

Vær stille og vid, at jeg er Gud

(Salme 46:10)

Den nylige rapport fra FN's klimapanel har skabt større rystelser i verden end nogensinde før. Det står i dag klart, at hvis ikke vi er i stand til at tage videnskabens budskaber til os i handling, er menneskets fremtidige liv på jorden truet. Klimakrisen løses imidlertid ikke alene med teknologiske løsninger, hvor livsvigtige de end er.

Hvis vi i fremtiden skal undgå endnu voldsommere klimaforandringer end dem, der allerede er på vej på baggrund af fortidens CO₂ udledninger, har vi også behov for ikke bare en marginal men en fundamental ændring i tankegang og adfærd. Centralt i en sådan udviklingsproces står den viden og erfaring, vi har fra tusindårige åndelige udviklingsprocesser.

En inspirerende indgang til denne tankegang repræsenterer den amerikanske psykolog Abraham Maslow, der i 1960'erne - i modsætning til psykoanalysen - placerede religiøsitet på den menneskelige udviklings højdepunkt. Han beskrev, hvordan mennesket altid vil stræbe efter et rigere liv. Et liv med flere muligheder og dybere indsigt.

Maslow er især kendt for sin behovspyramide. Underst i pyramiden findes de fysiske behov. De skal tilfredsstilles først. Herefter følger i nævnte rækkefølge behovene for sikkerhed, sociale relationer og agtelse/påskønnelse/selvhævdelse. I toppen af pyramiden placerer han behovet for selvrealisering, det vil sige et fuldbyrdet menneskeliv. Her kommer det åndelige eller religiøsitet ind.

Desværre er menneskets intuitive fornemmelse for, hvordan sidstnævnte behov kan tilfredsstilles, svag og let at bringe på afveje. Klimakrisen er det mest eklatante udtryk for, at vi hverken individuelt eller kollektivt varetager vores eget bedste. Som samfund befinder vi os på det næsthøjeste trin i behovspyramiden. Dér hvor vi er ekstremt optaget af at hævde os og opnå agtelse og påskønnelse i omverdenens øjne, og hvor et stadigt større og mere sofistikeret forbrug anvendes som middel hertil.

Der findes imidlertid også en modbevægelse, der går i retning af spidsen af pyramiden. Tegn på at mennesker søger efter et mere fuldbyrdet menneskeliv gennem mange former for åndelig praksis. Eksempler herpå er meditation, pilgrimsvandring og stille retræter på klostre og andre kristne retrætecentre sammen med forskellige østligt inspirerede praksisformer. Klimakrisen gør imidlertid, at denne bevægelse bør gå fra hovedsagelig at være en *feel-good* bevægelse til at være primus motor i en åndelig transformation.

Transformationen sker ikke af sig selv, for selv dér, hvor mennesker er åndeligt søgende eller nysgerrige, kan der være mange barrierer mod en gennemgriben-

de forandring. Et eksempel herpå findes i psykologiprofessor Svend Brinkmanns seneste bog "Mit år med Gud".

Mange har gjort Brinkmann opmærksom på, at han mangler det åndelige, i sine bøger. Hvad årsagen end er, har Brinkmann begivet sig ud på en erkendelsesrejse, på jagt efter svar på spørgsmål som: Hvad vil det sige at tro? Hvordan kommer man i gang med at tro? Kan troen bruges til noget?

Det er modigt af Brinkmann at tage disse emner op. Ifølge ham selv er de ikke i høj kurs hos fagfæller og venner. Desværre er Brinkmann ikke tilstrækkelig åben og nysgerrig, når det gælder tro og religiøsitet. Det kræver en langt mere fordomsfri og praksisorienteret tilgang end den, han har valgt.

Brinkmann går frem på traditionel akademisk vis. Formulerer målsætningen for sit år med Gud, afsætter et bestemt tidsrum til projektet, udvælger den litteratur, han finder relevant, og går så i gang med systematisk at studere og afrapportere resultaterne, emne for emne i kapitel efter kapitel. Men sådan fungerer den åndelige dimension i tilværelsen ikke.

Reelt set forlader Brinkmann aldrig sin videnskabelige komfortzone. Hans videnskabelige ambition rækker ikke langt nok, og hans fordomme spænder ben for hans projekt. Derfor kommer han til kort. Bogen slutter da også med, at han erklærer, at han fortsat er agnostiker. Han hverken tror eller ikke tror.

Det kunne være lige meget, hvis ikke Brinkmann var det forbillede, han er blevet gennem sine meget læste bøger, sine velbesøgte foredrag og populære radioudsendelser. Mange mennesker er imidlertid søgende i disse år. De leder efter at få erfaringer med det åndelige som en vej til et bedre liv. Brinkmann risikerer at tage modet fra disse menneskers lyst til at begive sig ud på den åndelige udviklingsvej, for hvad nytter det, når en så velanskreven psykologiprofessor kommer til så negativ en konklusion.

Men ret skal være ret. Der er passager i bogen, der tyder på, at Brinkmann gerne vil tro? Omhyggeligt gransker han sit liv, om han dog ikke har haft mystiske oplevelser à la dem, troende mennesker kan berette om. Han finder to tilfælde, der ligner. Det ene tilfælde er den følelse af dyb ro og mening, der greb ham i en båd under et besøg på Sardinien. Det andet er den stemning af alvor og eksistentiel dybde, der ramte ham under et besøg i Anne Franks Hus. En lille revne er opstået i Brinkmanns rationelle univers.

Brinkmann ved, at han her har at gøre med begrebet ånd, men hvad er ånd? Det spørger han ved slutningen af arbejdet med bogen sognepræst Sørine Gotfredsen og professor i idehistorie Hans-Jørgen Schanz om i programmet "Brinkmanns briks"ⁱ. Kan de to gæster hjælpe ham?

Med referencer til Grundtvig og Kierkegaard forholder Gotfredsen og Schanz sig teologisk-filosofisk til begrebet. De er enige om, at ånd ikke kan defineres men kun afgrænses. Lettest er det at beskrive, hvor der ikke er ånd, men

hvor der *burde* være det. Ånden er, forklarer Gotfredsen, "den, der bliver i verden, når Kristus ikke længere er her. Den er selve grundlaget for forholdet mellem Gud og menneske." Ånden er med andre ord ekstremt vigtig for troen.

"Hvordan kan jeg som menneske erfare ånden?" spørger Brinkmann. Her begynder det at knibe for de to interviewpersoner. Egentlige beskrivelser af egne eller andres erfaringer og oplevelser med ånd får vi ikke i løbet af udsendelsen. Gotfredsen oplever dog, at ånden i kirkerummet bliver mere intens under en gudstjeneste, hvor den tilstedeværende menighed har et inderligt forhold til troen.

For Brinkmann lyder "ånden i kirkerummet" enten som noget med at være meget from, eller som noget mærkeligt og suspækt, i slægt med spøgelse eller reinkarnation. Helt på linje med Ritt Bjerregaard, der i sin tid sammenlignede tro på Gud med tro på nisser. Man kan da også mærke, hvordan Brinkmann bliver mere og mere skeptisk, efterhånden som udsendelsen skrider frem. Det falder hverken Gotfredsen eller Brinkmann ind, at menneskets oplevelse af det uforklarlige handler om nærvær.

Fra mange års meditationspraksis ved jeg, at ånden altid er til stede, men vi registrerer den kun, hvis vi bliver *helt* nærværende. Typisk oplever vi ånden i situationer, hvor der ikke er støj eller uro, hverken på det ydre eller det indre plan. Hvis et menneske er afhængig af distraktioner - musik, sociale medier, mad og drikke, underholdning af alskens slags - eller er travlt optaget af at analysere, vurdere, konkludere og lægge planer om stort og småt, har det på forhånd afskåret sig fra at opleve ånden eller Helligånden, som vi kalder den i kristendommen. For hvordan skal Gud få ørenlyd i sådan en larm?

Alle de store religioner – buddhisme, hinduisme, kristendom, islam - har traditioner, hvor nærvær trænes gennem forskellige former for spirituelle øvelser. I kristendommen taler vi om kristen meditation og kristen mystik. Mystik fordi de oplevelser, der kan opstå under meditation, har en uforklarlig og absolut karakter af en sådan styrke, at de kan blive livsomvæltende for et menneske.

Meditation (også kaldet stille bøn) som en vej til Gud har ikke altid været velansket i traditionelle religiøse kredse. Den form for praksis får let en mindre fremtrædende plads til fordel for dogmer, regler og mange ord. Eller også forbindes meditation fejlagtigt med selvoptagethed, som er en egenskab, man som troende søger at eliminere.

Brinkmann vender sig - uden egentlige argumenter og ikke uden en vis foragt - bort fra disse åndelige traditioner og fravælger som konsekvens heraf den litteratur, der ville være relevant. Han tager samtidig afstand fra selvudviklingsbølgen inden for psykologien, som han opfatter som selvoptagethed.

Men hvad vil det sige at søge nærvær gennem meditation? Meditation er en øvelse i at gøre sig tom for tanker og følelser. "Tomhed! Det lyder ubehage-

ligt!”, vil skeptikeren sige. Men ligesom et tomt glas ikke er tomt for alt, er bevidstheden det heller ikke.

Det er nemmere at gøre sig fri af tanker og følelser, når man befinder sig i et stille rum eller i en natur, hvor man kun kan høre naturens egne lyde. Menneskers oplevelser af det hellige, af Gud, af Helligånden - hvad man nu vælger at kalde det, der er større end én selv – opstår typisk i et sådant rum.

Gud kan give sig til kende på mange måder – i en sætning, en vision, en strøm af kærlighed, en kosmisk indsigt, en oplevelse af hellighed og evighed. Hvordan det sker, og om det overhovedet sker, er ikke til at vide, for det er uden for menneskets kontrol. Men man kan skabe mere eller mindre favorable betingelser for at komme til at opleve det. Alle de kontemplative og semi-kontemplative klostre, der findes verden over, er eksempler på dette.

I bogen fravælger Brinkmann udtrykkeligt at besøge steder, hvor han kunne blive præsenteret for andre tilgange til tro og religiøsitet end dem, der efter hans opfattelse er troværdige. Derved kommer han desværre til at spænde ben for erkendelsen af, hvad tro og ånd er.

Er det mon modet, der svigter ham? Som retræteleder ved jeg, at mennesker kan opleve det voldsomt skræmmende at skulle give slip på tanker og følelser. Angsten for at tabe kontrollen over bevidstheden kan sidestilles med døden, for hvem er jeg, hvis ikke jeg er mine tanker og følelser?

Brinkmann tager fejl, når han afviser meditation og selvudvikling som en mulig vej til troen. Inspireret af jesuitermunken Franz Jalics kan den åndelige udviklingsvej beskrives således. Mødet med Gud er som en mønt med to sider. Den ene side består i at lære Gud at kende, og den anden i at lære sig selv at kende. De to sider kan ikke adskilles: ”Der er intet møde med Gud, som ikke også er et møde med én selv. Og der er intet møde med ens sande selv, som ikke medfører et voksende kendskab til Gud”, siger Jalics.

Jalics udtrykker her den erfaring, mange mennesker gør sig, når de gennemløber et åndeligt udviklingsforløb af en vis varighed og dybde. Jo tættere man kommer på sig selv, jo mere åbner sindet sig for den åndelige dimension. Det er dog ikke sikkert, åbningen fører til den form for selvudvikling, Johannes Døberer omtaler i Bibelen med ordene ”han skal blive større, jeg skal blive mindre”.

Selvudviklingslitteraturen handler - det har Brinkmann ret i - i stort omfang om, hvordan jeg’et kan blive større og bedre til at udfolde sine talenter. Det er der ikke i sig selv noget galt i. Problemet opstår, hvis man standser ved ”jeg, mig og mit” og vælger at anvende det spæde møde med det åndelige til alene at videreudvikle egoet.

Måske er det derfor, Brinkmann ser med betydelig skepsis på begrebet selvudvikling. Men al åndelig udvikling handler *også* om selvudvikling. Vil

man udvikle sig på den åndelige vej, er det nødvendigt at kaste lys på sine skyggesider, sine uhensigtsmæssige forsvarsmekanismer, sine fortrængninger, sine misforståelser - alt det, der ligger og gemmer sig i sindets mørke kroge, som det ofte er ubehageligt at drage frem i lyset, fordi man skal ændre sit selv-billede.

Kort sagt er det nødvendigt at lære sig selv grundigt at kende, hvis man vil lære Gud at kende. På den måde erfarer man, at alle de negative egenskaber, man klandrer omverdenen for, også findes i én selv. Det skaber bedre forudsætninger for den tilgivelse af andre, vi beder om, hver gang vi beder Fadervor ("som også vi forlader vore skyldnere").

Hvordan kan en sådan udviklingsvej se ud i praksis? Det har jeg beskrevet i bogen "Nærværets Vej – en opdagelsesrejse med Buddha og Jesus". Jeg begyndte inden for zenbuddhismen, hvor meditation blev kombineret med undervisning i erfaringsbåret psykologi. Jeg var på det tidspunkt en rationelt tænkende forskertype ligesom Svend Brinkmann. For at kunne gå ind i et åndeligt rum var det vigtigt for mig, at buddhismen ikke opererer med tro på en gud eller kræver accept af en bestemt dogmatik.

Via den buddhistiske fordybelsespraksis endte min udviklingsvej i kristendommen. Blev jeg lykkeligere af det? Ja, det blev jeg. Mine prioriteringer ændrede sig radikalt. Jeg blev gladere og mere taknemmelig for livet, samtidig med at jeg kom tættere på smerten i tilværelsen. Begge dele er en velsignelse.

Siden har jeg som mangeårig retræteleder været vidne til, hvordan søgende mennesker gennem et intensivt meditationsforløb, undervisning i tro og psykologi og deltagelse i en gudstjenestetradition, hvor stilhed og bøn spiller en væsentlig rolle, har fået åndelige erfaringer, der har sat dem i bevægelse i retning af den bevidsthedsmæssige transformation, som er forudsætningen for den ændring af tankegang og adfærd, som klimakrisen kræver.

ⁱ DR P1 4. november 2020