

Bevissthetsutvidelse: Erobre og utforske de indre verdener

Av Roberto Assagioli

Dagens menneskehet befinner seg i en tilstand av alvorlig kollektiv og individuell krise: det råder en alminnelig følelse av utilfredshet, en misnøye med dagliglivet. Folk søker noe annet, noe "utenom det vanlige". Det er ingen grunn til å utbrodere dette, for det er et allment godtatt faktum som hele tiden utspiller seg for oss. Denne søkingen etter noe annet og opprøret mot det trivielle dagliglivet kommer til uttrykk på to måter, som begge fostrer en utvidelse av bevisstheten.

Den første av dem fører til at menneskets kunnskap om den ytre verden øker, fokuserer på utforskingen, erobringen og herredømmet over rommet, gjennom flytrafikk og romferder. I tillegg kommer alle aktivitetene som nyttiggjør seg av naturen, inkludert kjernekraft.

Den andre måten å utvide bevisstheten på har å gjøre med den kunnskap vi har om den indre verden, eller de indre verdener. Her ser vi en voksende interesse for psykologi (særlig utforskingen av det ubevisste), og forskning på psykologiske krefters natur og lovene som styrer bruken av dem – og, alt for ofte, misbruket!

Jeg synes derfor det passer å klarlegge noen viktige områder, å oppsummere den nåværende situasjonen, å peke på de retningene forskningen går og de siste nyvinningene, og indikere måtene som kan følges og teknikkene som kan brukes. Jeg vil nå gi en oversikt og skissere den form dette kan ta. I de følgende kapitlene vil de ulike temaene bli drøftet nærmere og i større dybde.

Bevissthetsutvidelse kan foregå i tre retninger:

1. Nedover.
2. Horisontalt
3. Oppover.

1. Når det gjelder den nedadgående retningen, har vi dem som utforsker det lavere ubevisste eller lar det velle opp i det bevisste sinnet. Dette området omfattes av dybdepsykologi, og særlig av psykoanalyse. Dette gjøres av praktiske, terapeutiske eller utdanningsmessige årsaker, og kan være nyttig. Men de lavere regionene har også en usunn tiltrekningskraft. Skrekk fascinerer, en fascinasjon som er knyttet til de primitive, instinktive aspektene ved menneskenaturen, noe som fremgår klart av den store utbredelse bøker, filmer og forestillinger, med mye vold og som kretser om sinnets mørkere sider, har. Her har vi dessverre å gjøre med en ond sirkel: interessen for menneskenaturens lavere aspekter næres, og intensiveres på alle måter, av de som, av økonomiske profitt hensyn, fremdyrker disse interessene og tilbyr folk stadig verre bøker og filmer. Fremstillingen av skrekk sees også i mange moderne kunstneres verker. Denne dragningen mot ondskap er beskrevet med stor innfølgelse av Erich Fromm i hans bok *The Heart of Man*. Rollo May snakker også om sin fascinasjon for det "demoniske" i sin *Kjærlighet og vilje*, men han foretar ikke noe klart skille mellom ulike plan.

2. Den andre retningen som bevisstheten kan utvide seg i, det vi kan kalle den *horisontale* retningen, er dens deltakelse og identifikasjon med andre, med natur og med ting. Det er

impulsen til å unngå bevissthet om seg selv og la seg falle inn i den kollektive bevisstheten. Vi bør huske at den kollektive bevisstheten kom før individuell selvbevissthet. Vi ser dette i primitive folk, i barn og, i mindre grad, i diverse andre grupper, det sosiale, militæret og profesjonelle yrkesgrupper som et individ kan identifisere seg med.

De beste aspektene av denne horisontale utvidelsen av bevissthet er en følelse av identifikasjon med natur i alle dens forskjelligartede aspekter og en følelse av identifikasjon med livet i kosmos generelt. Dette er følelsen av å delta i livet, av å bli ett med universet.

3. Den tredje retningen er den oppadstigende retningen, mot overbevissthetens plan, dvs. de transpersonlige planene. Denne utvidelsen av bevissthet kan skje på to forskjellige måter: den første består i å heve bevissthetens sentrum, jeget, til disse planene; den andre har å gjøre med å åpne seg for påvirkningen av energier som kommer ned fra de høyere planene.

Så det finner sted en økende utveksling mellom det bevisste jeget og de overbevisste planene. På sitt høyeste skjer dette i form av kontakt med det Transpersonlige Selvet. Vi skal huske at det bevisste jeget er en "refleksjon" av dette Selvet og er således i bunn og grunn av samme vesen, uansett hvor mye det er svekket og "farget" av innhold på personlighetens midtre plan. Når man anvender visse øvelser (særlig desidentifikasjon) blir det mulig å eliminere dette innholdet; det bevisste jeget vender gjerne da oppover til sitt opphav.

De forskjellige metodene og virkningene av denne typen transcendens, særlig i retning oppover, er inngående drøftet av Maslow, som i artikkelen "Various Meanings of Transcendence", publisert i *Journal of Transpersonal Psychology* (Våren 1969)¹ skiller mellom dens diverse former og aspekter.

Forskjellene mellom disse tre retningene av bevissthetsutvidelse blir ofte oversett, og det hersker fremdeles forvirring om dette emnet. Det er derfor viktig å påpeke dem. Men fra nå av vil jeg snakke først og fremst om retningen oppover, om forholdet mellom de transpersonlige planene, med det overbevisste, og fremfor alt om måtene man kan motta slike påvirkninger ovenfra, det vil si nedstigningen av overbevisst innhold – som av og til trenger inn – inn i det ordinære, dagligdagse jegets bevissthetsplan.²

Denne nedstigningen kan skje på to måter: spontant eller gjennom tilsiktet handling. Den mest kjente typen spontan nedstigningen er inspirasjon. Innholdet fra det overbevisste kan komme inn i det bevisste sinnet med ulike grader av intensitet: de kan være nesten formløse, i en rå tilstand, eller de kan være "halvfabrikata" eller delvis formet, eller de kan være velstruktureerte, i sin mer eller mindre endelige form. Dette skjer ofte i musikalsk inspirasjon. Et typisk eksempel er Mozart, hvis komposisjoner kom til ham fiks ferdige, uten at det var behov for ytterligere bearbeidelse. Når stoffet derimot fremtrer i rå tilstand, kommer det gjerne til uttrykk på en underlig måte, uten hensyn til regler for ordstilling eller grammatikk. Et typisk eksempel på dette er surrealistisk litteratur. Men denne litteraturen skriver seg fra de forskjellige ubevisste planene, inkludert det lavere planet.

Den enkleste måten innhold fra det overbevisste kan komme ned til oss på er gjennom intuisjon. Dette kan sammenliknes med et lynglimt som gir lys, enten i et øyeblikk eller i et lengre tidsrom, til det bevisste sinnet i dets våkne tilstand. Intuisjon kan komme på alle

¹ [www.atpweb.org/journal.html]

² Den franske forfatteren J. Wahl tar i sin studie om eksistensialisme i bruk et friskt ordspill på fransk for å omtale to typer transcendens: trans-ascendance og trans-descendance.

områder der mennesker er aktive, inkludert filosofi og forskning. Jeg vil sitere et utmerket utsagn av Einstein om intuisjon. Han sa:

”Induktiv fysikk stiller spørsmål som deduktiv fysikk ikke kan svare på. Bare intuisjon, på samme måte som forholdet mellom mennesker som er glad i hverandre, er i stand til å bringe kunnskapen vår utover den logiske tankens grenser.”

Det vanligste er imidlertid at store kunstnere, forfattere og diktere har måttet gå hardt inn for å bearbeide stoffet som har fremtrådt for dem eller kommet ned i det bevisste sinnet deres og bevisst utviklet dette stoffet. Et typisk eksempel er Dante. Når hans svarer Bonagiunta i *Den guddommelige komedie*, slår han fast at han var blitt inspirert:

”Og jeg til ham: ”Jeg er en som, når kjærligheten
Puster på meg, oppfatter, og ved
At han dikterer innenfra, fremsier jeg ord.”

Hans anmodning til musene i *Den guddommelige komedie* er faktisk symbolske anmodninger til det overbevisste og til det Åndelige Selvet. Etterpå formet han imidlertid bevisst dette inspirerte stoffet til den rigid *terza rima*-formen som Den Guddommelige komedie er holdt i, og det nøyaktige antallet sanger i hver av de tre bøkene. Han gjør dette tindrende klart mot slutten av ”Skjærsilden”:

”Hvis, leser, jeg ikke hadde mer plass å skrive på,
Kunne mitt dikt fremdeles ikke fortelle deg alt
Om den søte drikk som jeg aldri kunne få nok av.
Men ettersom alle sidene som er avsatt for denne
Andre delen av diktet nå er fullskrevne
Stopper kunstens regler meg her.”

Det er mange måter man aktivt kan oppmuntre nedstigningen av transpersonlige påvirkninger inn i den våkne bevisstheten på. En av de enkleste og mest virkningsfulle måtene er fri tegning. Det ubevisste uttrykker seg primært i symboler, og tegning er en direkte metode for å fremstille disse symbolene. Vi skal huske at den første skriften var ideografisk: den brukte konkrete bilder. (Dette ser vi i dag i ideogrammene i det kinesiske skriftsystemet.) Alfabetet kan ansees for å være en slags stenografi eller en forenkling av ideogrammer i bokstaver.

Fri tegning gir ofte overraskende resultater i form av reelle budskap fra det overbevisste. Et bevis på deres herkomst er det faktum at det bevisste sinnet til den som tegner ofte ikke er i stand til å forstå dem på egen hånd. Det krever en ekspert i slike mentale prosesser for å tolke dem og avdekke den betydning de har for vedkommende. Sistnevnte erkjenner vanligvis tolkningen som riktig og godtar den, men ville ikke ha kunnet tilegne seg denne forståelsen på egen hånd.

En annen metode er skriving, som kan virke å være en enkel, selvsagt prosess uten særlige problemer. I virkeligheten er skriving en kompleks og variert psykologisk prosess. Vi oppdager mer enn ofte at hvis vi begynner å skrive på noe som vi har tenkt på, begynner nye tanker å strømme i sinnet vårt. Denne tråden, eller strømmen, av tanker tar uventede retninger og det som til slutt blir utfallet kan overraske selv den som skriver. Vi kan si at det ubevisste ”tar over” i disse tilfellene og begynner å skrive selv. En meget aktpågivende forfatter med betydelig interesse for psykologi, Hermann Keyserling, beskriver dette fenomenet med

følgende ord: ”Jeg skriver vanligvis ikke fordi jeg vet, men for å vite, gjennom å heve det underbevisste til det bevisste sinnets plan.”

Det er imidlertid på sin plass med en klargjøring og, så absolutt, en advarsel her. Det er mulig å bevege seg bort fra dette på sett og vis partnerskapet mellom det bevisste sinnet og det ubevisste og gå inn i en tilstand av ”automatisk” skriving der det bevisste jeget spiller liten eller ingen rolle – vedkommende befinner seg da i en transelikhende tilstand, som likner på hypnose, mens hånden er travelt opptatt med å skrive. Dette skaper problemer og kan til og med være farlig: det er som å åpne en dør uten å vite hva det er som stiger på. Det er fremkommet mye materiale gjennom automatisk skriving og verdien av dette stoffet varierer en hel del. En del av dette skrevne materialet er av litterær verdi og fremstår som lange romaner. Noe av det inneholder høytravende instruksjoner av åndelig karakter eller byr på nyttige råd, men stort sett byr tilfeller av automatisk skriving på lav kvalitet og er klart tilfeller hvor det lavere ubevisste har tatt over.

Her står vi overfor et problem: er det mulig at disse manifestasjonene har sitt utspring utenfor vedkommende, det vil si at de kommer fra andre kilder eller sentra enn forfatterens personlighet? Dette er et svært uoversiktlig og sammensatt felt. Jeg vil bare si at vi kan ikke utelukke at det finnes kilder som er atskilt fra det personlige ubevisste, om ikke annet fordi det er i en tilstand av uavbrutt vekselvirkning eller interaksjon (det jeg ville kalle psyko-osmosis) på samtlige plan med det kollektive ubevisste. Av den grunn er det vanskelig å si om man har å gjøre med noe strengt individuelt, eller om visse påvirkninger faktisk kommer fra det kollektive ubevisste. Jeg vil igjen si at dette skjer på samtlige plan, fra det laveste planet til det høyeste. Vi må derfor gå svært forsiktig frem. Uansett så har budskapenes opphav ingenting å si for deres reelle verdi.

Den andre typen høyere transcens er aktiv utforskning av det overbevisstes plan. Det vil si den tilsiktede hevingen av det bevisste jeget til stadig høyere plan. Det finnes forskjellige metoder for å oppmuntre eller frembringe denne hevingen av bevisstheten: bønn, meditasjon og diverse særlige øvelser. Her og nå vil jeg begrense meg til én observasjon fordi jeg senere vil snakke om andre veier til overbevisstheten og det Åndelige Selvet. Jeg vil bare si at på alle veier og stadier av bevissthetsheving er det nødvendig å ta viljen i bruk. Viljen behøves for å overvinne hindringer, å opprettholde den mottagende tilstanden. Den behøves som en drivkraft eller propell for komme til stadig større høyder og for å stabilisere bevisstheten på de høyere planene, og til slutt er den nødvendig for å styre og nytte de forløste energiene.

Blant de særlige øvelsene er de som finnes i Rajayoga, der oppstigning oppmuntres gjennom bruk av allegoriske symboler, for eksempel symbolbruken i indre fjellklatring som vi alt har vært inne på. En enkel, men fruktbar metode er ”veiledet meditasjon”. Dette gir ofte en vedvarende strøm av rikt symbolsk stoff som, når det blir godt tolket av vedkommende som leder øvelsen, kan føre til en betydelig bevissthetsutvidelse.

La oss gå videre til eliminering av hindringer. Disse kan sammenliknes med ”lodder”, ballasten som hindrer at bevisstheten stiger opp, eller de kan liknes med ”tau”, som symboliserer vår tilknytning til det ordinære innholdet i personlighetene våre – disse kan også forhindre fremskritt oppover. Hindringene kan ha med kroppen å gjøre, emosjonene, forestillingsevnen, sinnet, viljen eller omgivelsene.

Av særlig betydning er hindringer som har med viljen å gjøre. Det er ofte slik at det bevisste jeget ikke ønsker å foreta oppstigningen – det byr på motstand fordi de frykter det ukjente,

høyden som det ikke ennå har skuet. Denne motstanden er treffende blitt kalt ”fortrengning av det sublime” av dr. Frank Haronian, som beskriver dette i en artikkel med de ordene som overskrift. Ganske ofte er den forbundet med en forutelse om at visse typer åndelig vekst er krevende og pålegger en ansvar som det selviske, selvsentrerte jeget vil flykte fra. Da oppstår det en intens kamp mellom det personlige jeget og det Åndelige Selvet. Flere mystikere har beskrevet denne opplevelsen meget klart, og den er fremstilt på en særlig dramatisk måte av både Paulus og Augustin.

Svært ofte byr omgivelsene på betydelige hindringer, både fra de umiddelbare omgivelsene i familien og det større, sosiale miljøet. Vi er omgitt av trykkende, vanskelig, tykk, tung mental atmosfære som en godt kan kalle for psykologisk smog. Men dette bør vi ikke bruke som en unnskyldning. Mange mennesker har en tendens til å skyldte på sosiale strukturer og den moderne materialistiske livsstilen og hevder at disse umuliggjør åndelig selvrealisering. Men det er ikke sant. Det er mulig å overvinne slike hindringer. Det er her at viljens uunnværlighet blir tydelig for oss. I stedet for å klandre ytre påvirkninger må vi motstå dem; ikke så mye ved å kaste oss rett i strupen på dem, men heller beskytte oss mot dem og gå videre i oppstigningen vår.

Det er mange forskjellige måter å utvide bevisstheten sin på mens en beveger seg oppover, og de avhenger av psykologisk type og ens individuelle legning. Vi kan identifisere syv hovedveier. Jeg vil med en gang påpeke at de ikke er atskilte og at de i praksis kan gå inn i eller overlape hverandre, slik at det er mulig for en person å utvikle seg på mer enn en av dem samtidig. Likevel er det sant at de er ulike og vi har behov for, i hvert fall innledningsvis – for klarhetens skyld – å beskrive dem og bli kjent med dem hver for seg. Deretter kan vi gå videre med ulike måter å kombinere dem på.

De er:

1. Vitenskapens vei
2. Opplysningens vei
3. Den gjenskapende etikkens vei
4. Estetikken vei
5. Mystikkens vei
6. Heroismens vei
7. Ritualets vei

La oss nå se hvordan bevissthetsutvidelse virker inn på personligheten. Det er bra om vi husker at disse virkningene kan være skadelige, og at dette er sant også når det gjelder oppadrettet utvidelse. Ja for all del, når innholdet av det ubevisste uventet trenger inn i bevisstheten til et dårlig forberedt og ustabil menneske, bringer dette gjerne vedkommende ut av fatning; hendelsen har en destabiliserende virkning. For det første kan det føre til selvopphøyelse: personligheten føler seg full av nye krefter når det blir klar over det høyere potensialet som finnes i det overbevisste og i Selvet. Det å oppleve et Selv som i alt vesentlig er av samme natur som den Høyeste Virkelighet, noe guddommelig, kan gi personligheten en oppblåst oppfatning av seg selv, slik at den får seg til å tro at den allerede befinner seg på dette høyere planet og at den uten å måtte gjennomgå den lange forvandlings- og gjenskappingsprosessen allerede er det den oppfattet eller ble klar over i det øyeblikket den ble opplyst. Et ekstremt uttrykk for slikt selvbedrag er utsagnet ”Jeg er Gud”. Denne illusjonen, den grunnleggende feilslutningen kan anses som en forvirring mellom det en person kan bli og det vedkommende faktisk er. Det er som om en eikenøtt, som er blitt vist

hva den en dag kan bli, det vil si en stor eik, sa: ”Jeg er en eik.” Potensielt har den alt som skal til for å bli et eiketre, men den er ikke det ennå, og den vil måtte gjennomgå en lang prosess der den skal spire og utvikle seg, i tillegg til å ta opp i seg alt det gode som tilflyter den fra jord, vann, luft og solskinn. Det samme er tilfelle for et menneske som, etter å ha opplevd en levende innsikt i det en kan bli og har fått et glimt av hva en bærer i seg, deretter må – når vedkommende uunngåelig vender tilbake til det hverdagslige bevissthetsnivået – begynne å gå i gang med den langvarige oppgaven som venter: den komplekse og krevende oppgaven det er å bevege seg fra det nåværende potensialet slik at det blir forvandlet til virkelighet.

Andre virkninger kan være en overdreven nervøsitet eller mental spenning frembrakt av energiene som har trengt inn og av konflikter som oppstår mellom det bevisste og det ubevisste, middelmådig eller laverestående innhold i sinnet og de nye energiene.

Men av enda større betydning er de positive virkningene som en oppadrettet bevissthetsutvidelse kan ha. Disse kan deles inn i midlertidig virkninger og mer varige virkninger.

Den første av disse er de såkalte ”ekstatiske tilstandene” – livaktige opplevelser av opplysning, samvær med den større Virkeligheten, kontemplasjon av ting som finnes i høyere verdener, og horisontal utvidelse i kosmisk forstand. Disse ledsages av lykke, av en følelse av å bli mektig, av kjærlighet, inkludering og økt forståelse. De setter i gang en flodbølge av hengivelse og av at vedkommende vier seg den høyere Virkeligheten eller Vesenet som en er kommet i kontakt med. Hva viljen angår, oppleves en sammensmelting eller forening av den personlige viljen med den transpersonlige viljen.

Men dette er forbigående opplevelser som gjerne følges ikke bare av en nedstigning til det dagligdags planet, men også av tilstander av negativ bevissthet. Dette er veldig smertefullt og gir en intens lengsel etter de tidligere bevissthetstilstandene som var så skjønne og lykkelige. Dette får en til å prøve å gjenta de opplevelsene som Maslow så riktig kalte ”høydepunktsopplevelser”. Men de er som å fly med en flymaskin til en fjelltopp – flyet kan ikke lande der og må snu og vende tilbake til slettene. Men ved å gjenta slike flyturer fører den gradvise utvidelsen av den hverdagslige bevisstheten og kontakten med høyere verdier til at personlighetens normalnivå litt etter litt blir hevet. Personligheten blir i stand til stadig lenger å være på det som en fremragende inder, dr. Asrani, som selv hadde liknende opplevelser og beskrev dem, kaller ”plataet”, et begrep som Maslow plukket opp og utviklet videre.

Så har vi virkninger som vi kan kalle aktive, eller virkninger av utadrettethet eller ekstroversjon. Disse kan sammenfattes i ordet ”kreativitet”. Dette kan være kunstnerisk, poetisk, litterært eller til og med vitenskapelig og filosofisk, i forbindelse med de forskjellige uttrykksformene som mennesket har utviklet.

La oss nå se på psykosyntesens oppgaver i dette, det vil si hva personligheten, eller det bevisste jeget, kan og bør foreta seg etter at bevisstheten er blitt større. Disse kan sammenfattes som følger:

- I. En forståelse og korrekt tolkning av det som skjer, for å unngå selvopphøyelse og oppblåsing av egoet – med andre ord å se på og sette det som har skjedd i sin rette sammenheng. Her er det av stor verdi å sette seg inn i de opplevelsene som andre

mennesker har hatt og studere livet og skriftene til "den skare av vitner" som har oppnådd denne bevissthetsutvidelsen.

- II. Tilegnelse eller assimilasjon, det vil si å tillate de nye idéene som er kommet å berike den bevisste personligheten så de blir en integrert del av den. Dette vil selvsagt medføre at personligheten blir mer sammensatt eller kompleks. Denne assimileringen bør føre til en ordentlig balanse mellom de ulike delene av ens vesen samt på de ulike plan: med andre ord bør den føre til individuell psykosyntese. For å oppnå denne integrasjonen og syntesen, og for å kunne nyttiggjøre seg av energiene som har strømmet inn, er det behov for:

1. Disintegrasjon av kompleksene våre, av de eksisterende mentale rammeverkene.
2. Omdanning og forvandling av de lavere energiene. En gjenskapning av hele personligheten.

- III. Generelt snakker vi om en "døds- og oppstandelsesprosess" som er den særlige oppgaven på en av hovedveiene, Den gjenskapende etikken vei.

Etter alt dette – selv om det i praksis finner sted under selve assimilasjons- og gjenskapningsprosessen – kommer bruken av nye energier og evner som fås i og med utvidelsen og oppløftelsen av bevisstheten. Denne bruken kan ta en av to former: den kan skje i form av indre handling eller ytre handling.

Indre handling består primært av utstråling. Energier stråler ut fra personligheten som om den var en enorm lyskilde, lysende stråler skinner ut og fyller atmosfæren. Denne utstrålingen skjer spontant, jeg vil nesten si uunngåelig, og dette forklarer virkningen av en person som har hatt transpersonlige opplevelers blotte tilstedeværelse på de som vedkommende kommer i kontakt med. Det finnes mange opplevelser og beskrivelser av dette, som kan vises til som en form for "psykiskåndelig katalyse".

Det finnes imidlertid også tilsiktet utstråling – når energier og gode bølger sendes ut bevisst. Dette er en form for det vi kan kalle psykiskåndelig telepati, som består i ikke bare å overføre visse tanker, men hovedsakelig av en generell kanalisering av godvilje eller velsignelse. Dette var, og er fremdeles, brukt på det religiøse området, men det kan anvendes hvor som helst, uavhengig av ens filosofiske eller religiøse syn. Nye studier av telepati og telekinese har gitt et vitenskapelig grunnlag for denne typen aktivitet.

Den andre typen handling er ytre. Alle som har opplevd en oppadrettet bevissthetsutvidelse føler en naturlig, jeg vil til og med si uimotståelig, lengsel etter å la andre få dele ens indre skatter. Vi kan kalle denne aktiviteten en "tjeneste". Den kan uttrykkes på forskjellige måter, avhengig av den enkeltes legning og interesser. Den mest direkte måten består i å hjelpe andre til å oppnå utvidelsen og heve deres egne bevissthetsnivåer. Dette kan gjøres individuelt eller i grupper.

Den andre typen handling er av sosial natur: den retter seg mot å forandre rådende forhold og strukturer i den grad de er utilstrekkelige og begrensende, og særlig mot å etablere nye former for kollektive leveformer, utdanning, kunst og kultur. Den fokuserer på å bane vei for en ny og bedre sivilisasjon på et globalt plan.

(Fra *Transpersonal Development*)

Oversatt av Trond Øverland, www.muligheten.no