

ANTROPOSOFI SOM FORSKNINGSMETOD EN UPPTÄCKSFÄRD I DET YTTRE OCH INRE RUMMET

Antroposofi kan beskrivas som en forskningsmetod för att undersöka vad det allmänt mänskliga är för något. Det betyder att det är ett undersökande förhållningssätt till livet, dvs en inre vaken aktivitet. Man kan läsa om antroposofi och försöka förstå vad det är, man kan ta del av mycket som blivit resultaten av forskningsmetoden i antroposofisk medicin, waldorfpedagogik eller biodynamisk odling, och man kan försöka att själv arbeta med denna forskningsmetod.

De "forskningsverktyg" man behöver här är de krafter som finns i den inre människan som utvecklingsbara möjligheter men som inte är tagna i bruk och därför först måste väckas till aktivitet och medvetande.

Rudolf Steiner kallar ofta detta att väcka dessa inre krafter för att gå en väg, en utvecklingsväg (eller skolningsväg). Vi kan se det som utvecklingssteg som man kan få beskrivet för sig (som att man ser en väg på kartan) och som man också sen kan försöka gå i verkligheten. I sakens natur ligger då att det handlar om att komma till klarare medvetande om det sammanhang som jag står i för att därmed på ett bättre sätt kunna ge det bidrag som bara jag kan ge för en hållbar och fruktbar mänsklig utveckling. Ett sätt att bejaka att jag finns här på jorden med ett liv att förvalta.

Till att börja med kan vi se på hur det i människan finns en stark vilja till frihet som har att göra med att få bort alla yttre hinder för det man vill göra men som också i grund och botten handlar om att få bort de inre hindren.

De inre hindren är det i oss som gör att vi inte ser den inre frihetskraften, den kraft som gör att vi i varje situation hur den än ser ut innerligt kan förhålla oss och skapa något nytt av den.

Denna vilja till frihet som innebär att ta sig själv på allvar som fritt skapande väsen oavsett den yttre situationen är jagets kraft och den är förutsättningen för att gå denna antroposofiska (andevetenskapliga) väg.

Vi använder här de krafter som har verkat i det fördolda i oss genom vår barndom:

När vi kommer till jorden är vi fyllda av kraften att vilja vara här på jorden.

Vi vill upptäcka och lära oss så mycket som möjligt, vi lyssnar, ser, smakar, rör oss, och reser oss även till slut för att fritt gående röra oss i rummet. Vi möter motstånd i form av föremål och människor som begränsar våra upptäcksfärder. Men människorna kan också uppmuntra oss i vår längtan att växa in i världen.

Att lära sig stå och gå är att hitta jämvikten och det leder till att jag kan uppleva rummet som en frihetsmöjlighet, oändligt stort.

Denna kraft att hitta jämvikten och att därmed erövra rummet är en inre kraft som vi som vuxna sen medvetet kan vidareutveckla.

Man kan använda sig av och vidareutveckla den kraften genom en rad grundläggande övningar som samtidigt är förutsättningen för det inre forskandet på denna väg. De har en balanserande verkan på det inre livet, på liknande sätt som förutsättningen för att röra sig i rummet är att man kan balansera kroppen i dess labila jämvikt.

En sådan övning är att arbeta med hur man ser på och förhåller sig till omgivningen på det sätt som man gör när man utvecklar vörndnad. (En utförlig beskrivning av vörndnadskraften finns i artikeln "Tankar om tidens tecken" i föregående nummer av Forum)

Man behöver utveckla vörndnad både mot yttrevärlden med allt vad den innefattar men också gentemot den andliga verkligheten som visar sig i den inre andliga kapaciteten. Vörndnadskraften gör att man

vareblir omgivningen så som den verkligen är, både den yttre och inre, så att man står fritt öppen i förhållande till det man möter.

Sedan finns det 6 sammanhängande övningar som man kan se som en slags konkretisering, differentiering och utveckling av övningen att utveckla vörndnad.

Man tar först utgångspunkt i tänkandet och övar tankekraften och går sedan till att utveckla viljan och sen till att öva jämnmod i förhållande till känslorna. Dessa tre övningar gör att man utvecklar de inre krafterna och samtidigt lär känna sig själv på ett nytt sätt.

Den fjärde övningen innebär att öppna sig med intresse och positivitet, med glädje och medkänsla gentemot det som man möter både i den inre och den yttre världen, gentemot händelser i livet och mot det egna gensvaret i det inre dvs känslorna.

Den femte övningen är att öppna sig för allt det som man möter, inifrån och utifrån, utan några förutfattade meningar.

Den sjätte övningen är att balansera alla dessa övningar i sig.

Man arbetar på att hitta balanspunkten i själskrafterna mellan t ex allt det i det inre som skapar distans till livet och gör att man ser det på avstånd vilket exempelvis kan bli till en kall, tvivlande eller kritisk hållning och å andra sidan det som gör att man drivs till att låta sig styras av oklara känslor.

Detta går utöver att enbart iakta sig själv i det inre så som den man just nu är, det är en ny aktivitet som samtidigt blir en upptäcksfärd eftersom man upptäcker möjligheter i sig som man inte kunnat se eftersom de inte var utvecklade.

Alltså: den upptäcksfärd i rummet vi gjorde när vi var barn utvidgar vi till att gälla det inre rummet. Vi kan också kalla det för jagets upptäcksfärd i själsrummet.

När jag som barn fortsätter att växa, i både kroppen och medvetandet, behöver jag människor runt mig som har längre erfarenhet än jag har av att leva på jorden. Det blir viktigt för mig att de genom det de säger och det sätt de lever sina liv på visar mig vad det innebär att vara en "vuxen" människa. Vuxen betyder här ett förhållningssätt till livet som innebär att se det meningsfulla i att undersöka världen – och att ta ansvar för sina handlingar. Att som barn se detta hos vuxna människor gör att jag i det omedvetna får ett skäl att växa i både inre och yttre (bli vuxen) mening. Känslan av vörndnad gentemot det som lever i den vuxne av dennes innersta krafter gör att jag växer.

Om vi nu ser vidare på några steg på den inre vägen -jagets väg- så kan vi konstatera att vi redan har sett vörndnads betydelse för att börja ta tag i de inre krafterna och öva att hitta den inre balanspunkten. Men vi behöver den också fortsättningsvis när vi i det inre ska försöka innerligt växa utöver det vi är just nu. Utöver att undersöka det inre inre rummet går alltså vi nu sas till att vidga det och då behöver vi utveckla vörndnad för att kunna "se".

Ett sätt att göra detta är att utveckla en meditativ praxis och att inleda meditationen med vörndnaden som "port".

Eftersom det handlar om att bli mer medveten om sambandet mellan människan och världen är det karakteristiska för denna typ av meditation att det sedan sker i två steg. Först utvecklar man en egen inre aktivitet utifrån det egna inre centrat dvs i det klara tänkande. Sen "lyssnar" man i det inre på "efterklängen" av ansträngningen.

Här kan det handla om många olika innehåll för meditationen. Principiellt kan man till att börja med dela in det i meditationer som handlar om att öppna sig för något utanför sig och meditationer som handlar om att bygga upp ett helt nytt själsinnehåll i det inre.

I båda fallen handlar det om att fylla det inre själrummet med något som man har valt ut och därmed utesluter man alla tankar och känslor som inte har med meditationsinnehållet att göra.

Man fyller först mycket medvetet det inre rummet med något alldeles bestämt, man skapar något nytt i det inre rummet. (Vanligen strömmar ju tankar och känslor i själen beroende på både yttre och inre orsaker och inte alltid är det riktig överskådligt vad som sker i själen, t ex när man blir upprörd.)

Man kan t ex ta en växt och under 5 minuter bara vara öppen för det som man genom sinnen kan ta in av växten dvs försöka låta bli att tänka med ord, endast varsebli, ta in.

Sen kommer det andra steget, " lyssnandet", vilket innebär att man gör sig innerligt helt stilla.

Man sluter ögonen och anstränger sig att öppna upp det inre rummet genom att göra det tomt, genom att inte ha något kvar i medvetandet, inte heller minnet av växten.

Man kan jämföra det första steget med hur man utvecklar de inre krafterna när man talar. Inifrån utvecklar man en viss kraft i talorganen för att något man bär i det inre ska komma fram i rummet, vanligen riktat till en eller flera människor. Man utvecklar kraft inifrån –ut.

Det andra steget har att göra med de krafter man utvecklar när man lyssnar aktivt, det kan vara på en människas tal, musik, något i naturen. Man är aktiv även då, men inte med en aktivitet som kommer inifrån och går utåt utan aktiviteten är i stället mottagande. En lika stark kraft behövs, ibland ännu starkare, än den som man utvecklar när man talar. I meditationen öppnar man upp det inre rummet så att det gavsvar som finns gentemot det i växten som verkar på själen kan få "tala".

I själva verket är det ju så att allt man upplever verkar i det inre men det är bara i förhållande till de kraftiga intrycken som man blir medveten om vad det är för en verkan. När man gör en sån här enkel övning blir man klar över hur växten verkar i det inre. För i tomrummet som man skapar när man gör medvetandet fritt från innehåll talar gavsaret från djupet av själen. Hur sen detta visar sig beror naturligtvis på hur stark ansträngning att öppna sig var och även hur mycket man arbetat på att hitta balanspunkten i sig så att man kan känna igen de inre vanor och ovanor som finns i det inre rummet, dvs i själen, och som kan "skymma sikten" för det som sker. Det är helhetsupplevelser som kan innefatta både tankar, känslor och det som liknar sinnesupplevelser.

Allt detta innebär att man tar några första steg i det inre rummet för att utvidga det. Man lär känna en ny aspekt på förhållandet till världen.

Sen kan man utvidga det hela till att göra motsvarande övning med en sten. Då kan man också göra jämförelser mellan två olika efterklanger, efter växten och efter stenen.

Nu kommer det till något som är väsentligt här.

Både stenen och växten är hämtade ur ett sammanhang i naturen men är också i sig själva ett sammanhang även om man tagit upp växten ur jorden. Man ser stjälk, blad och blomma och de är inte på något vis tillfälligt ditsatta av naturen och det finns inte heller en slarvig växt utan allt är så som det ska vara utifrån de förutsättningar dvs sammanhang som växten växt i. En ros har t ex alltid rosblad och inte liljebud (om inte människan fått för sig att börja manipulera förstås).

Även stenen har sina ytor och kanter som hänger ihop med varandra och som kan bero på miljontals års rörelser.

Detta att man tar något i naturen och öppnar sig för det (man kunde också sätta sig i ett landskap och ta in hela vyn) innebär att man tar in något som i sig är ett sammanhang, inte tillfälligt eller slarvigt eller onoggrant. Det talar också i det inre med viss kraft, man möter något i världen utanför som kommit till genom ett meningsfullt sammanhang och som i sig är en helhet. Småningom kan detta bli mer medvetet

även om det inte kan fattas i logiska termer och det gör att tänkandet/medvetandet utvecklar sig till att kunna ta in och hålla fast olika helheter samtidigt i medvetandet utan att först behöva dissekera eller addera enskildheterna för att få till helheten. På det sättet handlar det inte enbart om en stegring av den inre aktiviteten utan även själva sättet som man utvecklar aktiviteten på förändras så att medvetandet kan vara verksamt i helheter och inte enbart i delarna. Man kan kalla det för att man vaknar upp för det osynliga, andliga sammanhanget.

Man kan också bygga upp ett eget inre själsinnehåll som inte kommer från yttervärlden och ha det som föremål för meditationen. Det kan vara en bild eller symbol och det kan vara med eller utan ord.

Genom sådana övningar kan vi se hur medvetandet "växer" men inte på det sättet att man lär sig så mycket nytt i vanlig mening, i stället handlar det om att man klarare och tydligare ser det man redan känner till som natur, människor och samhälle.

Detta uppstår naturligtvis inte på en gång när man börjat ett sådant övande och sker inte heller nån gång som en plötslig uppenbarelse utan sker gradvis i en process som alltid hänger ihop med den egna ansträngningen att verkligen "öppna sig". Rudolf Steiner beskriver detta som ett inre, andligt "bildseende" och kallar det "imaginativt" seende.

Detta kräver en stark inre ansträngning, uppmärksamhet och noggrannhet och de krafter man använder sig av är de som man tidigare behövt för att växa. Man kan här börja ana att det inre växandet inte har någon gräns.

Om vi återgår till människans liv så kommer ju tider när man upplever en tyngd av att leva, när man ser att livet kan vara ganska svårt, det är som om livets ryggskäck tyngde oss. Då gäller det att inte glömma den inre upptäckarglädjen för att ur den få kraft att stå rak. För ur upptäckarglädjen sprudlar ju också viljan att skapa något nytt tillsammans med dem man möter. Samtidigt behöver man känna att man har fötter och ben som står stadigt på jorden och som kan spjärna emot tyngden.

Om vi sen åter ser till den antroposofiska forskningsmetoden kan vi se att ett karakteristiskt kännetecken är att inte bara handlar om att bygga upp något inifrån sig, att i stillhet sitta och meditera, utan att det lika mycket är frågan om att vara vaken för själva det liv vi lever.

En övning är då att göra en återblick på dagen som gått. Den är en hjälp för att se sig själv i sitt livssammanhang och går till på följande sätt:

På kvällen gör man under 5 – 15 minuter en återblick på dagen som varit.

Man börjar i nuet och går i minnet "baklänges" i tiden genom dagen tills man kommer till det ögonblick när man vaknade.

Man försöker att göra det genom att se sig själv som man ser på en annan människa, liksom utifrån. Det är viktigt att man gör det med sympati gentemot sig själv som man ser på någon man tycker mycket om och inte fördömande.

Man är alltså framför allt uppmärksam på människorna runtomkring och hur de egna handlingarna verkat på omgivningen och inte så uppmärksam på de egna känslorna.

Man kan försöka att säga sig när övningen är färdig att detta var denna dag, nu får jag lägga den ifrån mig, släppa den, för jag kan ändå inte ändra på nånting och man kan också pröva att hur dagen än varit vara tacksam över att man kunnat vara människa bland människor på jorden.

När man så på detta sätt släppt dagen har man börjat närma sig en medveten helhetsbild av den som är till hjälp för att kunna sova och man märker också att drömmarna blir annorlunda.

Man ser sig själv i sitt livssammanhang dvs med alla människor som finns i livet och får hjälp att fatta beslut senare om vad man ska göra. Man börjar därmed mer och mer se vad som är det väsentliga under ytan av allt som sker i livet.

Tacksamhetskraften kan vara nog så svår att utveckla men om det går att känna tacksamhet på kvällen efter en hel dags ansträngningar då får man därmed också kraft som bär genom natten och in i nästa dag.

Något som hänger ihop med det här är att försöka urskilja det i livet som är det viktiga, det väsentliga. Redan i de första stegen ligger övningar som har att göra med att föröka se det, men man kan samtidigt säga att hela vägen handlar om att tydligare och tydligare se vad som är det i sann mening väsentliga. Här arbetar vi med och utvecklar vidare i oss de inre krafter som en gång gjort att vi lärde oss stå upp och hålla balansen även när det gungar. Vi arbetar också med de krafter som levde i oss som upptäckarglädje för att mer och mer förstå vårt sanna sammanhang med världen och som också lever i talet. Men framför allt arbetar vi i återblicken utifrån de krafter i oss som gjort att vi inte bara kan gå och springa utan att vi också lärt oss att stå stilla och känna fötterna mot marken och se hur det verkligen ser ut runt oss och tänka över det.

Att gå denna väg för med sig ett lugn gentemot det som händer i livet som man också kunde kalla för suveränitet. Inte en suveränitet som skulle vara att behärska livssituationerna på ett yttre plan (vilket vi ju aldrig till fullo kan göra) utan i den bemärkelsen att kunna stå kvar innerligt rak när livet dånar och brusar runt om och inte "knäckas".

Det är en upptäcksfärd mot att bli den man i verkligheten är och gör att man får en real upplevelse av den egna individuella anden dvs jaget.

Beskrivningen ovan kan naturligtvis endast ge en första antydning om denna utvecklingsväg.

Fö kan sägas att Antroposofiska Sällskapet har som ändamål att stödja ett sådant forskningsarbete och de konsekvenser det kan få i det praktiska livet genom att stödja arbetet i Fria Högskolan för Antroposofi. Fria Högskolans ändamål är att vidareutveckla forskningen och på olika sätt delge forskningsresultaten.

Anna Hallström