

Åndedrag af Thorkild Olsen

Uddrag af kapitel fra kommende antologi "Ord med mening" fra forlaget Eksistens

Lad os starte med det åbenlyse. Som alle ved er åndedrættet vigtigt. Men mange har svært ved at trække vejret dybt i dag. Dårlige vaner, indgroede taget-for-givet-heder og det evige stræk mod det bedre får os til at trække vejret med skulderen som løftestang. Når vi så møder ind til meditation. I yogaklassen. Til korsang. Så instrueres vi i at skabe god jordforbindelse. Vi tæller, mens vi trækker vejret dybt ind. Puster langsomt ud. Helt ned i maven. Mange bliver svimle. Men vi ved det. Det er vigtigt det her. Men også her ofte med et slags indbygget alenehedsideal. Selvom vi er sammen med andre, er vi dybt optagede af os selv. Idealet om at realisere sig selv flyder som en varm strøm på de sociale medier. Som samtidig er designet til at inddele os i en række kategorier for optimering med en påmindelse om, "at du er et individ". Et unikt væsen der har ansvar for din egen eksistens. Hvis du søger på ordet *åndedrag* på nettet, så møder du en stribe opslag om dit åndedræt. Om at trække vejret. Om at træne vejrtrækning. Samt en række kategorier for, hvorfor du lider af åndenød, hvordan du kan leve sundt, stressens symptomer og optimering af din hverdag.

Den berømte sociolog Hartmut Rosa har fat i det samme. "*..åndedrættet falder os også svært, vi ånder beklemt og i stød, når vores forhold til verden er bebyrdet på mere subtil vis. Når vi har (sociale eller materielle eller 'åndelige') bekymringer, forekommer vores bryst og åndedræt os trykket, forekommer noget bogstaveligt at 'trykke' os*". (Resonans s. 63)

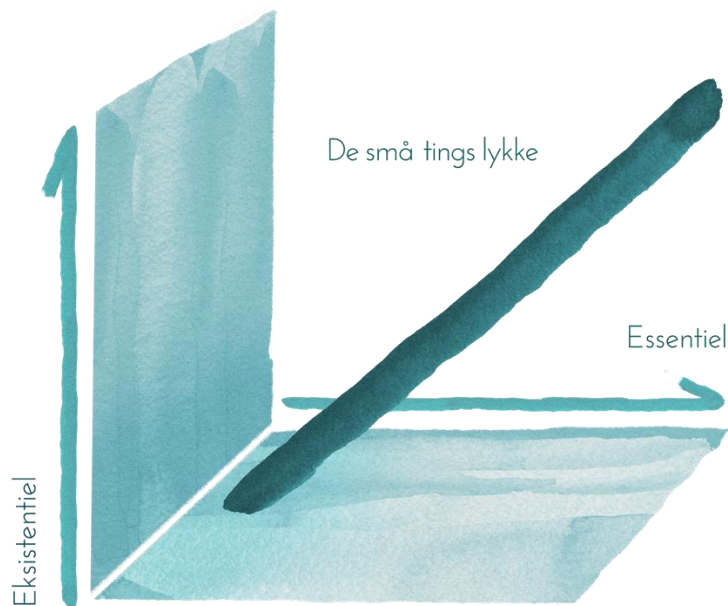
For Rosa handler det imidlertid ikke om 'det fysiske', om luftens kvalitet eller glæden ved at trække vejret dybt på en bjergtop. Det handler om vores eksistens. Om forbindelsen mellem sjæl og åndedræt. Ikke blot om luftens blotte livsnødvendighed eller den eksistentielle angst for åndenød, men netop på den i åndedrættet givne grunderfaring af liv som kommunikerende forhold til verden.

Det er her, netop her, at jeg oplever, at vi er faret vild. Næsten usynligt, umærkeligt. Med en tåget fornemmelse af *nødvendigt* eller *naturligt*, har vi internaliseret en forestilling om, at åndedrættet tilhører os selv. Mig. At åndedrættet, som alt andet, er underkastet min vilje. Blot er det sådan, som svimmelheden, åndenøden og lysten til at deltage på stilheds-retreat minder os om, at åndedrættet, som det udspiller sig mellem mig som bevidsthed, legemet og verden, i sidste ende *ikke* er underkastet vores vilje. (Resonans s. 65) At vi ikke-ikke kan trække vejret har på subtil vis allieret sig med angsten. Det ukontrollerbare har skabt eksistentiel svimmelhed, hvorfor vi må indse, at vi ikke er alene. At vi netop ikke kan klare det alene. Det er den svimlende morale.

Resonansfællesskaber

I 'Livets uendelige kilde' kaster jeg med begrebet resonansfællesskaber et håb ind der, hvor åndenøden har rådet. Senere udviklet videre i formatet det resonante læringsrum (villavenire.dk), hvor arkitekturen, det "værelse" vi er til i, består af et essentielt fundament, der er støbt i anerkendelsesfordringen, sprogets kraft, fortællingernes funktion og vores ansvar for god kommunikation. Mens væggene solidt plantet i jorden bliver mere og mere sfæriske i bevægelsen op fra jorden, via æstetikken, musikken og poesien, for endeligt at strække sig mod himlen og

ånden. Alt sammen holdt på plads af en solid søjle kaldet 'de små tings lykke', der rummer hverdagens lykkelige stunder, steder med særlig betydning, aktiviteter og genstande der har en helt særlig betydning for dig.



Med det in mente kan vi ikke nøjes med se 'ind' eller se 'ud'. Trække vejret ind og ud. Vi bliver nødt til at se hele vejen rundt. At drage ånde er at trække vejret rundt. Hvilket bringer mig tilbage til Hartmut Rosa, der i beskrivelsen af verdensforhold bruger termen 'min tråd til verden'. Hvordan vibrerer den tråd? Er der musik i den? Resonans? Eller er tråden stivnet i en gold relation til verden. I en tinnitus. Eller dissonans der skaber snæversyn og risiko for, at jeg gør mere af det samme, som ikke virker.