

Hjertets skæbne i det moderne Europa

Peter Ruge

Helligdom eller pumpe

Da den engelske læge William Harvey i 1628 offentliggjorde sin opdagelse af, at hjertet er en pumpe for blodets cirkulation, lagde han grunden til en revolution af menneskets selvforståelse i Europa.

Menneskets midte

Indtil William Harveys opdagelse var man generelt enige om, at menneskets identitet var forankret i hjertet. Det var menneskets vigtigste organ, og her opstod tanker, følelser og gode indfald. Hér var menneskets samvittighed lejret – og hér havde forholdet til Gud sin forankring. Den avancerede mystik og den folkelige fromhed var uden videre enige om den tro, at Gud bor i menneskets hjerte. Luther f.eks. taler blot sin samtids sprog, når han erklærer ”*Kristus er altid ved vor side og inden i os. Han kan komme så nær, at han alene er i vore hjerter*”. For os kan det lyde noget naivt og enfoldigt. Men Luther taler ud fra en lang fromhedstradition, hvor hjertet er centrum og menneskets midte. Herfra udgår impulsen til de gode handlinger. Ikke fordi jeg af mig selv skaber gode intentioner og tanken, men kun fordi mit hjerte er beboet:

”Kristus og troen må forenes. Og vi må være i Himlen og Kristus i hjertet. Han lever og handler i os. Han lever og handler ikke teoretiske (”spekulative”: som en forestilling), men virkeligt, nærværende og uhyre virksomt.”(WA 40 I 546)

Lutherose med Kristus i hjertet

I hjertet det fysiske hjerte og i det bryststrum, hvori man kan mærke hjertets følelser, er altså selve den guddommelige bevidsthed til stede. Og den hviler ikke blot passivt, sovende som en svagt ulmende indre glød. Den er en aktiv kraft, der søger at danne os, så vi lever Guds vilje ud i både tanke, ord og handling. Når mennesker så ikke tydeligere lever som kristne, er det fordi vi også giver rum for den vældige aktive modstand, som er djævelens værk. Så Kristus må uafsladeligt kæmpe en hård kamp i mennesket for at frelse det.

Et kristent menneske bliver man derfor først og fremmest at være lydhør overfor hjertets tale og tilskyndelse. For herfra udgår alt, hvad man skal bruge for at leve et ret kristent liv – og få et godt liv efter døden.

Det siger sig selv at Luther og hans samtid med denne forståelse af menneskets væsen, måtte være lydhøre for hvad der rørte sig i bryst og hjerte. Man levede med den oplevelse, at menneskets eksistentielle center er – eller bør være - i brystet. Derfor må det

vågne jeg hele tiden have opmærksomhed i bryststrummet for at mærke, hvilke impulser, der udgår herfra.

Det splittede menneske

Renæssancens enighed om hjertets betydning for krop, bevidsthed og Ånd bryder sammen med William Harveys opdagelse af, at hjertet også er en pumpe for blodets cirkulation. Harveys samtidige filosofen René Descartes (død 1650) gjorde opdagelsen til en hovedhjørnesteen i sin argumentation for, at bevidsthed ikke kan være knyttet til det fysiske hjerte. Det er jo blot er en automatisk pumpe, der bevægede sig bevidstløst rytmisk ligesom et urværk. Bevidsthed må være forankret i hjernen. Descartes står således fadder til det split mellem krop/følelser på den ene side og bevidsthed på den anden, som har præget europæisk kultur frem til i dag. Og lige så til det split mellem videnskab og religion, som vi også lever med.

Middelalderens og renæssancens mennesker oplevede at have ”en midte” – altså et center for bevidsthed i kroppen, som kunne spejle Guds væsen og virkelighed: sjælens bolig. Det moderne menneske er uden midte, men forankret i sit ”jeg” i hovedet så selvfølgelig, at vi ikke kan forestille os det anderledes. Derfor oplever vi os vanskeligere som et mikrokosmos, der spejler det guddommelige makrokosmos. Vi er ladt alene tilbage i verden – på godt og ondt. Gud er ikke død, men har ikke længere en bolig i mennesket.

Den kirkelige hjertekultur

I den religiøse kultur bevarer hjertet langt op i 1800-tallet sin betydning som kilde for erkendelse og tro. Salmebogen er i dansk sammenhæng et fint vidne om denne proces. Både Kingo, Brorson og Grundtvig udfolder i deres digtning en opfattelse af hjerte og bryst som levende rum for tro og åndelig vækst – se f.eks. DDS 71 v.5, 84 v.6, 493 v.5, 125 v.9.

Hjertets genkomst

I takt med at hjertet taber i betydning for dannelse og tænkning, sker der en banalisering af dets betydning. Hjertet bliver i den folkelige kultur primært forbundet med kærlighed og forelskelse. Hjerter bliver romantiseret – og kommer frem for alt til at rime på ”smerte” - og kulturen i bred forstand glemmer helt, at hjertet kan være andet end en muskel. Denne selvfølgelighed bliver imidlertid anfægtet i de sidste tiår af 1900-tallets gennem to erkendelser.

\r\n\r\n\r\n\r\n\r\n\r\n\r\n\r\n\r\n\r\n\r\n\r\n\r\n\r\n\r\n\r\n\r\n\r\n\r\n

Den ene var opdagelsen af, at man kan øve eller træne sin bevidsthed og kontakten til sine følelser. Det skete fra halvfjerdserne og frem. Først inspireret af mødet med østlig meditation, men i kølvandet herpå også inspireret af opdagelsen af den ortodokse hjertebønspraksis. Her har bønnen til Jesus som sit overordnede mål at forankre bevidstheden i hjertet gennem en vedvarende praksis. Hertil kom at det østlige menneske billede slet ikke var præget af det samme split som i Vesten. Krop og bevidsthed fremstod som en række legemer eller nuanceringer af energi – og helt centralt stod i f.eks. chakralæren hjertechakraet i brystmidten som center og balancepunkt i menneskets helhed. Ud fra denne inspiration udviklede der sig en erfaring af at hjertekontakt kan fordybes og nuanceres, og at en hjertepraksis ikke nødvendigvis skal have karakter af bøn, men kan have værdi for alle uanset tro.

Hjertets banalisering som
Valentinssymbol

\r\n\r\n

Den anden hændelse er den spirende videnskabelige erkendelse af, at hjertet kan være bærer af bevidsthed. Da hjernescanning i begyndelsen af halvfemserne blev så forfinet, at man kunne iagttage bevidsthedsprocesser i de enkelte neuroner og neurale netværk, opdagede man, at der også er neurale – og det vil sige bevidsthedsbærende – netværk andre steder i menneskekroppen end i hjernen. Man skønner at 60 % af hjertet består af netop neurale netværk, og i takt hermed opdagede man at hjerte og hjerne står i intim og vedvarende kontakt med hinanden, så man ikke kan sige at det ene styrer det andet. Tillige kan man ved målinger registrere at hjertet har en elektromagnetisk udstråling, som er mange gange kraftigere end hjernens, og at denne udstråling kan måles flere meter ud fra et menneske. Der er udført forsøg, som dokumenterer at hjerter over denne afstand tenderer mod at synkroniserer sig med hinanden, og således øjensynlig kan mærke hinanden. Denne videnskabelige erkendelse lægger en videnskabelig grund under middelalderens og renæssancens forestilling om hjertet som menneskets midte. Og den nye erfaring af metodisk øvelse af en indre praksis med hjerte, skaber et nyt grundlag for at øve hjertets opmærksomhed.

En ny hjertekultur

Hjertets opmærksomhed er en enkel øvelse:

”Flyt en del af opmærksomheden til brystområdet. Læg evt. hånden dér, hvor du fornemmer hjertet. Forestil dig at du trækker vejret ind og ud gennem brystet. Prøv at gøre indånding og udånding lige lang – og hold nogle pauser, så det ikke bliver forceret. Denne praksis støtter oplevelsen af et indre brystrum. Kontakt efter nogen tiden en følelse, du knytter til hjertet. De empatiske følelser har naturligt et refleks i brystet. Lad følelsen brede sig i inde i

brystrummet. Sid nogen tid i denne åbenhed. I alt 10-15 minutter et antal gange dagligt”

Dette er grundpraksis i hjertets opmærksomhed, der søger at lejre bevidsthed i brystrummet – dvs. søger at genfinde erfaringen af ”en midte”. Øvelsen afsætter en grundlæggende vågen opmærksomhed, og man kan herfra gå ind ad forskellige døre. Én dør er bønner som en ihukommelse af Gud. En anden er kontakt til et andet menneske i f.eks. samtale eller leg. En anden igen kan være en åbenhed mod sanserne – f.eks. synet, som tydeligt oplever skønhed anderledes med en hjertekontakt som klangbund. En anden dør er nærværet i sig selv, som kan lede ind i en art mindfulness. Grundlæggende gælder det erfaringen af, at livsperspektivet forskyder sig afgørende, når bevidstheden begynder at lejre sig i hjertet. Der er tale om en central kirkelig opgave i udforskning af dette erfaringsfelt. Og vi har i dag flere hjertepraksisgrupper, dels for præster og dels for lægfolk, som har sat sig for at undersøge, hvad en regelmæssig hjertepraksis gør ved en almindelig dansk bevidsthed i en almindelig dansk dagligdag. Måske vil det vise sig muligt at genvinde en erfaring af, at Kristus ”virkelig” – som Luther oplevede det – lever og handler i mennesker.

Peter Ruge

[Til toppen](#)

