

LIVSENS ÅNDEDRAG

Pustens rolle i kristen dypmeditasjon

Av Harald Olsen

Åndedrett og mindfulness

I moderne mindfulness-litteratur spiller det menneskelige åndedrett en viktig rolle. I den bevissthetsutvidelse, årvåkenhets- og sensibilitetsutvikling som søkes under begrepet mindfulness er oppmerksomhet på de kroppslige funksjoner et sentralt element (Kabat-Zinn 2009:xvi). Oppmerksomheten på pusten framstilles som en hjelp til å holde fast ved øyeblikksopplevelsen, "en ankerline som tjorer deg fast i øyeblikket, og som leder deg tilbake når sinnet vandrer" (Kabat-Zinn 2009:18). Dette innebærer ikke noe forsøk på å styre eller regulere pusten. Det enkle fokus på åndedrettet, det å kjenne etter kroppens naturlige pustemønster og den luft som passerer pusteorganene inn og ut av kroppen, er i seg selv en hjelp til å holde fast ved øyeblikksopplevelsen, og til å "nære mindfulness" (Kabat-Zinn 2009:19).

Ørkenfedre og Jesusbønn

Dette er imidlertid ikke noen ny erkjennelse. I de fleste religioner og livssyn som har en kontemplativ praksis har bevisstheten om den kroppslige delaktigheten i konsentrasjon og fordypelse vært tydelig. Dette gjelder også den kristne kontemplative tradisjonen. Her har fokuset på de kroppslige funksjonene, og spesielt åndedrettet, særlig vært knyttet til en spesiell form for bønn, kalt "Jesusbønnen" eller "hjertets bønn". Utgangspunktet for den er tollerens bønn i tempelet i Jesu lignelse: "Gud, vær meg synder nådig!" (Luk. 18,13). Allerede hos ørkenfedrene finner vi denne utformet som et fast psyko-fysisk bønneformular (Olsen 2008:98), og det virker som at kjente egyptiske ørkenpionerer som Makarius den Store (300-393) og Evagrius fra Pontus (345-399) har bidratt til utviklingen av denne bønneformen (Stubberup 2004:13). Bønnen fikk trolig først en fast form i Palestina på 400-tallet.

Klosterlederen Johannes Klimakus (579-654) på Sinai bidro også aktivt til det som ble Jesusbønnens endelige form: "Herre Jesus Kristus, Guds Sønn, miskunn deg over meg, en synder!" (Chryssavgis 2004:230). Denne bønningen fungerte som et slags mantra, og ble gjentatt og gjentatt i en tilstand av kontemplativ ro, og i pustens og hjertets rytme: "Herre Jesus Kristus, Guds Sønn" på innpust, og "miskunn deg over meg, en synder!" på utpust. I sitt berømte verk "Himmelstigen", et av ørkentradisjonens viktigste oppbyggelsesskrifter, understreker Johannes Klimakus at kroppen kan være med på å understøtte bønningen – som et samlende element i mennesket, det som kan forhindre distraksjon, atspredelse, oppsplitting og fremmedgjøring. Og siden hjertet for Johannes er menneskets midtpunkt og kjerne, blir "hjertets bønn" hans viktigste anliggende (Chryssavgis 2004:223). For Johannes var konsentrasjonen om Jesu navn en kraftkilde, og når den ble forent med kroppens pust, kunne man oppleve den dypeste form for hengivelse. Den ideelle tilstand for Johannes var en bønn som var fri for både ord og bilder, frigjort fra den sedvanlige "snakkesaligheten", en form for umiddelbart nærvær i en bevisst stillhet og ro som han kalte "bønnens mor" (Chryssavgis 2004:228).

Hesykasmen

Den tilstanden som denne bønneformen ledet inn i ble kalt "hesychia" (som betyr hvile), og hesykasmen ble derfor navnet på en fromhetstradisjon som ble spesielt viktig innenfor den ortodokse kirkefamilien, og som hadde Jesusbønnen som sin kjerne. Hesykasmen blomstret på Sinai etter Johannes Klimakus, og ble videreutviklet av en rekke asketer og klosterledere, bl.a. Hesychias av Sinai på 700-tallet (Lossky 1997:185). En "hesykast" ble betegnelsen på en eremitt som praktiserte Jesusbønnen (Meyendorff 1995:112).

På 1200-tallet ble den hesykastiske impulsen brakt fra Sinai til den ortodokse klosterøya Athos i Egeerhavet, først og fremst gjennom Gregor av Sinai (1255-1346). Fra nå av ble Athos, med sine mange klostre, arnestedet for hesykastisk spiritualitet, og herfra gikk det gjennom de følgende hundreårene en rekke fornyelsesimpulser til klostervesenet i de nasjonale ortodokse kirkene. Hesykastisk fromhet ble tydelig i både gresk og slavisk klosterliv (McGucking 2001:119, Børtnes 1988:111), ikke minst i russisk-ortodokse klostre.

Hesykasmens fremste teolog og apologet var Gregor Palamas (1296-1359), som fikk sin opplæring i det eldste klosteret på Athos (Gullman 2004:55), men som senere kom til å praktisere både kloster- og eneboerliv. Hesykasmen var kontroversiell, og Gregor måtte forsvare den i både tale og skrift, bl.a. i skriftet "Triader til forsvar for de hellige hesykaster" (Amadou 2002:195). Hesykasme-striden kom i stor grad til å bli en strid om troens kroppslighet, og kan slik sett betraktes som en parallell til ikonoklasme-striden (Olsen 2000:91, Olsen 2008:284). Mens kritikerne avviste at troen hadde noen med kroppen å gjøre, hevdet Gregor at også kroppen kunne bli forvandlet gjennom guddommelig lys, og slik bidra til erfaring av og kunnskap om Gud (Meyendorff & Gendle 1983:6). Hesykasme-striden ble kirkepolitikk, og kom opp på flere kirkemøter i 1340- og 1350-årene. Den ble til slutt anerkjent, ikke bare i klosterkretser, men også som en del av de ortodokse kirkenes offisielle teologi. Den ble etter hvert så viktig for ortodoks identitet at man i mange sammenhenger kalte den "taushetens kirke" (Papazu 1995:18).

I den hesykastiske praksis på Athos var det mye fokus på kroppsstilling, pustemønster og hjerterytm. Begrunnelsen var å fremme evnen til oppmerksomhet: å fange sinnet og bringe det inn under hjertets styring. Metoden var å "temme" pusten, redusere og roe ned pusterytmen for å muliggjøre en synkronisering med hjerterytmen og resitasjon av Jesusbønnen. Gjennom dette kunne man oppnå mental konsentrasjon, dempe de flyktige tanker, og åpne opp for andre dimensjoner av virkeligheten. Tegnet på en slik tilstand var ifølge Gregor av Sinai en form for varmefornemmelse i hjertet. Og Jesu navn ble da noe mer enn bare et mantra. Det var nøkkelen til å framkalle et guddommelig nærvær, som også ble forstått som en forenende kraft mellom menneskets åndelighet og kroppslighet. Dette var for Gregor et sakramentalt og inkarnatorisk mysterium, slik Logos i sin tid ble ikledt kjød i tid og rom (McGucking 2001:121). Hesykastenes kroppslige fokus på mellomgulvet – som pustebevegelsenes anatomiske basis – ble av kritikerne ofte framstilt på en nedlatende og karikerende måte. De ble kalt "mennesker som har sjela i navlen", og uttrykket er trolig opphavet til begrepet "navlebeskuer" (Meyendorff & Gendle 1983:16,127).

Gregor Palamas var ikke så opptatt av kroppsstillinger og pusteteknikker, men han understreket at kroppen er "Åndens tempel", og at Gud handler både gjennom sjel og kropp. Han avviste følgelig den platonske dualismen mellom ånd og materie. Han aksepterte også kroppslige metoder for å kontrollere et skiftende og flyktig sinn. For ham var det viktig "å holde tilbake i hjertets innerste" en kraft som ellers ville strømme ut gjennom synsevnen og andre sanser (Meyendorff & Gendle 1983:16). Han taler i denne sammenhengen om "en mystisk energi" i det kroppslige hos mennesker som vier hele sitt liv til "den hellige hesykasme". Dette er forhold som overskrider den menneskelige fornuft, og som ikke kan gripes av mennesker som bare har et rasjonelt og teoretisk forhold til tilværelsen. Det kan bare erkjennes gjennom praksis og erfaring (Meyendorff & Gendle 1983:52).

Athos-hesykasmen ble som nevnt en viktig inspirasjonskilde i de ortodokse kirkene. Det skjedde bl.a. gjennom utgivelse av Filokalia, en samling tekster som i tid spenner fra ørkenfedrene og fram til 1700-tallets hesykaster. Ikke minst var innflytelse på russisk kloster- og fromhetsliv sterk. En interessant beskrivelse av hvordan dette fungerte i praksis, finnes i den mest kjente pilegrimsberetningen i russisk litteratur.

Vandring med hjertets bønn

Denne beretningen er anonym, og dens fulle tittel er "En vandringsmanns oppriktige betroelser til sin åndelige far". Men oftest utgis den under kortere tittel, som på norsk "En russisk pilegrims beretning" (Johansen 1985). Beretningen må være nedtegnet en gang i siste halvdel av 1800-tallet, sannsynligvis omkring 1860. Den ble utgitt første gang i 1911. Vandringen som er beskrevet i beretningen ser ut til å strekke seg over en periode på 8-10 år, og brakte pilegrimen over hele det veldige russiske riket, fra det sentrale Russland i vest til Irkutsk ved Stillehavskysten i øst, og fra Odessa ved Svartehavet i sør til Solovetsk-klosteret i Kvitsjøen i nord. Begrunnelsen for disse vandringene var av personlig og åndelig karakter. Pilegrimen la ut på vandringen for å finne en starets (åndelig vismann og veileder) som kunne lære ham hjertebønnen og hesykasmens hemmeligheter. På landeveien møtte han en gammel munk som viste seg å være en slik starets, og som sa seg villig til å gi pilegrimen en slik opplæring. Han skaffet også pilegrimen et eksemplar av Filokalia, til studier og fordypelse.

Det er tre trinn eller stadier i den opplæringen og utviklingen som pilegrimen gjennomgikk. Det første stadiet var å lære seg selve hjertebønnen eller Jesusbønnen, i pustens og hjertets rytme. Pilegrimen fikk en bønnekrans med 100 knuter, og med hjelp av denne begynte han å be bønnen 3000 ganger om dagen. Siden ble dette økt til 6000 og 12000 ganger om dagen. Hensikten var å mobilisere viljestyrke og disiplin, for å fremme oppmerksomhet, konsentrasjon og fordypelse. Slik tilbrakte pilegrimen hele sommeren, og etter hvert merket han at bønnen ble en vane som hadde sin egen dynamikk: "En gang var det liksom bønnen vekket meg tidlig om morgenen. Jeg sto opp og ville begynne min morgenbønn, men tunga hadde vanskelig for å uttale den, og all min lengsel strebet etter å be Jesusbønnen. Og da jeg begynte ble alt så lett og gledesfullt, tunga og leppene talte liksom av seg selv, uten at jeg anstrengte meg. Hele dagen var jeg full av glede ..." (Johansen 1985:30). Staretsen forklarte dette på følgende måte: "Dette er en virkning som er naturlig, og som kommer ved hyppig øvelse og iver, det er som med en maskin som fortsetter å gå lenge etter at man gir den et puff på svinghjulet, etterpå er det bare nødvendig å gi et lite puff nå og da for at den skal holde seg i gang". Pilegrimen beskriver den utviklingen han gjennomgikk på følgende måte:

”Jeg tilbrakte hele sommeren i uopphørlig Jesusbønn, fremsagt med leppene, og jeg hadde fred. I søvne drømte jeg ofte at jeg ba.... Tankene falt til ro av seg selv, jeg tenkte ikke på noe annet enn på bønnen, sinnet begynte å lytte til den, og hjertet begynte etter hvert å føle en slags velvære og varme. Når jeg var i kirken, virket den lange gudstjenesten der i eremittklosteret heller kort og tæret ikke lenger slik på kreftene som tidligere. Min ensomme hytte syntes meg å være det største slott....” (Johansen 1985:31).

Det andre stadium i utviklingen begynte da den gamle staretsen døde, og pilegrimen måtte greie seg på egen hånd under sin vandring. Han fortsatte å be Jesusbønnen, i kroppens rytme. Her opplevde han så hvordan bønnen tok kroppen i besittelse: ”Etter hvert følte jeg det som om bønnen begynte å gå over i hjertet helt av seg selv, det vil si at hjertet liksom begynte å uttale bønnens ord inni seg sammen med slagene, ett ord for hvert slag.... Jeg sluttet å uttale bønnen med leppene, i stedet begynte jeg å lytte bedre etter hvordan hjertet bad.... Senere begynte jeg å fornemme en slags velgjørende varme i hjertet, og denne spredte seg i hele brystet....(Johansen 1985:34).

Det tredje og siste stadiet i pilegrimens hesykastiske utvikling kom også under hans videre vandring. Da begynte han å fokusere på det fysiske hjertet, ved å fornemme dets plass, kjenne etter dets bevegelse og rytme. Så gikk han videre til ”å føre Jesus-bønnen inn og ut av hjertet”.... Man trekker inn luften samtidig som man i tankene ser for seg hjertets indre, og sier ordene ”Herre Jesus Kristus....”, og idet en slipper luften ut igjen sier en ”forbarm deg over meg....”. Etter vedvarende øvelse og praktisering opplevde pilegrimen følgene av hjertebønnen ”i ånden, i sansene og i åpenbaringer”. I ånden merket han ”en indre ro, en begeistring i sinnet, renhet i tankene, og den vederkvegelse tanken på Gud gir”. Og etter å ha praktisert dette i fem måneder i ensomhet ”følte jeg det som om bønnen fortsatte å tale og virke i mitt sinn og mitt hjerte helt av seg selv, uten noen påskyndelse fra min side, ikke bare når jeg var fullt våken, men endog når jeg sov. Den lot seg ikke avbryte av noe.... Min sjel takket Herren og hjertet smeltet i ustanselig fryd”(Johansen 1985:53).

Moderne kristen dypmeditasjon

Den kroppsforankrede fordypelse og bønn har fulgt det kristne klostervesenet i både øst og vest. Men den har også inspirert det som i dag kanskje er det viktigste uttrykket for en kontemplativ kristen spiritualitet: den moderne retreat-bevegelsen. En av de forfatterne og åndelige veilederne som i nyere tid har bidratt mest til å formidle kloster-erfaringene ut til et større publikum, og gjort dem tilgjengelige også for mennesker som ikke har valgt et monastisk liv, er den hollandsk-svenske karmelitt-munken Wilfrid Stinissen. Et viktig bidrag til dette er hans bok ”Kristen dypmeditation” fra 1978, som er utgitt i stadig nye opplag (Stinissen 1990).

Stinissen konstaterer innledningsvis at det hos mange mennesker i vår tid finnes en lengt etter fordypelse, stillhet, fred, et behov for kontakt med det transcendent, av å erfare Gud. ”Kanske har denna längtan aldrig förr i historien varit så djup. Just därför att man kommit så långt bort från sig själv och från Gud är hemlängtan mycket smärtsam. Mången skulle vilja skrika ut sitt behov av att åter få bli en ”hel” människa” (Stinissen 1990:7). Boken er ment å skulle dekke noe av dette behovet. Stinissen bruker uttrykket kristen dypmeditasjon om det som i den klassiske monastiske litteraturen er kalt kontemplasjon, og som beskriver en form

for objektløs meditasjon der man søker bakenfor og bortenfor tankevirksomheten og til et direkte møte med Gud.

Stinissen har i boken et eget kapittel om det han kaller "kroppens bidrag" til meditasjonen, der han bl.a. går inn på åndedrettets rolle. Han konstaterer at åndedrettet ligger i grensefeltet mellom det kroppslige og det åndelige (Stinissen 1990:57), og han hevder at det ligger en spesiell glede i å oppdage hvordan alt det åndelige har et fysisk korrelat. "I virkeligheten deltar vi gjennom andningen i det stora liv som genomströmmar allt som lever" (Stinissen 1990:58), og han viser til skapelsesberetningens formulering om Gud som blåste livspust inn i det første menneskets nese (1.Mos.2,7). Dette er et viktig bakteppe for meditasjonen, hevder Stinissen. Meditasjon er å puste bevisst, og oppleve den rike symbolikken som ligger i åndedrettet.

Å puste ut innebærer å avstå fra seg selv, slippe taket om seg selv, legge sitt liv i Guds hender, overgi seg til ham og stole på ham. I pausen etter utpust kan man oppleve en dyp fred og ro, og opplevelse av å hvile i Guds hender. Denne pausen kan gjøres mye lengre enn det som vanligvis praktiseres, og kan med fordel forlenges til kroppen selv krever ny tilførsel av oksygen. Innpusten representerer det nye livet, det å få seg selv tilbake, men fornyet. Man skapes og nyskapes hver gang (Stinissen 1990:152). Men åndedrettet kan også symbolisere forholdet til verden og andre mennesker, og nødvendigheten av både å ta imot og å gi. Et hovedproblem i vår oppjagede og stressede tilværelse i dag er ifølge Stinissen at vi puster for raskt og for overflatisk, og at vi derfor avskjærer oss fra symbolikken og de åndelige kvaliteter som ligger i åndedrettet. Det organiske åndedrett foregår av seg selv. Det er ikke noe man skal gjøre, men noe som man skal la skje (Stinissen 1990:57).

Stinissen har i boka også et kapittel om Jesusbønnen. Han konstaterer at den opplever en renessanse i vår tid, både i øst og vest, som et konkret eksempel på kristen dypmeditasjon (Stinissen 1990:108). Han understreker at Jesusbønnen ikke bare er en konsentrasjonsteknikk, men en vei til befrielse av menneskets dypeste vesen. Den er på den ene side et middel, en hjelp for det distraherede og oppsplittede menneske til å holde fokus og oppmerksomhet. På den andre side er den selve det åndelige livets mål, idet det er Gud selv som åpenbarer seg i Jesu Kristi navn (Stinissen 1990:114). Som hjertets bønn er den også en bønn for det hele menneske, ettersom hjertet her forstås som menneskets sentrum, der det står i forbindelse med selve livets kilde. Hjertet er det som forener sjel og kropp, og hjertets bønn er derfor også kroppens bønn (Stinissen 1990:118). Gjennom påkallelse av Jesu navn gjenopprettes helheten i menneskets indre, og en forening med Jesu person (Stinissen 1990:120). Hjertets bønn er avhengig av stillhet og taushet, der man avviser alle uvedkommende tanker og bilder, som bidrar til å dra oppmerksomheten utover, og bort fra hjertet (Stinissen 1990:129).

Åndedrettsbevissthetens tre stadier

Noen forfattere er enda mer detaljerte i sine beskrivelser. En av dem er professor Karlfried von Dürckheim, som er sterkt inspirert av zen-buddhismen (von Dürckheim 1986:61). Han konstaterer at "intet annet sted kan vi bli så bevidste om vor deltagelse i et større liv end i åndedrættet", og det finnes ikke noen ordentlig øvelse i den indre vei som ikke omfatter bevissthet om åndedrettet. I pusten oppleves livet på en umiddelbar måte i dets

bevegelse og forvandling. von Dürckheim mener at pustens delaktighet i dypmeditasjonen skjer i tre stadier.

Første stadium er det fysiske stadium, innebærer å bli bevisst på kroppens naturlige pustemønster, og bidra til at en organisk pust kan få utfolde seg. Utfordringen her er å frigjøre kroppen til et pustemønster som er forankret i mellomgulvet, og som kan skje ubevisst og uten jeg-ets overstyring. Problemet er det sedvanlige overflatiske bryst-åndedrettet, som er uttrykk for en ansenhet som særlig hindrer en fullstendig og organisk utpust (von Dürckheim 1986:67).

Andre stadium er personlighetens stadium, der åndedrettet speiler hvor man befinner seg i personlighetsutvikling. Mens det overflatiske og ofte hyperventilerende pustemønsteret reflekterer et jeg som er reservert, tilbakeholdent og som ikke tør å utlevere seg, er den dype og organiske pust uttrykk for en personlighet som tør å gi slipp på seg selv og sin egen selvsentrering, slik den gir seg hen i utpusten. Dette er også et spørsmål om evne til å hengi seg til andre mennesker, og dermed evne til å leve i verden som en åpen, stabil og handlingsdyktig person (von Dürckheim 1986:73).

Tredje stadium kaller von Dürckheim transcendent-opplevelsens stadium. Det representerer en frigjøring fra det han betegner som "jeg-ets bånd", og som derfor muliggjør en opplevelse av den transcendent virkelighet, eller "tilværelsens transcendent grunn" (von Dürckheim 1986:75). Erfaringen beskrives som en opplevelse av at tiden står stille, av en ubeskrivelig "fylde" som gjennomtrenger en med kraft, lys og varme. I forhold til åndedrettet er dette stadiet særlig knyttet til pausen mellom utpust og ny innpust, en tilstand som kan oppleves som en form for utslettelse eller død. Men samtidig representerer denne tilstanden også en overgang, et omslag som forbereder og muliggjør en ny oppstigning eller en gjenfødelse i fornyet skikkelse – slik den uttrykker seg i innpusten (von Dürckheim 1986:79).

Litteratur

- Amadou, Christine 2002. *Østkirken – Skrifter fra bysantinsk og ortodoks kristendom*. Verdens hellige skrifter. De norske bokklubbene, Oslo.
- Børtnes, Jostein 1988. *Visions of Glory. Studies in Early Russian Hagiography*. Solum, Oslo.
- Chryssavgis, John 2004. *John Climacus – From the Egyptian Desert to the Sinaite Mountain*. Ashgate, Aldershot UK.
- Gullman, Sven 2004. *Athos – Det heliga berget*. Artos & Norma, Skellefteå.
- Johansen, Fader Johannes (red). *En russisk pilegrims beretning*. Dreyer, Oslo.
- Kabat-Zinn, Jon 2009. *Wherever You Go, There You Are. Mindfulness Meditation for Everyday Life*. Piathus, London.
- Lossky, Vladimir 1999. *Östkyrkans mystiska teologi*. Artos, Skellefteå.
- McGucking, John A, 2001. *Studies in God's Holy Fire – The Byzantine Tradition*. Darton, Longman & Todd, London.
- Meyendorff, John 1995. *Bysantinsk teologi – Historia och lära*. Artos, Skellefteå.
- Meyendorff, John & Nicholas Gendle (red) 1983. *Gregory Palamas – The Triads*. Paulist Press, Mahwah, NJ.
- Olsen, Harald 2000. *Den østlige pilegrimsvei. Oppbrudd og vandring i russisk-ortodoks tradisjon*. Verbum Oslo.
- Olsen, Harald 2008. *Ørkenvind. Arven fra ørkenens fedre og mødre*. Verbum, Oslo.

Papazu, Monica 1995. *Diamantbroen – Om den orthodoxe kirkes univers*. Anis, Frederiksberg DK.

Stinissen, Wilfrid 1990. *En bok om kristen djupmeditation*. Libris, Örebro.

Stubberup, Michael 2004. *Hjertebøn og Østkirkens mystikere*. Borgen, København.

von Dürckheim, Karlfried 1986. *Åndedræt og dybmeditation i overensstemmelse med zen*. I Hans Hof & Wilfrid Stinissen (red). *Meditation og mystikk*. Bogan, Lyngby DK.

Artikkelen ble holdt som foredrag i et seminar om mindfulness ved Universitetet i Agder.