentioner af rum- og tankedannelse sig til en højere iagttagelse. Her bliver nu mødet med det uvisse, fremtidige søgt bevidst. Lykkes det i dette indre rum at blive berørt fra åndelig side af det tankemæssige eller billedagtige indhold, som man har udvalgt sig, da kan der indfinde sig en meningsfuld og fortrøstningsfuld sjæleerfaring.

Oftentimes bliver beskrevet, at der ved et sådant øjeblik af blivensig-selv-bevidst, når man bliver berørt af noget indre fremtidigt, at der så på ny bliver vækket impulser til at gå livets opgaver i møde.

Efter at have hengivet sig til den ydre natur og efter at have vendt opmærksomheden lyttende til meditationens indre rum kan opmærksomheden udvikles til yderligere en metamorfose: På dette tredje trin overgives nu det, som er arbejdet i det indre - til livet. For at opnå dette behøves en beslutning, et ryk, for at afslutte meditationen. Og så efter et øjeblik efterklang at give slip på det, man har oplevet, og igen stille sig aktivt ind i dagliglivet og dets opgaver.

Karakteristisk for dette niveau af opmærksomhed er evnen til sin egen ageren, og når man samarbejder, på en måde at kunne ”læse”, hvad der sker i situationen, hvad der kommer i møde fra begivenhederne, og hvad der sker. På denne måde forekommer det midt i den daglige gøren og laden eller i et øjeblik møde, at man genfinder en indre sjæleimpuls eller et åndeligt ideal i det, der sker eller i den, man står overfor. En sådan pludselig indsigt i det væsentlige i et andet menneske er dybt bevægende og sætter nye livskræfter og impulser fri. Enhver biografi indeholder sådanne øjeblikke, hvor man genfinder og gendefinerer sig selv åndeligt-sjæleligt. Der, hvor det sker helt uventet, hinsides sympati og anti-pati, forstærker det tilliden og meningen med livet.

Nelson Mandela beskriver et sådant øjeblik, da han møder sin fangevogter: ”Selv i den værste tid i fængslet, da mine kammerater og jeg blev drevet til det yderste af vore grænser, så jeg et glimt af humanitet hos en af fangevogterne, måske kun i et sekund, men det var nok til igen at gøre mig sikker og lade mig leve videre. Et menneskes godhed er som en flamme, der godt kan dækkes til, men som ikke kan slukkes.”<sup>8</sup>

Ved opmærksomhedens metamorfose tegner der sig et billede af en meditativ praksis, som må udvikle sin egen dynamik for at vinde kraft. Samtidig står den ikke isoleret, men finder sin mening i vekselvirkningen med det liv, som omgiver os, ja, med hele verden som sådan.

For opbygningen af meditationen viser der sig ud fra det skildrede forskellige kvalitetstrin:

- den frie individuelle beslutning at begynde meditationen.
- at danne et rum af indre ro.

- 
- at målrette og forstærke opmærksomheden på et billede, en tanke eller en tekst.
  - at forvandle / omsmelte den intentionale vilje til en årvågen lytten.
  - komtemplativ ro ved tilstedeværelsen af indholdet.
  - at afslutte og eftertænke meditationen.
  - at give slip på det oplevede og betro det til livet.

Denne rækkefølge er naturligvis kun ment som en orientering, da ethvert menneske gennemfører og udformer meditationen forskelligt. Netop i en tid med forandringer og usikkerhed ligger den styrkende virkning af meditationen

ikke i et forudbestemt system, men ene og alene i den menneskelige individualitets frie vilje, tanke og følelse.

*Noter:*

1 Rudolf Steiner, *Antroposophie, Psychosophie, Pneumatosophie (GA 155)* Vortrag 4.11.1910 2 Rudolf Steiner, *Theosophie (GA 9)* 1 kapitel. 3 Dag Hammerskjöld, *Zeichen am Weg, Eintrag Pfingsten 1961.* 4 Rudolf Steiner, *Pfade der Seelenerlebnisse*, Berlin 17.2.1910. 5 J.W. Goethe, *Wilhelm Meisters Wanderjahre*, 1. Buch 6 Nelson Mandela, *Der lange Weg zur Freiheit.* 7 Rudolf Steiner, *Wie erlangt man Erkenntnis der hoehere Welten.* ( GA . 10 ) 8 Nelson Mandela, a.a.O

Denne artikel er først skrevet til bogen : " *Perspektiven und Initiativen zur Coronazeit.* "udgivere: Ueli Hurter, Justin Wittich. Verlag am Goetheanum 2020.