

članak primljen: 17. maja 2016.  
članak prihvaćen: 11. juna 2016.  
originalan naučni rad  
UDK 159.954:159.96  
159.954:2-583  
159.98:233.852.5Y

**Ksenija Popadić**

*Institut für Kognitives Management, Stuttgart, Germany*  
ksenija.popadic@kmteam.de

## Meditacija i kreativnost

**Apstrakt:** Ovaj rad je pionirski pokušaj da se ukaže na vezu između meditacije i kreativnosti. Autorka je uporedila kreativni proces sa procesom meditacije. Kao što je rezultat kreativnog procesa kreativno delo, tako je i rezultat meditacije kreativno delo, što ukazuje na mogućnost korišćenja meditacije kao kreativne tehnike sa ciljem da se unapredi kreativnost. U prvom delu rada su definisani osnovni pojmovi: kreativnost i meditacija. U daljem tekstu je ukazano na položaj meditacije u savremenoj psihologiji. Autorka je ukazala da se različite vrste meditativnih tehnika mogu svrstati u dve grupe, koncentrativne meditacije i meditacije pune svesnosti (*vipassana* ili *mindfulness*). Posebno mesto u radu je posvećeno višim stanjima svesti koja se mogu svesti na *flow* opisan kao vrhunsko stanje svesti u kome se maksimalno povišava nivo kognitivnog funkcionisanja. Navedeni su primeri koji ilustruju ovladavanje postupcima ulazaka u *flow*-stanje. Zaključak je da meditacija može direktno povisiti senzibilnost za procenu kvaliteta sadržaja kojim se osoba bavi, bilo da ih posmatra, koristi ili stvara. Iako ova oblast nije do sada bila naučno istražena, ipak se na osnovu studija slučajeva (majstora meditacije) može osnovano tvrditi da između meditacije i kreativnosti postoji jasna povezanost, odnosno da osobe koje redovno meditiraju istovremeno time povišavaju svoje kreativne sposobnosti i kreativnu produkciju.

**Ključne reči:** meditacija, kreativnost, viša stanja svesti, *flow*, meditativne tehnike, *vipassana*, koncentrativne meditacije

„Nije mi poznato ništa čime je teže upravljati od nerazvijenog uma. Uistinu, nerazvijenim umom se ne može upravljati. Nije mi poznato ništa čime je lakše upravljati od razvijenog uma. Uistinu, razvijenim umom se može upravljati.“  
Buda

Meditacijom se naziva sistem znanja i praksa (tehnike) koja se više od 3 000 godina primenjuje u različim kulturnim kontekstima i religioznim tradicijama. Prvi zapisi o meditaciji se nalaze u Vedama, ali se meditacija upražnjavala i pre toga kao deo *yoge*, u pre-Vedskom periodu. Za cilj izvođenja meditativne prakse određivano je postizanje srećnijeg i ispunjenijeg života, kao i ostvarivanje stanja prosvetljenosti. Meditacija je kasnije, a često i danas, predstavljala sastavni deo religioznih rituala koji imaju za cilj da se stupi u kontakt sa božanstvom i poistoveti sa njim. Skoro sve religije su u svojim okvirima razvile neki oblik meditativne prakse.

Savremeno shvatanje meditacije je izvan religioznog konteksta i odnosi se na široki spektar različitih aktivnosti, pre svega zasnovanih na upravljanju pažnjom, koje doprinose psihofizičkoj ravnoteži, relaksaciji i redukciji stresa, poboljšanju kognitivnog funkcionisanja, sticanju emocionalne stabilnosti, bolje kontrole ponašanja, prevazilaženju sopstva (*self*) i uspostavljanju boljih i dubljih odnosa sa drugima, sticanju određenog duhovnog iskustva, podsticanju ličnog razvoja i razvoja kreativnosti.<sup>1</sup>

Ako pođemo od činjenice da je kreativnost jedna od sposobnosti po kojoj se ljudski rod razlikuje od ostalog živog sveta vredno bi bilo otkriti kakve prirode je veza između meditacije i kreativnosti. Kreativna sposobnost kao kapacitet da se stvori nešto novo i odgovarajuće u odnosu na zahteve zadatka i uslove (to može biti rešenje problema ali i neka vrsta samo-ekspresije) u korenu je prilagođavanja i 'rasta' jer uključuje prevazilaženje postojećih okvira i integrisanje na višem nivou. Mogućnosti primene specifičnih meditativnih tehnika u pravcu aktiviranja kreativnog potencijala, povećanja kreativne produkcije, efikasnosti i senzibilnosti stvaraoaca za kvalitet, osnovni je predmet interesovanja ovog rada.

## Meditacija u savremenoj psihologiji

Mada se meditacija od pamtiveka primenjuje i izučava na Istoku, u Zapadnu psihologiju ju je tek u osvit 20. veka uveo jedan od najuticajnijih filozofa svog vremena u Sjedinjenim Američkim Državama, Vilijam Džejms (William James).<sup>2</sup> Meditativno stanje svesti koje je tada opisao i nazvao *tokom svesti*, a što je u stvari trenutna svest o neprekidnom toku misli, ostavilo je dubok trag na umetnost. Mističko stanje svesti, takođe jedno od meditativnih stanja svesti koje je opisao, praćeno je transformacijom svesti. Džejms ga je i iskustveno doživeo primenom hemijskih supstanci i halucinogenih biljaka tradicionalno korišćenih u ritualima indijanskih zajednica.

U Evropi je prvi zastupnik meditacije bio Karl Gustav Jung (Jung) koji je, mada oduševljen meditacijom, skromno tvrdio da ona više odgovara ljudima na Istoku i da nije u stanju da objasni ono što opisuju i doživljavaju učitelji meditacije kao više

<sup>1</sup> Fred Griffith, „Meditational research: Its personal and social implications“, *The Frontiers of Consciousness*, New York, Julian Press, 1974, 119–137.

<sup>2</sup> William James, *The Varieties of Religious Experience*, New York, Touchstone Books, 1997.

stanje svesti.<sup>3</sup> Posle uvođenja meditacije u Zapadnu civilizaciju ona je ostvarila značajan uticaj na psihoanalizu<sup>4</sup> i psihodinamsku teoriju, humanističku psihologiju uopšte, transpersonalnu psihologiju<sup>5</sup> i u savremenoj psihologiji na kognitivno bihejvioralnu terapiju u kojoj trenutno doživljava svoj procvat.

Danas su široko poznate koncentrativne meditacije (na primer *transcendentalna meditacija*) ili popularna *mindfulness meditacija* koja se u budističkoj tradiciji zove *vipassana meditacija*. Ove dve vrste meditacija predstavljaju i dve osnovne kategorije u koje se može svrstati većina nama poznatih meditativnih tehnika. Primećuje se da su mnoge meditativne tehnike iskoračile iz svojih tradicionalnih okvira u kojima su bile primenjivane da bi se danas često nazivale drugim imenima (na primer *fokused-attention* za koncentrativne ili *open-monitoring* za *vipassana* meditacije) i široko koristile u psihologiji i psihoterapiji, savetovanju, ličnom razvoju, umetnosti.

## Kreativnost i kognitivni procesi

Jedna od osobina ljudskog roda po kojoj se razlikuje od ostalog živog sveta je sposobnost stvaranja. Kreativnost se najčešće definiše kao kapacitet da se stvori nešto novo, društveno vredni proizvodi i ideje<sup>6</sup> ili sposobnost da se uradi nešto što je istovremeno i novo (originalno, neočekivano) i odgovarajuće (korisno, adaptivno u odnosu na zahteve zadatka.<sup>7</sup> To može biti stvaranje ideja, umetničkih ili literarnih dela, slika, muzičkih kompozicija, ali i pronalazaka i rešenja za određene probleme. Kreativnost ima ključnu ulogu u razvoju i unapređivanju ljudske civilizacije, kao i u našem kulturnom životu i zato je čest predmet istraživanja, pre svega sa ciljem da se otkrije da li se i kako se ona može unaprediti.

Do sada nije otkriven psihološki model koji potpuno i precizno objašnjava kreativni proces i kako se on odvija. Ono što znamo je da kreativnost uključuje različite kognitivne funkcije, kao što su potpuna predanost onome što se radi, osećanje energizovanog fokusa, uspeh u procesu aktivnosti, obim pažnje, asocijacije ideja... Nova istraživanja su, između ostalog, pokazala da dobro raspoloženje poboljšava pažnju i omogućava pristup udaljenim i neobičnim asocijacijama pa tako proizvodi češće i originalne odgovore, povećava kognitivnu fleksibilnost i olakšava kreativno rešavanje problema.

<sup>3</sup> Karl Gustav Jung, „Yoga i Zapad“, *Psihološke rasprave*, Novi Sad, Matica Srpska, 1977.

<sup>4</sup> Erich Fromm, Daisetz Teitaro Suzuki and Richard DeMartino, *Zen Buddhism and Psychoanalysis*, New York, Harper and Row, 1960.

<sup>5</sup> Calvin Springer Hall and Gardner Linzey, *Teorije ličnosti*, Beograd, Nolit, 1983.

<sup>6</sup> Michael D. Mumford, Roni Reiter-Palmon and Matthew R. Redmond, „Problem construction and cognition: Applying problem representations in ill-defined domains“, *Problem Finding, Problem Solving and Creativity*, New Jersey, Ablex, 1994.

<sup>7</sup> Robert J. Sternberg and Todd I. Lubart, „The concept of creativity: Prospect and paradigms“, *Handbook of Creativity*, Cambridge, Cambridge University Press, 1999.

## Veza između meditacije i kreativnog procesa

Od šezdesetih godina prošlog veka nastupa značajan porast naučnog interesovanja za meditaciju i njene efekte uopšte,<sup>8</sup> pa tako i interes za vezu između meditacije i kreativnog procesa.<sup>9</sup> Još uvek nema jasnih naučnih dokaza o vrsti veze između meditacije i kreativnosti, kao i o kognitivnim mehanizmima koji se nalaze u njihovoj osnovi. Meditativne tehnike su se do sada primenjivale u funkciji prekidanja strukturisanih obrazaca mišljenja koji ograničavaju potpuno kreativno funkcionisanje. Isto tako je meditacija korišćena za osveščivanje i svrhovitu upotrebu imaginacije. Mišljenja su u ovom trenutku podeljena: neke studije idu u prilog uticaja meditacije na kreativnost<sup>10</sup> a druge ukazuju na slab ili nikakav uticaj.<sup>11</sup> Postoje studije koje potvrđuju pozitivan uticaj koncentrativnih meditacija na konvergentno mišljenje – ono koje dovodi do jednog rešenja problema i uticaj *vipassana* (*mindfulness*) meditacije na divergentno mišljenje.<sup>12</sup> Ovaj drugi stil mišljenja koji dopušta da se generišu mnoge nove ideje i da se dođe do uvida se smatra ključnim aspektom kreativnosti i pokazateljem kreativne sposobnosti.

Iako do sada nije eksplicitno potvrđena uzročno-prosledična veza između meditacije i kreativnosti, u naučnoj literaturi postoje indicije za osnovanost takve tvrdnje.<sup>13</sup> Ovu pretpostavljenu vezu je moguće proveriti uporednom analizom kreativnog procesa i procesa postizanja viših stanja svesti kroz meditaciju. Neophodni korak koji bi tome prethodio je analiza sadržaja izveštaja majstora meditacije, opisa viših stanja svesti u budističkim i hinduističkim spisima i logička analiza postulata meditativnih učenja. Ako se utvrdi postojanje uzročno-posledične veze između meditacije i

<sup>8</sup> Michael Murphy, Steven Donovan and Eugene Taylor, *The physical and psychological effect of meditation: A review of contemporary research with comprehensive bibliography 1931–1996*, Sausalito, Institute of Noetic Sciences, 1997.

<sup>9</sup> Xiaoqian Ding, Yi\_Yuan Tang, Rongxiang Tang and Michael I. Posner, „Improving creativity performance by short-term meditation“, *Behavioral and Brain Functions*, 10, 2014, 9.

<sup>10</sup> David W. Orme-Johnson and Barbara Granieri, „The effect of the age of enlightenment governor training courses on field independence, creativity, intelligence and behavioral flexibility“, u: *Scientific research on Maharishi's Transcendental Meditation and TM-Sidhi Program. Collected papers Vol. 1*, New York, Meru Press, 1977, 713–718. David W. Orme-Johnson, Geoffrey Clements, Christopher T. Haynes and Kheireddine Badaoui, „Higher states of consciousness: EEG coherence, creativity, and experiences of the sidhis“, u: *Scientific research on Maharishi's Transcendental Meditation and TM-Sidhi Program. Collected papers Vol. 1*, New York, Meru Press, 1977, 705–712. Orlow E. Ball, *The effect of TM and the TM-Sidhi program on verbal and figural creativity (TTCT), auditory creativity (S and I), and hemispheric dominance* (unpublished doctoral dissertation), SOLAT, Atlanta, 1980.

<sup>11</sup> Ernest L. Cowger, „The effect of meditation (zazen) upon selected dimensions of personality development“, *Dissertation Abstracts International*, 1974, 34, 4734. George Domino, „Transcendental meditation and creativity: an empirical investigation“, *Journal of Applied Psychology*, 1977, 62, 358–362.

<sup>12</sup> Lorenza S. Colzato, Ayca Ozturk and Bernhard Hommel, „Meditate to create: the impact of focused-attention and open-monitoring training on convergent and divergent thinking“, *Frontiers in Psychology*, 3, 2012, 16. Dominique P. Lippelt, Bernhard Hommel and Lorenza S. Colzato, „Focused attention, open-monitoring and loving-kindness meditation effect on attention, conflict monitoring, and creativity“, *Frontiers in Psychology*, 5, 2014, 1083.

<sup>13</sup> Izabela Lebuda, Darya Zabelina, Maciej Karwowski, „Mind full of ideas: A meta-analysis of the mindfulness-creativity link“, *Personality and Individual Differences*, 93, 2016, 22–26.

kreativnosti, logično i svrhovito bi bilo analizirati specifične meditativne tehnike da bi se utvrdilo koje od njih imaju najveći potencijal za aktiviranje kreativnosti, povišavanje kreativne produkcije, efikasnosti i senzibilnosti stvaraoaca za kvalitet.

### **Flow je jedno od meditativnih stanja svesti**

Mihalji Čiksentmihalji (Mihaly Csikszentmihalyi) u svojoj knjizi *Kreativnost* (1997)<sup>14</sup> pominje da se kreativni potencijal najbolje aktivira ulaskom u stanje koje se naziva *flow*.<sup>15</sup> U istom delu on opisuje kako se to u to stanje uvodi, kako se ono održava i kako se može koristiti. U *flow* se ulazi preko delatnosti koju osoba izvodi na meditativni način, a to znači sa punom posvećenošću i željom da se poistoveti sa samom delatnošću. Trenutak poistovećenja sa delatnošću je trenutak gubljenja svesti o sebi. Čak i ako osoba ne vlada delatnošću koju izvodi na savršeni način, kada dosegne stanje *flow*, istu tu delatnost počinje da izvodi savršeno. Čiksentmihalji ovaj fenomen opisuje kao transformaciju nivoa efikasnosti i to ne od nižeg ka višem, već ka najvišem nivou – utisak je kao da to više ne radi ista osoba. Subdelatnosti iz kojih se sastoji osnovna delatnost koju osoba izvodi se u *flow* stanju usklađuju jedne sa drugim, a prelaz sa jedne aktivnosti na drugu je tečan, bez zastoja i grešaka u radu. Na osnovu iskustvenih izveštaja pojedinaca sa kojima sam sama razgovarala, saznala sam da osobe koje postižu stanje *flow* mogu da u njemu ostanu najduže dva sata, a posle toga se stanje prekida, verovatno zbog potrošnje resursa koji su mozgu neophodni za održavanje stanja visoke budnosti, kao i visokog aktivacionog nivoa.

U zapisima starih majstora meditacije iz *zen* tradicije, *teravada*, *mahayana* i *vaj-rayana* budizma, kao i ostalih tradicija u kojima se meditacija primenjuje kao tehnika postizanja viših nivoa svesti, može se pronaći opis stanja svesti koji je identičan onome koje je Čiksentmihalji opisao i nazvao *flow*.<sup>16</sup> Iz ovoga proizilazi da je meditacija pouzdano sredstvo ovladavanja *flow* stanjem svesti, odnosno da je *flow* jedno od meditativnih stanja svesti. Čiksentmihalji zastupa stanovište da je kreativnost posledica *flow*-a.

### **Meditacija i aktiviranje kreativnog potencijala**

Do sada nisu objavljena istraživanja u kojima se empirijski potvrđuje pretpostavka da meditacija aktivira kreativni potencijal, međutim, izveštaji iskusnih vežbača i majstora meditacije idu u tom pravcu.<sup>17</sup>

<sup>14</sup> Mihaly Csikszentmihalyi, *Kreativität. Wie Sie das Unmögliche schaffen und Ihre Grenzen überwinden*, Stuttgart, Klett-Cotta, 1997.

<sup>15</sup> *Flow* je stanje koncentracije ili potpune apsorpcije aktivnošću koja se obavlja u datoj situaciji. Ibid.

<sup>16</sup> Paul E. Torrance, *The Search for Satori and Creativity*, Buffalo, New York, Creative Education Foundation, 1979.

<sup>17</sup> Milenko Vlajkov, *Na sopstvenom tragu*, Bački Petrovac, Kultura, 1990.

U svrhu provere autorica ovoga rada će izložiti podatke na osnovu kojih svako sam može odgovoriti na pitanje, da li meditacija aktivira kreativni potencijal. U dalekoistočnim tradicijama je opisan veliki broj meditativnih tehnika među kojima su i tehnike vizualizacije. Ove meditativne tehnike se sastoje u tome da osoba dobije izvesnu temu koju slikovito zamišlja u svesti. Jedan od primera je konkretna meditacija koja se opisuje na sledeći način: „Zamislite da se nalazite na putu u planini zavejanoj snegom. Ispred vas se u daljini nazire put koji vodi nekuda naviše. Vi hodate putem i posle nekoliko kilometara potpuno iscrpljeni stižete do osvetljene brvnare. Već je pala noć. Kroz prozore na brvnari vidite samo jednu veliku prostoriju u čijem centru se nalazi kamin sa vatrom. Ulazite u brvnaru, skidate jaknu i sedate ispred kamina da biste se ogrejali. Pod je od drveta i na njemu je rasprostrto medveđe krzno. Ophrvani umorom i toplotom kamina ležete na meko krzno. Zatvarate oči i prepuštate se slobodnoj fantaziji. Slike se kao na filmu nižu u vašoj glavi...“ Ovo je jedna od meditativnih tehnika kojom se aktiviraju kreativni potencijali.

Druga vrsta meditacije koja ima isti efekat je *vipassana*. Vežbaču se daje uputstvo da zatvorenih očiju posmatra misli koje mu izranjaju u svesti, da dozvoljava da se misli pojave, traju i nestaju kao da nemaju nikakve veze sa njim, kao da se radi o fenomenu izvan njega, poput oblaka na nebu. Svi vežbači koji upražnjavaju ovu meditaciju izjavljuju da tokom nje dobijaju neobične ideje vezane za probleme kojima su pre toga bili zaokupljeni i da im se javljaju najoriginalnija i najbolja rešenja tih problema.

Primenom drugih meditativnih tehnika kao što su koncentrativne meditacije tokom kojih osoba usmerava pažnju na jedan pojedinačni objekat u svesti, na primer zamišljanje crne tačke na belom zidu, postižu se isti efekti aktiviranja kreativnog potencijala. Meditanti naknadno izveštavaju da su sve ostalo mogli da rade spontano: da prate kreativne ideje koje su im izranjale u svesti, ali nikako nisu mogli da se potpuno posvete zadatku, usmere pažnju na zadati pojedinačni objekat i time isključe sve ostale sadržaje iz svesti. Nezavisno od toga da li je meditativni zadatak da se kreativne ideje isključe iz svesti ili da se dozvoli da se one pojavljuju, misli se tokom meditacije ionako dešavaju i ta činjenica ukazuje na kreativni potencijal meditacije.

### **Aktiviranje kreativnog potencijala i povećanje kreativne produkcije**

Do sada sam učestvovala na nekoliko kreativnih radionica na kojima je meditativni zadatak bio da se pronade najbolje rešenje/odgovor na postavljeno pitanje ili da se napiše haiku pesma. Kao kriterijum se definiše da pesma treba da bude toliko dobra da se može kandidovati za dobijanje Nobelove nagrade za književnost. Time su članovi grupe bili motivisani da se uzajamno usklade, da stvore i napišu vrhunsko umetničko delo. Efikasnost se značajno povišavala ako je grupa tražila zajedničko rešenje tako kao da to radi jedna osoba, postajali su 'jedno'. Bili su u stvari 'prisiljeni' da uđu u *flow* stanje svesti. Ovaj tip kreativnih radionica mogu izvoditi pojedinci ili grupe od četiri osobe.

Značajno je napomenuti da se kreativni potencijal ne aktivira preko delatnosti koju osoba treba da izvodi, već preko prevazilaženja blokada koje sprečavaju da kreativni potencijal dođe do izražaja. Pošto svaka meditativna tehnika omogućava privremeno odstranjivanje blokada kreativnosti, jasno je da će kreativni potencijal biti spontano aktiviran kroz meditaciju. Ova tvrdnja je samo logički osnovana i trebalo bi je empirijski proveriti.

### **Povišena svesnost i njen uticaj na efikasnost stvaraoca i senzibilnost za kvalitet**

Na osnovu istorijskih podataka o majstorima meditacije i njihovim ličnim iskustvima u stanjima povišene svesnosti, kao i na osnovu analize sadržaja koje su proizvodili majstori meditacije u raznim delovima sveta, ispostavilo se da je kvalitet njihove kreativne produkcije bio na vrhunskom nivou. Dokazi za to su: čuveni japanski *zen* vrtovi, kaligrafski zapisi starih majstora, čajna ceremonija u Japanu i Kini, oružje samuraja u Japanu, kuhinjski predmeti za svakodnevnu upotrebu (tanjiri, čajnici, šoljice za čaj...) i ostali ukrasni predmeti korišćeni u svrhu religijskih rituala. Samo vrhunski majstori su bili u stanju da kreiraju takva dela kojima se dive mnoge generacije posle njih.

Ovde bi bilo interesantno ispričati priču kako je jedan majstor meditacije u Japanu postajao majstor preko umetničkog stvaralaštva. Prva faza školovanja uma se sastoji u tome da učenik dobija zadatak da precrta jedan kaligrafski zapis na papir koji mu je dao majstor i da ga toliko puta precrtava sve dok kopija ne postane identična originalu, tako da ni majstor ne može da je razlikuje od originala. U sledećoj fazi majstor daje učeniku kaligrafski zapis i zamoli ga da ga pažljivo posmatra narednih pet minuta i zapamti tako da mu slika ostane potpuno utisnuta u svest. Posle toga majstor sklanja kaligrafski zapis i zahteva od učenika da ga nacрта na osnovu sećanja tako da bude identičan onome što je video i zapamti. Ovaj postupak se ponavlja sve dok crtež učenika ne postane identičan sa originalom. U poslednjoj fazi školovanja učenik dobija kaligrafski zapis sa uputstvom da ga zapamti za sva vremena, a zatim mu majstor stavlja crni povež preko očiju i zahteva da na papiru nacрта ono što je video. Samo oni učenici kojima pođe za rukom da posle mnogo decenija vežbanja slepo nacrtaju vernu kopiju originala, stižu pravo da samostalno stvaraju umetnička dela. To je postigao i majstor iz priče.

Naravno, iz ovoga proizilazi i suština definicije umetnika. Umetnik nije samo onaj koji stvara nešto novo (u zapadnoj tradiciji je ovo blisko Platonovom pojmu *mimesis*), već onaj koji je postao tako dobar majstor svog zanata da je u stanju da apsolutno dominira vlastitom delatnošću bolje nego bilo koji drugi zanatlija. Tek tada je u stanju da se poigrava sadržajima koje želi da prikaže drugima. Iz ove priče se prepoznaje još jedna značajna dimenzija, a to je da pri pokušajima da nacрта kopiju koja će biti identična sa originalom, učenik povišava nivo sopstvene budnosti i osetljivost za odstupanje od originala i time povišava i senzibilnost za kvalitet uopšte.

## Usporedna analiza kreativnih procesa i procesa postizanja viših stanja svesti

Poznato je da postoje četiri etape u kreativnom procesu. Prva je inspiracija, druga inkubacija, treća iluminacija i četvrta aplikacija. Svaka od ovih etapa je svojstvena i procesu meditacije čiji je cilj da se postigne više stanje svesti, pa meditacija nije ništa drugo već kreativni čin vežbača koji sopstvenu svest kreira na novi način poništavajući prethodni, primitivniji nivo svesnosti. Taj proces rekonstrukcije svesti vežbača reprezentuje put od stanja zamućene svesti do stanja čiste svesti. Između ove dve etape su još dve – etapa jasne svesti i uređene svesti koje su ekvivalentne etapama u kreativnom procesu. Etapa u kojoj vežbač stiče prvi uvid da mu je svest zamućena i da želi to da promeni jer pati i nepoznaje sopstvenu nesavršenost, odgovara etapi inspiracije. Posle uvida vežbač počinje da se bavi samoposmatranjem i otkrivanjem sopstvenih blokada i prepreka, zamućenosti i nejasnoće svesti, što je ekvivalentno inkubaciji tokom koje umetnik počinje da nago-milava znanja o temi kojom se bavi. Iluminacija ili uvid, spoznaja je kad osoba počinje da interveniše u sopstvenu svest unoseći red u nejasne sadržaje svesti. Svaki nivo bolje uređenosti i organizovanosti sistema se doživljava kao uvid i posebna vrsta probuđenosti svesti. Krajnji rezultat svih prethodnih aktivnosti je stanje čiste svesti, bez prepreka, bez zamućenosti, stanje potpunog sklada i jedinstva. Isto se dešava i sa umetničkim delom kada je završeno. Tako je naša svest jedna vrsta umetničkog dela i proces ličnog razvoja – sticanje višeg nivoa svesnosti se može uporediti sa umetničkim procesom. U tome smislu postoji tesna veza između meditacije i kreativnosti u procesu umetničkog stvaranja.

### Mogućnosti primene meditativnih tehnika kao kreativnih tehnika – zaključna razmatranja

Meditativne tehnike su kreativne tehnike. Analiza meditativnih tehnika nam omogućava da otkrijemo kako se kreativni potencijali mogu aktivirati i povesiti. Svaka meditativna tehnika je istovremeno i jedna kreativna tehnika. Bilo da se radi o koncentrativnoj meditaciji, *vipassana* meditaciji, dinamičkim meditacijama (na primer sufistički ples, meditacije hodanja: *kin-hin*, *kunlun*), vođenoj fantaziji, meditaciji vizualizacije i ostalim sličnim tehnikama, sve one nedvosmisleno aktiviraju kreativni proces. Između meditacije i kreativnosti postoji uzročno-posledična veza.

Aktiviranje kreativnog potencijala može imati dva efekta. Prvi je da se redukuje kreativna produkcija, a drugi da se ona uvećava. Kreativna produkcija se redukuje samo ako se aktivira konvergentni kognitivni proces. Ista se uvećava kod aktiviranja divergentnog kognitivnog procesa odnosno lateralnog mišljenja.<sup>18</sup> Pošto se meditativnim tehnikama neutrališu blokade kreativnosti, osoba će biti u stanju da svesno usmerava sopstveni kreativni proces zavisno od efekta koji želi da postigne. Ako traži najbolje rešenje za temu kojom se bavi, onda će verovatno eliminisati sva nedovoljno

<sup>18</sup> Edward De Bono, *Lateral Thinking. Creativity Step by Step*, New York, Harper and Row Publishers, 1970.



dobra rešenja koja joj izranjaju u svesti. Ako traži veliki broj različitih mogućih rešenja, onda će verovatno aktivirati lateralno mišljenje (divergentne kognitivne procese) i time uvećati kreativnu produkciju.

Čak i ako se radi o konvergentnom kognitivnom procesu, osoba će dobijati veliki broj nedovoljno dobrih ideja dok ne nađe onu koja u potpunosti ispunjava kriterijume savršenog rešenja. Kada se meditativne tehnike primenjuju kao kreativne tehnike dolazi do aktiviranja kreativnih potencijala, što za posledicu ima uvećavanje kreativne produkcije. Ako se meditativne tehnike primenjuju kao tehnike za poboljšavanje koncentracije (koncentrativne meditacije), tada se kreativna produkcija dešava kao uzgredni efekat (*serendipity*),<sup>19</sup> što može ne samo da uveća već i da smanji kreativnu produkciju.

### **Meditativna svesnost povišava senzibilnost za kvalitet**

Jedna od osnovnih funkcija meditacije je povišavanje nivoa svesnosti vežbača. Iz dosadašnjeg teksta je očigledno da svaka meditativna tehnika služi i kao kreativna tehnika. Dok je u prvom planu primene meditativnih tehnika postizanje viših stanja svesti, dotle je uzgredni efekat svake meditacije aktiviranje kreativnih potencijala. Pošto se meditacijom izoštrava percepcija i povišava nivo budnosti, jasno je da se time povišava i senzibilnost za kvalitet kreativne produkcije.

Svima koji hoće da uvećaju sopstveni kreativni potencijal preporučuje se da počnu sa primenom meditativnih tehnika sve dok ne ovladaju postupcima ulaska u viša stanja svesti (*flow*). Koncentrativne meditacije imaju samo kao *serendipity* efekat aktiviranje kreativnosti, dok se ostale meditativne tehnike mogu koristiti u svrhu aktiviranja kreativnog potencijala.

Kod onih vežbača koji viša stanja svesti postižu primenom koncentrativnih meditacija može doći do osiromašenja kreativne produkcije i do potpune blokade kreativnosti. Ovo se obrazlaže time što je koncentrativna meditacija vrsta repetitivne aktivnosti i vremenom može da postane sama sebi svrha. Takva vrsta meditacije aktivira *Nucleus Accumbens* iz koga se izlučuju endomorfni što vežbač doživljava kao osećanje blaženstva, sreće i ushićenja. Kada meditacija postane sama sebi svrha, onda ona predstavlja kraj puta ličnog razvoja.

Ostale meditativne tehnike ne dovode do kraja puta i zbog toga se stalno mogu koristiti kao kreativne tehnike. Njihovom primenom se uvećava kreativna produkcija i istovremeno razvija senzibilnost za procenu kvaliteta produkovanih ideja, tako da se nedovoljno dobre ideje spontano odbacuju a samo one koje ispunjavaju kriterijume kvaliteta se prihvataju i podvrgavaju daljoj proveri.

Na osnovu svega ovoga je preporučljivo da se stvaraoci koji žele da koriste meditaciju kao kreativnu tehniku obrate onim majstorima meditacije koji poznaju ne samo puteve već i stranputice ličnog razvoja, da se ne bi desio efekat gašenja kreativnosti umesto aktiviranja kreativnog potencijala.

<sup>19</sup> Slučajno uzgredno otkriće.

## Meditation and Creativity

**Abstract:** This paper is a pioneering attempt to draw attention to the connection between meditation and creativity. The author compares the creative process to the process of meditation. Meditation, just like the creative process, results in a piece of creative work, which informs us about the possibility of using meditation as a creative technique with the aim of improving our creativity. The first part of the paper defines the basic concepts: creativity and meditation. The paper goes on to inform us about the place that meditation takes in contemporary psychology. The author explains that various kinds of meditation techniques can be divided into two groups: concentration meditations and *mindfulness* (or *vipassana*) meditations. The paper gives special attention to higher states of consciousness or the so called *flow* that can be described as the optimal state of consciousness in which levels of cognitive functioning are at the maximum. There are also examples illustrating how the skills that help us get into the *flow* state are developed. The conclusion is that meditation directly increases one's ability to assess the quality of the content one is dealing with, whether it is by observing, using or creating it. Although this area has not been the subject of scientific studies so far, based on some case studies (involving meditation masters), it can be confidently stated that there is a clear connection between meditation and creativity, meaning that people who meditate regularly are at the same time increasing their creative abilities and creative output.

**Keywords:** meditation, creativity, higher states of consciousness, *flow*, meditation techniques, *vipassana*, concentration meditations