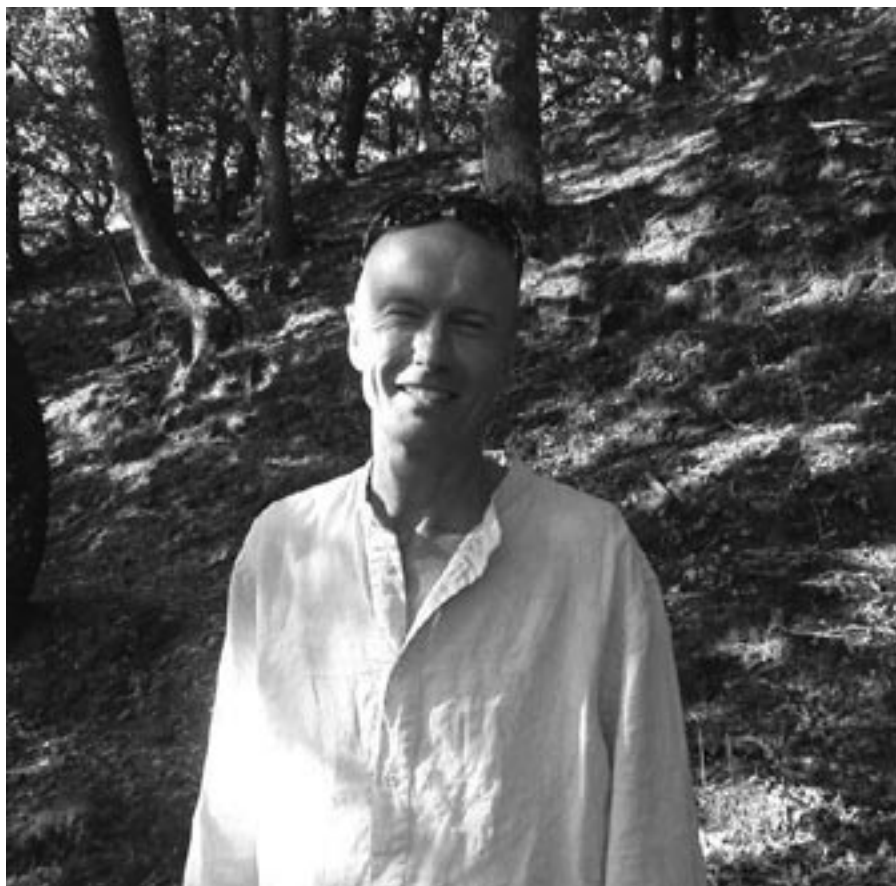


Ud af det religiøse og ind

Af Ditlev Nissen fra LØS's bestyrelse har interviewet John Andersen

Dette interview er inspireret af to workshops med John Andersen. Først Den Indre Økologi, om hjerte og hvordan vi ved hjælp af meditation og kropsarbejde kan blive bedre rustet til at møde konflikter. Så har han haft en daglig meditativ og spirituel praksis med udgangspunkt i Jes Bertelsens arbejde og tro.



V.: John i de jyske skove. Foto: John Andersen

H.: Rosenbuske i gåcirkler på Vækstcenteret. Foto: Troels Dilling-Hansen

arbejde kan hjælpe os til at skærpe bevidstheden om vores væren, dvs. om den måde vi er til stede på. Både i forhold til vores sansning af det der sker her og nu og i forhold til den måde vi behandler os selv og andre på. Og i forhold til vores kontakt og relation til andre mennesker og til de ting vi omgiver os med. Hvad er det for kvaliteter der ligger i *væren* og i *kontakt*?

”For mig handler det om at være lidt mere åben og være til stede med hjertet når jeg er sammen med andre mennesker. At være sammen med et andet menneskes følelser. Føle den andens frustration, irritation eller vrede. Det handler ikke om medlidenhed, men at være med den andens følelser og anerkende hvordan vedkommende oplever og berøres af situationen. At kunne være med et andet menneskes smerte uden at skulle gøre noget, uden at tage stilling til hvad der er rigtig og forkert. At kunne det, tror jeg, handler om min egen værenskvalitet. En kvalitet jeg bruger når jeg virker som konfliktmægler.”

Det lyder invaderende?

”Det vil det være hvis jeg pådutter mine medmennesker det jeg sanser, ved at sige til dem, at de føler det på en bestemt måde. Jeg har respekt for deres subjektive virkelighed.

Det handler om at kunne være med de svære følelser. Være med smerten, vreden, afmagten. Rumme de svære følelser og lade mine spørgsmål tage afsæt i min sansning af deres følelser. På den måde er jeg med der hvor det er svært. Uden at gøre andet end at lytte, spørge og vise min medfølelse.”

Hvad betyder 'ud af det religiøse og ind i det alment menneskelige'?

”Det betyder at spirituel søgen ikke kun sker i de religiøse samfund, som f.eks. folkekirken eller inden for buddhismen.

Ind i det almene betyder, at vi ikke nødvendigvis skal være munke og nonner for at få den berigelse der kan komme ud af en spirituel praksis. Virker det spirituelle, er det min oplevelse at det beriger vores liv på en måde, hvor vi også begynder at berige andres liv.”

En menneskelig etik

”Spiritualitet kan hjælpe os til at skærpe vores bevidsthed om, hvordan vi behandler os selv og hinanden. Man kan sige, at der ligger en etik i det spirituelle.

Fredelig konfliktløsning er et eksem-

pel på en sådan etik. Hvor vi kan være sammen uden at gokke hinanden i hovedet. Hvor det ikke handler om rigtigt og forkert, men om menneskeligt nærvær. Hvor vi ikke skal placere skyld nogen steder, men se hinanden som de mennesker vi nu er. Hvor vi får lyst til at hjælpe hinanden fordi vi kan genkende os selv i den anden.

Det giver også en mulighed for at komme i kontakt med det uselviske, der hvor vi engagerer os og gør tingene fordi vi ikke kan lade være. Fordi det giver mening i vores liv. Det er en måde at dedikere sig på. Videnskabsmandens uselviske engagement i sin forskning er for mig at se et spirituelt billede.”

Kontakt og væren

Jeg forstår det sådan, at det spirituelle

i det alment menneskelige

Andersen, som er konfliktmægler og bosiddende på Vækstcenteret

.....

ets visdom og sammenhængen mellem vores ydre og indre idealer. Dernæst Indre Konfliktarbejde, på en åben og konstruktiv måde. John Andersen bor på Vækstcenteret ved Nørre Snede. Han har i 20 års erfaring. Desuden er John underviser og konfliktmægler i Center for Konfliktløsning.

Hvad betyder det for kontakten mellem parterne?

"Når konfliktmægleren er med der hvor det er svært, oplever parterne sig mødt. Det åbner for kontakten, så de også ser virkeligheden der hvor det er svært. Det giver mulighed for at gå ind til det svære og smertefulde, i stedet for at lukke af, spænde op og grave os ned i fortiden og i de gamle forsvarspositioner. De positioner der som regel har været med til at skabe konflikten."

Kontakten kan blive mere fri

"En spirituel praksis kan hjælpe os med at gøre de gamle forsvarspositioner mindre dominerende. Her kan vi arbejde på at slippe vores faste forestillinger om verden. F.eks. normer og moral, som jo er en stor del af det religiøse – eller for den sags skyld det politiske.

Vores fordomme og forforståelser kan afskære os for kontakten til medmennesket. Vi ser ikke medmennesket som det er. I stedet er det vores forestillinger om

den anden og om verden, der bestemmer hvordan vi ser på den anden – og dermed også om hvordan vi reagerer i relationen.

På den måde kan spiritualitet give os frihed. Frihed i kontakten til det andet menneske. Hvor vi sætter hinanden fri. Hvor der er plads til forskellighed. Hvor vi kan få en kontakt der tager udgangspunkt i hvad er der med dig, og mig, lige nu? Hvor vi er til stede med det liv og de følelser der er lige nu. Hvor nærvær



er vigtigere end fordomme og forforståelser.

Når vi er i stand til at være med den andens (eller for den sags skyld vores egne) oplevelser og følelser, bliver vi bedre i stand til at finde ind til de behov der er vigtige i situationen. Eksempler på basale behov: Anerkendelse, forståelse, samarbejde, kreativitet, adskillelse, søvn, retfærdighed, omsorg, tid, sikkerhed m.m.

Når vi kender behovene er vi bedre i stand til at finde løsninger og handlemuligheder der tager udgangspunkt i den konkrete situation og som kan indfri parternes behov."

Grundlaget er 20 års praksis

Du fortæller, at der er 20 års praksis der har givet dig grundlaget for at etablere denne form for nærvær til dig selv og til dine medmennesker. Hvad er denne praksis?

"En meditativ praksis. Opmærksomhed på kroppen, åndedrættet og koncentration. Neutral iagttagelse, hvor jeg forsøger at lade alt være, slippe tankerækkerne, give plads til den næste tanke uden at skulle gøre noget med det der kommer. Det handler om at lade tankerne være. Ikke at lade mig føre i alle mulige retninger. Denne træning kan hjælpe til at slippe alverdens tanker og i stedet få frihed til at være nærværende. Det kan hjælpe mig til at slippe de "downloads" der kommer ude fra. Det vil sige, at slippe forestillingerne om mit kærlighedsliv, mine penge, mit arbejde og mit hus. Når jeg slipper disse forestillinger giver det plads til, at noget andet kan komme til. Som handler om det der er lige nu - og være med det der sker i den øjeblikkelige kontakt."

Hvad gør du i praksis?

"Prøver at åbne mit hjerte, tage kontakt til folk der har det skidt eller folk som er vigtige for mig. Mærke dem med hjertet mens jeg mediterer. Noget hører til i meditationen. Andet handler om at jeg skal ændre noget i mit liv. Gøre noget for eller sammen med andre mennesker. F.eks. tager jeg min praksis, det åbne hjerte med når jeg virker som konfliktmægler."

Hjerteforskning

Du har fortalt, at det du oplever i din meditative praksis og i din praksis som konfliktmægler understøttes af hjerte- og lykkeforskningen?

"På Heartmath Institute i USA forskes der i hvad hjertet er for en størrelse. De-

res resultater viser, at hjertet ikke kun er en muskel der pumper. Hjertet en lille hjerne der kan huske, både de tilfredse og de utilfredse følelser. Dets stråling kan måles i en radius af 3 meter. Til sammenligning kan hjernes stråler kun måles i en afstand af 30 centimeter. Jeg har ikke megen forstand på det, men jeg oplever at hjertet indeholder en stor og uopdaget visdom."

Lykkeforskning

"Et forskningsprojekt i et engelsk minearbejderkvarter viser også nogle tankevækkende resultater. Der var megen arbejdsløshed og kriminalitet i kvarterer og beboerne oplevede inden projektets start en høj grad af meningsløshed i deres tilværelse. I det interview jeg så, fortalte en gammel minearbejder, at han havde fået det meget bedre ved at være med i lykkeforskningsprojektet. Som noget nyt og totalt anderledes lavede han tai chi hver dag. Men det der havde givet ham mest var, at han var begyndt at gøre noget for og sammen med andre mennesker."

Det spændende er, at hjerte- og lykkeforskningen begynder at spille sammen med de forestillinger, som de gamle religiøse mystikere havde om, at man skulle have hjertet i aktion, bruge det i hverdagen og gøre noget for andre. Når vi gør noget for andre giver det meningsfylde til vores eget liv. Når vi stiller os til rådighed for næsten beriger vi vores eget liv."

Lokalsamfundet

Hvad kan disse ting så berige en organisation eller et lokalsamfund med?

"Noget jeg godt kan lide på Vækstcentret er, når vi gør noget sammen. Ikke fordi vi skal gøre det, men fordi det er hyggeligt. Det fællesskab kommer der nogle grønstsager ud af, som kommer ind i køknet og som ender på kursisters tallerkener. Den proces finder jeg dybt tilfredsstillende. Vi gør det for vores egen fornøjelses skyld og andre bliver glade."

"En anden dimension er, at et fællesskab ofte bærer håbet om noget bedre. F.eks. er mange økosamfund optaget af en sag der rækker ud over økosamfundet. En sag der også gavner andre. F.eks. bæredygtig udvikling - eller at man ikke vil sprøjte sine grønstsager. Samtid med at man gør det håber man at der bliver mere og mere af det. F.eks. at alle holder op med at sprøjte deres grønstsager. Det kan godt være at det er en utopi, men drømmen er vigtig."

Rejse både ind og ud

"I nogle fællesskaber bliver sagen så vigtig, at man glemmer opmærksomheden for hinanden. For år tilbage besøgte jeg et økologisk fællesskab, som havde en utrolig smuk drøm. Samtidig havde de nogle interne konflikter der betød, at de havde det svært med hinanden. Men sagen, det praktiske arbejde og alt det gode de ville gøre for verden, var så vigtigt, at de glemte omsorgen for hinanden."

Det er min oplevelse, at mange fællesskaber vil kunne beriges af, at give noget mere opmærksomhed til den enkelte og til det fællesskab man har med hinanden. Hvis vi, samtidig med at vi har de fælles drømme, rejser indad og bliver mere vågne i forhold til vores indre liv, kan det være med til at berige den kontakt vi har med hinanden og dermed være med til at skabe en større opmærksomhed for relationerne i fællesskabet. I den sidste ende kan en øget opmærksomhed på vores relationer være med til at berige den fælles sag. Når det sker, giver det en dyb meningsfuldhed ind i vores eget liv."

Hvad så med klimaet?

"Jeg tror det er svært at etablere bæredygtige samfund hvis vi ikke arbejder med den personlige dimension. Leonard Cohen kommenterede på et tidspunkt Al Gores store arbejde for miljøet: "Jeg kan se at Al Gore brænder for sagen, men jeg tror ikke der sker nogen virkelige forandringer, før miljøsagen lejrer sig i det enkelte menneskes hjerte, således at det enkelte menneske ser en mening i at tage ansvar".

De økofolk der fare hårdest frem risikerer at skabe mere polaritet end samklang. Lidt ligesom fredsbevægelsen i 70'erne, der var med til at polarisere samfundet med sine sort-hvide holdninger. Bagsiden ved ikke at være vågen er, at vi risikerer at blive økofacister, fordi sagen bliver så vigtig, at vi ikke kan se medmennesket som det er."

Vi skal passe på at vi ikke kommer til at slå hinanden i hovedet med de rigtige holdninger. Hvis vi vil forandre verden må vi blive vågne omkring hvad vi gør med os selv og med hinanden. Det gavner helheden at vi bliver mere vågne omkring hvordan vi behandler hinanden. At vi også tænker på den indre økologi. Eller som Gandhi siger det: *Måden vi går vejen skal gerne ligne endemålet.* Hvis vi går og skælder ud på dem vi ikke kan lide går vi galt i byen."



Lykke handler ikke om det materielle

Hvad så med de mennesker der er fanget ind af det materielle og grådige, og som er tvunget til at skifte livsstil. Hvad kan de blive beriget af? Hvordan kan de få oplevelser af nogen andre kvaliteter?

"Når mennesker begynder at hvile mere i sig selv, begynder de at opleve den fred og dybe glæde vi hver især har i vores indre. Det udvendige bliver mindre vigtigt, så vi behøves ikke at skulle ud af sig selv, ud og købe ting og få status, for at få glæde i vores liv. Vi har glæden i os.

Når jeg har rejst i verden, har jeg mødt mennesker der er lige så lykkelige, som vi er det i Danmark. Og det på trods af, at de ikke har den samme materielle rigdom som vi har i Danmark. Lykke handler ikke om det materielle. Lykke handler i lige så høj grad om væren og kontakt. Derfor er det vigtigt at børnene i skolerne får oplevelser af disse indre kvaliteter. At det bliver en del af skolens

hverdag, at de trænes i konfliktløsning og i indre stilhed, så de kan få kontakt med disse indre kvaliteter.

På Socialt Forum i 2007 i København havde John en alternativ workshop om det at være tilstede. Foto: Troels Dilling-Hansen

Billederne på de næste 2 sider:

T.V. : John Ravn, billedhugger & musiker f. 1953

Malene Ravn, fotograf & dokumentarist f. 1952

Kommandørgården i Nordområdet.

T.H.: Daniel Frank Christensen f. 1982

Daniel er fra staten Washington i USA og bor på Enghave Plads på Vesterbro. Han har pensioneret sig fra det hårde liv og kommer på Christiania for at nyde undtagelse fra de danske præmisser. Daniel er punk/rocksanger, nonobjektiv kunstmaler, syerske, tøjekscentriker og kok på Morgenstedet. Han drages af de frie samarbejdsformer på Christiania og det relativt anarkistiske miljø, hvor politisk idé og praksis er i nærkontakt.

Begge fotos: Charlotte Østervang