

Meditasjon – å styrke sitt indre og åpne opp mot andre

Arthur Zajonc i møte med Sissel Jenseth

«Den lengste reisen er reisen innad.»

Dag Hammarskjöld



Arthur Zajonc på Klækken (Foto: Sissel Jenseth)

Tema for ASD-konferansen på Klækken i juni i år var *Inner Practices – Outer Work*, og i løpet av de seks dagene konferansen pågikk, skiftet fokuset mellom indre fordypning og meditasjon, og ytre erfaringer og utfordringer. Blant annet holdt *Fritz Glasl* et foredrag om hvordan kriser gir mulighet for å gi slipp på gamle mønstre, og *Arthur Zajonc* (USA) underviste i meditasjon. Hver dag ble også en «Business Case» presentert, etterfulgt av diskusjoner og arbeidsgrupper.

Arthur Zajonc

For andre år på rad var Arthur Zajonc invitert som inspirator og hovedfasilitator på konferansen, denne gang med temaet «Meditation as Contemplative Inquiry for consultants», og i løpet av tre dager, halvannen time morgen og ettermiddag, presenterte og ledet han deltagerne gjennom seks ulike meditasjonsøvelser.

Arthur Zajonc er professor i fysikk, og han var tidligere en tid generalsekretær i Antroposofisk Selskap i USA. Et viktig arbeidsfelt for ham har vært forholdet mellom esoterikk og offentlighet, og forholdet mellom den akademiske verden og Høyskolen for åndsvitenskap. I USA tok han blant annet initiativ til å samle ledere innenfor de forskjellige spirituelle retningene til samtaler, og han har arbeidet med Dalai Lama. Han har også drevet utstrakt kursvirksomhet innen meditasjonsarbeid og sitter nå i ledelsen av det nye initiativet Goethea-

num Meditation Initiative Worldwide. Høsten 2008 kom han med boken «Meditation as Contemplative Inquiry: When Knowing Becomes Love», og det var særlig det første kapittelet «Overview of the Path» som ble gjennomgått på Klækken.*

Meditasjon tilpasset fagfeltet

Association for Social Development (ASD) www.worldofasd.net er et nettverk for konsulenter, bedriftsrådgivere og forskere som arbeider ut fra Bernard Lievegoeds impuls innen sosialøkologi. De arrangerer hvert år en intern konferanse for sine medlemmer, og i år ble denne for første gang lagt til Norge. – Se også artikkel i AiN I/2009.

ASD-konferansen samlet 120 deltakere fra hele verden, og meditasjonsøvelsene foregikk i plenum. Vi var delt inn i grupper på 7-8 personer rundt bordene, og Arthur presenterte og ledet øvelsene fra podiet. Etter disse samtalte to og to om sine opplevelser, før de som ønsket det i plenum kunne fortelle om sine erfaringer – både oppnådd gjen-

nom denne øvelsen eller tidligere. Denne utvekslingen var også nyttig for Arthur og for dem innen ASD som har arbeidet med å utvikle meditasjonsverktøyet spesielt for konsulenter, og på den måten ble øvelsene en del av en slik utprøving. – Rudolf Steiner ga ulike meditasjoner til personer som stod i ulike yrkessituasjoner, som leger, lærere, eurytmister og andre. Han anbefalte også at man mediterer over et innhold: et vers, et ord, en person eller en situasjon.

Arthur omtalte seg selv som en som forsøker å bringe litt klarhet om det antroposofisk inspirerte meditasjonsarbeidet ut i verden. For det finnes en rekke ulike stier. – Dette er ikke noe program – men bare en begynnelse, sa ham. Målet var at hver enkelt gjennom øvelsene disse tre dagene skulle få en bedre innsikt i hvordan meditasjonen kan hjelpe dem. Men også hvordan meditasjon kan tjene en gruppe eller en sammenheng. Arthur oppfordret også deltakerne til å finne seg en partner innenfor ASD-nettverket som de kunne arbeide videre sammen med.

Det etiske fundamentet

Forut for meditasjonen ligger et etiske fundament. All utvikling av selvet må skje for den andres skyld. Dette må være utgangspunktet, slik Rudolf Steiner uttrykte det: Man kan bare få noe selv hvis man gjør det for den andres skyld. Dette betyr at porten inn til meditasjonen går gjennom ydmykhet. Her kan bønn være en åpnende gest. Eller naturen.

* Se <http://www.arthurzajonc.org>. Ved å følge linken kan 1. kapittel av boken lastes ned.

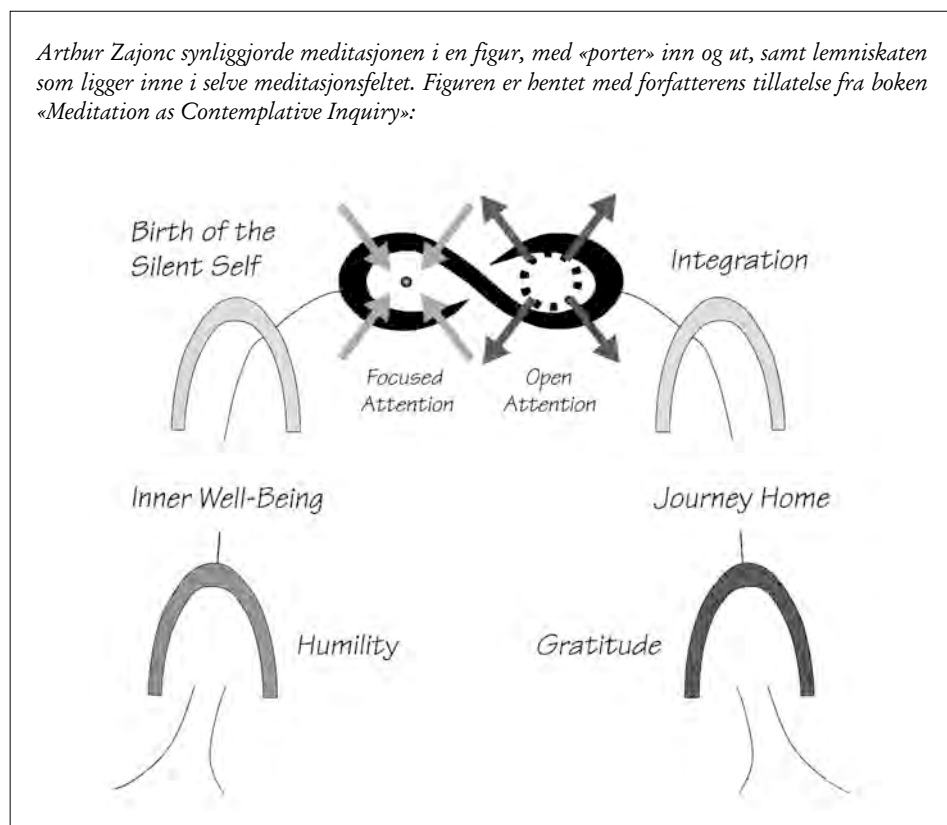
Rudolf Steiner sa også at hvis vi «våkner» i oss selv etter meditasjonen og føler takknemmelighet, respekt og ærefrykt – da er vi på den rette veien. Og det viktigste øyeblikket i en meditasjon er nettopp når vi «våkner opp» – hvordan verden da kommer oss i møte *uten* våre forventninger. Da kan vi med den rette innstillingen sanse behovene i verden og riktigheten av vår egen inkarnasjon, ja, fornemme en sterkere dedikasjon til livet og oppgavene.

Man kan heller aldri å dytte noen inn i meditasjonen. Enhver må selv være klar for og villig til det. For uten den rette indre innstillingen vil meditasjonen enten bli resultatløs eller ha en ugunstig virkning.

Veien inn til det indre selv

Porten inn til meditasjonen går gjennom ydmykhet og andaktsfølelse. Denne porten er en terskel der man må spørre seg selv: «Er jeg her med den rette innstillingen?» Hvis ikke, vil det hele mislykkes. Ved denne porten står også Ahriman og vil prøve å hindre oss i å gå inn.

Etter å ha passert inngangsporten med ydmykhet og ærbødighet (3-7 min.), kan en fødsel av det indre selv skje. Da er du kommet inn i det egentlige meditasjons-



feltet – hjertet i meditasjonen –, synliggjort som en lemniskate i figuren. Det er her selve meditasjonen skjer, som er en bevegelse fram og tilbake mellom venstre og høyre kammer. I venstre kammer holdes fokusert oppmerksomhet – virker innover (innpust), mens i høyre kammer åpnes oppmerksomheten opp – virker utover (utpust). Dette er et kosmisk åndedrett tilsvarende det vi har i søvnen – en helt rolig pust. I denne delen kan man være i ca 10-20 min.

Porten på den andre siden, veien tilbake til verden og bevisstheten, går gjennom takknemmelighet og hengivenhet. Du våkner opp, blir gjenfødt, og kan kjenne en vilje til sosial handling i livet (3-7 min). Men ved denne porten står Lucifer og vil prøve å holde oss tilbake og spør: «Hvorfor tilbake til jorden når du har det så fint her?»

Man må være klar over at det intellektuelle *ikke* bidrar i meditasjonen, men virker i motsatt retning. Intellektet kommer fra egoet (hvor Ahriman regjerer) og er det dominerende i vår tidsalder. Det skal *ikke* kobles inn. Meditasjonen kan bare skje under lav hastighet, som når man betrakter kunst – man lever seg inn i den og «slipper» tiden. Mens i tenkningen (intellektet) kan vi ha høyt tempo – ideer kan oppstå i løpet av sekunder. Men det tar tid å snakke om og tydeliggjøre dem, og man kan bruke et helt liv på å gjennomføre dem.

Meditasjonsøvelser

Den første øvelsen Arthur leder oss gjennom er å fornemme et annet menneske – gjerne en som står en nær. Vi sitter rett opp og ned på stolene med øynene lukket og føttene litt fra hverandre godt plantet i gulvet. Pusten skal være rolig. Vi går gjennom inngangsporten fylt med respekt og ydmykhet. For vårt indre blikk skal vi nå stille foran oss et menneske – helt uten bedømmelse – og se mennesket helt åpent og fritt. Kan jeg sanse/føle det høyere selv i denne personen? Kan jeg sanse/føle denne personens skjebne i forhold til de forbindelser/relasjoner det står inne i? I lys av dette skal jeg spørre meg selv: Hvordan kan jeg være overfor dette mennesket ut fra denne innsikten? Hvordan bør jeg opptre? Svarene på disse spørsmålene skal vi bringe med oss ut gjennom porten etterpå.

En annen mer krevende øvelse er å meditere over en vanskelig person eller situasjon. Etter å ha kommet inn i selve meditasjonsfeltet, rettes oppmerksomheten i det venstre kammer mot denne personens ytre aspekter, som adferd, språk, positur osv. Deretter går du over i det høyre kammer og åpner opp og ser på dette på en ny måte. Tilbake i venstre kammer fokuserer du nå på denne personens indre aspekt, før du går over i høyre kammer og åpner opp. Tilbake i venstre kammer skal du prøve å sammenfatte den vanskelige personen/situasjonen i en poetisk setning, som så igjen bringes over i det høyre kammer. På denne måten skapes en nytt bilde av personen/situasjonen, og til slutt fyller du deg med essensen av dette bildet, som du bringer med deg ut av meditasjonen.

Rudolf Steiner påpekte at når man «arbeider» med andre mennesker, virker man alltid inn på deres karma. Derfor er det helt nødvendig og avgjørende at

man er ydmyk og har respekt for vedkommende. Hvis man ikke føler ekte godhet i dette arbeidet, skal man ikke drive med det! Man skal *alltid* føle godhet når man forlater en person etter en meditasjon. Ellers (er) blir det feil.

Kontakt med det åndelige

Hvordan vi forholder oss til åndelighet i livet, er avgjørende for hvordan vi møter den åndelige verden etter døden. Veien inn til det åndelige kan gå gjennom søvn, død, meditasjon, men også gjennom det ærlige strevet. Også det spesifikke i et vennskap er åndelig. Vennskapet hjelper oss til å få øye på det guddommelige, og gir oss lov til å være mennesker.

Å komme i kontakt med det åndelige er ikke noe man selv råder over. Hvis man forventer det, skjer det ikke. Dessuten er hver persons tilgang til det åndelige forskjellig. Den åndelige erfaring er individuell fordi hver har sin egen spesielle karma som utgangspunkt. Å skulle teste eller kontrollere det åndelige blir derfor absurd. Det er totalt umulig å skulle kontrollere de høyere verdener. Dette er et helt feil utgangspunkt. Mener man det er mulig, så har man ikke forstått noen ting, ifølge Steiner slik Zajonc refererte ham.

Derimot kreves en åpen og tillitsfull holdning: «Bare den som blir som barn igjen, kommer inn i himmelriket». Og tilgangen kommer når du minst aner det. Den kommer som en «mild vind», påpekte Steiner. Samtidig gjelder det å tillate seg selv å være et redskap og åpne opp for ånden.

Initiativ utgått fra Goetheanum

Arthur Zajonc sitter også i ledelsen av «Goetheanum Meditation Initiative Worldwide» sammen med Bodo von Plato (Vorstand) og Ron Dunselman (Nederland), og etter en av forelesningene bad jeg ham fortelle litt om dette initiativet. – Hensikten er først og fremst å styrke det indre arbeidet i selskapet, sier Arthur, – å utvikle en indre, meditativ kultur i den antroposofiske bevegelsen, både ved Goetheanum og i de enkelte landsselskapene.

Initiativet bygges nå opp på tre ulike nivåer. Det startet i begynnelsen av 2008, og som første nivå ble det etablert en arbeidsgruppe på 12 personer. Disse har alle arbeidet med meditasjon i en årrekke, både alene og som meditasjonslærere. Arbeidsgruppen møtes nå tre ganger i året for sammen å utveksle erfaringer og diskutere med hverandre.

Dette oppleves som en veldig styrke, for hittil har det vært et ensomt arbeid for de fleste, sier Arthur. Møtene organiseres slik at to eller tre av deltakerne i løpet av halvannen time får anledning til å presentere sine erfaringer og drøfte disse med gruppen. Slik vil alle over tid få bidratt med sine innsikter. Man lærer av hverandre og blir «kolleger».

I tillegg til de tre som sitter i ledelsen, består arbeidsgruppen av Elizabeth Wirsching (Goetheanum/Norge), Ursula Flatters (Sverige), Troels Ussing (Dan-

mark), Rudy Vandercruyse (Tyskland), Wolfgang Tomaschitz (Østerrike), Gertrude Hughes (USA), og Heinz Zimmermann, Carina Schmid og Robin Schmidt fra Goetheanum.

Til de ulike land – «teach the teachers»

Det andre nivået er å bringe dette meditasjonsarbeidet ut til de forskjellige landene. Tiltaket finansieres gjennom en stiftelse, og planen er at to personer fra arbeidsgruppen skal reise til et land og presentere dette meditasjonsinitiativet til landsselskapet, høyskolen og interesserte innen bevegelsen. Dette kan skje over en langhelg og 20-30, ja opptil 40 personer kan delta, noe som allerede er gjennomført blant annet i England og Nederland. Det har vist seg gunstig f.eks. å starte en torsdag kveld og holde på fram til søndag midt på dagen.

Dette helgeseminaret kalles «teach the teachers», og Arthur sier at meditasjonsarbeidet og øvelsene her gjennomføres omtrent slik vi har gjort det på ASD-konferansen. Målet er at de som deltar skal danne en arbeidsgruppe i dette landet og bringe arbeidet videre til andre grupper.

Nettverksmøter

Det tredje nivået som ennå ikke er kommet i gang, er å etablere nettverksmøter. Her ønsker man å invitere 50-60 personer fra de ulike landene for å arbeide med indre og ytre spørsmål som er påtrengende i vår tid. Møtene skal foregå to ganger i året. Man vil også se på hvordan meditasjonen kan bidra i forhold til disse spørsmålene, for målet med arbeidet er at det skal være aksjonsrettet, det vil si at spørsmålene skal bringes tilbake til verden gjennom handling. – Nettverksmøtene starter opp i juli 2010, og de vil antakelig holdes i Goetheanum, Holland og Järna, men dette er ennå ikke helt avklart, påpeker Arthur.

Nettsiden www.meditation.goetheanum.org ble etablert i 2008, og i løpet av høsten 2009 arrangeres også deltids- og weekenkurs i «Inner Culture – Meditation» ved Goetheanum. Kontakt: info@kulturimpuls.org.

Tekst og foto: Sissel Jenseth