

## STILHED: EN EKSISTENTIEL UTOPI

Bjarne Sode Funch<sup>1</sup>

*Denne artikel omhandler stilhed som en eksistentiel utopi. Med eksempler fra religiøs og spirituel praksis samt skønlitterær virksomhed belyses hvorledes mennesker gennem alle tider har søgt stilhed for at skabe betingelser for nærvær, fordybelse og selvrefleksion. Kaos er stilhedens modsætning, og i de faser af livet hvor tvivlen hersker, og hvor tanken om selvmord undertiden kan forekomme at være den ultimative forløsning, bliver stilhed en eksistentiel nødvendighed i stræben efter klarhed og livsværdi. I en tidsalder hvor krige og kriser fylder mere end positive fremtidsforestillinger, og hvor mange mentalt befinder sig mere i cyberspace end i den fysiske virkelighed, er stilhed blevet en påtrængt nødvendighed. Det konkluderes at stilhed ikke blot er en udfordring til at møde det uerkendte i en selv, men at stilheden rummer potentiale til både spirituel livsholdning og kunstnerisk virksomhed.*

**1. Indledning**

Vi lever tilsyneladende i en tid uden utopier. Krige, økonomisk krise, miljøforurening og mange andre fortrædeligheder synes at stå i vejen for utopiske visioner om et bedre liv på jorden, en bedre opvækst for vores børn, et bedre samfundsliv og endog udsigten til et paradisisk liv i det hinsides. Der er dog en længsel der er evig og uforanderlig. Det er længslen efter stilhed.

Blandt alle utopier er stilheden antagelig en af de mest udbredte og samtidig en af de mest betydningsfulde for den menneskelige eksistens. Uden måske at være klar over det længes vi alle efter stilheden. Det er dér vi mærker værdien af egen eksistens, og det er dér vi møder det uerkendte i os selv uden gentagelsens støj. Alligevel skræmmes vi ofte af stilheden fordi den vogtes af vaner og alle de sociale normer der bestemmer hvem vi er og bør være. En ung studerende fortæller at hun hver dag tilbringer fire til seks timer online, og ligesom mange andre unge fortryder hun den tid hun bruger på *the web*. Hun fortæller: "Jeg synes det er spild af tid. Jeg læser artikler, finder ud af ting som jeg ikke behøver at have kendskab til, ser på billeder. Jeg ved virkelig ikke hvorfor jeg gør det" (Young, 2011, e.o.). Ligesom mange andre, både unge og ældre, har pigen svært ved at finde det der giver livet

---

1 Bjarne Sode Funch er dr. phil. og lektor ved Roskilde Universitet.

mening; svært ved at finde den sandhed som Søren Kierkegaard (1835/2000, p. 26) taler om; den sandhed der er sandhed for hende; den idé for hvilken hun vil leve og dø.

Den sandhed eller idé som Kierkegaard taler om, mener jeg bedst kan beskrives som en *eksistentiel utopi*. En utopi fordi der er tale om en usædvanlig værensform frem for en endelig og opnåelig tilstand eller tilværelse. Der er tale om et ikke-eksisterende sted i ordets egentlige betydning. Når jeg betegner denne utopi som værende *eksistentiel*, er det fordi jeg mener at den er grundlæggende for den menneskelige eksistens. Den er ikke blot en livsproces i bevægelse, den er også forudsætning for de ændringer der sker i den enkeltes liv såvel som de ændringer der skabes i vores fælles tilværelse. Ordet *stilhed* har jeg valgt fordi jeg mener det beskriver det bevidsthedsliv der karakteriserer livsprocessen når den reflekterende aktivitet trækker sig tilbage og giver plads for at nærværet til det umiddelbare spejles i den enkeltes livserfaring.

De fleste har oplevet at vågne op midt om natten eller at stå ude i naturen og pludselig blive slået af en dyb stilhed. Det er som om livet står stille et øjeblik, og verden mærkes med forundring. Det er min tese at denne stilhed er en eksistentiel nødvendighed fordi det er i stilheden at vi møder os selv og den sandhed der er værd at leve for. Men vi skræmmes ofte af stilheden. Den uendelige tomhed som stilheden byder på, er undertiden så angstprovokerende at vi foretrækker det trivielle. Vi vælger at tilbringe timer foran et fjernsyn med lige gyldige programmer og reklamer, surfer på nettet uden mål og med og lader os optage af lige gyldige computerspil for at lægge afstand til noget vi ikke kender, men alligevel kender eksistensen af.

Stilhed som eksistentiel utopi er et ideal der kun optræder i øjeblikke af nærvær. Undertiden som en pludselig og overraskende hændelse og til andre tider som resultat af øvelse gennem mange år. Men den der én gang har mødt stilheden, glemmer den aldrig.

## 2. Stilhedens almene karakter

Længslen efter stilheden er ikke noget nyt for vores tidsalder. Den har altid eksisteret. Eremitter, munke og nonner har søgt den. Filosofer som for eksempel Martin Heidegger og Ludwig Wittgenstein har søgt den. Den franske maler Paul Gauguin rejste til Tahiti fordi han ikke kunne forliges med den vestlige civilisation og dens hykleriske overfladiskhed. Sociale normer og omgangsformer var ved at fratage ham al kunstnerisk kraft og inspiration. Han ville leve for sin kunstneriske idé i en kultur der endnu havde kontakt til den menneskelige natur (Gauguin, 1901/1967). Den amerikanske filosof og digter Henry David Thoreau flygtede ligeledes fra civilisationen for i to år at bosætte sig i en stille skov i Massachusetts. Han skriver: "Jeg flyttede ud i skovene fordi jeg gerne ville leve bevidst, befatte mig udelukkende med

livets grundlæggende kendsgerninger og se om jeg ikke kunne lære hvad det havde at lære mig, så jeg ikke når min død nærmede sig skulle opdage at jeg ikke havde levet.” Han forsætter: “Mit liv skulle gå i dybden, jeg ville suge al dets marv, leve så strengt og spartansk at alt det der ikke var liv blev slået på flugt eller mejet ned, jeg ville drive livet op i en krog og finde dets inderste væsen ...” (Thoreau, 1854/1972, p. 94).

Gennem alle tider og i alle kulturer har mennesker enten alene eller i fællesskaber søgt stilhed ved at afsondre sig fra det almindelige pulveriserende samfundsliv. Det sker ved at opsøge steder der er isoleret fra tilværelsens uro; undertiden blot ved at finde fem minutters ro i DSB's stillezone. Det sker ved vandreture og ophold i naturen, et ferieophold fjernt fra dagens gøremål eller under mere ekstreme forhold ved lange pilgrimsvandring eller ophold i afsidesliggende klostre. Det ske også gennem meditative teknikker der giver færdighed til at isolere den almindelige bevidsthedsstrøm fra tilværelsens mange tilskyndelser og forstyrrende tankeforløb. Alle der én gang har oplevet stilheden, mærker den som en tilskyndelse uden nødvendigvis altid at følge den.

### 3. Stilhedens status i dag

Det kan diskuteres om stilheden er blevet mere påkrævet i dag end den har været tidligere. Livsbetingelser og livsstil er under stadig forandring, og der er forhold i dag der kan give en formodning om en udbredt trang til at gemme sig bag støj og tomgang. Ligesom den unge studerende der bruger fire til seks timer på internettet hver dag, er der mange der tilbringer adskillige timer foran fjernsynet eller andre medier selv om de ikke rigtig ved hvorfor de gør det. Der synes at være en udbredt tendens til at gemme sig bag tilfældig adspredelse og støj hvilket blandt andet den nye teknologi giver god mulighed for. Det betyder at vores bevidsthed ikke i samme grad som tidligere i historien er bundet til de fysiske omgivelser. Landmænd, fiskere og håndværkere i gamle dage havde i høj grad deres tanker rettet mod det arbejde de udførte med deres hænder, mens de fleste i dag er beskæftiget med forhold der er langt mere *mind*-orienterede. Det vil sige at mange arbejdsopgaver er uafhængige af tid og sted. Der udtænkes koncepter for produktion, organisation og formidling, og i fritiden surfes på nettet, der korresponderes over Facebook, Twitter og Skype, og leg er i vid udstrækning blevet overtaget af computerspil. Vi kender månens overflade og Afghanistans bjerge lige så godt eller bedre end vores egen hjemegn. Mødre med barnevogne taler i mobiltelefon i stedet for at være i kontakt med deres eget barn. “Ud at se med DSB” lød et kendt reklameslogan med henvisning til at en rejse med tog også var en lejlighed til at nyde det danske landskab, men sådan er det ikke mere. I dag er det DSB's egne reklameskærme, laptops og smartphones der optager den rejsendes bevidsthed. Eksempler på at livet i

væsentlig grad leves *in the mind* og *in the cyberspace* er utallige. Kroppen og de fysiske omgivelser er blevet nødvendige og til tider belastende forudsætninger for de aktiviteter der optager vores bevidsthed. Det betyder også at der foretages langt flere bevidsthedsskift i tid og rum. Snart er tankerne beskæftiget med en dagsorden for morgendagens møde, og snart bringer en telefonopringning tankerne et helt andet sted hen. Samarbejdsproblemer med en handelspartner i Indien afløses af de seneste nyheder på aktiemarkedet. Det gælder alle positioner i samfundet at opgaver og aktiviteter i langt højere grad end tidligere er styret af vedtægter, forordninger, vejledninger, evalueringer og i det hele taget mentale processer der sjældent består af den nærhed til det fysiske som er en forudsætning for stilheden.

Det skal være usagt om stilheden er blevet en mere påtrængt nødvendighed i vore dage end tidligere, men det er som om støj, refleksion og tanke-mylder har indtaget så stor en plads i vores hverdag at stilheden er blevet mere nødvendig end nogen sinde tidligere.

#### 4. Stilheden i praksis

I det følgende gives tre eksempler på fordybelse med henblik på at definere nogle af de centrale træk der karakteriserer stilhedens fænomenologi og dens eksistentielle betydning. De udvalgte eksempler viser at stilhed efterstræbes gennem vidt forskellige åndelige og kunstneriske strategier. De kan forekomme ekstreme og måske endog fremmedartede for de fleste, men når jeg alligevel har udvalgt dem som grundlag for en fænomenologisk beskrivelse af stilheden, er det fordi det er beretninger der indlevet og detaljeret søger at beskrive stilhedens natur. Det er samtidig beretninger fra vidt forskellige personlige engagementer hvilket er med til at dokumentere stilheden som et alment træk ved den menneskelige eksistens.

Det er min antagelse at en fænomenologisk beskrivelse af stilheden med udgangspunkt i de valgte beretninger – på trods af deres exceptionelle karakter – kaster lys over fænomenet stilhed på en måde der vil vække genklang og genkendelse hos læseren, og i den udstrækning det lykkes, dokumenteres stilhedens almene karakter yderligere. Konsensus blandt dem der genkender et fænomen, er ifølge min opfattelse (Funch, 2003) fænomenologiens mest grundlæggende generaliseringsprincip.

##### 4.1. *Åndelig kontemplation*

Blandt kristne har der siden de tidligste tider være en forståelse af stilhedens betydning. I ekstreme tilfælde har troende søgt isolation i en eneboertilværelse i fjerne ørken- og bjergegne hvor de har kunnet leve i stilhed, afsondret fra samfundslivets larm og fristelser. Andre har søgt forening med Gud ved at søge ind i institutionaliserede fællesskaber som munke og nonner hvor de har forpligtet sig til et liv i fattigdom, lydighed og kyskhed.

Men også blandt kristne der lever et traditionelt samfundsliv, er der interesse og opmærksomhed om at søge stilhed gennem retræteophold og pilgrimsvandring. Den personlige andagt og bøn foregår ligeledes i isolation og stilhed. Franz Jalics, jesuitermunk og åndelig vejleder gennem femogtredivede år, introducerer en række kontemplative åndelige øvelser der giver indblik i den kristnes søgen efter stilhed. Han mener at det moderne mennesket har et grundlæggende behov for "ro og enkelhed" som modvægt til det teknificerede, komplicerede og hektiske samfundsliv (Jalics, 2012, p. 11).

Jalics beskriver en lang tradition for kontemplative øvelser og kontemplativ livsform der følger tre niveauer. Det første niveau kaldes *renselsens vej* (*via purgativa*) og drejer sig om at rydde de hindringer af vejen der skiller den enkelte fra Gud. Det er et spørgsmål om at reflektere over livet og døden, og hvad man i grunden vil bruge sit liv til (Jalics, 2012, p. 12). Om metoden hertil skriver Jalics at det er den "fornuftsmæssige tænkning og anvendelse af viljen," der fører frem til en nyorientering af livet. "Fornuften arbejder med analyser, overvejelser, refleksioner over livets mening og de veje, der fører til virkeliggørelse af målet. Viljen bliver ved fornuftsargumenter motiveret til omvendelse og til en omlægning af livet" (ibid.).

Den anden fase i åndelig kontemplation kaldes *oplysningens vej* (*via illuminativa*) hvor fornuftsarbejdet bliver suppleret med "en mere indfølelse indre sporsans." Jalics (2012) mener hermed at man skal lære "at forholde sig til sine egne karaktertræk" (p. 13). Man skal lære at lægge mærke til hvad der ligger bag ens handlinger, granske de ubevidste forstyrrelser i sin adfærd og bearbejde sin fortid. Dertil kommer at man tilegner sig "kærlighedsfulde og medmenneskelige holdninger." Jalics påpeger at "man lærer at finde smag i det gode og at forholde sig kærligt og accepterende til sig selv" (ibid.). Målet er at udvikle et følelsesliv og en væremåde der er accepterende og medmenneskelig.

De to indledende faser kalder Jalics (2012) "den før-kontemplative bøn", også kaldet "askese", det vil sige stræben efter kristen fuldkommenhed (p. 13). Disse faser er kendetegnet ved at den enkelte selv anstrenger sig for at blive et bedre menneske. Den tredje fase, kaldet *foreningens vej* (*via unitiva*), leder til det mest radikale vendepunkt i det åndelige liv og er kendetegnet ved at den enkelte overgiver sig til Gud. Jalics skriver herom:

På de to første etaper måtte mennesket anstrenge sig for at ændre sig, overvinde syndige holdninger, "sanere" psykiske komplekser og gøre sin karakter stadig mere fuldkommen. På foreningens vej sker dette på en helt anden måde. Det er nu Gud, der overtager initiativet, og mennesket skal udelukkende overgive sig til ham. I bønner retter det ene og alene sin opmærksomhed mod Gud. Gud handler. Mennesket bliver værktøj i Guds hænder. Han lever, men mere end han selv lever Kristus i ham (jf. Gal 2,20). (Jalics, 2012, p. 13)

Jalics (2012) betragter dette tredje niveau som en overgangszone før den endelige forening kan indfinde sig. Det er en udvikling over tid hvor den enkelte ikke længere anstrenger sig for at ændre sig selv, men retter sin opmærksomhed mod Gud (p.14). Som Jalics (ibid.) bemærker, er der tale om en paradoksal bestræbelse på at anstrenge sig for ikke at anstrenge sig, og han kalder derfor også denne overgangszone for "aktiv kontemplation."

En konsekvens af den kontemplative bøn hvor den enkelte må frigøre sig fra refleksionen over egne begrænsninger og langsomt omstille opmærksomheden mod sit indre, er en frigørende kraft. Jalics (2012) skriver:

Når vi retter vor opmærksomhed mod vort centrum, mod vor væren, hvor den hellige Treenighed bor i os, kommer der efterhånden fra dette dyb en utrolig kraft, som langsomt skænker os alt og indvier os i den kontemplative tilstand (p. 14).

Han nævner at mennesker der har opnået den kontemplative tilstand som blandt andre Paulus, Augustin, Ignatius af Loyola og Moder Teresa, oftest er meget aktive og effektive. De overkommer mange opgaver på en meget ligevægtig og ubesværet måde. Men som Jalics påpeger, sker det ikke uden perioder med stilhed. Den kontemplative tilstand forudsætter kortere eller længere perioder af stilhed hvor alle mundane aktiviteter lægges til side (ibid., p. 20).

Jalics' opgave som åndelig vejleder er at korrigere og opmuntre kristent troende der befinder sig i det store vendepunkt mellem det før-kontemplative og det kontemplative niveau. Han er ganske klar over at der er mange mennesker der klarer denne overgang uden vejledning (Jalics, 2012, p. 15). Særlige omstændigheder som for eksempel "et enkelt liv i kærlighed, nogle år på sygelejet, et møde med døden, at forlade sit hjemland for at leve sammen med de fattige og mange andre begivenheder kan føre til kontemplation" (ibid.). Men mange behøver vejledning på trods af det paradoksale forhold at kontemplation er kendetegnet ved ikke at stræbe efter noget. Det er en tilstand af sjælelig ro og enkelhed hinsides alle former for begær og andre bevidste og ubevidste motiver der normalt karakteriserer tilværelsen. Spørgsmålet er hvordan man vejleder til et liv i stilhed.

Jalics (2012) indleder med at anbefale at man trækker sig tilbage i "absolut stilhed" i en periode af ti til tredive dage, og han angiver en række øvelser til at fremme kontemplativ livsholdning (p. 25). I den første øvelse tages udgangspunkt i en udbredt erfaring med at ophold i naturen kan give oplevelse af indre ro og klarhed. Dette skyldes ifølge Jalics at naturen stimulerer sansningen frem for den diskursive tænkning hvilket han anser som en absolut forudsætning for at nå frem til det kontemplative niveau. Han påpeger at det latinske ord *contemplari* betyder at skue, og at forblive i sansningen betyder også at man forbliver i nuet. Han (ibid.) skriver: "At sanse, at være sig bevidst, at være nærværende og at være i nuet er praktisk talt synonymt". Under sansning er der ingen krav om præstation, og derfor betyder ren sans-

ning gennem længere tid højeste form for hvile. Øvelsen går i al sin enkelthed ud på at gå en tur i naturen og langsomt stoppe op for at skærpe opmærksomheden på de sanseindtryk naturen giver rig anledning til.

Et møde med Gud indebærer altid en erkendelse af både Gud og en selv. At erkende Gud i sig selv og sig selv i Gud er to sider af samme sag. De lader sig ikke adskille. Der findes intet møde med Gud som ikke samtidig vil være et møde med sig selv. Der eksisterer heller ingen selverkendelse, som ikke samtidig skænker en voksende erkendelse af Gud. (Jalics, 2012, p. 30)

Den indledende øvelse bliver fulgt op af andre øvelser hvor opmærksomheden først koncentrerer sig om kroppen og åndedrættet. Jalics giver en detaljeret vejledning i hvorledes åndedrættet giver rigt grundlag for en indre skuen der svarer til sanseoplevelser i naturen blot med den forskel at opmærksomheden rettes mod ens egne livsudtryk (2012, pp. 64-66). Fra denne rigdom af indtryk leder Jalics opmærksomheden videre til et centrum mellem håndfladerne. Med en henvisning til naglerne i Jesus' hænder ved korsfæstelse hævder han (ibid., p. 96) at hænderne er kendetegnet ved en særlig intens livskraft, og at menneskets ånds nærværelse intensiveres ved at lede denne kraft ind i en indre cirkel.

Jalics (2012) forklarer at der i hele kroppen findes kraftstrømninger som dem der klart kommer til udtryk i hænderne, og at de, i det øjeblik man er i kontakt med disse strømninger, kan forstærkes ved at man siger "ja" i forbindelse med at man ånder ud. Det skal være et "indre ord" uden lyd og uden at bevæge læberne, men med en indre klang man lytter til. Når det lykkes, kan man gå til næste trin hvor "jaet" leder over i navnet "Maria". Det kan som Jalics siger, forekomme umuligt at koncentrere sig om kroppen, siddestillingen, åndedrættet, ordet og klangen, men sammenlignet med at køre bil er det i princippet ikke mere vanskeligt (p. 171).

Navnet "Maria" skifter i efterfølgende fase af de åndelige øvelser over i navnet "Jesus Kristus" således at "Jesus" siges, fortsat uden lyd, ved udånding, og "Kristus" ved indånding. Øvelsen har til formål at gøre Kristus nærværende fordi, som Jalics siger:

Han er nærværende i dig. Han er til stede i det indre af din sjæl, i din bevidsthed. Han lever i din vågne opmærksomhed. Derfor er det tilstrækkeligt, at du er opmærksom på det nærværende, for på den måde er du også opmærksom på ham. (Jalics, 2012, p. 244)

Man kan ikke lade være med at bemærke at det er nærværet der er det centrale psykologiske fokus, mens det religiøse aspekt opløses i nærværet til sig selv. I andre ord og vendinger vil en tilsvarende bevægelse mod et enkelt punkt af absolut nærvær i det følgende blive beskrevet inden for zenbudhisme og kunstnerisk virksomhed.



#### 4.2. Bueskydning og zen

Eugen Herrigel (1884-1955) var professor i filosofi ved Heidelberg Universitet da han i 1929 blev inviteret til at forelæse i filosofiens historie ved Tohoku-universitetet i Japan. Her levede han sammen med sin hustru indtil 1948. I en beretning, *Bueskydning og Zen* (1948), beskriver han sine oplevelser som elev af en af Japans største mestre i bueskydningens kunst. I løbet af de seks år han deltager i undervisningen, gennemlever han de udfordringer der er forbundet med at udføre bueskydning på et zenbuddhistisk grundlag, og gennem hans beskrivelser får vi et indblik i de forudsætninger der skal til for at opnå kontakt til stilheden i livets inderste væsen.

Om bueskydningens kunst skriver den japanske zenbuddhist Daisetz Suzuki:

En af de væsentligste faktorer ved bueskydning og de andre kunster, der udøves i Japan og sandsynligvis også i andre fjernøstlige lande, er den, at de ikke tjener noget nyttigt formål; de er heller ikke tænkt som en ren æstetisk fornøjelse, men som en skoling af bevidstheden og som et middel til at bringe denne i kontakt med den inderste virkelighed. Man øver sig ikke i bueskydning for at ramme skiven og svinger ikke sværdet for at slå modstanderen ned; man danser ikke kun for at udføre rytmiske kropsbevægelser, men først og fremmest for at bringe det bevidste i harmonisk overensstemmelse med det ubevidste. (Suzuki, 1948/1971, p. 7)

I den første undervisningstime bliver Herrigel introduceret til den japanske bue, og hvorledes buens ædle form træder klarest frem når buestrengen trækkes ud, og buen står spændt til afskydning. Under demonstrationen knipser zenmesteren buestrengen, og der fremkommer en lyd der er en blanding af et hårdt slag og en dyb brummen; en lyd som ifølge Herrigel (1971, p. 26) aldrig glemmes efter at man har hørt den et par gange. Det er en lyd som tillægges en hemmelig kraft der jager ånder bort.

Derefter bliver Herrigel trin for trin instrueret i bueskydningens kunst. Han får at vide at det, selv om det kræver en kraftanstrengelse at spænde buen, ikke er et spørgsmål om at bruge kræfter. Hænderne skal gøre alt arbejdet mens arm- og skuldermuskler skal forblive afslappede. Vejtrækningen er af allerstørste betydning. Man skal ånde langsomt ind og holde vejret tilbage således at mavemusklerne spændes jævnt, og derpå ånder man langsomt og regelmæssigt ud for efter en pause at ånde ind igen. Ved at trække vejret på denne måde vil man ikke alene opdage kilden til al åndelig styrke, men også åbne op for denne kilde således at den vil strømme mere og mere rigeligt.

Det tager Herrigel mere end et år at lære at spænde buen og nå frem til den fase hvor skuddet løsnes. Men det volder ham vedblivende vanskeligheder, og en dag undskylder han sin uformåen og fortæller at han omhyggeligt an-



strenger sig for at være afslappet. Han beskriver at hvis han holder fast om pilen ikke kan undgå at ryste i det øjeblik han slipper grebet, og at skuddet hvis han anstrenger sig for at være afslappet mens han spænder buen, går af før buestrengen når sin fulde spændvidde. Zenmesteren fortæller ham at det er forkert at anstrenge sig, og at han udelukkende bør koncentrere sig om åndedrættet. Han må ikke spekulere på hvordan han løsner skuddet; bueskytten må selv blive overrasket når det sker. Højre hånd som griber om pilen, må ikke åbnes med vilje. Zenmesteren fortæller at den spændte buestreng skal holdes som et lille barn holder om ens finger. Barnet holder så fast om fingeren at man må undres over den styrke der er i den lille hånd. Og når barnet giver slip på fingeren, sker det uden det mindste ryk. Mesteren spørger: "Ved du hvorfor? Fordi barnet ikke tænker." Når Herrigel ikke er i stand til at affyre pilen på en uanstrengt måde, skyldes det ifølge zenmesteren at han ikke er i stand til at give slip på sig selv.

Efter utallige mislykkede forsøg på at løsne skuddet i det øjeblik hvor spændtheden er størst, indleder zenmesteren en ny øvelsesrække. Han instruerer følgende:

Når De herefter kommer til undervisningen, må De allerede på vejen herhen koncentrere Dem. Indstil Dem på, hvad der skal ske her i øvelsesrummet! Gå forbi alt uden at lægge mærke til det, som om der i verden kun var én ting, der var vigtig og virkelig, nemlig bueskydningen! (Herrigel, 1971, p. 41)

Mens legemlig afslappethed er forudsætning for at spænde buen korrekt, er åndelig frihed forudsætning for at løsne skuddet på rette måde. Den legemlige afslappethed må føres videre til en sjælelig-åndelig afspændthed i den hensigt "at gøre ånden levende og fri" og af hensyn til "den oprindelige levende væren" (Herrigel, 1971, p. 43). Denne åndelige frihed opnås ikke udelukkende gennem et regelmæssigt åndedræt. For at opnå den fuldstændige jeg-løshed som er forudsætningen, er det nødvendigt at frigøre sig fra enhver form for binding.

Herrigel (1971) fortæller hvorledes koncentration om åndedrættet hjælper en til at befri sig fra ydre forstyrrelser, men når det endelig lykkes, trænger uventede stemninger, følelser, ønsker og bekymringer op indefra og forstyrrer den ro man har opnået ved at trække sig ind i sig selv. Disse forstyrrelser kan være hårdnakkede og ubarmhjertige (p. 53). Herrigel skriver: "Det er, som om de vil hævne sig, fordi koncentrationen har nået områder, som den ikke ellers har nærmet sig" (ibid.). Den eneste fremgangsmåde er roligt og ubekymret at koncentrere sig om åndedrættet og lade sig være upåvirket af det der dukker op. Man opnår dermed en afslappet tilstand der samtidig indebærer fare for at man glider over i søvnen. Dette undgås ved et "ejendommeligt spring i koncentrationen" hvorved alle sanserne skærpes. Herrigel fortæller at man kan være sikker på at det kan

gentages hvis dette spring lykkes blot én gang. Denne tilstand af åndelig vågenhed kaldes ofte "den rette åndsnærværelse" hvilket betyder at ånden er allestedsnærværende uden at knytte sig til noget bestemt. Herrigel skriver: "Denne tilstand er egentlig en urtilstand, og dens symbol er en tom kreds (en cirkel), der kun siger den noget, der selv står i den" (ibid.). Han fortsætter: "Derfor må kun den, der er fri for alle bindinger, og hvis fulde åndsnærværelse ikke er ødelagt af skjulte hensigter, udøve en kunst."

Det er værd at bemærke at både Jalics og Herrigel, på trods af deres meget forskelligartede engagement, peger på åndedrættet som indgang til det absolutte nærvær de begge efterstræber. Det er ligeledes værd at bemærke at de begge er opmærksomme på hvorledes personlige livserfaringer kan lægge sig forstyrrende i vejen for at nå frem til den absolutte stilhed. I følgende beretning vil den selv samme livserfaring, oftest af psykisk forstyrrende karakter, blive beskrevet som kilde til kunstnerisk skaben. En form for selvkonfrontation der ofte kan være særdeles pinefuld og derfor vil afholde mange fra aktivt at søge stilheden.

#### **4.3. Kunstnerisk virksomhed**

Kunstnerisk skabende arbejde, hvad enten der er tale om musik, billedkunst eller skønlitteratur, er karakteriseret af et personligt engagement der er så særegent at det kræver sin egen fremstilling. Samtidig er kunstnerisk virksomhed så rigt facetteret at det kan være vanskeligt at udpege virksomhedens mest centrale kendetegn. Dette gælder tilsyneladende også kunstneren, den skabende personlighed, idet Mihaly Csikszentmihalyi (1996, p. 57) hævder at kompleksitet er det mest karakteristiske for den kreative personlighed. Ligesom farven hvid indeholder alle spektrets nuancer, er der ifølge Csikszentmihalyi en tendens til at den kreative personlighed spænder over alle de muligheder der ligger i den menneskelige natur. Ét forhold som de fleste kreativitetsforskere kan blive enige om, er at kreativ virksomhed indebærer skabelse af noget nyt. Dette kommer også til udtryk i kunstvidenskaberne hvor der ofte tales om kunstværkernes *originalitet*. Der er gjort mange forsøg på at præcisere hvad der kan forstås ved at noget er nyt og originalt, og de fleste ender i en slags relativisme hvor det nye og originale holdes op mod det etablerede og bestående og defineres i forhold til denne ydre kontekst (Janson, 1991, pp. 21-23). Der er oftest tale om bestemmelser der ikke tager det kunstneriske engagement til efterretning og søger at forstå virksomhedens eksistentielle nødvendighed. At kunst repræsenterer en sådan eksistentiel nødvendighed, både for den skabende og den modtagende, kan der næppe herske tvivl om taget i betragtning at kunst til alle tider har været en uomgængelig nødvendighed.

Utallige beretninger om kunstnerisk virksomhed vidner om en særlig indre mystik som forudsætning for det endelige resultat, kunstværket. Tilbageatrækning, isolation, ensomhed og mødet med stilheden løfter sløret for en mystik der er kendetegnende for kunstnerisk virksomhed. Margue-

rite Duras (1914-1996), fransk forfatter og kendt blandt andet for de selvbiografiske romaner *Elskeren* (1984) og *Elskeren fra Nordkina* (1991), beretter i et essay om at skrive hvorledes hun har søgt ensomheden for at nå ind til den kilde der nærer hendes forfattervirksomhed. Hun indleder med huset som en nødvendighed:

Det er i et hus, man er alene. Ikke uden for det, men inde i det. I haven er der fugle, katte. Men en gang imellem også et egern, en fritte. Man er ikke alene i en have. Men inde i huset er man så meget alene, at man nogle gange bliver forvirret. Det er først nu, jeg ved, at jeg boede der i 10 år. Alene. For at skrive bøger, som fortalte mig og andre, at jeg er den forfatter, jeg er. (Duras, 2004, p. 7)

Duras fortsætter med at fortælle at det kun er i huset i Neauphle-le-Chateau at hun er alene, og at det er en ensomhed hun selv har skabt for at skrive bøger. Hun skriver: "Ikke for at skrive, som jeg havde gjort indtil da. Men for at skrive bøger, der endnu var ukendte for mig, endnu ikke planlagt af mig eller af nogen anden" (Duras, 2004, p. 7).

Det fremgår af Duras' beretning at hendes forfatterskab ikke ville være blevet til noget uden 'skrivningens ensomhed'. Det er ensomheden der giver det skrevne 'blod', og uden dette 'blod' er det ikke genkendeligt for sin skaber. Derfor vil det ifølge Duras være fatalt at diktere til en sekretær eller lade en udgiver læse et udkast. Selv ikke hendes elskere fik lov til at læse hvad hun skrev.

Det er skrivningen der giver livet mening for Duras. Hun udtrykker ligesom mange andre kunstnere at hun ikke ville kunne leve uden at skrive. Hun siger at det er det eneste der "fylder og fortryller" hendes liv, og at ensomheden betyder "enten døden eller bogen" (Duras, 2004, pp. 9/14). Duras siger igen og igen at det er ensomheden der er forudsætning for at hun kan skrive, og samtidig den eneste måde hun kan overleve på. "At befinde sig i et hul, i bunden af et hul, i næsten total ensomhed og opdage, at kun skrivningen kan frelse én," skriver Duras (*ibid.*, p. 15). Duras (*ibid.*) bedyrer at hun ville være blevet uhelbredelig alkoholiker hvis hun ikke kunne skrive (p. 18). "Der er selvmord i en forfatters ensomhed," skriver Duras (*ibid.*, p. 29). Hun fortsætter: "Man er ensom helt ind i sin egen ensomhed. Altid ubegribeligt. Altid farligt. Ja. En pris der skal betales, fordi man har vovet at komme frem og vovet at skrive."

Duras fortæller hvorledes de fysiske rammer er en betingelse for hendes skabende arbejde. Hun har ikke blot et arbejdsrum, men også et bestemt vindue, et bestemt bord, en bestemt stol og en særlig sort blæk til at skrive med. Undertiden låser hun dørene, afbryder telefonen og stopper sin egen tale. Det er som om hun ikke vil noget som helst. Hun har en række rituelle vaner som hun følger, og hun har altid en flaske whisky stående i tilfælde af at hun bliver grebet af pludselig fortvivelse.

Ensomhed er ifølge Duras ikke noget man finder, det er noget man skaber selv. Hun skriver:

Ensomhed skaber man selv. Jeg har skabt den. Fordi jeg besluttede, at det var i det hus, jeg skulle være alene, at jeg skulle være alene for at skrive bøger. Det var sådan, det gik til. Jeg var ensom i det hus. Jeg lukkede mig inde i det – jeg var selvfølgelig også bange. Og så elskede jeg det. Huset her er blevet skrivningens hus. Mine bøger er blevet til i huset her. (Duras, 2004, p. 11)

Der tales ofte om kunstnerisk virksomhed som enhver anden form for produktion. Der skal udtænkes en idé, sættes et mål og lægges en plan. Det er vanskeligt at komme uden om at mange kunstnere følger en sådan fremgangsmåde, men Duras søger ind til den oprindelige kilde og beskriver den uendelige tomhed der ligger foran ethvert kunstværk. Hun skriver:

At være blottet for ethvert emne til en bog, enhver idé til en bog, det er – endnu en gang – at befinde sig foran en bog. En uendelig tomhed. En mulig bog. Foran ingenting. Foran en slags levende og nøgen skrivning – der virker forfærdelig, forfærdelig at overstige. Jeg tror ikke, at den der skriver har nogen forestilling om en bog, jeg tror, at han står med tomme hænder, tom i hovedet, og at det eneste han ved om det vovestykke, som bogen er, er den tørre, nøgne skrivning, uden fremtid, uden ekko, fjern, med sine gyldne, elementære regler: ortografien, betydingen.”(Duras, 2004, pp. 15-16)

Det er kun naturligt hvis man undrer sig over hvordan ensomhedens tomhed kan give anledning til at skrive en roman, og hvorfor det bliver en livsnødvendighed at skrive den roman. Også dette har Duras svar på. Hun skriver:

I ethvert menneskes liv kommer der et tidspunkt, som jeg tror, er skæbnesvangert, og som man ikke kan undslippe, hvor alt bliver draget i tvivl: ægteskabet, vennerne, især parrets venner. Ikke barnet. Barnet bliver aldrig draget i tvivl. Og den tvivl vokser rundt om én. Den tvivl står alene, det er ensomhedens tvivl. Den tvivl opstår af ensomheden. Bare det at man nævner ordet. Jeg tror ikke, der er mange mennesker, der ville kunne udholde det, jeg siger her, de ville flygte. Det er måske derfor, at ikke alle og enhver er forfatter. Ja. Det er det, der er forskellen. Det er det, der er sandheden. Ikke noget andet. Tvivlen, det er at skrive. Det er altså også forfatteren. Og alle skriver med forfatteren. Det har man altid vidst. (Duras, 2004, pp. 17-18)

Ensomheden indeholder ifølge Duras altid denne oprindelige tvivl, og hverken hun selv eller andre skønlitterære forfattere vil være i stand til at skrive en roman uden denne tvivl. Man skriver når man ikke længere har noget at miste, siger Duras. Og når bogen først tilkendegiver sin mulige eksistens, kan forfatteren ikke længere undslå sig. Romanen kræver at blive skrevet. Duras tror ikke på dem der fortæller at de har revet deres manuskript i stykker, og i givet fald mener hun at det ikke har haft nogen eksistensberettigelse. Rigtige bøger brænder sig fast i bevidstheden og fortæller ifølge Duras om “den dybe sorg og den banale sandhed, der gælder for alle” (2004, p. 32).

Duras (2004) beskriver også den fordybelse som skrivningen indebærer. Hun fortæller at når hun skriver, skriver hele huset (p. 19). Alt er opfyldt af denne skriveproces; også i en sådan grad at hun nogle gange har svært ved at genkende sine venner. De kommer af venlighed, men hun er ligeglad. Hun fortæller at man bliver menneskesky af at skrive. Man vender tilbage til en grundlæggende naturtilstand hvor det er angsten for alting der præger livet. Hun skriver:

Man kan ikke skrive uden kroppens styrke. Man må overvinde sig selv for at gå i gang med at skrive, man må være stærkere end det, man skriver. Ja, det er noget mærkeligt noget. Det er ikke bare skrivningen, det skrevne, det er skrigene fra nattens dyr, alles skrig, dine og mine, hundenes skrig. Det er samfundets massive og utålelige plathed. Smerten, det er også Kristus’ smerte og Moses’ og faraonernes og alle jødernes, og alle de jødiske børns smerte, og det er også den største smerte i lykkefølelsen. Altid, det tror jeg. (Duras, 2004, p. 20)

Det bliver nødvendigt at skrive på trods af fortvivlelsen; eller rettere *med* fortvivlelsen, og her tilføjer Duras noget der kan lyde som en selvmodsigelse. Hun skriver: “Hvilken fortvivlelse, jeg kender ikke dens navn” (Duras, 2004, p. 26). Selv om Duras mærker fortvivlelsen og refererer til naturens skrig, samfundets utålelige plathed, ondskabens og barndommens smerte, kender hun ikke fortvivlelsen ved navn. Der er tale om en smerte der er navnløs; en smerte der sidder i kroppen, men ikke tilkendegiver sin oprindelse. Skrivningen refererer ikke til noget som helst. Den er kun noget i sig selv. Den er som den første dag; utæmmet, anderledes, skriver Duras (*ibid.*, p. 28).

Duras’ beretning giver indtryk af at det skrevne opstår med skrivningen. Forfatteren ved intet om det der skal skrives før det skrives. Det skrevne opstår med andre ord sammen med skrivningen. Det er “det ukendte inde i én selv, i éns hoved, i éns krop” der “kommer til syne og bevæger sig fremad, usynligt, udstyret med tanker, med vrede, som nogle gange, på grund af én selv, er i fare for at miste livet” (Duras, 2004, p. 33). Det er

under skrivningen at det ukendte bliver synligt og får sit eget liv. Først da kan forfatteren begynde at forstå hvad det er han skriver. Men vidste han hvad han skulle skrive i forvejen, ville han ikke skrive. Det ville ganske enkelt ikke være umagen værd.

## 5. Stilhedens dimensioner

Begrebet stilhed i den brede betydning der anvendes i denne fremstilling, har som det fremgår af ovenstående beretninger betydningslighed med begreber som ensomhed, isolation, tomhed og intethed. Når det er begrebet stilhed der anvendes i denne sammenhæng, skyldes det dels at stilhed ikke i samme grad er belastet af faglige udredninger som flere af de nævnte synonymmer, og dels at begrebet stilhed meget fint betegner den mentale tilstand der er karakteriseret af et nærvær til livet og én selv når det er uden motiv eller begær. Det er en relativt sjælden tilstand der på én gang repræsenterer den mest umiddelbare og rene væren, og derfor er naturlig og ligetil, og samtidig forudsætter den mest ihærdige anstrengelse og træning. Stilhed, både i de ydre fysiske forhold og det indre bevidsthedsliv, forudsætter dette møde med livet.

### 5.1. Nærvær

I stilheden er der absolut nærvær. Det betyder ikke kun en tæt relation til de fysiske omgivelser, men også en fænomenologisk nærværsmfølelse hvor bevidstheden er koncentreret om den spontane bevidsthedsstrøm uden refleksion. Det vil sige at den bevidsthed der konstituerer eksistensen, er lig med den samtidige aktivitet. Csikszentmihalyi (2008) taler om en "sammensmeltning af handling og bevidsthed" (p. 65) hvilket betyder fuldstændig opslugthed af den aktuelle aktivitet hvor der hverken er tanker eller forestillinger der ikke vedrører aktiviteten. På den ene side er opmærksomheden koncentreret omkring det der vedrører aktiviteten, og på den anden side er aktiviteten hvad vi vil kalde spontan; uberørt af vilje, intentioner, begær, ønsker og andre motiver. Det er en enhedsværen hvor det almindelige skel mellem jeg-identitet og verden er ophævet.

I alle tre beretninger fremgår det at nærvær er et centralt træk i mødet med stilheden. Nærvær til de fysiske omgivelser fremhæves hos både Jalics og Duras hvor førstnævnte fokuserer på sansningen fordi den direkte kontakt til omgivelser og krop finder sted i nuet og undgår refleksionens distance. Duras har indrettet sig på en måde hvor ritualer og fysiske omstændigheder er forudsætning for at skrive i nuet uden bevidsthed om skrivningens ophav og mål. Herrigel gennemgår en årelang træning for at nå det øjeblik hvor pilen afskydes i spændingens højdepunkt hvilket ligeledes foregår i et nærvær i nuet. Vejen til målet er både for Herrigels og Jalics' vedkommende gået gennem intens træning af opmærksomhed omkring åndedrættet der anses for at

være kendetegnende for det levede liv. Det er som om åndedrættet er livet i sig selv uden indblanding fra vores side. Det har sin egen biologiske nødvendighed, og når bevidstheden knyttes til denne rytmiske ind- og udånding, finder den stilheden i sit eget inderste væsen.

### 5.2. *Enhedsværen*

Nærvær i nuet kan opfattes som om man står i relation til de fysiske omgivelser, men relationen eksisterer ikke. Oplevelsen af stilhed er karakteriseret ved hvad jeg vil kalde *enhedsværen*. Det vil sige at stilhedens bevidsthed svarer til det eksisterende. Der er intet uden for eksistensen og intet inden for. Brentanos (1874/1973, p. 88 ff.) beskrivelse af intentionalitet som det der kendetegner det psykiske til forskel fra det fysiske ved at bevidstheden altid er rettet mod noget, det vil sige at bevidsthed altid er bevidsthed om noget uanset om dette noget rent fysisk eksisterer eller ikke, er ikke et forhold der gør sig gældende i oplevelsen af stilhed. Bevidstheden er ikke *rettet* mod noget som helst. Der er ikke tale om at bevidstheden er rettet mod en ting, et sagsforhold eller en idé, men at den er eksisterende i og med det der er.

Herrigels træning i bueskydning har til formål at ophæve formålet, og dermed at det *jeg* som normalt er udgangspunkt for oplevelsen, opgives. Hans læremester konstaterer at det er id'et der skyder. Duras taler ligeledes om at det er under skrivningen at det usynlige bliver synligt. Det er skrivningen i sig selv og ikke hende som forfatter der åbenbarer det der bliver tydeligt gennem skrivningen. Mens Herrigel og Duras henholdsvis træner og skaber betingelser for at jeget kan opgives, er Jalics direkte konfronterende. Flere af hans indledende øvelser fokuserer på eget begær, egne intentioner, ubemærkede følelser og psykiske begrænsninger. En central strategi er at gøre sig selv opmærksom på egne sociale relationer, og i hvilken udstrækning de karakteriseres af nærvær idet dette nærvær også afspejler nærværet til én selv og Gud. Denne målrettede opmærksomhed har dog det endelige formål at jegets position reduceres for endelig at ophøre.

### 5.3. *Motivløshed*

Under Herrigels træning i bueskydning demonstreres det gang på gang at enhver bestræbelse står i vejen for den rette kunnen. Buen spændes uden anstrengelse, og pilen afskydes uden vilje til at give slip på buestrengen. Da Herrigel endelig finder sin egen måde at give slip på buestrengen på, vender hans læremester ham ryggen og nægter at fortsætte undervisningen. Han føler sig forrådt af Herrigels *teknik*. Efter en kollages anmodning sker der dog en forsoning, og derefter begynder træningen forfra som om alt hvad Herrigel hidtil havde lært, var uden værdi. Herrigel får at vide at vejen til målet ikke kan udmåles i tid, men at han, når selvforglemmelsen eller jeg-løsheden endelig indfinder sig, ikke længere vil behøve undervisning. Efter fire års træning uden mærkbart resultat er Herrigel ved at opgive håbet, og alt det som han møjsommeligt har optrænet,



bliver ham efterhånden ligegyldigt. Men pludselig en dag efter et skud bøjer læremesteren sig ærbødigt og udbryder: "Id har skudt" (Herrigel, 1971, p. 60).

Herrigels træning i bueskydningens kunst demonstrerer et forhold af motivløshed der kendetegner stilhedens oplevelse. Først i det øjeblik hvor alle anstrengelser, ønsker og ambitioner lægges til side, og jeget viger pladsen for livets umiddelbare udfoldelse, åbnes vejen for den absolutte tilstand af stilhed. Med Herrigel som eksempel får man det indtryk at stilheden kun opnås gennem årelang træning, men der er tale om en slags oprindelig tilstand, en urtilstand, som ethvert menneske har sin oprindelse i, og som pludselig kan bryde igennem uden varsel og uden åbenlys grund. Barnet besidder den, men taber sin kunnen i takt med at jeget indtager større og større plads i barnets tilværelse. Den voksne må tage til takke med de pludselige og uforberedte frembrud af jegløs væren. Kun gennem langvarig og tålmodig træning er det muligt at frigøre sig fra jegets indgriben, og alligevel forbliver stilheden en eksistentiel utopi idet en absolut jegløshed kun kan være et ideal og aldrig blive en realitet. Livet kan kun opretholdes gennem jegets aktive engagement hvilket jo også er ganske åbenlyst når vi tænker på barnets situation.

Når man blot én gang har mødt stilheden, glemmes den aldrig. Stilheden er altid absolut når den træder frem. Den er aldrig delvis. Når det alligevel kræver livslang træning at opnå en reel kontakt med denne tilstandsform, skyldes det ikke blot at intentionelle, men også at naturlige tilskyndelser og tilbøjeligheder står i vejen for en umiddelbar hengivelse til stilheden. Dette giver sig blandt andet tydeligt til kende når seksuel afholdenhed i visse religiøse kredse anses som en nødvendig forudsætning for den rette hengivelse. Den hellige Antonius' fristelser som er fantasifuldt illustreret i blandt andet Hieronymus Boschs billedkunst, lader ikke meget håb tilbage for selv den mest ihærdige asket. Vejen mod den absolutte stilhed er uendelig og derfor utopisk. Herrigel (1971) skriver at end ikke zenmesteren opnår at blive gennemtrængt af zen i en sådan grad at han ledes af zen gennem alle livets forhold, på trods af uhørt disciplin og ydmyg underkastelse (p. 83).

#### **5.4. Indre modstand**

Vejen mod stilhed er kendetegnet ved en kompromisløs indre modstand. Herrigel træner intenst, men er efter fire år ved at opgive tanken om nogen sinde at komme til at beherske bueskydningens kunst. Duras køber et hus, isolerer sig fra venner og lever ti år med sine egne ritualer og en hård selvdisciplin. Jalics som er født i 1927 og indtrådt i jesuiterordenen som ganske ung, har gennem en menneskealder levet efter de katolske ordensregler om fattigdom, kyskhed og lydighed og har dagligt bedt den kontemplative bøn. De har alle tre ikke blot indvilget i, men velovervejede valgt en livsstil der har krævet afsavn og selvdisciplin. Det er valg der undertiden har karakter af nødvendighed. Duras fortæller at hun ville være blevet uheldelig alkoholiker, og både Duras' og Jalics' beretning giver indtryk af at det skabende

arbejde og de åndelige øvelser er en livsnødvendighed. Et forhold der også viser sig hos Herrigel efter at id'et har skudt den første pil. Han skriver:

Enhver mester i en af de af Zen bestemte kunster er som et lyn fra den altomfattende sandheds sky. Den er til stede i hans ånds fri bevægelighed, og i id'et møder han den som sit oprindelige og navnløse væsen. Han møder atter dette væsen gang på gang som den yderste mulighed for, hvad han kan være, og sandheden antager for ham – og gennem ham for andre – tusinde former og skikkelser. (Herrigel, 1971, p. 83)

Herrigel (1971) fortæller endvidere at zenmesteren, selv om han har underkastet sig uhørt disciplin, aldrig opnår den tilstand hvor han er gennemglødet af zen i alle livets forhold. Han må igen og igen vove springet til den oprindelige tilstand for at møde den dybeste sandhed og blive opslugt og genfødt af den (pp. 83-84).

Det er klart at en livsform med en så radikal selvdisciplin er forbundet med en indre modstand der skal overvindes igen og igen, men der er også tale om en modstand som gør sig gældende hos enhver der søger stilheden. Den kan blandt andet beskrives som en kropslig tyngde der står i vejen for at involvere sig i stilheden. Jalics (2012) er opmærksom på denne modstand som han mener, består i “syndige holdninger” og “psykiske komplekser” (p. 13). Han skriver:

Det sker så tit for os, at vi i sandhedens interesse må erkende, at der til trods for de bedste hensigter dybt i os var et eller andet, som forhindrede os i rent faktisk at være kærlige. Denne faktor kalder vi det underbevidste eller det ubevidste. (Jalics, 2012, p. 55)

I alle tre beretninger fremstår den fornuftmæssige tænkning og selvrefleksion som forhindringer der står i vejen for at lade sig opsluge i stilheden og blive ét med den. Jalics (2012) påpeger at forudsætningen for at blive ét med egen væren er at give slip på rationel tænkning og al beskæftigelse med egne psykiske fremskridt (p. 14).

### 5.5. Sandhedsfølelse

Både Herrigel (1971, p. 84) og Jalics (2012, p. 55) bruger begrebet ‘sandhed’ om mødet med henholdsvis zen og Gud hvilket giver indtryk af at der foretages en vurdering, men det er langt fra tilfældet. Der er tale om en usædvanlig sindstilstand der består af et gennemtrængende velbehag og samtidig et nærvær hvor man føler at ens egen eksistens går op i en højere enhed med stilheden. Tidligere har jeg (Funch, 1997) i forbindelse med kunstoplevelse benævnt dette forhold ved begrebet *eksistentiel fylde*. Det er en dimension i stilhedsoplevelsen der er vanskelig at beskrive, og som må være uforståelig for den der ikke har oplevet den. Hverken Jalics, Herrigel eller Duras gør

forsøg på at give en indlevet beskrivelse af dette aspekt, men det fremgår klart af deres beretninger at mødet med den absolutte stilhed i det øjeblik hvor for eksempel pilen forlader den udspændte buestreg, er et ophøjet øjeblik af ren væren hvor ens liv så at sige manifesterer sig i sin fulde udstrækning. Den danske billedkunstner Per Kirkeby beskriver et sådant øjeblik:

Tidligere i dag var jeg henne og se en udstilling i Das Kupferstick Kabinett, som udstiller Botticellis tegninger til Dantes Guddommelige Komædie. Så behøver man ikke mange konstruktioner. Det er bare at tage brillerne på. Når noget rigtig rører mig, kan jeg blive helt vando-verstrømmet. Tårene løber ud af mig, når jeg ser på Botticellis små tegninger til Den Guddommelige Komædie. Den måde han har siddet meget pertentligt og tegnet med en fin pen. Det er, som om strengen rører mig. Så går der lige 20 sekunder, hvor jeg fornemmer, at jeg ved, hvorfor jeg er i live. På dét tidspunkt løber alt sammen i ét og bliver til et sorgløst øjeblik af oplevelse, som retfærdiggør et helt langt liv. (Johnsen, 2000)

Inden for zenbuddhismen anvendes ofte begrebet *satori* om den pludselige oplysning der i et øjeblik vækker bevidstheden om livets sande natur. Suzuki (1969) beskriver *satori* som en tilstand af total tanke-tomhed hvor man ser ind i sin egen selv-natur, og hvor både det ydre og indre bliver fuldstændig gennemsigtigt (p. 54).

Studier af spirituelle oplevelser inden for den kristne tro vidner ligeledes om en særlig eksistentiel intensitet i mødet med Gud. Alister Hardy (1979) der har forestået indsamling af tusindvis af beretninger om religiøse oplevelser, bruger begreber som 'illumination', 'sense of certainty, clarity, enlightenment', 'exaltation, excitement, ecstasy' og 'sense of integration, wholeness, fulfilment'. Begreber der alle peger mod ikke blot en særlig intens tilstand af væren, men også antyder det forhold at tilstedeværelsen af éns egen personlighed manifesterer sig på en særlig markant måde. Man kan sige at ens egen eksistentielle identitet er transparent til stede i mødet med stilheden på en intens og livgivende måde.

### 5.6. *Skabende incitament*

Mens Herrigel og Jalics træner og udøver henholdsvis bueskydningens kunst og åndelig kontemplation, er Duras på en mere radikal måde engageret i en skabende proces. I stilheden møder hun, ligesom de to andre, sider af sig selv og den modstand som kræver smertefuld disciplin og ihærdighed for at blive overvundet, men til forskel fra de to andre giver Duras modstanden ansigt. Duras formulerer det på følgende måde:

At skrive er at forsøge at forstå det, man ville skrive, hvis man skrev, før man skriver – man ved det først bagefter – det er det allerfarligste

spørgsmål, man kan stille sig selv. Men det er også det mest almindelige. (Duras, 2004, p. 54)

Duras skriver den fortælling der ligger gemt i modstanden. Det er hendes egen historie, men som så ofte i spørgsmålet om stilhedens natur indeholder den modsætninger der kan være vanskelige at forstå. Hun siger at der er tale om det allerfarligste og dog det mest almindelige. Det allerfarligste er den modstand som ligger lige foran stilheden og forhindrer hengivelsen, og kun ved at se den i øjnene er det muligt at få del i den. Den er allerfarligst fordi den er personlig og specifik og derfor ikke til at komme udenom. Den er samtidig det mest almindelige fordi der er tale om en modstand der ikke blot hyppigt gør sig gældende, men også kendetegner Duras' personlighed. Derfor er den almindelig, men også allerfarligst. Men som Duras (2004) også siger, er det de færreste der vil kunne udholde at se den i øjnene, og måske er det også derfor at ikke alle og enhver bliver forfatter (pp. 17-18).

Umiddelbart kan det se ud som om vejen mod stilhed er radikalt forskellig for den skabende kunstner i forhold til de udøvende spirituelle mestre, men forskellen ligger ganske enkelt i at den modstand de møder i mødet med sig selv, i Duras' tilfælde gives udtryk gennem romanen hvorved modstanden ophæves, mens Herrigel og Jalics konfronterer deres modstand gennem gentagne øvelser indtil modstanden ophæves og bortelimineres. I alle tilfælde er hensigten, hvis man overhovedet kan tale om hensigt, at frigøre sig fra det begær og de bestræbelser der præger den personlige karakter, og som står i vejen for stilheden.

Man kan undre sig over hvorfor stilheden er så attraktiv. Den har som Suzuki siger, intet praktisk formål. Hverken kunstværket, bueskydningen eller kontemplationen har et praktisk formål. Stilheden kræver selvdisciplin og grænseløs tålmodighed og indebærer ensomhed og smertefuld selvkonfrontation. Hvorfor gennemgå disse pinsler når det alligevel ikke tjener noget formål? Hvorfor kan mennesker ikke lade være med at søge stilheden? Jeg påstår at alle søger ensomheden, men med de bragte eksempler er det tydeligt at nogle mennesker søger stilheden med større ihærdighed og med flere omkostninger end andre.

### **5.7. Uudsigelig**

Stilheden er uudsigelig. Det siger næsten sig selv at stilhed ikke kan udsiges. Den er fravær af støj, men alligevel er det som om stilheden kan høres. Enhver der har oplevet den, er blevet slået af dens nærvær. Dette er ikke et spørgsmål om eller resultat af at bevæge sig fra støjende omgivelser ind i et stille rum. Stilheden kan i princippet opstå spontant og indlevet i de mest støjende omgivelser. Den der har oplevet for eksempel den grønlandske natur hvor intet så langt øjet rækker minder om menneskelig tilstedeværelse, kan på trods af bræns dybe rumlen, motorlarm eller slædehundredes glammen opleve en stilhed der får hele landskabet til at vibrere. Et sådant øjeblik

har ingen ord. Ofte siges det at oplevelsen er for stor og smuk til at beskrive. Den kan ikke fastholdes eller repræsenteres på nogen måde, hverken i tale, på skrift eller i anden form for gengivelse. William James (1902) bruger det engelske begreb *ineffability* til at karakterisere den mystiske eller religiøse oplevelse, og dermed mener han at oplevelsen undslår sig enhver beskrivelse (p. 371). Med andre ord, det er ikke muligt at give en adækvat beskrivelse af en sådan oplevelse. Det gælder også stilhedsoplevelsen som i visse tilfælde udmærket kan være af mystisk eller religiøs karakter.

Stilhedens ubeskrivelighed har ikke forhindret at der gennem tiderne er gjort utallige forsøg på at identificere og beskrive de træk der karakteriserer en oplevelse af stilhed. Men sådanne beskrivelser tjener kun det formål at stadfæste stilhedens eksistens, de beskriver ikke dens egentlige karakter, og det er kun den der kan abstrahere fra betegnelsernes konkretiserende karakter der gennem egen erfaring forstår hvad der refereres til.

## 6. Stilheden i eksistens-fænomenologisk perspektiv

Det kan være vanskeligt at sige om stilhed er en forudsætning for noget andet, om den er dette andet, eller om den er resultat deraf. Selv om den fænomenologiske essens er den samme i alle tre tilfælde, kan stilheden med fordel ud fra en analytisk betragtning opdeles i tre forhold. Det ene drejer sig om at trække sig tilbage for at undgå både støj fra omgivelserne og de tankerumsteringer der ofte optager bevidstheden. Det er et forhold som alle er bekendt med og undertiden reagerer på ved at opsøge steder med stilhed. I mere radikal form illustreres det ved Duras' tilbagetrækning i ensomhed og den religiøse eneboer der bosætter sig i ørkenen. Det andet forhold er det oplevede øjeblik af absolut stilhed der oftest uventet dukker op efter lang tids øvelse i for eksempel bueskydningens kunst eller kontemplativ bøn. Dette kan også ske uden forudgående øvelse under særlige omstændigheder i mødet med for eksempel storslået natur, et kunstværk eller et religiøst ritual. Endelig optræder stilhed som livsform hvor den enkelte permanent er oplyst af stilhed. Sidstnævnte refererer både til en idealtilstand af permanent stilhed hvilket er en utopi ingen vil kunne overleve, og en færdighed som blandt andet eksemplificeres ved zenmesterens spontane indtræden i stilhed som dog er episodisk og ikke gælder tilværelsen som helhed. Det er en livsform som kun de færreste opnår. Uanset om der er tale om den sporadiske søgen efter stilhed eller stilhed som livsform, synes der at være tale om et ontologisk træk ved den menneskelige eksistens der kræver en psykologisk udredning. I det følgende vil stilheden blive sat i et eksistens-fænomenologisk perspektiv der støtter sig til traditioner inden for både den fænomenologiske og eksistentielle tænkning samt egne teoretiske betragtninger i forbindelse med studier af den æstetiske oplevelse (Funch, 1997; 2007; 2012; 2013ab).

### 6.1. Oplevelse og oplevelsesaspekter

Oplevelsen er fænomenologiens centrale udgangspunkt, og samtidig er det oplevelsen der konstituerer den menneskelige eksistens. Med andre ord, oplevelse og eksistens er på sin vis ét og det samme, og derfor er det fænomenologiske studie af oplevelsen den bedste forudsætning for en forståelse af hvad eksistens er.

Den menneskelige bevidsthed kommer til udtryk i oplevelsen, og oplevelsen er en grundenhed der i princippet ikke kan opdeles i mindre enheder. Alligevel kan det være befordrende for en psykologisk forståelse at skelne analytisk mellem forskellige oplevelsesaspekter. Jeg vil i denne fremstilling begrænse mig til sansning, emotion og kognition. Sansningen er den primære kontakt med verden, herunder ens egen krop. Der er det særlige forhold ved sansningen at den foregår i det nærværende øjeblik uden at inkludere noget fra fortiden eller fremtiden. Vores sanser ligger så at sige som en tynd membran mellem de umiddelbare fysiske nære omgivelser og bevidstheden. I den rene umiddelbare sansning der sandsynligvis er et utopisk ideal, er der intet oplevelsesmæssigt skel mellem omgivelser og bevidsthed. Jalics er meget opmærksom på sansningens egenart, og gennem de åndelige øvelser han introducerer, bliver det åbenbart at det nærvær som sansningen indebærer, er en nødvendig forudsætning for oplevelsen af stilhed. Han peger på naturen som et sted hvor sansningen har optimale betingelser fordi naturoplevelser for det første byder på mange umiddelbart harmoniske indtryk, og fordi den byder på afslappet omgang ved hverken at være påtrængende eller afkrævende. Det gælder ofte, men naturligvis ikke altid. En koncert, en film, en svømmetur i havet og mange andre aktiviteter vil ligesom en vandretur i naturen appellere til sansningen. Sansning skærper ikke blot nærværet i forhold til de umiddelbare omgivelser, men fremmer også det almenenerginiveau, ifølge Jalics. Han siger: "Sansningen er den højeste form for hvile" (Jalics, 2012, p.34).

### 6.2. Det emotionelle

Sanseindtryk af enhver modalitet er forudsætning for de emotionelle aspekter i oplevelsen. Tanker, fantasier og erindringer kan også vække emotioner, men der eksisterer en særlig relation mellem sansning og emotion idet emotioner ofte opstår spontant og direkte i forbindelse med sansningens egenskaber som form, farve, frekvens med mere. Det er velkendt at vi spontant reagerer på harmoniske sammensætninger af farver og klange, kurver og linjer (fx *the line of beauty*), proportioner (fx *det gyldne snit*) og andre forhold i de sansede omgivelser. Denne forbindelse mellem sansning og emotion er i mange tilfælde uafhængig af kognitiv indvirkning (Zajonc, 1980). Det vil sige at en emotionel reaktion ikke forudsætter en kognitiv erkendelse af den pågældende situation.

Der gælder desuden det særlige forhold af afgørende betydning for stilhedens fænomen at nogle emotioner som for eksempel vellyst og glæde har karakter af sindsstemning hvilket vil sige at de præger nærværet i nuet, mens andre som frygt og vrede oftest retter sig mod noget i fortiden eller fremtiden og derfor virker forstyrrende i forhold til stilhedens absolutte nærvær. Sidstnævnte er således præget af det kognitive aspekt der ligeledes har sit oprindelige udgangspunkt i sansningen. Uden sansning kan vi dårligt forestille os hverken emotioner eller erkendelse.

Denne fremstilling af oplevelse er naturligvis forenklet, men den giver grundlag for en fremstilling af nogle grundlæggende forhold i den menneskelige psyke. Vi kan forestille os hvorledes det nyfødte barn bliver bombarderet med sanseindtryk, nogle vil spontant vække emotioner, mens kognitiv erkendelse stor set er fraværende. Gennem erfaring opbygges de forudsætninger der gør den enkelte i stand til at tage vare på sig selv og andre.

### 6.3. Eksistentiel prægning

Der vil fortsat gennem hele livsløbet være oplevelser der ikke konstitueres kognitivt. Det vil sige sanseoplevelser af emotionel karakter. De kan være forårsaget af almindelige livsvilkår der aldrig er blevet reflekteret som for eksempel en særlig omgangsform der har præget en hel familie. De kan også hidrøre fra specifikke hændelser hvor traumatiske oplevelser er eksempel på nogle af de mest ekstreme. Nye livsvilkår kan ligeledes give anledning til emotionelle oplevelser der ikke konstitueres. Min opfattelse (Funch, 2007; 2013b) er at sådanne emotionelle oplevelser ikke kan lagres i den almindelige hukommelse, og derfor kan de ikke genkaldes. Men hvis de har eksistentiel betydning, oplagres de i hvad jeg kalder en *skjult hukommelse* (*concealed memory*) hvor de ikke umiddelbart er tilgængelige. De vil herfra indvirke på personens bevidsthed uden at vedkommende almindeligvis selv er klar over det. I visse tilfælde vil de præge den personlige adfærd og karakter, hvorfor jeg foreslår at anvende betegnelsen *eksistentiel prægning*.

Eksistentiel prægning svarer i en vis udstrækning til den spontane prægning der finder sted hos mange dyrearter, men dog med den forskel at det er de eksistentielle livsbetingelser og hændelser der skaber forudsætning for en differentieret og personlig prægning der er bestemt af eksistentielle og ikke biologiske forhold. Der er det særlige forhold ved eksistentielle prægninger at de ofte griber styrende og forstyrrende ind i hverdagslivet uden at den pågældende person kan kontrollere dem og måske end ikke er sig dem bevidst.

Det er min tese at eksistentielle prægninger kan stå i vejen for en væren i stilhed. Især prægninger af uintegreret emotionel karakter, opstået eksempelvis gennem traumatiske oplevelser eller frustrerende livsbetingelser, bryder ind og blokerer for det absolutte nærvær. Der er således et grundlag af personlig livserfaring der ikke blot ligger uden for kontrol, men tillige forhindrer den nærværstilstand og motivløshed der er stilhedens karakter.



#### 6.4. Ikke-gøren

Inden for den eksistentielle tænkning refereres der almindeligvis til *intet* – det der for den enkelte er ukendt og derfor ikke repræsenteret ved noget. Døden nævnes ofte som det ultimative eksempel på *intet*. Da det ligger i menneskets natur at udnytte de muligheder der foreligger og at realisere egne potentialer, vil det uvægerlig støde på grænsen mellem det kendte og endnu ukendte, og dette møde med *intet* skaber angst. Det er en angst der kan være både skræmmende og attraktiv. Kierkegaard (1844/1998) taler om “en sympathetisk Antipathie og en antipathetisk Sympathie” (p. 348). Men selv om angsten har et tillokkende element i sig, vil angsten for *intet* vække en følelse af modstand hvor den enkelte holder sig tilbage fra at vove at tage det nødvendige spring ud i det ukendte. Det er min opfattelse at dette kun giver en delvis forståelse af den modstandsfølelse der kendetegner den der søger stilheden. Den eksistentielle prægning der karakteriserer den enkelte, er sandsynligvis i højere grad end *intet* anledning til de vanskeligheder der ligger på vejen mod stilhed. Der er tale om emotionelle erfaringer der ikke er blevet konstitueret; det vil sige at de nok er forårsaget af sansemæssige indtryk, men at de ikke er forbundet med nogle specifikke sanseindtryk og derfor ligger uden for erkendelsens rækkevidde. Det er emotioner der gør sig gældende ved spontant at dukke op på de mest uventede og undertiden også ubejlelige tidspunkter; det er emotioner som forstyrrer relationen til andre; det er emotioner der lægger beslag på opmærksomheden uden at give sig selv til kende, og de indvirker på bevidsthedslivet på en måde der oftest hindrer kontakt med stilheden. Modstanden som godt kan opfattes som eksistentiel angst, består i en fortvivelse over at de erkendelsesmæssige strategier vi er vant til at benytte, ikke slår til. De står endog i vejen for at nå frem til en form for ‘erkendelse’ at disse prægninger. På den ene side skal der ikke meget selvindsigt til at fornemme de prægninger i egen psyke der spærrer vejen for et mere tilfredsstillende liv, og på den anden side må man desperat se i øjnene at man ikke besidder færdighed til at konfrontere dem. Vejen som man opdager gennem øvelse, er vanskelig fordi den indebærer at man frigør sig fra refleksion og de motiver der normalt styrer tilværelsen. Man må med andre ord lære at *ikke-gøre* og overlade til de spontane livskræfter at udfolde sig på egne betingelser. Denne given slip på sig selv kræver ikke blot umådelig selvdisciplin og øvelse, men indebærer samtidig en følelse af fortvivelse og håbløshed der lægger sig i vejen som en indre modstand over for enhver bestræbelse. Det lyder ganske vist selvmodsigende, men vejen mod stilhed kræver ihærdig anstrengelse for at slippe fri af anstrengelsens greb. Da anstrengelsen er en effektiv og nødvendig færdighed i den daglige tilværelse og dermed dybt integreret i vores identitet, er vi meget utilbøjelige til at opgive den.

#### 6.5. Kilde til kunstnerisk virksomhed

De psykoanalytiske begreber *det ubevidste* og *id* optræder i både Herrigels og Jalics’ beretning, men de refererer ikke til en teoretisk psykoanalytisk

kontekst. De er blot anvendt direkte eller i oversættelse fordi de er fundet betegnende for de ubevidste kræfter der er på spil. Begge begreber refererer i psykoanalysen til et psykisk felt der ikke er bevidst, og som har sit eget indhold og sin egen aktivitet der kan indvirke på adfærd og bevidsthed. Id'ets aktivitet er kendetegnet ved at være autonom og uden for jegets rækkevidde, og derfor bruges begrebet om den væren i stilhed som er fokus både i Jalics' og Herrigels praksis. Det ubevidste har tillige spillet en afgørende rolle i forståelsen af kunstnerisk skabende virksomhed (se Funch, 1997). Barndomstraumer anses ifølge den freudianske model og nedarvede arketyper ifølge den jungianske model som de væsentligste kilder til skabende virksomhed. I nærværende eksistens-fænomenologiske betragtninger kommer eksistentiel prægning i fokus som en alternativ forståelse der giver grundlag for en forståelse af både den skabende aktivitet og kunstens kontinuerlige udvikling og status i samfundet. Duras' beretning giver et indblik i hvorledes hun må indrette sig i ensomhed for at nå frem til kilden til sit forfatterskab. Alt tyder på at hun deler en særlig tilstand af ren væren med den praksis der kendetegner både Herrigels bue-skydning og Jalics' kontemplative bøn, men til forskel fra både Herrigel og Jalics benytter hun tilstanden af ren væren til at skrive en fortælling der giver form til nogle af de eksistentielle prægninger hun møder i denne tilstand. Hun giver disse præg et litterært udtryk der konstituerer de emotioner der hidtil har været gemt for den kognitive erkendelse. Mens Herrigel og Jalics praktiserer deres øvelser for at tømme bevidstheden for de hindringer den eksistentielle prægning indebærer, former Duras en litterær fiktion der fastholder de emotioner der hidtil har ligget gemt i en utilgængelig hukommelse. Hendes værk konstituerer ikke blot emotioner i hendes personlige univers, men også læserens i den udstrækning de har responderet ens på fælles livsvilkår. Dermed bliver Duras' kunst konstituerende for samtidens eksistentielle udfordringer.

Stilheden er ikke blot en udfordring til at møde det uerkendte i sig selv, men rummer både et potentiale for spirituel livsholdning og kunstnerisk virksomhed.

## REFERENCER

- Brentano, F. (1973/1874). *Psychology from an empirical standpoint*. Translated by Antos C. Rancurello, D. B. Terrell & Linda L. McAlister. London: Routledge.
- Csikszentmihalyi, M. (2008/1989). *Flow: Optimaloplevelsens psykologi*. København: Dansk Psykologisk Forlag.
- Csikszentmihalyi, M. (1996). *Creativity: Flow and the psychology of discovery and invention*. New York: Harper Collins Publishers.
- Duras, M. (2004/1993). *At skrive*. København: Forlaget SAAS.
- Funch, B. S. (1997). *The psychology of art appreciation*. København: Museum Tusulanum Press.

- Funch, B. S. (2003). Den fænomenologiske metode i museologisk forskning. *Nordisk Museologi, 11*, 17-38.
- Funch, B. S. (2007). A psychological theory of the aesthetic experience. In L. Dorfman, C. Martindale & V. Petrov (Eds.), *Aesthetics and innovation* (pp. 3-19). Newcastle: Cambridge Scholars Publishing.
- Funch, B. S. (2012). Kunst og emotioner. *Psyke & Logos, 33*, 201-235.
- Funch, B. S. (2013a). Art and personal integrity. In T. Roald & J. Lang (Eds.), *Art and Identity: Essays on the Aesthetic Creation* (pp. 167-197). Amsterdam: Rodopi.
- Funch, B. S. (2013b). The beauty of life in art. In V. Höslé (Ed.), *The many faces of beauty* (pp. 210-239). Notre Dame: University of Notre Dame Press.
- Gauguin, P. (1967). *Noa-Noa*. København: Gyldendal.
- Hardy, A. (1979). *The spiritual nature of man: A study of contemporary religious experience*. Oxford: Clarendon Press.
- Herrigel, E. (1971/1948). *Bueskydning og Zen*. København: Gyldendal.
- Jalics, F. (2012/1994). *Kontemplative åndelige øvelser: En indføring i den kontemplative livsholdning og i Jesusbønnen*. København: Katolsk forlag.
- James, W. (1902). *The varieties of religious experience*. New York: Random House.
- Janson, H. W. (1991). *History of art*. 5<sup>th</sup> ed. New York: Harry N. Abrams.
- Johnsen, P. P. (2000). Kirkebys aften. I *Weekendavisen/Kultur 5-11. maj*, p. 9.
- Kierkegaard, S. (2000/1835). Journalen AA. I *Søren Kierkegaards Skrifter*, bind 17. København: Gads Forlag.
- Kierkegaard, S. (1998/1844). Begrebet Angest: En simpel psykologisk-paapegende Overveielse. I *Søren Kierkegaards Skrifter*, bind 4. København: Gads Forlag.
- Suzuki, D. T. (1969/1949). *The doctrine of no mind*. London: Rider.
- Suzuki, D. T. (1971/1948). Forord. In E. Herrigel, *Bueskydning og Zen* (pp. 5-10). København: Gyldendal.
- Thoreau, H. D. (1972/1854). *Walden: Livet i skovene*. København: Rhodos.
- Young, M. (2011). Out the door in fifteen minutes. *Universitetsavisen, 9*, 19.
- Zajonc, R. B. (1980). Feeling and thinking: Preferences need no inferences. *American Psychologist, 35*, 151-175.