

Hva er Kreativ meditasjon?

Av Roberto Assagioli

Gjennom historien har meditasjon vært praktisert på mange måter, både i Østen og i Vesten. Meditasjon har vært den grunnleggende framgangsmåten for å kunne trenge inn i menneskesinnet til høyere og mer subtile områder i livet. I et bredere perspektiv er meditasjon en vanlig aktivitet som i sine første og enklere stadier kan skje helt ubevisst. Deretter, gjennom ulike faser og etter hvert som sinnet utvikler seg, blir meditasjonen mer bevisst og formålsrettet og dermed kraftigere. Den konsentrerer tenkningen, noe som med tiden gir integrasjon og distinkt personlighetsutvikling. I den form dette skjer, uten at folk er på det rene med hva meditasjonen deres i realiteten avstedkommer, er dette en enkel form av kreativ meditasjon, som har frambragt alle vår moderne sivilisasjons kreative underverk.

Vi kan bare se på hvordan mennesket skaper alt rundt seg for å forstå hvilken rolle tanken spiller i denne prosessen. Det første og nødvendige trinnet er en *idé*. Denne utvikles deretter ved å ikle den stadig mer tanke og planlegging, og ved å gi det ønskets og intensjonens energi inntil det til sist framtrer i konkret form. Dette er måten alle som lykkes i verden bruker – så hvor viktig er det ikke å bruke dette for spirituelle formål!

Selv om tankens kraft blir stadig mer anerkjent blir den fremdeles for det meste brukt på ubevisste og tilfeldige måter, eller enda verre for egoistiske, aggressive, materialistiske eller ødeleggende formål. Det er derfor av stor betydning at alle velmenende mennesker lærer seg å bruke dette virkningsfullt på konstruktive måter. Den hovedsakelige måten å bruke tankens kraft på er *meditasjon*. I denne sammenheng er ikke meditasjon noe rent intellektuelt eller abstrakt noe, men et effektivt verktøy for indre handling. Det kan brukes på to måter og i to retninger:

- For å skape endringer og omvandlinger i oss selv
- Som en form for tjeneste til verden

Begge gir ytre, konkrete resultater ettersom alt vi gjør, enten på egen hånd eller i fellesskap med andre, er resultat av det vi tenker, føler og vil. I dag er det en generell forståelse for behovet for personlig meditasjon for å forløse vår lavere natur og lære å delta på høyere bevissthetsplan. Men i våre ustabile og kanskje avgjørende dager er det enda større behov for kreativ meditasjon på prinsipper og kvaliteter som kan bidra til nye og bedre tider. Begynnelsen til dette ser vi allerede; ut av dagens konflikter og forvirring framtrer nye kvaliteter som peker i retning av en praktisk forståelse for at vi er EN menneskehet. Men de er bare begynnelser og mye gjenstår å gjøre. Aktiv, vedvarende meditasjon trengs for å gjøre disse avgjørende ideene klarere og mer utviklet før de kan bli godtatt og tatt i bruk ikke bare av et banebrytende mindretall, men av folk flest.

I utgangspunktet er den store øyeblikkelige oppgaven å skape *orden* av det eksisterende kaoset, *forståelse* av den rådende uvitenheten, fordommene og

fordømmelsen, og *syntese* av den herskende splittelsen og stridighetene. For å gjennomføre det må vi trenge inn til nivåer der disse realitetene finnes, og så, gjennom kreativ meditasjon, bringe disse inn i menneskelig bevissthet og uttrykk. Alle som er seriøst opptatt av tingenes tilstand kjenner seg drevet til å bidra på en eller annen måte, og her finnes det ikke bare muligheten til å bidra, men det felles ansvar som alle tenkende mennesker har for å ta del i og skape en mer harmonisk og menneskelig framtid.

En tydelig trend i vår tid er utviklingen av organisert samhandling. Selv om vi fremdeles er i noe som kan kalles "steinalder" når det gjelder virkelig fellesskap og samarbeid, så bidrar denne utviklingen til å motvirke det faktum at isolerte mennesker, generelt sett, er ineffektive og et enkelt bytte for bekymringer, negativitet og til og med fortvilelse. Følelsen av å være isolert er, i virkeligheten, kunstig; vi deltar alle bevisst eller ubevisst, villige eller uvillige, i hele menneskehetens liv, og i enda større grad, i Universets Liv. Jo mer vi innser dette og vender oss inn mot og arbeider med det større Livets lover, jo lykkeligere og mer effektive blir vi. Ett av de virkelig praktiske skrittene i denne retning er meditasjon. I meditasjon går vi sammen med andre på indre plan med et felles formål, og det blir mer kraft i felles samhandling.

Ikke alle vet at meditasjon er indre *handling*. Vanligvis blir meditasjon ansett får å være en prosess der man stilner sitt personlige selv, spesielt sinnet, og går inn i stillstand og stillhet. Men dette er bare en del av og en av flere former for meditasjon. Vi trenger å forstå at "stillheten" ikke bare er et tomt eller statisk rom. Jeg har noen ganger kalt meditasjon "utforsking av de indre verdener" fordi disse dimensjonene er fulle av energier og det er mye å oppdage og samhandle med i dem. På sett og vis lever vi i dem hele tiden i deler av vårt vesen; det psykologiske livet fungerer konkret på disse feltene, som ikke bare rommer energier og kvaliteter, men gjennom disse rommer årsak og mening. I dem oppstår alt som skjer i den ytre verden. De verdenene er, i realiteten, mer "virkelige" enn den synlige verden. Å lære seg å arbeide bevisst og konstruktivt i dem er derfor en viktig måte å fungere på i vår tid. Vi blir fortalt at Gud først tenkte (mediterte) og siden snakket, symbolsk, og skapte. "Ovenfra og ned" er en spirituell lov, og vårt ytre arbeid og gjerning bør alltid foregå av planlagt, opplyst meditasjon, det vil si av indre konsentrasjon og refleksjon. Dette er en essensiell del av ekte tjeneste.

Kreativ meditasjon er ikke noe subjektivt eller abstrakt. Heller ikke er det en rent passiv eller reflekterende tilstand. Det er en nøyaktig og vitenskapelig prosess som krever at en virkelig går inn for å arbeide med tingene slik det kreves. Den vanlige vestlige oppstillingen med meditasjon på den ene side og handling på den andre er villedende; de er to påfølgende faser i enhver bevisst, overlagt, formålsrettet handling.

Til daglig har vi alltid utført utallige forskjellige indre handlinger. Alle håp, streben, ønsker og forestillinger er den slags aktivitet. Men de er vanligvis ureflekterte og mer eller mindre automatiske. Kreativ meditasjon, derimot, er bevisst, aktsom bruk av tanke og andre aspekter av vårt vesen, som engasjement og ønsker av følelsesmessig art, hjertets bønn, forestillingskraftens visuelle evne,

og viljens bekreftelse og intensjon. Dette innebærer konsentrasjon, refleksjon og forståelse, mottakelse og en klar begripelse og formulering av de mottatte ideene og tankene; dernest omhyggelig betraktning og visualisering av måtene disse kan komme til uttrykk på. Dette er en virkelig byggeprosess, "ovenfra og ned," og er en av den nye tids teknikker.

Det første skrittet i all meditasjon er å få kontroll over sinnet. Dette er vanligvis en kamp. Det lar seg ikke gjøre når sinnet har vært i full fart, uten først å gi det tid til å sakne ned. Bremsene kan ikke slås på for plutselig, og vi kan ikke klandre det stakkars sinnet hvis det ikke slår av aktivitetene sine med en gang som en lysbryter. Det går enklere med noen enkle innledende framgangsmåter. For det først avspenning og demping av åndedrettet. Dette roer også ukontrollerte følelser som ellers bare vil slå av "lyset" og motvirke spirituell realisering i like stor grad som et utemmet sinn.

Konsentrasjonsevnen styrkes av kapasiteten i streben og vilje til å gå opp i en ny dimensjon eller bevissthetsområde; men streben alene uten sinnskontroll ikke vil være nok, på samme måte som energi ikke kan drive en motor og produsere noe brukbart hvis energien ikke tas ordentlig i bruk. To andre framgangsmåter er også til hjelp: Den ene er å bringe gleden inn i meditasjonen, for glede er en pådriver og åpenbarer. Dette gir dyp indre styrke, og sikrer også samarbeid fra den emosjonelle siden.

Den andre framgangsmåten er ubundethet. Det vil si frihet fra emosjonelle bindinger og fjerning av alle slags forutinntatte meninger, tanker og personlige reaksjoner fra sinnet. Dette må til for vi er alle innelukket i tallrike "tankeformer" – de som er pådyttet oss av vår bakgrunn, våre tradisjoner, våre sosiale grupper, familier, osv. Vi må lære oss å stå ubundet av disse før vi er i stand til å bygge klare og fordomsfrie tankemønstre, og motta uten å farge eller forkludre materiale og energier som kan komme til oss fra høyere plan.

Det er en annen grunn til at ubundethet bringes inn. Vi bør ta vår motivasjon for å meditere på stort alvor. Ofte kan den dreie seg om selvskhet eller selvsentrerthet. For noen er meditasjon en nobel måte å komme unna på, eller de håper at det vil sette dem i kontakt med en aldeles vidunderlig mester. Men kreativ meditasjon bør rettes mot de store upersonlige energiene og kvalitetene som disse vil åpne for heller enn for spesifikke endemål. En ubundet tilnærming er helt avgjørende ettersom vi kan ikke vite noe om det rette resultatet av enhver situasjon eller hva Guds plan med oss er. Vårt innskrenkede ståsted og miljø vil ha en tendens til å farge oss, for ikke å si gjøre oss fordomsfulle, og det som kan synes som den beste løsningen på et eller annet problem kan vise seg å være et kortsiktig eller ensidig svar. Derfor bør kreativ meditasjon brukes som et verktøy for å samarbeide med og bidra til å bringe inn i verden de spirituelle prinsippene som en bedre verden kan trenge uten forutinntatte overbevisninger eller formuleringer av særlige måter som dette skal skje på. Vår oppgave er å styrke dem og vekke dem slik at *de* kan gjøre jobben sin.

Etter tilstrekkelige forberedelser, som jeg framhever som viktige fordi de bereder grunnen for effektiviteten på senere stadier, kommer *opphøyelse*,

hevingen av bevissthet. Her kan det være til hjelp å bruke fjellklatring som symbolspråk: Først kan vi se for oss fjellet, det er et universelt symbol på hellige steder og tilbaketrukkethet for åndelig fornyelse. Deretter kan vi gå videre med indre fjellklatring, det vil si å heve bevissthetsfokuset mot sjelen. Dette er den rette rekkefølgen i symbolbruk. Først et konkret symbol, visualisere det for å gi et inntrykk i forestillingsverdenen og gi sinnet en ny retning, og så forlate det formelle symbolet for å kunne identifisere seg med *betydningen* av det. Dette er stadiet av gjennomtrenging.

De mange stadiene i kreativ meditasjon kan ikke forklares fullt ut her, men etter en periode med refleksjon kommer vi til stadiet med å ta imot, som bør videreføres lenge nok til at det blir mulig for den mottatte energien eller ideen å komme ned og virke i den beholderen vi stiller til disposisjon. Men vi må alltid huske at det vi mottar eller det som kommer inn i vår bevissthet bør formuleres klart slik at det *tar form* og kan uttrykkes.

Bønn og påkallelse er videre viktige stadier, for her kommer hjertet og viljen med sin spirituelle tilnærming og appell. Og la oss så alltid avslutte med *utstråling* – velsignelse. Begrepet velsignelse bør ikke brukes bare som en kjærlig handling; det har og er en magisk kraft. Velsignelse er en forvandlende, magisk handling. Som et eksempel kan vi forestille oss jordkloden med alle sine vesener, synlige og usynlige, som eksisterer på den. La oss stemme i den buddhistiske velsignelsen med de fire guddommelige tilstandene og si:

*Kjærlighet til all vesener ... se den gå i seks retninger – nord, sør, øst, vest,
opp, ned.*

Medfølelse med alle vesener ... se den strømme på samme måte.

Glede for alle vesener ...

Ro for alle vesener ...

La oss gå inn for å se for oss hvordan virkningsfull bruk av denne velsignelsen kan løse menneskelige problemer, og også virkeliggjøre vårt utvilsomme ansvar for å samarbeide med de spirituelle nivåene og prinsippene som i økende grad bør få informere og kvalifisere den sivilisasjon som nå er i ferd med å utvikle seg.

(Raskt) Oversatt av Trond Øverland, 2014