

”At vide på visdomsvis”

Om Cynthia Bourgeault's opfattelse af visdom v. Elisabeth Staal Jensen

EN NY AKSETID

"Visdom kan ikke tilgås med sindet alene; Det kræver en transformation af hele ens eksistens."

Måske befinder vi os midt i en ny aksetid. En tid, hvor væsentlige forandringer i menneskeheden samlede bevidsthed finder sted. Ved den første aksetid, som begyndte for godt 3000 år siden, tog jegdannelsen form og blev udbredt til mange mennesker. Før jeg-bevidstheden blev almengjort, levede man snarere i fornemmelse af kollektiv identitet, som var knyttet til slægt, stamme og landområde. I dette nye store skifte, som måske er undervejs, vil en forståelse af kollektiv identitet igen få betydning, men denne gang på et globalt niveau. En afgørende del af processen er at forstå, at vi kun har én jord, og at vi kun er én menneskehed.

"Visdom er en måde at være tilstede på. Faktisk visdom lever man i sin eksistens og ikke igennem sine læresætninger."

Dette påvirker naturligvis også religionernes rolle. Man kunne sagtens forestille sig, at når mennesker får en øget oplevelse af kollektiv enhed, ville religionernes dage være talte. Bedre ville det dog være, om de i fællesskab kunne være tilstede. Faktisk gøre deres redskaber til bevidsthedsforandring og kollektiv visdom gældende. Uanset hvilken spirituel vej man følger, ligner metoderne hinanden. De er: *Overgivelse, frigørelse, medfølelse, tilgivelse*. Mystikken og de spirituelle ressourcer i klodens store religioner rummer vejledning til at bære os ind i næste fase af bevidsthedens evolution. Og uden den grundlæggende hengivelse og etiske orientering, som religionerne tilbyder, er det virkelig svært at navigere i de mange fristelser, samfundet flyder over med.

Når der tidligere har været store bevidsthedsmæssige skift i menneskeheden historie, har der også været fokus på undervisning i visdom. Mysteryskoler, klostre og esoteriske samfund har siden oldtiden været en art laboratorier for transformation af bevidsthed.

Også kristendommen bærer en visdomstradition, men i store dele af kirkens historie har den levet meget tilbage trukket. Den største visdomslærer for os er naturligvis Jesus. Hans styrke som visdomslærer - alle andre kvaliteter ufortalt - hviler på evnen til - dengang som nu - at vække den længsel, der ligger som kernen i vor eksistens. Dette møde, denne gnist af genkendelse er det, som kan motivere os til at længes efter at vågne. Han taler om gudsriget, som er inden i os og usynligt til stede midt i blandt os. Han taler om omvendelse til en ny bevidsthed. Og hans transformationstale er ledsaget af forkyndelse af en ny etik: "*Elsk jeres fjender!*"

Kristen livsvisdom har i en en totusindårig proces forvandlet Vesten, båret af klostre og vækkelser, intensiveret af mystikere og almengjort for folket i kirkens forkyndelse. På den anden side er det for meget sagt, at kristendommens livsvisdomsprojekt er en succes, for den har også stået fadder til en fragmenteret opfattelse af mennesket. Det vanskelige arbejde med at integrere krop og vågen bevidsthed er ikke lykkedes, ligesom den moderne vestlige kultur er båret af en rationalitet, der fokuserer identitet i det tænkende jeg, og som ikke vil kendes ved Ånd.

HJERTET

Med hjertets opmærksomhed har det kristne imidlertid en ressource, der er vigtig at gøre gældende i dag som fokus for visdom. Hjertet har nemlig en ubesværet evne til at omfatte helhed. Det gælder ens

egen helhed, og det gælder fællesskabet med andre mennesker. Derfor har hjertet fra gammel tid været opfattet som mødested for Gud og menneske og derfor som det sted, hvor bevidsthed med rette bør lejre sig.

“Visdom er en præcis og
nomfattende videnskab om
spirituel transformation,
som har eksisteret siden
de store verdensreligioners begyndelse og i virke-
ligheden er deres fælles
grund.”

I den ortodokse kirkes forståelse af bevidsthedstransformation bliver hjertets betydning tydelig. Her har transformationen det mål, at bevidstheden skal flytte fra hoved til hjerte og lejre sig dér, sådan at både krop/instinkt og intellekt styres af den ånd, som stiger ned og tager bolig i brystrummet. Østkirkens fremmeste redskab er Jesusbønnen i hjertet, som både åbner for Ånd og sætter en renselsesproces i gang. Men i den moderne spirituelle kultur står en bred vifte af redskaber til vores rådighed, ligesom vi også kan trække på den videnskabelige forskning, der kan forklare, hvad der fysiologisk sker både med hjernen og med hele kroppen, når bevidstheden lejrer sig i hjertet.

At udvikle “hjertets opmærksomhed” omfatter evnen til at bringe hjernen i samsvingning med hjertet og i stigende grad rumme den udelte genstandsløse opmærksomheds kraft som en direkte perceptionsenergi i hjertet.

Visdom handler således først og fremmest om bevidsthedstransformation. Det vil sige skiftet fra den begrænsede jeg-fokuserede opfattelse af verden, farvet af ubevidste tvangsmæssige mønstre, til det mere medfølelsesrige vidnenærvær, hvor man begynder at kunne se virkeligheden i et helhedsperspektiv, forankret i hjertet.

EN GRUPPE TIL UNDERSØGELSE OG PRAKSIS

Disse overvejelser om kristendommens bidrag til en nutidig global spiritualitet er inspireret af Cynthia Bourgeault, og i forlængelse heraf har vi etableret en gruppe i Århus under ledelse af Elisabeth Staal Jensen og Alice Sørensen.

Gruppen øver en nutidig visdomspraksis inspireret af Cynthia Bourgeaults ide om ”*Wisdom Schools*”. Det omfatter således et basalt arbejde med at øge opmærksomheden omkring hjertet gennem bøn. Og renselsen udvirkes gennem klassiske praksisformer som stilhed, overgivelse, ikke-identifikation og medfølelse.

“WISDOM SCHOOL”

Metoden i Cynthia Bourgeaults “Wisdom School” trækker på (det bedste fra) to traditioner. Den benediktinske munkeordens principper for “Ora et Labora” som en daglig rytme for bøn og arbejde - og inspiration fra 1900-talsmystikeren G.I. Gurdjieff’s arbejde med bevidsthed, selvudvikling og træning i nærvær. Dette omsættes til en undervisning i “*three-centered perception*” – det vil sige erkendelse gennem krop, følelser og intellekt:

- Kroppen med sanser, rytmer og bevægelse
- Følelser med intuitiv forståelse og evne til at forholde sig til det guddommelige
- Intellektet med skelneevne, analyse og refleksion

Gennem koordineret træning af opmærksomheden i alle tre områder kommer vi mest til stede og bliver mest modtagelige for at tilegne os viden på visdomsvis.

Nogle af de praksisformer, som kan virke befordrende for denne integrale visdom er:

- daglige meditationer, som f.eks. centrerende bøn, for at understøtte opvågningsprocessen, så man kan være fuldt bevidst og til stede i sit daglige liv
- chanting (meditativ sang) for at vække og rense hjertet gennem lyd og vibration
- bevidsthed ind i praktisk arbejde og opmærksomhed på åndedræt og sanser for at opbygge tilstedeværelse i nuet
- kontemplation (lectio divina) og studie af tekster til visdom f.eks. Nye Testamente - inkl. Thomasevangeliet
- øvelse i overgivelse til det, som er. Køen ved kassen i supermarkedet er stadig ikke noget dårligt sted at træne

“Visdom er i kernen af alle hellige og religiøse traditioner, men uden at være indfanget i eller begrænset af nogen af dem”.

Litteratur:

Cynthia Bourgeault: *The Wisdom Way of Knowing*

Cynthia Bourgeault: *The Wisdom Jesus*

Cynthia Bourgeault: *The Heart of Centering Prayer*

www.wisdomwayofknowing.org

Kabir Helminski: *Living Presence. A Sufi Guide to Mindfulness*