

# ERFARET ÅNDSNÆRVÆR

Af Mette Kold

## INDLEDNING

Du, der vælger at læse denne artikel, hvad er egentlig formålet med det? Hvad har motiveret dig til at trykke dig herind? Mit ønske er, at du *kobler dig på oplevelser*, så du senere selv kan være åben for *at erfare*. Du vil i denne artikel ikke få særlig megen faglig baggrundsviden, det gives andetsteds. Mit ønske, mit formål med denne artikel kan begribes ved at tage stavelserne i overskriften bagfra. Vi skal gennem dette skrift

## VÆRE NÆR ÅND

Men sjæl og ånd som begreber er lige så svære at indfange som sommerfuglen. Hvis du forsøger at tage for godt fast om den, forsøger at eje den, så dør den. Sommerfuglen kan iagttages. Man kan gå i en stille tilstand, hvor man observerer dens flyven rundt og sætte sig på en blomst eller et blad. Måske den endda sætter sig på en, og så handler det om at blive helt stille, så den ikke bliver forskrækket. Ligeledes med begreberne om sjæl og ånd; forsøger vi på todimensionel vis at håndgribeliggøre dem, så glider deres dybere kvaliteter os nemt af hænde. Derfor, læs det næste med hele dig selv, vær ikke så besluttet på at forstå indholdet på rationel-måden. Mere på 'mærke efter' måden.

## HVAD ER ÅND?

For god ordens skyld skal ordet 'spirituel' afgrænses, selvom der ikke fokuseres på det i denne artikel. Ordnet.dk siger, at »'Spirituel' er det vedrørende det religiøse, metafysiske eller overnaturlige.«

Ordnet.dk siger, at Ånd er *»menneskelig bevidsthed, begavelse og (højere) sjæleliv. Åndeligt er det, der vedrører menneskets sjæleliv og bevidsthed. Ordet er beslægtet med det græske anemos 'vind', af en rod med betydningen 'ånde, puste'.«*

Jeg vil fremdrage én kilde, der forholder sig til begrebet Ånd. (Det er langt fra den eneste faglige

forståelse af begrebet, f.eks. forstod Grundtvig det noget anderledes – men det gemmes som sagt til et andet sted at behandle begrebet fagligt mere dybtgående.) At jeg benytter Søren Kierkegaards begreb(er) om Ånd, er for at pege hen imod erfaring af ånd. Kierkegaards 'Sygdommen til Døden' (1849) er en af hans mest citerede tekster omkring definitionen på Ånd. Han starter med et spørgsmål: Hvad er definitionen på det at være menneske? Han svarer således: *»Mennesket er Aand. Men hvad er Aand? Aand er Selvet. Men hvad er Selvet? Selvet er et Forhold, der forholder sig til sig selv, eller er det i Forholdet, at Forholdet forholder sig til sig selv; Selvet er ikke forholdet, men at Forholdet forholder sig til sig selv.«*

Dette fører til at sige noget om:

## (SELV)BEVIDSTHED

Psykologien som viden-leverende fag er ret udfordret omkring begrebet bevidsthed. Selv Den Store Danske er ikke særlig behjælpelig, idet det her konstateres, at det ikke er muligt kort at definere, hvad bevidsthed er, fordi begrebet er blevet tillagt en meget lang række betydninger, lige fra vågenhed til selvbetraktning. Det viser, at bevidsthed sandsynligvis består af en sammensat gruppe af indbyrdes formentlig kun løst forbundne psykiske processer. Den enkleste betydning af bevidsthed er *»at opleve, være klar over eller opmærksom på noget.«* Og når vi tilføjer 'selv' til 'bevidsthed', hvilket jo skal med, når det handler om 'at forholdet forholder sig til sig selv', så bliver det endnu mere kompliceret. I hvert fald teoretisk set. Men når det handler om erfaringer med ånd, så er det min oplevelse, at det bliver mere enkelt.

## VIDEN, OPLEVELSE, ERFARING

For at gøre denne artikel om Ånd konkret og forståelig og brugbar i eget liv, så vil jeg allerhelst tale om det åndelige som at vi potentielt har en særlig grad af bevidsthedsmæssig vågenhed, at vi er *nærværende*. Men hvad er vi egentlig nærværende om???

Det er ikke nemt det her, og da slet ikke intellektuelt set at favne – så jeg peger igen straks hen imod erfaring. Det er en 'art of life' i sig selv at være bevidst om at være / have en *krop*. Endnu mere udfordrende er det at være bevidst om, at vi også er / har et *sind*. Et sted (men ikke et fysisk sted?) hvor tanker, følelser, begreber, analyser, konstruktioner, konklusioner går for sig. Stopper vi så her i udstrækning? Er det at være en helhed af krop og sind indlejret i en social kontekst så hele virkeligheden?

Nej. Jeg mener at have erfaret, at krop og sind er forankret i noget meget større, en art særegen sammenhængskraft, som vi er mange, der vil kalde ånd. Personliggjort ånd. Og ånd forankret i noget endnu større, nemlig universelt forankret ånd.

Kan vi hver især få et personligt og oplevelsesbaseret forhold til ånd? Ja, det mener jeg.

Er ånd og det åndelige koblet sammen med religiøsitet? Ja og nej. Det kommer an på... Du, der virkelig føler dig forankret i noget større end dig selv, når du sidder til ugens gudstjeneste i kirken (hvis du er aktiv kristen kirkegænger), ja, du har fundet din sti i retning af ånd i termer, der udspringer fra biblen. Men jeg vil vove at påstå, at også du, der mærker den der udvidelse og forbundethed, når du står og krammer et træ, du har fundet din sti, der ikke er specifikt religiøst forankret. Måske din ånds-forståelse er ordløs og ligesom slet ikke findes, vi den forsøges begrebet i ord?

Det skal for god ordens skyld også nævnes, at brugen af euforiserende stoffer har til alle tider i de fleste kulturer været brugt til at søge ind bagved og opefter og nedefter. Ulempen ved stofferne er, at de har uheldige bivirkninger og kan være vanedannende. Jeg har ingen personlige erfaringer med euforiserende stoffer som indgang til at erfare Ånd, og derfor bliver det emne ikke dækket her.

Hvad er den største udfordring / største hæmsko omkring at kunne erfare Ånd? Hvad er det, der kan gøre ægte nærvær noget nær umuligt? Kroppen og sindet, tankerne og følelserne, de lag af os, som vi har så megen opmærksomhed på, så vi næsten kan være tilbøjelige at tage deres indhold for sandhed og det hele liv, altså anse dem som 'virkeligheden', lige præcis dét lag af vores eksistens skal sættes i

baggrund, skal skubbes til side, for at vi kan erfare ånd. Det er vilkåret, uanset om vi sidder i kirken, i vores sofa derhjemme, eller vi er på en pilgrims-vandring. Og netop derfor er det så svært at komme til at erfare ånd. For hvem har egentlig lyst at skubbe sig selv til side?

Jeg vil dog gerne invitere dig til lige netop det. Hav tillid til mig, at det du erfarer, når 'gardenet skubbes til side', er endnu meget bedre end at være 'kun dig'. Hvad foregår der så egentlig, hvordan opleves det, når man erfarer Ånd?

## AT LADE SIG UDVIDE - OG ERFARE AT VÆRE ELSKET

Jeg lyttede sidste år til podcasten med Ellen Hillingsø 'er der en engel tilstede' – og dér syntes jeg at komme det et skridt nærmere, det med erfaringer med ånd, og ikke kun tanker om ånd.

Charlotte Rørth sagde i episode 1, at hun, da hun mødte Jesus, *blev udvidet*. Der blev ikke fjernet noget. Men noget nyt kom ind. Første gang der skete noget særligt, blev hun ramt af et lyn i hjernen og besvimelede, var hendes oplevelse. Hun beskriver det som at hun blev ramt af Guds lys. Åbenbaringen var 'han elsker mig'. Og endnu mere specifikt var åbenbaringerne hun fik i processen: 'Det er godt at du er til. Bare fordi du er til. Punktum.'

Så altså, det at opleve sig åndeligt forankret har disse oplevelser i sig:

**At være til.**

**At være til er alt nok.**

**At være elsket ubetinget.**

Skal jeg med lidt andre ord sige det samme (har jeg hørt citeret flere steder), så er det, at, der kommer en usigelig stor ro og stilhed indeni, når man erfarer, at:

**LIVET**

**er meningen med livet.**

Ud fra det fundament, ud fra den vished - dette sikre og meget kraftfulde sted - kan man kan tage fat på ens virke og opgaver.

Konkret betyder det, at de mennesker, der er i ens liv, opleves som at være der af væsentlige årsager. Relationerne bliver hellige; de skal keres om, plejes. Der findes ikke i de nære relationer en

lunken relation, kun fuld skrue eller reel respektfuld afstand. Kærligheden bliver svaret på det meste. Ens arbejdsmæssige virke får også en dybere betydning. Ligesom at alle naturens vidundere, når der kigges dybere i dem, fremstår som den fineste samordnethed af mirakler. Ja, samordnetheden mellem en selv og alle og alt bliver det, man registrerer og erfarer.

Rørth nævner, at hun tidligere var klassisk kulturkristen, hvor hun ikke fik evangeliet ind som sådan, men fik det ind som værdier. Og hun siger: 'Noget der er 'større end os' er en god ide som værdiramme.'

En praksis: Hvordan inviterer Charlotte Rørth så egentlig Åndsnærvær ind i sit liv? Hun nævner, at hun vil helst ikke have for mange ord rodet ind i sit liv. Hun sidder f.eks. om morgenen i 20 minutter i den helt enkle intention om nærvær med Gud. En slags ordløs fokuseret Centreringsbøn.

I podcast-serien supplerer interviewer Ellen Hillingsø med at sige om sit eget åndelige ankringssted, at det er et ukorrumpert rum, som hun kan søge ind i (med transcendent meditation). Et 'ladet rum', kalder hun det. Hun kan ikke sige, om det er et 'mig', der er centrum i rummet, for der er noget større i det rum. Er det Skabelsen? Er det Jesus? Hillingsø foretrækker at kalde det:

### **Et neutralt ladet rum.**

Hvor altså at Charlotte Rørth i det rum oplever sig som at være med Jesus. Og at være elsket, ikke mindst. Og hvor Hillingsø toner det lidt ned og siger, at det er et rum, hvor det er okay bare at være sig. Et rum hvor hun bare og især er til.

## **AT FORTABE SIG OG AT LÆNGES**

Så det udvidede rum af salig hvilen og fred, det kommer til os på forskellige måder. Det er et rum, der efter vi har erfaret det og falder ud af det igen, skaber vores længsel. Vi søger imod det, netop fordi kim af erfaring eller konkrete erfaringer føder længsel efter at erfare igen.

Hvis ellers opmærksomheden og nysgerrigheden derhenimod er vakt forlods. Der findes jo også mange mennesker, der primært eksisterer i det verdslige. Det er dog klart min oplevelse, både privat og som psykolog, at læner man sig ikke på

en eller anden måde på et eller andet tidspunkt ind i noget, der er større end en selv, så vil tomheden før eller siden indfinde sig. Eller i modsat rækkefølge: Mange af os, der er åndeligt forankrede, vi har utvivlsomt været igennem forladthedsfølelse, ensomhed, angst, kedsomhed, meningsløshed, tomhed. Og forsøgt at håndtere, agere, konstruere, indtil man til sidst opgiver og giver slip. Giver slip ned i det mørkeste mørke, i den dybeste afgrund. Og så mirakuløst bliver grebet af noget større. Gud. Kærlighed. Sammenhængskraft. Ånd. Eller hvad det nu kan kaldes.

At være menneske handler ikke kun om tanker, intellekt og evnen til at være pragmatisk og rationel og løsningsorienteret. Tværtimod, jeg tror, at vi eksistentielt kommer til at mangle mening og ankring, hvis ikke vi før eller siden gør plads til det der rum af noget, der er større end os selv, og – væsentligt at tilføje – derfra forsøger at leve det ud i kærlighedsgerninger.

Rørth's undersøgelser viser, at for mange af os, kommer der oplevelser, vi har svært ved kun med fornuft og rationalitet at forklare – altså en slags spirituelle eller åndelige oplevelser. De kommer til så mange af os som 50-75%.

Det, der kommer til os, kan være mere eller mindre spektakulært. Det kan kaldes en guddommelig tilstedeværelse. En uforklarlig og kæmpestor varm lykkefølelse. Vished. Klarhed. Eller – som logos-terapi grundlæggeren Viktor Frankl kalder det – en form for *supramening*. Mening hinsides fornuftens forståelse. Et spillevende *nærvær*. Det der 'Livet for livets egen skyld'.

Min påstand er, at det er faktisk meget almenmenneskeligt, og meget meningsfuldt, at være åndeligt forankret. Medmindre vi fortæller os selv, at det må vi ikke være. Det er der i hvert fald mange derude, der gerne vil fortælle os: At det er primitivt og gammeldags at være åndeligt forankret, for ånd er jo ikke videnskabeligt bevist gennem såkaldt høj kvalitets forskning – og så findes det jo ikke. Eller gør det?

Jeg tror ikke, at jeg har mødt et menneske, der ikke før eller siden længes efter dette her udefinerlige at erfare livet som større end os selv. Erfare sig og os som indlejret i, som del af mange slægtsled, som del af et samfund, en kultur, en klode, et univers. Denne 'høre til trang', som også

evolutionspsykologien og eksistenspsykologien fra forskellige vinkler påpeger, ja det at høre til i en dybere og større forstand, det er noget af det mest grundlæggende menneskelige, og det er den trang og den viden om at høre til, der driver os i det levede liv til at give de bidrag til andre mennesker og dyrs og planters trivsel, som vi nu engang evner fra vores egen lidenhed.

Fuldender det os? Forløser det os? Ja, det tror jeg, det gør, i hvert fald i momenter, måske endda mere grundlæggende, når vi igen og igen vender tilbage til den kilde, til den erkendelse, til den essens, at livet selv er det egentlige mirakel.

Fordi så bliver livets mange op- og nedture, livets mange udfordringer, egentlig mest blot til de bølger, der er på havet, når vinden eller stormen blæser, og hvor vi så altid, igen og igen, kan søge ned i et fundament, der er større end vort eget indre kaos. Vi kan synke længere ned i det store rolige hav, eller op i den åbne uendelige himmel. Begge retninger, om jeg så må sige, er en åndelig oplevelse, der lejr sig som erfaring, der bliver til fundament.

## STEMTHED

I den førnævnte podcast-serie optræder også kunsthistorikeren Bente Scavenius, i afsnit 5. Hun minder os om Ånden i naturen, og hun kommer omkring lidt forskellige nuancer af begreberne. Hun ser sådan på begrebet 'det spirituelle', at det kan hælde at lukke tingene mere i, på den måde at man retter sig mod, søger mod specifikke spirituelle oplevelser. Mens 'det åndelige' er sværere at indkredse, mere ligesom er et Åbent Rum af Lys, som hun kalder det.

Scavenius siger noget andet væsentligt. Hun siger, at du skal være *stemt til erkendelsen*. Altså du skal være i en sindstilstand, hvor du fornemmer. Du må stille dig til rådighed.

Hun siger klogt, at det du får i naturen er: Erkendelsen af, at noget er langt, langt større, end du har fantasi til at forestille dig.

Så selve den akt at beslutte sig for at gå en tur, gerne alene, eller i stilhed sammen med andre, det kan rammemæssigt være alt, der skal til for at stemme sindet, så det åbner sig for ånd.

Hvordan åbner man sindet, hvordan stemmer man sindet? Scavenius siger: 'Da min far var død, oplevede jeg naturen fuldstændig guddommelig. Jeg så nogle ting i landskabet, jeg ikke før havde

set. Jeg så strukturer, fornemmede store sammenhænge.'

Der er ingen tvivl om, at livets store begivenheder, både de meget fantastiske, som en barnefødsel, en forelskelse, kæmpe lykkefølelse uden årsag - og de meget svære ting - de eksploderer sindet åbent og i baggrund, så sjælen kan komme til og erfare ånd.

Personligt føler jeg mig oftest tættest ånd ude i naturen. Selve det at være i, og at gå i naturen, uafhængigt af vejr, vind og årstid, det giver mig den stemthed, at ånd kan tage over, og sind og støj og krop kan træde i baggrund. *Naturen ér ånd*, og så handler det om at lade sig stemme i samme tone som den. Alene og sammen.

Jeg elsker at gå i skoven. Jeg føler mig som del af noget større. Jeg føler mig som del af et univers. Det er ikke dogmatik. Det er erfaring. Det sker. Det er ikke villet. Stemningen, lyset, årstiden, samspillet – pludselig føler jeg, at jeg er en lille del af det hele. Alene eller sammen med andre, der træder ind i samme stemthed. Begge dele er godt. Er fuldendelse. Er kærlighed.

## FORGRUND, BAGGRUND OG VINGER

En sidste person fra podcastserien skal nævnes, nemlig præsten Michael Brautsch. Han siger meget fint, at det åndelige eller spirituelle er at lade sig fylde af noget, hvor det rationelle sættes i anden position. Ikke at man skal glemme det. '*Det åndfulde, det er at få vinger*'.

Engle er i kristendommen noget af det mest spirituelle / åndelige, hvad enten man forstår deres tilstedeværelse som metaforisk eller konkret. Det er noget med at lette sig fra jorden. Det åndelige løfter en fra dagligdagen, så man ser tingene i det større perspektiv. Det er derfor, at det bliver så fattigt, når vi mister det åndelige i en kultur.

Jeg vil tilføje: Når det åndelige er blevet væk for mennesker, så ved de måske ikke selv, at de mangler det – og det er både forkert at sige og ville føre til megen modstand og provokerethed, hvis en præst eller en åndeligt forankret psykolog siger: 'Jeg kan se, at du mangler en dimension i dit liv – du ved det bare ikke selv'. Det er virkelig en af de store udfordringer for os, der mener, at 'vi har fundet de vises sten'; vi skal være omhyggelige med, hvor og hvordan vi docerer. Vi

kan højest invitere, prøve på at gøre 'de blinde' nysgerrige efter 'at se den nye farve i regnbuen'.

Vi kan jo altså også blive til alt for meget, hvis vi vil pådutte andre præcis vores version af 'de vises sten'. Det er som om den enkelte selv skal være så fortabt, så formørket – eller så brændende nysgerrig - så vedkommende selv begynder at lede efter sit personlige udtryk af ånd. Som en indefra og ud proces, hvor man højest kan være vidne til eller ven i processen.

Brautsch nævner også de 10 bud. Mange af budene er jo banale. Du må ikke lyve, stjæle, slå ihjel etc. Så mange af de 10 bud kan man jo sige sig selv. Et af dem, der derimod i vores kultur er blevet lidt væk er, at du skal huske på hviledagen.

Healing, hellig, helhed – det er det samme ord. 6 dage om ugen bliver du slidt ned. 7. dagen bruger du på at blive healet, få styr på dig selv igen.

Nu er jeg ikke så bibelstærk, men ved hjælp af Brausch's ord vil jeg dog henvise til Moses, der ser en brændende tornebusk. Det mærkelige er, at den ikke bliver fortæret af ilden. Gud siger til Moses, 'fjern dine sko, for du er på et healingsted'. Så siger Gud, 'jhav', 'jeg er den, jeg er'.

Det som Brautsch minder os om er: Vi mennesker er aldrig den, vi er. Vi forandrer os hele tiden. Vi flytter os hele tiden. Men der bagom er der noget, som aldrig flytter sig. En konstant. Ud fra den konstant kan du lade dig bounse ud i verden.

Denne her præsts fundament er, ligesom Rørths, at den guddommelige kærlighed er der altid. At Gud bliver ikke væk fra dig. At Gud stopper ikke med at elske dig.

Jeg vil sige, hvad angår alle os, der ikke er så forankrede i det specifikke kristne sprog, os der ikke ved, om vi 'kun' er kulturkristne eller såkaldt 'rigtige' kristne, at: *Vi er forankrede i et hav af kærlig levendehed, i erkendelsen af 'livet for livets egen skyld'.*

Det fundament, det har jeg privat og professionelt søgt imod – og kommer livet i møde fra - lige så længe jeg kan huske, ja siden jeg endda var en helt lille pige. Jeg husker det glimtvis fra omkring at jeg var 7 år og eksplicit fra jeg var omkring 15 år. Og ret beset har den forankring ikke forladt mig siden dengang ret længe ad gangen.

Personligt har jeg ikke så stor trang til at kalde det noget bestemt. Det er mestendels ordløst. Men jeg *mærker det, jeg erfarer det*, stort set hele tiden. Hvis jeg endelig skulle kalde det noget, så ville jeg kalde det, at en *kærlighedsudløst livskraft, der er uendelig stor, den strømmer ind i alt og ud fra alt levende, hele tiden*. Erkendelsen at *livet selv er mirakuløst*, er den mere eller mindre permanente tilstand, man kan håbe og have intention om at komme til at leve sit liv ud fra.

Brautsch siger: Det handler om at få vinger. At løfte sig. Du er et menneske, der går på jorden. Men forhåbentlig med hjertet i himlen. I korthed:

### **ÅND OG ÅNDELIGHED ER EN MIRAKULØS UDVIDELSE OG STEMTHED SÅ ALT OG ALLE OPLEVES SOM ÉT, KÆRLIGHEDSFORBUNDET**

## **PRAKSISSE**

Stort set al bønsspraksis og meditativ praksis peger hen mod ånd. Sang og recitation peger os derhen. En gåtur. En yogapraksis. Kærlighedsfyldt samvær. Kunst peger os også ofte derhenad. Kig måske indefter og registrer, hvor DU bedst udvides og stemmes. Hvorfra i dig den udvidelse vokser. Og hvorfor ikke være meget mere der og i det?

Her på hjemmesiden er der en række guidede praksisser, der peger mange forskellige steder hen, lige fra større trivsel i krop og sind, til at komme bagom det åbenlyse til det mere subtile og opleve den større forbundethed.

Jeg kender ikke din dybere menings vej. Men hav tillid til, at du kender den selv, især når det lykkes at stilne krops- og sindsaktiviteten, så du kan få et dybere, højere, bredere perspektiv.

Udvidelse... Stemthed... Kærlighed...

Denne artikel er på atypisk vis ikke illustreret. Jeg satte mig et benspænd, at det skulle være ord om noget ordløst. Ingen billeder som hjælpende metaforer, selvom jeg har så mange smukke naturbilleder. Noget andet er, at billederne kommer i dig, i rigeligt mål, når du selv begynder at erfare.