

## Meditasjon og livspraksis

Alle kjenner vi vel de situasjoner i livet, hvor man er ved å bli overveldet av begivenhetenes gang. Det kan være den knusende sorg, hvor man synes at det kan være omtrent likegyldig, hva man nu enn videre foretar seg. Det kan være pinlige og opprivende konflikter med mennesker, som står en nær, og som man ikke så lett kan skille seg fra. Eller det kan være kompliserte forhold, hvor man ikke riktig gjennomskuer hva som er det rette, og hvor man allikevel er nødt til å handle, fordi unnlattelse av å gjøre noe vil få sine følger like meget som en bestemt handling. Man er i tidsnod. - Båten kastes hit og dit av bolgene. I alle slike situasjoner vil man uten videre lengte etter et fast holdepunkt. Og er man kommet ut over det barnestadium, hvor man helt naturlig søker tilflukt til en autoritet utenfor seg selv, går veien til - en stunds ensomhet. Man søker stillhet, indre ro for å komme til klarhet over situasjonen.

Denne klarhet kommer så visst ikke av seg selv. Den må kjempes frem. Påtrengende krefter i en selv må overvinnnes. Hvor lett vil ikke den knusende sorg bare bli fordoblet i ensomheten. og det var jo ikke meningen. - Hvor lett vil ikke den konflikt man står midt oppe i, bare fortsette inn i ensomheten. Man gjentar da for seg selv debatten med nye og forbausende gode argumenter. Man "vinner" selvfølgelig alltid slike ensomme debatter. Men det var jo heller ikke meningen. - Eller hvor ofte blir ikke tidsnoden bare foroket ved den ensomme stund. Man har da ganske enkelt somlet vekk litt av den kostbare tid.

Alle disse hindrende krefter må overvinnnes. Det store og dype begjær etter en eller annen personlig illusjonær "fordel" må betraktes i alt sitt blinde vanvidd. - I samme grad dette lykkes, er den indre ro der - stille og sterk.

Når et menneske for første gang erfarer dette, og også evner å tillegge det den vekt det i virkeligheten bør ha, er det ikke mer det samme menneske som for. Noe nytt er kommet til. Dette nye kan på en måte synes å være svakt og lite i forhold til "det gamle menneske". Men dette lille og svake er allikevel meget større og sterkere på lang sikt. Som et spirende punkt i en ny plante har det fremtiden for seg. Det er som en oppgående sol.

Det gamle kan være så stort og sterkt det være vil, det er allikevel noe som er ferdig, som et visnende tre.

Mange spirende skudd kan tilintetgjøres i en hård vårfrost. Det nye liv trenger vern og varme, lys og næring.

Et enkelt øyeblikks selvbesinnelse kan være et stort skille i et menneskes liv. Man kan tale om "for" og "etter" dette øyeblikk. Men fruktene av det nye kan mang en gang utebli, fordi det nye som blir til, ikke blir vernet tilstrekkelig, ikke blir pleiet regelmessig, ikke får vokse seg sterkt.

Her er det vi kommer til det som er meditasjonens kjerne.

All ekte meditasjon har selvbesinnelsens radikale oppgjør i seg. Men hvorledes skal det nye få vokse uten å kveles i livets malstrom?

En nødvendig betingelse er at selvbesinnelsens øyeblikk blir gjennomført hver eneste dag. Skal det være dagens kjerne kan det ikke utelates.

Meditasjonen får først riktig kraft hvor den blir like uunnværlig som mat og drikke.

En meditativ praksis tar naturlig sitt utgangspunkt i å ove tilbakeblikk på det som har skjedd i løpet av dagen eller i løpet av lengre tid, og etterhvert blir det da en nødvendighet å ove dette tilbakeblikk hver eneste aften.

Så stor kraft en slik meditativ øvelse enn kan ha, blir den noe ensidig med en viss tendens til sykkelig grubling over seg selv, i virkeligheten en raffinert egoisme, - hvis man ikke i like sterk grad over andre krefter: å fordype seg i noe som er helt overpersonlig, almenmenneskelig, hvor man ikke tenker det aller minste på sine egne små problemer. Goethe, som i løpet av sitt liv kom frem til en strengt regulert meditativ praksis, - "Mein geheimes Prinzipium" (min hemmelige metode) , som han kalte det, - gjorde det til en regel, som han gjennomførte hver eneste dag, - å fordype seg en stund i noe av det høyeste, edleste, mest verdifulle, som er frembragt i kulturhistorien, - enten han nu tok et lite stykke av Dante, Homer, Platon eller Shakespeare. Han kalte det: å øke sin eksistens. Og han betraktet det som en åndelig livsnødvendighet at ikke en eneste dag passerte uten at han tok seg tid til en slik fordypelse og forøkelse.

Det avgjørende er her ikke mengden av stoffet eller lengden av fordypelsens stund. Det avgjørende er kraften, styrken av hengivenhet og klarhet i fordypelsen, og at denne korte stund blir gjennomført hver eneste dag (liksom også det korte tilbakeblikk).

Disse to meditative øvelser: det rolige tilbakeblikk på det personlige og den hengivne fordypelse i det overpersonlige, - forsterker hverandre gjensidig. I den meditative praksis er de som innånding og utånding i åndedrettet.

Goethes meditative praksis kan imidlertid ikke følges av hvemsomhelst. Hvem kan i våre dager velge seg ut et tilstrekkelig konsentrert og egnet meditasjonsstoff fra Dante eller Homer? Det forutsetter stor oversikt, overmåte stor litterær almenkulturell dannelse og dessuten et særlig genialt blikk til å velge ut det vesentlige. De fleste mennesker har rett og slett ikke hatt nok skolegang og utdanning til dette, rent bortsett fra det geniale blikk.

Her kommer vi til en av Rudolf Steiners stort ydelser. I sine grunnleggende skrifter har han maktet å beskrive en vei til indre vekst og utvikling, en meditasjonsvei til høyere erkjennelse og øket livsdyktighet, som er fullstendig rensert for å bygge på den forutsetning at man har store litterære forkunnskaper. Det er en meditasjonsvei som ethvert menneske kan gå uansett skolegang, utdanning eller yrke. Det sentrale i meditasjonen er her skildret så umiddelbart almenmenneskelig at man ut fra en hvilken som helst livssituasjon kan finne det fruktbare som forer videre.

Vi må da først og fremst henvise til hans bok "Wie erlangt man Erkenntnis der höheren Welten" (siste utgave i "Verlag Freies Geistesleben", Stuttgart, D. M. 11. -) Den norske oversettelse (Vidarforlaget, Oscarsgt. IO, Oslo) er sproglig sett noe foreldet.

Som en prøve på det umiddelbare og samtidig intense i Rudolf Steiners meditasjonsråd, gjengir vi her hans beskrivelse av en sentral øvelse, et eksempel på en meditasjon med et symbolsk forestillingsbillede. Det er hentet fra hans bok "Geheimwissenschaft" [Verlag Freies Geistesleben, Stuttgart, D. M. 17. -]. Der fins både svensk, dansk og en eldre norsk oversettelse.

"Forst må en slik (symbolsk) forestilling bygges opp i sjelen. Det kan skje på følgende måte: Man forestiller seg først en plante, hvorledes den har sine røtter i jorden, hvorledes den får blad etter blad, hvorledes den utfolder seg til blomst. og nu tenker man seg et menneske stå ved siden av planten. Man forestiller seg levende, hvorledes mennesket har egenskaper og evner, som kan kalles mer fullkomne enn plantens. Man overveier hvorledes mennesket kan gå hit og dit eftersom følelsene og viljen er slik eller slik, mens planten er bundet til jordbunnen. Men nu sier man også til seg selv ja, visst er mennesket mer fullkomment enn planten; men til gjengjeld ser jeg også egenskaper ved mennesket som jeg ikke kan se hos planten, og hvor planten kan synes å være mer fullkommen enn mennesket ved at den ikke har disse egenskaper. Mennesket er fylt av begjær og lidenskaper og følger disse i sin adferd. På grunn av eine drifter og begjær kan mennesket komme i villfarelse. Hos planten ser jeg, hvorledes den følger vekstens rene lover fra blad til blad, og hvorledes den åpner blomsten lidenskapslost mot den rene solstråle. Jeg kan si til meg selv: Mennesket har en viss fullkommenhet fremfor planten, men det har betalt denne fullkommenhet med at drifter, begjær og lidenskaper er kommet til plantens rene krefter. Jeg forestiller meg nu at den grønne saft flyter gjennom planten og at den er uttrykk for de rene lidenskapslose vekstlover. Og så forestiller jeg meg, hvorledes det røde blod flyter gjennom menneskets årer og hvorledes dette er uttrykk for driftene, begjærene og lidenskapene. Alt dette lar jeg komme frem som en levende tanke i min sjel. Så forestiller jeg meg videre, hvorledes mennesket er utviklingsdyktig, hvorledes det kan lutre og rense sine drifter og lidenskaper ved sine høyere sjeleevner. Jeg tenker meg, hvorledes noe lavt ved disse drifter og lidenskaper på denne måte blir tilintetgjort og hvorledes de blir gjenfodt på et høyere trinn. Da vil blodet kunne forestilles som uttrykk for de rensede og lutrete drifter og lidenskaper. Jeg ser nu i ånden for meg for eksempel rosen og sier til meg selv: i den røde rosensaft ser jeg den grønne plantesaft forvandlet til det røde, og den røde rose følger. slik som det grønne blad. de rene, lidenskapslose vekstlover. La nu rosens røde farve være symbol for et slikt blod, som er uttrykk for lutrete drifter og lidenskaper, som har avstreift det lave, og i sin renhet ligner de krefter som virker i den røde rose. Jeg forsøker nu å bearbeide slike tanker ikke bare i min forstand, men å la dem bli levende i min følelse. Jeg kan ha en salighetsfølelse når jeg forestiller meg den voksende plantes renhet og lidenskapsloshet. Jeg kan fremkalle i meg følelsen av hvorledes visse høyere fullkommenheter må betales med at man får drifter og begjær. Det kan forvandle den salighetsfølelse, som jeg først hadde, til en alvorlig følelse. Og så kan en følelse av befriende lykke bevege seg i meg, når jeg hengir meg til tanken på det røde blod. som kan bli bærer av inderlig rene opplevelser, liksom rosens røde saft. Det kommer an på at man ikke forholder seg følelsesløs overfor de tanker som tjener til oppbygningen av den symbolske forestilling. Etterat man har beveget seg i slike tanker og følelser, kan man forvandle dem til følgende symbolske forestilling. Man forestiller seg et sort kors. Dette skal være symbolet for det, som er blitt tilintetgjort, det lave ved driftene og lidenskapene; og der hvor korsets bjelker skjærer hverandre, tenker man seg syv røde. strålende roser ordnet i en krets. Disse roser skal være symbolet for et blod, som er uttrykk for lutrete, rensede lidenskaper og drifter. En slik symbolsk forestil-

ling skal det nu være man kaller frem for sjelen, slik som man gjør det med en (tidligere beskrevet) erindringsforestilling. En slik forestilling har en sjelevekkende kraft i seg, når man hengir seg til den i inderlig fordypelse. Enhver annen forestilling må man forsøke å holde borte i lopet av fordypelsen. Kun det beskrevne symbolske bilde skal sveve i ånden foran sjelen. så levende som bare mulig. Det er ikke uten betydning, at dette symbol her ikke bare ganske enkelt er nevnt som en vekkende forestilling, men at det først er blitt bygget opp ved visse forestillinger om planten og mennesket. For virkningen av et slikt symbol avhenger av at man har bygget det opp på den måten som er vist her, for man bruker det til den indre fordypelse. Hvis man forestiller seg dette symbol uten at man først har foretatt enn slik oppbygning i sin egen sjel, vil det være koldt og meget mindre virksomt, enn når det har fått sin sjelebelysende kraft ved forberedelsen. I lopet av fordypelsen skal man imidlertid ikke kalle frem de forberedende tanker i sjelen, men utelukkende la bildet sveve levende foran seg i ånden og la de følelser svinge med, som er kommet frem som resultat av de forberedende tanker. Slik blir symbolet til et tegn ved siden av følelsesopplevelsen. Og det virksomme beror på at sjelen dveler i denne opplevelse. Jo lenger man kan dvele ved symbolet uten at en forstyrrende annen forestilling blander seg inn, desto mer virksom er hele øvelsen. Imidlertid er det bra, hvis man utenom den tid man vier til den egentlige fordypelse, ofte gjentar oppbygningen av bildet med de tanker og følelser som er skildret ovenfor, forat følelsen ikke skal bli avbleket. Jo mer tålmodighet man har til en slik fornyelse, jo mer betydningsfullt blir bildet for sjelen.

I sine grunnleggende skrifter har Rudolf Steiner beskrevet en rekke slike øvelser, alle like umiddelbare og sterke. Han har også vist hvorledes de virker og hvorledes flere slike øvelser gjensidig forsterker og supplerer hverandre.

I årtusener har mennesker hentet kraft fra meditasjonens kilder. Men i det 20. århundre har meditasjonen på mange måter fått en ganske ny betydning. Sivilisasjonslivet arter seg nu slik at det gjør vårt sjeleliv oppjaget, ukonsentrert, forvirret, overfladisk ved reklamens, pressens, radioens, kinoens og trafikkens kaos av sansetrykk som ikke blir tilstrekkelig tilegnet, bearbeidet, inderliggjort, "fordøyet", - og fremforalt ved hele yrkeslivets hektiske konkurransejag, som har en tendens til å beslaglegge alle tanker, alle følelser og all vilje.

Her trengs mer enn noensinde for i menneskehetens historie en like sterk indre motvekt, noe som gir kraft til å bearbeide, fordøye og forvandle denne kaotiske, maktstjelende ytre verden:

Konsentrasjon og indre vekst til en sammenfattende erkjennelse av verden og en selv. -

Mennesket er truet i sin eksistens. Mennesket må finnes på nytt ved en indre bevisst innsats.

Enhver teoretisk betraktning er i beste fall kun en forberedelse.

Det som veier her, er det som er, det nye som faktisk vokser frem som en indre skapende kraft.

Alle de enkelte yrker blir i vår tid etterhvert utholdelige uten en slik bærende indre kraft som kan gjennomvarme og gjennomlyse dagens arbeid.

Mens meditasjon i tidligere tider har vært av betydning for et begrenset utvalg av menneskene, blir den i våre dager mer og mer til en almenmenneskelig livsnødvendighet.

Den naturvidenskapelig-analytisk-positivistiske holdning har fort til store og utmerkete resultater, som man ikke vil unnvære. Men vekten er vippt helt over til den ene side. Man ender da i et stort ytre maskineri, en malstrom som blir større og større, og hvor mennesket som vesen, som individ, er på vei til å forsvinne.

Den religiøst-metafysiske holdning har i tidligere tider gitt menneskene tilstrekkelig livsinnhold, fordi menneskelivet i seg selv dengang var nærmere naturens harmoniskrytmiske liv, og fordi de sosiale strukturer ennå var noe som kunde bære. - I våre dager ser vi, hvorledes det religiøse liv bak bekjennelsesdogmenes trange gjerder mer og mer fjerner seg fra å kunne forme og gjennomtrengte det praktiske liv på en fruktbar måte.

Det som idag trengs, er en ny styrke i det enkelte menneskevesens indre liv, som er i stand til å bestå som vesen i den hårdeste hverdag.

Fritidens problem er ikke å finne den beste "avkobling" eller bare å få fritiden til å gå. Problemet er kunsten å gjøre fritidsvirksomheten så sterk, innholdsrik og fruktbar at den også gjør yrket menneskelig.

Legen må ustanselig fornye seg selv, bli mer menneske, hvis han skal virke gavnlig overfor pasientene.

Læreren må selv lære at han bare er på vei til å bli menneske, hvis han skal kunne lære barn noe av den store kunst å bli menneske.

Man kan finne opp så mange gode medisiner man vil, man kan finne opp så mange pedagogiske hjelpemidler man vil, man kan bygge nye og store og flotte sykehus og skoler. Det er utmerket. Men alt sammen strander og blir en karikatur av seg selv, hvis der ikke alle steder er mennesker som møtes i indre vekst. - Og i motet mellom menneskene strømmen alle yrker sammen til en enhet.

I "Zeitschrift für Religions- und Geistesgeschichte", 10. årg. 1958, 3. hefte (utgitt på grunnlag av et internasjonalt samarbeid mellom professorer ved en rekke universiteter i Europa og Amerika, Verlag Brill, Köln) har professor dr. Wolfgang E. Kretschmer (sønn av den verdensberømte Kretschmer) i en oversiktlig artikkel fulgt en rekke tendenser i retning av meditativ praksis i moderne psykologi og psykiatri.

Han definerer meditasjon som "en aktiv konsentrasjon av den personlige vilje om eksistensens vesen med personlighetens utfoldelse og lutring som mål". Den forer både til viljesskolering, erkjennelsestilvekst og berikelse av følelseslivet. Særlig lenge dveler Kretschmer ved C. Hapichs psykoterapi. Det vil fore for vidt å komme nærmere inn på dette.

Kretschmer påviser nu videre at ordet "meditasjon" imidlertid av de fleste blir avvist, fordi man ikke vil vedkjenne seg noe oversanselig, selv om man samtidig arbeider som om dette eksisterte. Han finner at den moderne dybdepsykologi har en karakteristisk "blanding av å ville gjelde for positivistisk-psykologisk og samtidig faktisk å ha en intuitiv-irrasjonal arbeidsmåte".

Så lenge dette er tilfelle har man ikke gjennomført selvbesinnelsen tilstrekkelig klart og bevisst. Man lever videre med en helt uholdbar dualisme.

Som konklusjon på sin undersøkelse kommer professor Kretschmer derfor til følgende prognose:

"Immer noch stehen sich Positivismus der Medizin und Dogmatismus der Theologie gegenüber. Während die erstere immer dringlicher vor das Problem des "Wesens" gestellt wird, muss sich die andere - um nicht zu verdorren - dem Reichtum der natürlichen und also der seelischen Wirklichkeit erschliessen. Diese eigenartige Verschränkung der anthropologischen Problematik lässt sich anhand der Meditation nicht nur am klarsten aufzeigen, sondern auch von da her am besten einer fruchtbaren Lösung entgegenführen. Religionswissenschaftlich und ärztlich-psychologische Forschung werden sich künftig zusammenschliessen müssen, um die in der Meditation gegebene Synthese von Pädagogik und Therapie zum Nutzen der Gesellschaft wirksam werden zu lassen. Denn es geht auf jedwedem Gebiet der Menschenführung - gleich wie man es begrifflich fassen möchte - um die Erneuerung des alten Adam, des Anthropos"

("Fremdeles står medisinen positivisme overfor teologiens dogmatikk. Mens den første stadig mer påtrengende blir stillet overfor "vesenets" problem, må den annen - hvis den ikke skal tørke inn - åpne seg for den naturlige og altså også den sjelelige virkelighets rikdom. Denne eiendommelige sammenfiltrering av den antropologiske problematikk lar seg klartest påvise utfra meditasjonen, og kommer også på denne måte best frem til en fruktbar løsning. I fremtiden må den religionsvitenskapelige og den medisinsk-psykologiske forskning forenes for å kunne la den syntese av pedagogikk og terapi som er mulig i meditasjonen, bli virksom til beste for samfunnet. For det gjelder på ethvert område av menneskeføring - hvorledes man enn vil beskrive det begrepsmessig - fornyelsen av den gamle Adam, av Antropos (mennesket).")

Professor W. Kretschmers artikkel er nyttig å lese både fordi den er klar i sin problemstilling og fordi den gir konkrete henvisninger til mange bestrebelses i meditativ retning innen den moderne psykologi og psykiatri.

Men det må sies å være forbausende at det er mulig å skrive en slik artikkel uten en gang å nevne Rudolf Steiners navn, som mer enn noen annen i dette århundre har banet nye veier på dette område og også har evnet å beskrive disse veier så klart og utførlig at de som vil, kan benytte seg av dem.

---

### Førsteugave:

Mennesket, Bergen, 1959/1

[www.joergensmit.org](http://www.joergensmit.org) er webbadressen til material av og om Jørgen Smit.  
Biografisk material, utgivelser, foredrag, arbeidsplasser o.s.v. utgitt av Rembert Biemond