



50
Acem

dyade

4/16

kr 100

MEDITASJON FOR FELLESKAPET

- Acem 50 år



Ikke til hjemlån

OLE GJEMS-ONSTAD

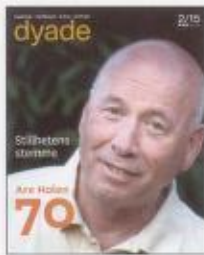
Ikke bare enkelt å etablere en internasjonalt frivillig organisasjon

HALVOR EIFRING

Langmeditasjoner ble trygge, fruktbare og meningsfulle

CARL HENRIK GRØNDAHL

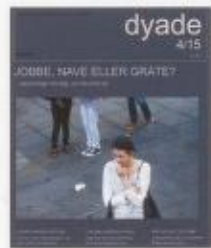
Loppemarkedene la grunnlaget for veksten og miljøet



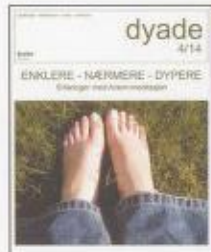
| GÅ MOT STRØMMEN



Kjenn hvordan det er å ha papir mellom hendene. Tanker du kan bla i, være i, gå tilbake til. Håndfast og samtidig med god utsikt. Vi gleder oss over at du er abonnent og fornyer abonnementet. I en samtid da alt synes å gå fortere og fortere, vil *Dyade* bringe inn ettertanke og refleksjon. Vår erfaringsbakgrunn er arbeidet med Acem-meditasjon og gruppepsykologi siden 1966.



Hvert nummer av *Dyade* tar for seg ett enkelttema og har som ambisjon å gå i dybden og by på refleksjoner som ligger litt utenfor det allmenne.



Dyade har ikke mål om å være kontroversielt, men erfaringene fra arbeidet med meditasjon kan bidra til perspektiver som noen ganger viser seg å være utfordrende i samtiden.



Redaksjonen i *Dyade* består av åtte kvinner og menn. Vi er født på førti- femti- seksti- og syttitallet. Vi er humanister, jurister, psykologer og medisinerere av utdanning. Fellesnevner er undervisning i og praksis med Acem-meditasjon og gruppepsykologiske prosesser.

Alt arbeid i *Dyade* gjøres på frivillig basis. Det betales ikke for bidrag, ei heller for formgivning.

En oversikt over alle årgangene av *Dyade* – med et stort utvalg artikler – finnes på vårt nettsted **dyade.no**. Her kan du også bestille abonnement - og fornye det.



INNHold | MEDITASJON FOR FELLESSKAPET

2	Leder	34	Lost and found in translation <i>Halvor Eifring</i>
4	Hva er helseeffektene av 50 års meditasjon? <i>Svend Davanger</i>	38	Da annerledesheten slapp til <i>Carl Henrik Grøndahl</i>
10	Slitets mynt <i>Carl Henrik Grøndahl</i>	44	Sakharov, Singer og Rushdie <i>Rolf Brandrud</i>
18	Det muligens kunst <i>Ole Gjems-Onstad</i>	48	Æresgjest i lukket selskap <i>Torbjørn Hobbel</i>
22	Nybrottsarbeid <i>Tor Hersoug</i>	52	Gode messer, dårlig mat <i>Ole Gjems-Onstad og Tor Hersoug</i>
26	Ett steg videre <i>Halvor Eifring</i>	56	Mediterende foreldre <i>Vilde D. Haakensen</i>
30	Kontroll eller aksept? <i>Turid Suzanne Berg-Nielsen</i>	60	Ved menneske- rettighetenes grense <i>Ole Gjems-Onstad</i>

DYADE 4 2016 ÅRGANG 48

Redaktør av dette nummer|Halvor Eifring Redaksjon|Turid Suzanne Berg-Nielsen Rolf Brandrud
Christopher Grøndahl Svend Davanger Eirik Jensen Dag Jenssen Vilde Haakensen

Redaksjonsekretær|Hildegunn Bell Grafisk form|Carl Henrik Grøndahl Foto forside|Dag Spilde: Deltakere på World
Retreat i Spania juli 2016 Korrektur|Gunnhild Reistad Administrasjon|Acem sekretariat

Redaksjonsråd|Ole Gjems-Onstad Carl Henrik Grøndahl Torbjørn Hobbel Are Holen Adresser|Postboks 2559 Solli,
0202 Oslo, Huitfeldtsgt. 49, 0202 Oslo Telefon|23 11 87 00 Bankgiro|6026 05 04048 Epost|dyade@acem.no
Hjemmeside|dyade.no Dyadebloggen|blog.dyade.no Trykk/opplag|United Press 800 eks Utkommer|4 ganger i året
Abonnement for året 2016| kr. 310,- Løssalg|kr. 100,- ISSN|0332-5790 (trykt utgave) 0807-2736 (digital utgave)

LEDER | MEDITASJON FOR FELLESSKAPET

Effektene av meditasjon på enkeltindividet er godt dokumentert. Mindre kjent er de positive ringvirkningene for fellesskapet: familie og arbeid, kultur og samfunn.

To av nyere tids mest respekterte politiske skikkelser legger overraskende stor vekt på viktigheten av å meditere: Nelson Mandela og Aung San Suu Kyi. Den første brukte livet i fengselscellen til daglig meditasjon og selvrefleksjon, den andre sier meditasjon hjalp henne å holde hodet høyt hevet i de verste øyeblikkene i hennes liv. Begge har betydd mye for sine land, og kanskje mer for verden, enn de fleste konvensjonelle politikere. En del av forklaringen kan ligge i deres personlige integritet og meditative orientering.

Dette nummeret av *Dyade* handler ikke om den verdenspolitiske arenaen, men om noen av de siste femti års bidrag til fellesskapet fra den norske og etter hvert internasjonale meditasjonsorganisasjonen Acem.

Hva bringer et samfunn fremover? 1968-generasjonens politiske fløy er på vei inn i solnedgan-

gen, og revolusjonsromantikk står ikke lenger i sentrum. Vi ser klarere at bidrag til samfunnet kommer fra mange kanter – ikke alle like synlige og hørbare. Politisk aksjon og agitasjon i demokratiske former er bare én vei til konstruktiv samfunnsutvikling. Andre bidrag kan komme fra vitenskap, kultur, filosofi, helse, sosiale fellesskap, organisasjonsliv. Og meditasjon.

Acem sprang ut av en fløy av 1968-generasjonen som var lite preget av datidens rådende politiske ideologier. Isteden satte den refleksjon og personlig utvikling i høysetet. Siden 1966 har Acem arbeidet for å utvikle individ og fellesskap «innenfra og ut» snarere enn «utenfra og inn», slik politiske bevegelser typisk gjør.

Hundre tusen har lært å meditere i Acem. Erfaring tilsier at det stort sett dreier seg om engasjerte mennesker som omsetter meditasjonens virkninger og indre dynamikk i ytre handling og innsats.

Dette *Dyade* dreier seg dels om slike ytre engasjement. Acem har skapt Norges største loppemar-

keder. Acem har bidratt til å slå sprekker i det som en gang var landets kringkastingsmonopol. Acem har arrangert møter med nobelprisvinnere og menneskerettsforkjempere – deriblant Dalai Lama, som også er en av vår tids fremtredende politiske skikkelser med mediativ orientering. Acem har arbeidet for å etablere seg som frivillig organisasjon i en rekke land og verdensdelar og har dermed fått innsyn i de innfløkte samfunnsutfordringer som gjelder hele frivillighetssektoren.

Etter å ha distansert seg fra østlig meditasjonsforståelse på begynnelsen av 1970-tallet søkte Acem inspirasjon fra mange kilder. Enkelte tilbrakte tid i katolske klostre. Inspirasjon ble også hentet fra ulike psykologiske retninger. Ganske snart ble utviklingen av egen meditasjonspsykologi prioritert nummer én for Acem; hensikten var å bringe folk raskere til meditasjonens dypere virkninger. Dette er kanskje Acems fremste bidrag: en forståelse av meditasjon som har hatt nedslag langt ut over organisasjonens egne rekker. Aksept av alt som foregår i sinnet er grunnleggende. Her skiller



Acem sentralstyremøte 2003

Acem-meditasjon seg fra den kontroll som kjennetegner noen meditative retninger og til dels kognitiv terapi.

Dette nummer av *Dyade* gir noen korte snapshots snarere enn lange utredninger. Mange av Acems

mangfoldige aktiviteter er knapt berørt: kommunikasjon og gruppepsykologi, yoga og kropp, bidragene til narkotikadebatten og arbeidet for flyktninger og asylsøkere. Likevel tror vi disse små glimt inn i et halvt århundres organisasjonsliv og meditative ut-

viklingsarbeid kan fungere som dokumentasjon på et meditativt engasjement som ikke bare berører enkeltindivider, men også samfunn og fellesskap.

Halvor Eifring

Her er du: NRK.no > [Programmer](#) > [TV](#) > [Puls](#)

PULS >

[Spør ekspertene](#)[Klikkbar kropp](#)[Test deg selv](#)[Seernes råd](#)[Puls i Nett-TV](#)[Lyd-/video-hjelp](#)[Puls-redaksjonen](#)

PULS

[Se tidligere PULS her](#)

TEMA

[SEERNES RÅD -
nettmøter](#)[Gravid!](#)[Førstehjelp](#)[Mental helse](#)[Psykiatrisatsingen](#)[Sex og samliv](#)[Hjelp til selvhjelp!](#)[Blankerne forteller](#)[AD/HD](#)[HIV og AIDS](#)[Kosmetisk kirurgi](#)[Røykeslutt](#)[Episeforstyrrelser](#)[Jtbrethet](#)

Meditasjon virker!



Forskning viser at meditasjon minsker stress både fysisk og psykisk.

Publisert 29.03.2004 11:39. Oppdatert 30.03.2004 01:02.

Av [Randi Helland](#) og [Gunnar Holthe](#)

Foto: [Kiell Herning](#)

Flere og flere nordmenn mediterer for å få mer overskudd og mindre stress. Det er ikke overnaturlig eller mystisk. Meditasjon setter i gang fysiologiske prosesser i kroppen, som gjør oss mer avbalanserte og mer i stand til å mestre hverdagens kjas og mas.

Hjertet slår roligere




Blodtrykket går ned, og hormonproduksjonen påvirkes. Alt i alt får meditasjon hjertet til å slå roligere.

SE OGSÅ:

[Les også: Bevist at Acem virker](#)

[Meditasjon skjerper skytterne](#)

LYD OG VIDEO 

 [Se reportasjen om meditasjon](#)

[Hjelp | Mer lyd og video](#)

ALT OM:

[Hjelp til selvhjelp](#)

[Alternativ behandling](#)

[PULS våren 2004](#)

| SVEND DAVANGER

Hva er helseeffektene av femti års meditasjon?

Det har ingen svar på. Men medisinsk viten tyder på at effekten kan være betydelig, både for den enkelte og for samfunnet.

Acem har undervist i meditasjon gjennom 50 år, og nærmere 100 000 har lært å meditere. Acems virksomhet kan ses på som et betydelig forebyggende og til dels kurativt helseprosjekt. Det burde ha blitt dokumentert og nærmere forsket på fra starten av. Hvor ellers kunne man fått data på et så stort materiale, så mange mennesker over så mange år, med en ikke-medikamentell, stressreducerende intervensjon som ikke koster samfunnet noe? Et slikt prosjekt ville ha passet godt for Norges forskningsråds (NFR) "Program for bedre helse". Der etterspørres bl.a. forskningsprosjekter om tiltak for at befolkningen skal oppleve flere leveår med god helse og trivsel, og for å redusere sosiale helseforskjeller. Et prosjekt kunne ha

som hovedspørsmål: Hva er helsegevinsten av meditasjon?

For å finansiere et slikt prosjekt trenger NFR dokumentasjon på at meditasjon kan virke gunstig på helsen. Vi vet nå tilstrekkelig til å kunne anta at meditasjon virkelig har en helseeffekt. Meditasjon er i tallrike studier vist å motvirke stress. Slike studier omtaler ofte en egen avspenningsrespons. Stress er ofte starten på en lang kjede av reaksjoner som kan ende i sykdom.

DREIE LIVET I MER GUNSTIG RETNING

Meditasjon er ingen vidundermedisin. Livet og stressreaksjoner kan spenne ben for oss uansett hvor

mye vi mediterer. Men når til sammen 100 000 personer gjennom femti år har praktisert Acem-meditasjon i kortere eller lengre tid, i noen tilfeller gjennom mange år, har bidraget totalt sett vært betydelig. Små skritt for å redusere stressbelastning i tusener av menneskers liv har på umerkelig eller mer tydelig, selvopplevd vis dreiet livet i en mer gunstig retning. Resultatene ligger der, ikke ennå i form av offisielle statistikker eller dokumentert i forskningsartikler, men som spor i livet til mange, som har fått en litt heldigere livsretning enn de ellers ville hatt. Studiene nedenfor gir en pekepinn om hvilke effekter man kan lete etter, hvis noen vil forske mer på helseeffekter av Acem-meditasjon.

På slutten av denne artikkelen finnes en liste på 12 vitenskapelige artikler, som dokumenterer de åtte helsebringende effektene på denne siden, De har endret hvordan forskningen ser på meditasjonens effekt på helsen. Hjertet, hjernen og immunsystemet er berørt av disse effektene. Den første artikkelen kom allerede i 1970, fire år etter at Acem ble stiftet. De 12 artiklene trekker frem åtte ulike helsefremmende effekter av meditasjon. Interesserte lesere kan finne de enkelte artiklene på nettet, evt. ved å ta kontakt med forfatteren av denne artikkelen.

ÅTTE HELSEBRINGENDE EFFEKTER:

1. MEDITASJON UTLØSER EN

KRAFTIG AVSPENNINGSRSPONS

Kroppens forbrenning reduseres, hjertefrekvensen og svettesekresjonen går ned, hjertet arbeider friere, og alfabølgene i hjernen forsterkes. Effektene er motsatt av stressresponsen, og blir kalt avspenningsresponsen av forskerne. Effektene har siden blitt bekreftet med flere ulike meditasjonsteknikker, bl.a. Acem-meditasjon. Effektene er betydelig kraftigere enn ved vanlig hvile eller søvn. Artikler: (1, 2)

2. MEDITASJON REDUSERER BLODTRYKKET

Pasienter som trenger medisiner for å senke forhøyet blodtrykk får en ytterligere effekt av å meditere. Artikkel: (3)

3. MEDITASJON REDUSERER STRESSHORMONER I BLODET

Konsentrasjonen av både langtidsstresshormonet kortisol og de raske stresshormonene noradrenalin og adrenalin er redusert i blodet hos personer som praktiserer meditasjon. Artikler: (4, 5)

4. MEDITASJON MOTVIRKER ALDRINGSPROSESSER

I KROPPENS CELLER

Kromosomene i cellekjernen har beskyttende tapper på endene, kalt telomerer. Disse avkortes gradvis med alderen; det gjør kromosomene mer sårbare og mer disponert for sykdom. Jo mer stress, desto raske går avkortningen. Langvarig meditasjonspraksis øker aktiviteten til enzymet telomerase, som bidrar til å bevare og forsterke telomerene. Artikkel: (6)

5. MEDITASJON REDUSERER EFFEKTE

AV ALDRING PÅ HJERNEN

MR-scanning av hjernen viser at regelmessig meditasjon gir synlige tegn på redusert aldring av hjernen hos friske personer. Allerede ved 50 års-alderen viste de mediterende en "hjernealder" som var 7,5 år la-



Vetenskapen i fokus

Läs vad forskarna säger om meditation

Erik Ekker Solberg

... affects

Erik Ekker Solberg tok den medisinske doktorgraden i 2004 med forskning på Acem-meditasjon

vere enn ikke-mediterende. For hvert år etter 50 økte denne forskjellen med 1 måned og 22 dager. Artikkel: (7)

6. MEDITASJON MOTVIRKER

BEGYNNENDE DEMENS I HJERNEN

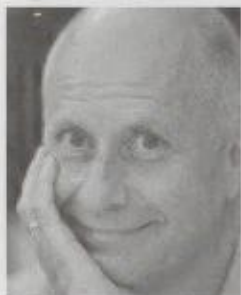
Bedring av hjernefunksjoner hos pasienter med begynnende demens ses ved meditasjon. Funksjonen til hjernens default mode nettverk og hippocampus styrkes. Default mode-nettverket er de deler av hjer-

nen som gir evne til å fordøye opplevelser gjennom spontane tanker. Feil i forbindelsene i dette nettverket opptrer ved en rekke psykiske lidelser, også demens. Hippocampus er et område som er ansvarlig bl.a. for hukommelse. Aktivitetene i de samme områdene øker også under Acem-meditasjon. Artikler: (8, 9)

7. MEDITASJON MOTVIRKER ANGST OG DEPRESJON

Meditasjon påvirker et belastet sinn i gunstig ret-

| SVEND DAVANGER



f 1958, professor i medisin ved Universitetet i Oslo, kurslærer i Acem, redaktør i *Dyade*. Forsker på nevrovitenskap, særlig synapser, endring i celle-til-celle-kommunikasjon og meditasjon.

ning. En nylig publisert oversiktsartikkel hevder at depresjon gir strukturell svekkelse av to kjente hjerneområder knyttet til selvregulering: prefrontal cortex og hippocampus, mens amygdala, som er knyttet til angst og sinne, viser økning i størrelse. En rekke studier med hjerne-scanning av mediterende viser at ulike typer meditasjon alle virker motsatt av depresjon på disse hjerneområdene. Forfatterne av oversiktsartikkelen konkluderer slik: "These studies indicate that meditation is a viable alternative to medication for clinical treatment of patients with depression." Artikkel: (10)

8. MEDITASJON ØKER IMMUNSYSTEMETS SLAGKRAFT
Acem-meditasjon bidrar til raskere restitusjon av immunforsvaret etter intens løping (stress) sammenlignet med ikke-mediterende. Senere har andre vist at meditasjon gir raskere mobilisering av immunsystemet etter vaksinerings. Til sammen peker studiene på at meditasjon kan gi bedre regulering av immunsystemet: Raskere opp i slagkraft ved behov, og raskere ned ved stress og evt. etter sykdom. Artikler: (11, 12)

DE 12 ARTIKLENE SOM PEKER PÅ HELSEBRINGENDE EFFEKTER AV MEDITASJON:

1. R. K. Wallace, Physiological effects of transcendental meditation. *Science* **167**, 1751-1754 (1970).
2. A. Nesvold et al., Increased heart rate variability during nondirective meditation. *Eur J Cardiovasc Prev Rehabil*, (2011).
3. H. Benson, B. A. Rosner, B. R. Marzetta, H. P. Klemchuk, Decreased blood pressure in borderline hypertensive subjects who practiced meditation. *J Chronic Dis* **27**, 163-169 (1974).
4. R. Sudsuang, V. Chentanez, K. Veluvan, Effect of Buddhist meditation on serum cortisol and total protein levels, blood pressure, pulse rate, lung volume and reaction time. *Physiology & behavior* **50**, 543-548 (1991).
5. J. R. Infante et al., Catecholamine levels in practitioners of the transcendental meditation technique. *Physiology & behavior* **72**, 141-146 (2001).
6. T. L. Jacobs et al., Intensive meditation training, immune cell telomerase activity, and psychological mediators. *Psychoneuroendocrinology* **36**, 664-681 (2011).
7. E. Luders, N. Cherbuin, C. Gaser, Estimating brain age using high-resolution pattern recognition: Younger brains in long-term meditation practitioners. *Neuroimage* **134**, 508-513 (2016).
8. R. E. Wells et al., Meditation's impact on default mode network and hippocampus in mild cognitive impairment: a pilot study. *Neurosci Lett* **556**, 15-19 (2013).
9. J. Xu et al., Nondirective meditation activates default mode network and areas associated with memory retrieval and emotional processing. *Front Hum Neurosci* **8**, 86 (2014).
10. S. Annells, K. Kho, P. Bridge, Meditate don't meditate: How medical imaging evidence supports the role of meditation in the treatment of depression. *Radiography* **22**, e54-e58 (2016).
11. E. E. Solberg, R. Halvorsen, J. Sundgot-Borgen, F. Ingjer, A. Holen, Meditation: a modulator of the immune response to physical stress? A brief report. *Br J Sports Med* **29**, 255-257 (1995).
12. R. J. Davidson et al., Alterations in brain and immune function produced by mindfulness meditation. *Psychosom Med* **65**, 564-570 (2003).

Et mulig forskningsprosjekt om Acem-meditasjon og helse

En studie av meditasjonens effekter på folkehelsen kan ta utgangspunkt i stress som kroppens respons på truende eller utfordrende situasjoner. I vanlig hverdagsliv dreier det seg om situasjoner vi alle kjenner fra oss selv eller andre: stort arbeidspress, ekteskaps- og familiekonflikter, langvarig eller alvorlig sykdom, alvorlige skader, økonomiske bekymringer, skilsmisse, dødsfall hos nærstående, arbeidsledighet, eksamensangst, osv.

Hjernen har nok innsikt til å forstå at slike forhold kan være truende; den sender derfor stress-signaler videre ut i kroppen via nerve- og hormonsystemene. På kort sikt fremkaller stresshormonene adrenalin og nor-adrenalin økt puls, høyere blodtrykk, økt stoffskifte i kroppen, svetting og spente muskler. Dette kalles stressresponsen. På lengre sikt kan økning av stresshormonet kortisol føre til svekkelser av immunforsvaret, hjerte/kar-systemet, hormonsystemet og andre deler av hjernen.

Disse fysiologiske virkningene kan lede til en rekke sykdommer som angst og depresjon, høyt blodtrykk, åreforkalkning og magesår. Kronisk arbeidsstress reduserer dessuten

livslengden. Foreldres stress kan føres videre til barn, også dersom foreldrestresset inntreffer lenge før barnet blir født. Dette kaller forskerne epigenetiske forandringer.

Depresjon kan ha uheldig virkning på forløpet av ulike sykdommer. På verdensbasis er depresjon den viktigste årsaken til tap av arbeidsdager. Langvarig stress leder dessuten til redusert oppmerksomhet og svekket hukommelse, samt feilvurderinger i avgjørende situasjoner, uavhengig av helseproblemer for øvrig. Slike mentale effekter har innvirkning på sosialt samspill, atferd i trafikken og ledelse i arbeids- og organisasjonsliv. Avvik i funksjonsevne på grunn av stress har en samfunnskostnad utover helsebudsjettene.

Stress gir opphav til en rekke sammensatte tilstander og lidelser, som kan kreve tiltak på en rekke nivåer: medikamentelt, personellmessig, økonomisk, sosialt og pedagogisk. I denne sammenheng er meditasjon en enkel metode som demper kroppens og sinnets reaksjon på stress. Det er derfor gode grunner til å undersøke og dokumentere nærmere hvilke effekter meditasjon kan ha på flere sykdomstilstander.



CARL HENRIK GRØNDAHL

Slitets mynt

- en liten fortelling om hvordan Acem ble bygget med loppemarkeder

De siste loppekjøpere har sikret seg godbiter, porten stenges. Acems siste gigantloppemarked er til ende onsdag 28. april 1982. Acem har leid et hull i husrekka i Bogstadveien. Karene som eier det, kommer på inspeksjon. Her er fortsatt smekkefullt av lopper. Og det skal være strøkent neste dag? Fire timer senere er det ikke spor. Jøss, sier de storøyde. De har møtt 12 års erfaring. Acem lå i forkant, profesjonaliserte bransjen, og hundretusener av dugnadstimer bygget grunnmuren under den økonomi Acem har ved 50-årsjubileet.

Acem tok virkelig loppemuligheten på alvor. Og måtte gjøre det, for skal kursprisene settes slik at alle kan lære meditasjon uten hensyn til økonomi, gir selv ikke ulønnet undervisning overskudd. Rikfolk og meséner har aldri vært i sikte, heller ikke offentlig støtte. Leie lokaler til evig tid? Da slo det ned: Profesjonelt drevne loppemarkeder vil være en nyskaping i Norge. Tilsvarende midler kunne ikke oppstått på noen annen måte.

En fornøyeelig reportasje i Acems medlemsblad i november 1970 etter "tre dagers loppeorgie" i Nordre sving på Bislet stadion forteller om et slitsomt, men frydefullt møte med folkelivet da portene åpnet. "Alle hindringer blir brutalt løpt overende, en tornado av ivrige hender slår ned blant loppene. Man haler og drar i hver sin ende, damer slår med vesker og paraply. Her gjelder den sterkestes rett. Nå begynner det helt store showet: Det skal prises og prutes. Kjø-



Karnevalet er i gang.

per og selger kjemper for hver femogtyveøre. Alt kan selges. En solgte en frakk som en annen selger hadde hengt fra seg. En annen solgte en spade påskrevet Oslo kommune - den hørte nok til på Bislet."

KARNEVAL

Så langt reportasjen. Tradisjonen begynte her. Salget var karneval. Hvem av selgerne hadde iført seg det mest fargerike kostymet? Men man måtte også lære å hankses med profesjonelle oppkjøpere, som tjener fett på at arrangører ikke har vett på hva det er verdt, det de har samlet inn. Svein Løvås het strategen bak profesjonaliseringen. Han var samfunnsøkonom, fikk raskt tittelen *Loppegeneral* og fortalte at de profesjonelle står i kø før hanegal, ser fattige og gebrekkelige ut og kan alle knep. Får de ikke kjøpt billig nok, begynner de å gråte og betyr at de er fattige bestemødre, som skal ha alle tyve vinterfrakkene de har slått kloa i, som julegaver til barnebarna.

De ulike talentene i Acem ble brukt godt. Det hjalp når man tok telefonen og hørte Roy Halvorsen, en stemme som da var kjent fra NRK Dagsrevyen, si: "Dette er Acem loppemarked. Vi henter i ditt område i morgen."

Men dette første loppemarkedet var bare en prøveomgang for å hente erfaring. Et halvt år senere var Acem som loppemarkedaktør blitt langt mer profesjonell og systematisk og fylte virkelig Nordre sving på Bislet. *Aftenposten* omtalte fenomenet på kultursidene: *Loppekallas på Bislet*. 5000 arbeidstimer ble lagt ned. De to loppegeneralene Svein Løvås og stud. jur. Ole Gjems-Onstad jobbet omtrent på heltid i to måneder. Bedrifter og institusjoner ble oppringt. Noe de ville bli kvitt? 15 000 grammofonplater kom inn, solgt for 15 000 kroner. 7000 ringpermer, 50 kg vindusbeslag (uselgelige), 200 par silkehansker, 50 frakkebeskyttere til sykkel. Lastebiler og varebiler lånt av forbindelser. De hentet lopper på 125 adresser hver dag to uker før salget.

Da stengetid nærmet seg siste dag, ble samtlige kunder jaget ut, tilbudt å komme inn igjen og for 20 kr ta med seg alt de maktet å bære. 340 tok imot tilbudet og vaklet ut til glede for tilskuerne. Fire tonn uselgelige dresser og filler ble sendt til Brødrene London. De to loppegeneralene gledet seg, men ergret seg også over penger som var tapt. 40 selgere gjennom disse dagene var for lite.



Pause i Nordre Sving med Acem loppemarked på NRK Dagsrevyen.

HØYTTALERBIL PÅ KARL JOHAN

I 1973 var det i underkant av 100 selgere i Nordre sving. Lange køer utenfor. "Erre landskamp eller..?" spurte folk som gikk forbi. Da var Acem loppemarked i ferd med å bli en merkevare. Fire minutters innslag på NRK Dagsrevyen, der Ole Gjems-Onstad viste rundt og argumenterte for betydningen av frivillig samfunnsinnsats og resirkulering. Neste dag var køen ekstra lang. Folk ville sikre seg nettopp den loppegodbiten de hadde sett på skjermen. Det hjalp nok også at Ole Gjems-Onstad kjørte rundt med høyttalerbil på Karl Johan, slik at få av hans medstudenter på universitetet kunne unngå å få med seg at det skjedde voldsomme saker på Bislet.

// Eget kontor, fem telefonnumre og omsetning som en liten butikk

Til markedet i oktober i 1974 hadde loppegeneral Svein Løvås knekket de fleste koder. I fire uker fra begynnelsen av oktober ble virksomheten i Acem trappet ned til det aller nødvendigste, og en underavdeling vokste seg svær: Acem loppemarked med

eget kontor, fem telefonnumre og omsetning som en liten butikk. Ingen lønnsutgifter. 1000 bedrifter tilskrevet, 500 oppringt. Oslo inndelt i roder, områder der man gikk på dørene og spurte etter lopper i lag på fem. 10 lagerrom skaffet. Tre lastebiler kjøpt billig på slutten av sin levetid. To kurslærere tok førerkort for lastebil. Bjørn Hasselknippe hadde ansvar for å holde bilene i live. Han studerte fysikk, men hadde bil i genene og måtte rykke ut døgnet rundt. En lastebil lirket seg så vidt av gårde. Han tok med seg tenningsmekanismen hjem på badegulvet og utførte mirakler med rustløser. Noen av bilene ble skrotet etterpå, noen solgt med fortjeneste. Morten Helsing, i dag Acems eiendomsansvarlige, ledet en annen teknisk gruppe som tilførte betydelige verdier. Haltende kjøleskap, vaskemaskiner, radioer, sykler - alt teknisk fikset de. Det som ble solgt, virket beviselig. Da loppene ble kjørt til Bislet, fylte de gangene under Store stå til taket i 100 meters lengde.

BISLET REVNER AV LOPPER!

Så ble det virkelig alvor. Fra 1976 kjørte en lastebil rundt i rushtrafikken med Acem jazzband på planet og et banner: "Bislet revner av lopper!" Over høyt-



Godt besøk i teltene utenfor Ullevål stadion i 1978

· taleren: "Her kan du gjøre et kupp! Fire lass nye lopper hver dag! Kaffeservise, skinnkåper, skilpadde, datamaskiner." Til sammen disponerte Acem ett mål lagerplass. Man sto på - sorterte tøy, løftet, bar, lempet, laget mat, kjørte, passet barn, ryddet. Tilreisende hjelpere ble tilbudt gratis kost og losji. Søndag kveld før åpningen gjennomgikk alle obligatorisk lynkurs i salg og pruting.

Oppslag i VG og NRK om noen som hadde gjort storkupp på Bislet. Naturligvis synd, men meget god PR. Når porten stengte kl 18 hver dag, var det fortsatt kø utenfor. Men da åt selgerne middag på herretoiletet. Og så var det rydding, sortering og henting på lageret. Et tonn klær sendt til Gambia, resten til oppmaling som filttepper. Konklusjon: Nordre sving på Bislet er altfor liten. Her er det varer og kjøpere til det dobbelte.

100 METER KØ UTENFOR TELTET

1977 er litt av et år i Acems historie. Året før er loppepengene brukt til å kjøpe Acem-huset i Sporveisgaten i Oslo foran nesa på Olav Thon, som ville ha et bingolokale. I så dårlig forfatning at Fagerborg menighet ikke så seg råd til å restaurere det. Acem

gjør det. På dugnad. Men det holder ikke. Penger må til. Mange penger. I 1977 arrangerer Acem fem loppepemarkeder. Det første er restesalg tre dager i januar i Nordre sving. Og så:

14. april 1977 kl 1200 er det 100 m kø utenfor et langt telt på parkeringsplassen utenfor Ullevål stadion, satt opp i slaps og søle siste dager i påsken. 600 kvm salgsflate, tre ganger mer enn i Nordre sving. Siden januar har en loppekomité på 25 kvinner og menn vært i arbeid. 12 000 tellerskritt brukt i mars (man telte sånt den gangen), 30 000 løpesedler delt ut, 30 000 dører banket på, 200 lastebillass lesset og losset. 250 medlemmer legger ned 10 000 arbeidstimer. Etterhvert oppstår en folkløse av loppehistorier:

- En liten, eldre dame tar imot i døren. Lopper? Nei, har jeg lovet det? Hun virker litt desorientert, men tar seg fort inn. Vi ser på listen og mener jo, det er denne adressen. Tja, sier hun, noe må jeg vel kunne finne. Hun inviterer inn i stuen og tar ned et maleri. Værsgod, dette har jeg lenge tenkt på å kvitte meg med. Tusen takk, sier vi. Maleriet selger for en god sum. Da vi kom ut, oppdaget vi at det var naboen som sto på listen.



Ahhh - et nytt lass med spennende lopper!

Hyggelig mann åpnet. Bord? Ja, det hadde han. Og mere til. Han tar duken og blomstervasen av salongbordet, teppet av hjørnesofaen, aviser fra tv-en. - Nå må jeg kjøpe nytt, har lenge ønsket meg farge-tv. Vi måtte bestille lastebil. Han hjelper til å bære ut.

// 250 medlemmer legger ned 10 000 arbeidstimer

Men det var også dem som utnyttet de sterke, idealistiske unge menn. Seks mann lot seg lokke til å hente en betongkum på 259 kilo. Naturligvis uselgelig. De seks bar den videre til fyllinga noen dager senere.

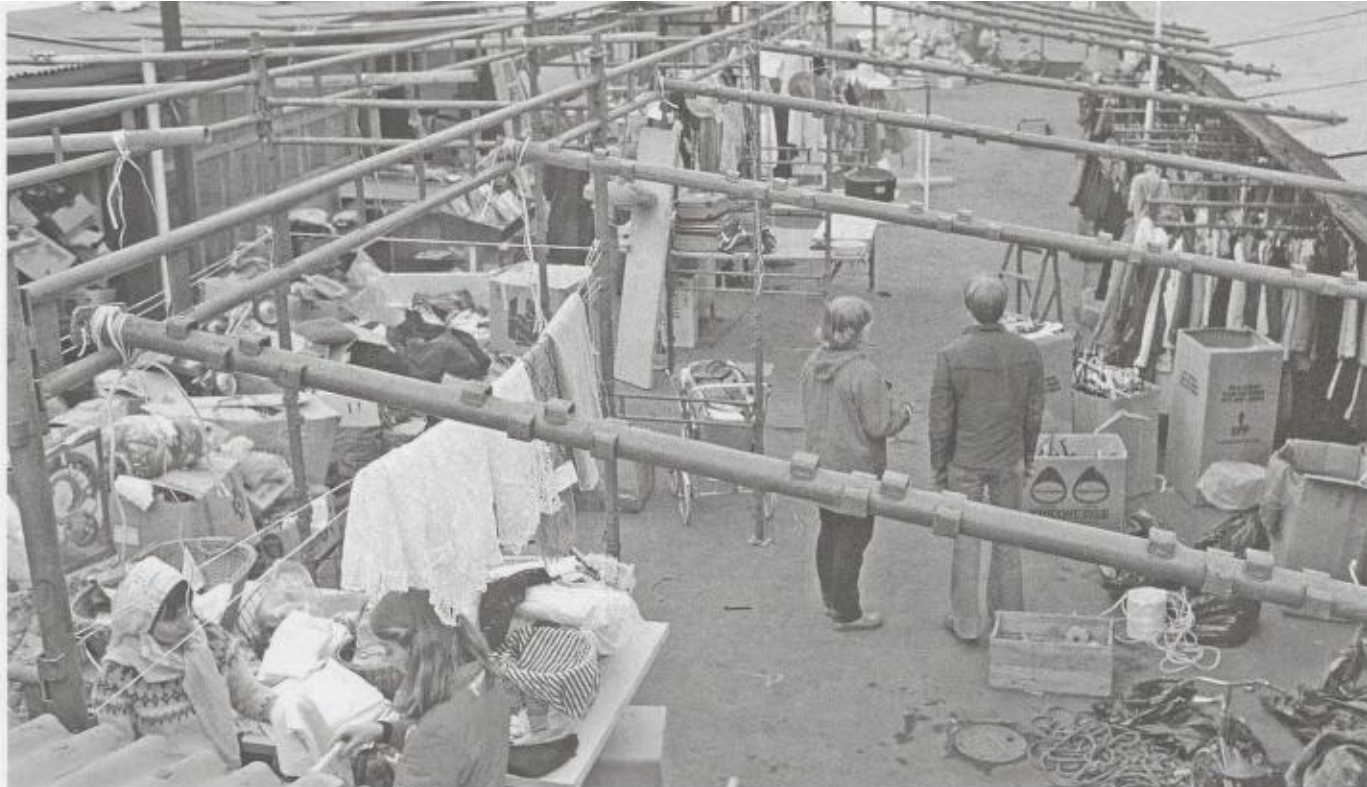
Før salget åpner, er takstmenn hyret inn for å hjelpe til å prissette og frustrere oppkjøperne. Et illrødt skap regner man med å selge for kr 50. Takstmannen forteller at bak den forferdelige fargen gjemmer det seg et framskap fra 1800-tallet. Et lykkelig ektepar får tilslaget for 2000 kr. En antikvar har raskt blick for bøker av verdi og får med seg noen verdifulle bøker som betaling. *Alt du ikke lenger får i butikkene!* er reklamen. En kvinne kommer labbende ut med svære

støvler. De har syv cm tykke tresåler og har vel vært brukt til isfiske og skøytestevner. - Blomsterpotter! sier hun henrykt. Acems jazzband er ute i trafikken som vanlig, og en kar som ikke er skvetten, overnatter i teltet i sovepose hver natt som vakt.

Noen av restene etter Ullevål-markedet ble solgt i Acem-huset fire dager i september. Innsatsgleden hadde spredt seg. Også Acem Bergen og Acem Kristiansand arrangerte loppemarkeder i 1977 og bidro godt til lokale husfond.

Teltet på Ullevål reiste seg igjen i april 1978. Året etter var det kjærkommen loppespaue i Acem, og de møysommelig innsamlede midlene ble brukt til å kjøpe gamle Hartmanns pensjonatskole i Asker som retrettsenter. Og her var det ikke bare oppussing. Gamle, råtne hus måtte rives, nye internater bygges. Da ble det økonomisk alvor. Det svære maskineriet var i gang igjen med telt på Ullevål. Markedsføringsen: "Har du savnet Acem loppemarked?" "Vårlopper av klasse," meldte *Aftenposten*. Anslagsvis mellom 15 000 og 20 000 mennesker var innom de seks dagene.

Så kom høydepunktet. Loppesgeneral Svein Løvås fikk leie Majorstutorget, et hull i husrekka i Bogstad-



Det rigges til gigantloppemarked i Bogstadveien.

veien. Mer velegnet og sentral arena var vanskelig å tenke seg. De to loppemarkedene Acem arrangerte der i 1981 og 1982, er trolig de største som noen gang er blitt - og blir - holdt i Norge. Rundt 200 billass med lopper. Tre låver som lager. - Jeg visste ikke at det fantes arabisk basar i Oslo! sa en storøyd amerikaner.

I SENG KL 0100

Arenaen gjorde det mye enklere å ivareta de frivillige, for det nyåpnede Acem-huset i Sporveisgaten ligger bare noen hundre meter lenger ned i Bogstadveien. Fra selgernes trikkekonduktørvesker ble det gjennom hele dagen samlet penger, og på kvelden sitter pengetellerne i grupperom i kjelleren i Acem-huset med digre hauger mynter, sedler og sjekker. Kredittkort og terminaler og dens slags fantes ikke. Slitne og fornøyde selgere koser seg med god middag i etasjen over. Høydepunktet: Tellerne forkynner dagens resultat. Jevnlige rekorder og stor jubel. Så var det å rusle opp til Majorstutorget igjen og klargjøre for neste dag. I seng kl 0100.

Og så? Lagrene var fortsatt så store at Acem loppemarked hadde en etterklang som varte i tre år.

Nordre sving på Bislet ble tatt i bruk igjen. Høstmarkeder i 1984, 1985 og 1986.

DE KOM FOR Å LÆRE

De store organisasjonene som jevnlig drev loppemarked, slike som Norges Røde Kors, la selvfølgelig merke til fenomenet og kom for å lære. Planlegging, organisering, avansert logistikk. Grundig sortering av lopper på forhånd, ikke så lite av det innsamlede gikk rett på fyllinga. Kjenn verdien på det du selger. Det er du som har slitt og skal ha fortjenesten, ikke oppkjøperne. Kvaliteten på loppene var så god at noen foreslo å skifte navn til bruktmarked. Skattekyndig kompetanse stanset raskt den slags. Filologi

// De store organisasjonene var klar over at dette kunne de ikke kopiere

kan fort bli til moms. Men den aller viktigste faktoren var mobilisering av frivillige. De store organisasjonene var klar over at dette kunne de ikke kopiere. Over 10 000 arbeidstimer? Et miljø som stiller opp gjennom en måned fra tidlig morgen til over midnatt? Lørdag og søndag? Som lager sport og fest og karneval av jobben og blir mer sammensveiset av det? I dag hadde det ikke vært mulig. På 1970-tallet

CARL HENRIK GRØNDAHL



f 1945, skribent, har vært journalist i Stavanger Aftenblad og Aftenposten, redaktør og kanalsjef i NRK. Meditasjonslærer i Acem siden 1974.

kunne studenter ta seg en måneds pause fra studiene, arbeidsgivere godtok at du kom sent og gikk tidlig for en god sak. Overfylte lastebiler ble ikke bøtelagt, HMS var ikke oppfunnet, samfunnet var ikke så gjennomregulert. Karnevalet var mulig.

PENGENE BLE GODT FORVALTET

Drivkraften? En generasjon har grepet en kulturimpuls og bygger noe helt nytt. Det idealistiske er en selvfølge. Gleden og tilfredsstillelsen ligger i å se felles lemping og sjauing, lange kvelder og ømme rygger bli til hus og muligheter for mange mennesker til å gjøre noe med sine liv. Den unge organisasjonen viste seg dugelig - ikke bare til å drive igjennom slike svære prosjekter, men også til å investere slitets mynt klokt. Myntene, sedlene og sjekkene ble forvaltet slik at organisasjonen i dag har relativt trygg økonomi.

Denne 16 år lange loppemarkedsmaraton kom også til å forme og styrke Acem som fellesskap. En relativt liten og ung, men kreativ organisasjon hadde skapt noe nytt og digert, som fikk solid oppmerksomhet. De som deltok, var stolte og hadde erfart at når man virkelig trår til sammen, gir det resultater. Dette kollektivet har vært en forutsetning for Acems vekst gjennom 50 år. ■

Anslått overskudd fra Acems loppemarkeder

År	Sted	Netto inntekt, anslag i NOK	Dagens kroneverdi
1970	Nordre sving, Bislett stadion, Oslo	20.000	160.000
1971	Nordre sving	50.000	380.000
1972	Nordre sving	75.000	540.000
1973	Nordre sving	90.000	600.000
1974	Nordre sving	105.000	640.000
1976	Nordre sving	140.000	700.000
1977	Acem-huset, Oslo	20.000	90.000
1977	Utenfor Ullevål stadion	205.000	940.000
1977	Acem-Huset	40.000	180.000
1977	Kristiansand	15.000	70.000
1977	Bergen	20.000	90.000
1978	Ullevål stadion	250.000	1.050.000
1978	Kristiansand	15.000	60.000
1980	Ullevål stadion	300.000	1.090.000
1981	Bogstadveien, Oslo	600.000	1.920.000
1982	Bogstadveien	750.000	2.160.000
1984	Nordre sving	120.000	300.000
1985	Nordre sving	130.000	310.000
1986	Nordre sving	135.000	300.000
1991	Acem-huset	40.000	70.000
1992	Acem-huset	55.000	90.000
1993	Acem-huset	50.000	80.000
1994	Acem-huset	30.000	50.000
1997	Vinderen studenthus	20.000	30.000
Sum:		3.275.000	11.900.000

Kjøpesum i 1976 for Acem-huset, Oslo: NOK 550.000.

Kjøpesum i 1979 for Acem skole- og kultursenter i Asker (bygg og 18 måls tomt): NOK 2.100.000.

**Boken om
Acem-
meditasjon**

**Stillhetens
psykologi**



Fjerde, omarbeidede
utgave. Nå 20 000.

35000 NORDMENN
HAR LÆRT
ACEM-MEDITASJON.



LES BOKEN
HUN FORTELLER



| OLE GJEMS-ONSTAD

Det muliges kunst

- hva slags organisasjon er Acem?

Det er langt vanskeligere å etablere og drive internasjonal virksomhet som en frivillig og idealistisk organisasjon lik Acem, enn som et multinasjonalt profitt-orientert foretak. For aksjeselskaper er reglene i forskjellige land vanligvis ensartede og strømlinjeformede, for ideelle organisasjoner er de et virvar. Derfor er Acems juridiske organisasjonsstrukturer i mange land nokså forskjellige og uoversiktlige. Her gjelder virkelig frasen *think global, act local*.

Hva er Acem? Svaret burde være enkelt. Det overordnede perspektiv på organisasjonen er relativt rett frem: Acem er en frivillig internasjonal organisasjon, bygget på idealisme med et ikke-økonomisk formål. Men lik mange ikke-økonomiske internasjonale organisasjoner er svaret dessverre nokså innviklet når man skal bli konkret.

Acem har aktiviteter i en rekke land, men det er bare i Norge, Danmark, Sverige, Storbritannia, Nederland, Taiwan og India det har vært mulig å etablere nasjonale organisasjoner som selvstendige enheter (egne juridiske personer). Formene varierer etter hva lovgivningen gjør mulig og praktisk: forening,

stiftelse/foundation eller charity. Spørsmålet om hva slags organisasjon Acem er juridisk og formelt, kan derfor måtte besvares ulikt alt etter hvor man befinner seg. Reglene kan være temmelig detaljerte og vanskelige å følge opp. I et land kunne Acem ha mistet eierskap til egne kurslokaler fordi en årsrapport ikke var sendt i tide.

KOKTE BORT I LIKEGYLDIGHET I EU

EU har gitt mange regler som letter vanlig næringsvirksomhet på tvers av landegrensene. Det er f. eks. et eget regelsett om Europeiske Selskaper, der etablering i ett land gjør at man anerkjennes som sel-

skap i alle de øvrige. Tilsvarende gjelder for samvirkeforetak. Et norsk aksjeselskap er nokså likt et svensk aksjeselskap osv. For Acem og andre ideelle institusjoner er det helt annerledes, med mindre man tilhører en slags superliga av organisasjoner som i mange land stort sett får det slik de vil: IOC, Røde Kors, Amnesty International, Redd Barna osv. Forslag om et felles regelverk for en Europeisk Forening (European Association) stoppet opp, fordi ingen medlemsstat engasjerte seg tilstrekkelig i det. Det kokte bort i likegyldighet.

Acems målsetting er å ha nasjonale organisasjoner i hvert land der omfanget og aktivitetene er over et visst nivå. Dette sikrer legitimitet, bidrar til skattefrihet i land som verner allmennyttig virksomhet, gjør det mye lettere å inngå avtaler, opprette bankkonti, erverve lokaler osv. Det er også lettere å vekke lokalt engasjement og innsatsvilje innenfor rammen av nasjonale organisasjoner.

// For Acem og andre ideelle institusjoner er det helt annerledes, med mindre man tilhører en slags superliga

ULVER I FÅREKLÆR

Idealisme kan lyde bra. Men ideelle organisasjoner har de senere år til dels blitt regnet som farlige. Skiftet kom med 11. september 2001 og angrepene på Twin Towers i New York. Kaprerne var ikke del av en ideell organisasjon, men etter hendelsen har mange land fryktet at nettopp frivillige organisasjoner kan brukes til å fremme, finansiere og skjule terrorisme. Men det blir enda mer uoversiktlig med forskjellige definisjoner for frivillige organisasjoner fra land til land.

For å bekjempe skatteunndragelser som i større format gjerne skjer over landegrensene, og hvitvasking av narkopenger, er kravene til dokumentasjon av hvem som står bak bankkonti («kjenn din kunde»)

blitt vesentlig skjerpet. Sanksjoner mot banker som ikke følger opp tilstrekkelig, er strenge. Resultatet er blitt at en del banker ikke vil ha internasjonale ideelle organisasjoner som kunder. Det er for brysomt og risikofylt. Frivillige organisasjoner der virksomheten så langt ikke har vokst seg stor, kan være nødt til å operere gjennom privatpersoner med muligheter for uheldige misforståelser.

ET SAMLENDE ORGAN

Historiene om internasjonale idemessige eller meditative orienterte organisasjoner er full av konflikter. Acem var selv tidlig på 1970-tallet gjenstand for en intens brytning med TM-bevegelsen, med rettsak om alt fra eiendeler til rett til navn på metoden. De forsøkte med juridiske midler nærmest å frata Acem muligheten til å eksistere. Acem vant saken og kom godt ut av forliket som ble inngått. Denne erfaringen har bidratt til en utforming av Acems organisasjonsstruktur som skal forebygge konflikter. Det skal ikke være lett å kuppe organisasjonen, foreta «asset stripping», overvelde den med ruinerende erstatningskrav og tap av verdier etc. Alle eiendeler bør ikke tilhøre samme juridiske enhet, og enhver kan ikke gis bestemmelsesrett over Acems verdier bare ved å lære å meditere. Man må også verne seg mot inkompetanse i økonomiske spørsmål. Å bygge opp et økonomisk fundament tar lang tid; å rive det og skusle det bort kan gå raskt. Den overordnede økonomiforvaltning og kontroll må legges til styrer som har særlige forutsetninger for å forvalte verdier.

Siden 2012 er Acem International etablert som en egen non-profit association under sveitsisk lovgivning. Valget av Sveits har intet å gjøre med skatt. Så langt eier faktisk Acem International ingen aktiva. Men Sveits har lang tradisjon for å tiltrekke seg internasjonale organisasjoner gjennom sin ryddige lovgivning på området. Røde Kors og flere organisasjoner under FN er velkjente eksempler.

Acem International har som sine primære oppgaver å følge med på de nasjonale Acem-organisasjoners virksomhet, utarbeide retningslinjer og læringsma-

teriale og godkjenne kurslærere og instruktører i alle land. Opplæring til å bli kurslærer og moderatorer skjer på forskjellige måter, men er i siste instans styrt av Acem International. Ingen blir kurslærer eller moderator i en nasjonal Acem-organisasjon uten at dette godkjennes av Acem International.

PRESEPTORENE

Acem International ledes av Acems preseptorer; de utgjør den sentrale faglige ledelse og består av meditasjonslærere med særlig lang erfaring og allsidig kompetanse innen både meditasjonsundervisning, organisasjonsledelse og drift. Preseptorene står også for den øverste ledelsen av retretter. Acem International er organisasjonens øverste organ. Ingen skal kunne bruke navnet Acem om meditasjon eller vekstorienterte metoder uten at dette er godkjent av Acem International. Acem International forsøker å kontrollere at eiendommer og andre eiendeler forvaltes forsvarlig. I en frivillig organisasjon som helt avhenger av ikke-betalt innsatsvilje fra interesserte, er tillit avgjørende.

Avgjørelser i Acem International skal primært treffes etter et konsensusprinsipp. Men det finnes prosedyrer, om enn litt omstendelige, for å få truffet vedtak der man ikke klarer å arbeide seg frem til enighet. Det dreier seg eventuelt om flere avstemningsrunder og utsettelse. Om man da likevel ikke når et konsensus, treffes avgjørelser, men med kvalifiserte flertall. Preseptorene forventes å representere et mangfold av synspunkter. Et krav til konsensus blant preseptorene kan bidra til at beslutninger har bred oppslutning i hele organisasjonen, og motvirke at uenighet ender i fraksjonsvirksomhet.

FORSKJELLIGE JURIDISKE FORMER – ALLMENNENNESKELIG POTENSIAL

Grunnprinsippene i Acem-meditasjon er de samme på tvers av landegrenser, men kulturelle forskjeller må i noen grad ivaretas. Pedagogikken rundt ledighet og fri tankestrøm formidles med fordel noe annerledes i Asia enn i Vesten. En av oppgavene til

OLE GJEMS-ONSTAD



f 1950, meditasjonslærer siden 1972, tidligere leder Acem Norge, nå leder Acem International, dr juris og professor i skatterett ved Handelshøyskolen BI.

Acem International er at meditasjonspedagogikken i siste instans fremtrer helhetlig på tvers av landegrenser og kontinenter. Mer overordnede endringer tilligger Acem International.

Acem International er så langt ikke en spesielt synlig organisasjon. Den uttrykker seg mer på den måte at de som lærer meditasjon, uansett hvor det måtte være, møter de samme prinsipper, tilnærming og begreper. Uten hensyn til hvor man kommer fra, skal man ha en følelse av å holde på med det «samme» når man treffer utøvere av Acem-meditasjon fra helt andre deler av verden.

Utfordringen med å ivareta det som er felles innenfor et visst kulturelt mangfold, samsvarer med dypere visjoner som ligger til grunn for Acem og Acem-meditasjon. Det basale kan læres og praktiseres uavhengig av kultur, nasjonalitet og annen bakgrunn. Acem-meditasjon er et sted å møtes i en erfaring som er genuint allmennmenneskelig. Det er mange utfordringer i å finne organisatoriske og juridiske former som passer for Acem innenfor det enkelte land. Men de forskjellige juridiske former har som felles mål å gjøre tilgjengelig for flere en basal og berikende meditatív og vekstorientert erfaring. ■

- *M2, grovbrød for sjelen!*

Fra Tønsberg har vi fått noen refleksjoner etter den nye M2-sirkelen:

Vårt møte med M2-sirkelen har etterlatt seg gode minner og stoff for tanken.

De essensielle meditasjonsord: flåmh, konsentrasjon og utflytenhet ble mer forståelige og flere uttrykk kom til og lagde uorden i vår opprettede allvitenhet.

Nye innfallsvinkler til meditasjonen ga en bredere forståelse av den, men skapte også nye problemer å arbeide med - "mer grovbrød for sjelen".

Den sosiale del var for mange en ny måte å være åpen overfor andre på. Man tok opp sin egen og andres funksjon i gruppen. De første gangene noe famlende og usikkert, men senere mer åpent og rett på sak.

Vi følte at sirkelen hadde berørt aspekter ved meditasjonen og vår personlige utvikling som det var viktig for oss å bli klar over, noen av oss ønsket å fordøye den stille og rolig, mens andre ønsket å utdype den mer, ved videre gruppesammenkomster.

TOR HERSOUG

Nybrottsarbeid

- tidlig utvikling av Acems meditasjonsforståelse

Det var et nybrottsarbeid. Ingen kilder å bygge på, hverken i vestlig kultur eller i orientalsk-inspirerte meditasjonsbevegelser, da kursledere i Acem på 1970-tallet begynte å systematisere meditasjonserfaringer og videreutvikle meditasjonens muligheter i et psykologisk perspektiv.

Før rundt 50 år siden begynte meditasjon å bli populært i deler av den vestlige verden. Fra starten av innså man i Acem at meditasjon hadde et betydelig potensiale til å hjelpe mennesker til bedre liv, men for å utnytte mulighetene trengtes dypere forståelse av de psykologiske prosesser som regelmessig meditasjon setter i gang. Det var behov for en brukerpsykologi med klagjørende begreper og beskrivelse av prosesser – både i medgang og i møte med motstand. Noe slikt fantes ikke, hverken i østlige tradisjoner eller i Vesten.

MEDITASJONSPSYKOLOGIEN VOKSER FREM

I mange meditasjonsbevegelser var man lite opptatt av et nøkternt og realistisk forhold til meditasjonserfaringer. Ofte var man mer opptatt av å fortolke opplevel-

sene inn i et opphøyet perspektiv enn å se på hvilke psykologiske krefter som var aktivert.

Meditasjonspsykologien knyttet til Acem-meditasjon, ble utviklet ved systematisering av erfaringer hos mange mennesker over tid. En viktig milepæl i dette arbeidet var Acems første fortsettelseskurs kalt M1, en studiesirkel med tekst og spørsmål til drøftelse. Den ble først lansert i 1973, men en utvidet og fullstendig revidert utgave kom i 1976 og ble beskrevet som en "revolusjon i meditasjonsforståelse". Fokus lå på aktiv handling, på hvordan man utførte meditasjon, snarere enn på tolkning av bestemte opplevelser og tilstander. M1 brakte inn mange nye og klagjørende begreper. Uttrykket "flåmh" var en forkortelse for fri, ledig, åpen, mental holdning, senere bare kalt "ledighet". Det be-

skrev holdningen man skulle gjenta metodelyden med når man mediterer. Begrepet har siden stått sentralt i forståelsen av hvordan meditasjon gir avspenning og bearbejder spenninger, og dessuten bidrar til personlig utvikling.

M1 introduserte også begrepene "aktiv konsentrasjon" og "spontankonsentrasjon". Begge beskriver hvordan man forholder seg til tanker som kommer og går i meditasjon. Det første uttrykker hvordan man kan meditere feil ved å dirigere meditasjonens innhold eller konsentrere seg om metodelyden bl.a. for å holde unna distraherende tanker. Det andre begrepet refererer til at tanker, følelser og indre bilder innimellom fanger hele ens oppmerksomhet, så man glemmer å gjenta metodelyden. Ledighet er forskjellig fra disse to typer konsentrasjon, men å gjenta metodelyden med ledighet vil med nødvendighet lede til spontankonsentrasjon fra tid til annen. I motsetning til aktiv konsentrasjon er det en del av meditasjonsprosessen og gir utslipp for uavsluttede og ubevisste psykologiske rester. Spontankonsentrasjon betegnes nå ofte som "spontanabsorpsjon".

HAR- OG ER-SPENNINGER

Året etter, i 1977, ga Acem ut en ny studiesirkel, kalt M2. Den forklarte "strømmen av tanker", sinnets spontanaktivitet - ikke bare tanker, men også følelser, bilder, kroppsformennelser, kroppsbevegelser og stemninger inngår; de er avledede uttrykk for sider ved vårt ubevisste. Uttrykkene "HAR-spenninger" (spenninger man har og er seg bevisst) og "ER-spenninger" (spenninger man er og handler ut fra uten å være klar over det) ble samtidig introdusert. Bearbeidelse av HAR-spenninger representerer forbedringer innenfor personlige og kroppslige rammer; de utspiller seg primært i forhold til innholdet i spontanaktivitetene under meditasjon. Bearbeidelse av ER-spenninger representerer en utvidelse av forutsetningene for opplevelse og handling. Det oppnås ved hjelp av endringer i sinnets holdning, dvs. gjennom en høyere grad av ledighet i meditasjon. Også en rekke andre handlings- og prosessorienterte begreper ble innført for å hjelpe mediterende til lettere

å forstå og håndtere hva som skjer, og hvordan man best kan forholde seg til ulike indre situasjoner og erfaringer. Hensikten var å gjøre den enkeltes meditasjon så effektiv som mulig. 1970-tallet var et sentralt tiår i denne sammenheng, selv om utviklingen av Acems meditasjonspsykologi og -pedagogikk har vært, og stadig er, inne i en vedvarende utviklingsprosess.

ANSVAR FOR EGET LIV

På 1960- og 1970-tallet hadde mange guruer løfterike ord om hva deres meditasjon kunne gi: kosmisk bevissthet, gudsbevissthet, lykksalighet, overnaturlige evner osv. Meditasjon var løsningen på alle tilværelsens problemer. En snarvei til lykke. I tilbakeblikk kan slike løfter virke lettere komiske, men forbausende mange trodde den gang på dem og la mye håp og lengsler inn i dem. En meditasjonsmetode eller en guru tok ansvar for ditt liv.

// Det var nærmest ingen grenser for hvor langt man kunne komme

I de aller første årene av Acems eksistens var det et samarbeid med Mahesh Yogis bevegelse (TM-bevegelsen). Der var forventningene utbredte om at alt gikk av seg selv og ble bra bare man meditererte. Det var nærmest ingen grenser for hvor langt man kunne komme. I Acem var det helt fra begynnelsen sterk skepsis og klare motforestillinger mot en slik livsinnstilling og et sterkt behov for å distansere seg fra den.

For å prøve å motvirke slike holdninger ble det trykket en artikkel i 1970 i Acems magasin for mediterende, også lest av mange knyttet til Mahesh Yogis bevegelse. Artikkelen het "Meditasjonsnevrose". Den hadde en humoristisk og lett ironiserende tone, det sto at den var skrevet av en ikke ukjent psykolog, men budskapet var seriøst nok. Artikkelen starter slik:

Klinisk bilde:

I den senere tid er det på klinisk-psykologisk hold registrert en tiltagende forekomst av en lettere psykisk lidelse som har fått navnet meditasjonsnevrose. Dens symptombilde, intrapsykiske dynamikk og behandling vil i det følgende forsøkes beskrevet.

Pasienten har et oppstemt euforisk stemningsleie. Synet på tilværelsen er sterkt forenklet og overoptimistisk, - fremmedgjort fra den faktiske realitet. Uten å innse det, er pasienten uhyre passiv. I stedet for å engasjere seg i handling og ta ansvar, lar han ting bare skje. Dette gjør han med "god samvittighet" idet han lever i den villfarelse at bare han mediterer vil naturen på et nærmest uforklarlig vis løse hans problemer og uten videre oppfylle hans ønsker.

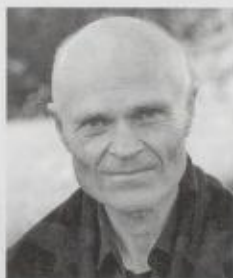
Holdningen til problemløsning er passiv; alt fra verdenskonflikter og ned til dagliglivets problemer hevdes å kunne løses uten fundert handling, men ved meditasjon alene.

Acems synspunkt var klart, man kan ikke løpe fra ansvaret for eget liv og tro at meditasjon ordner alt. Egne overveielser, beslutninger og dyktighet i handling er avgjørende for hvordan ens liv blir, selv om man mediterer. Disse synspunktene formidles stadig på Acems grunnkurs i meditasjon.

SELVERKJENNELSE OG MOTSTAND

Et fenomen som over tid er blitt vektlagt mer i Acem, er motstand. Det dreier seg om indre uro, rastløshet, en følelse av ubehag eller kroppslig smerte, som kan komme når man mediterer, og som bl.a. representerer motstand mot forandring. Den gjør seg gjeldende i forbindelse med aktualisering av uforløste eller ubearbejdede psykologiske strukturer. Den indre åpenhet Acem-meditasjon skaper gjennom ledighet, kan bewirke at psykologiske forhold som har vært skjøvet til side, undertrykket og fortrenget, får mulighet til å manifestere seg i bevisstheden. Da blir forandring mulig. Samtidig har vi innebygget motstand mot å slippe til

TOR HERSOUG



f 1946, dr philos og tidligere professor i samfunnsøkonomi, sjeføkonom ved Oslo Børs og utredningsdirektør i NHO. Meditasjonslærer i Acem siden 1972. Leder for Acem Spania.

det som er ubrukt, fortrenget eller undertrykket, holdt unna bevisstheden bl.a. fordi det er sårt, vanskelig, vondt eller skremmende. Som nevnt manifesterer denne motstanden seg i meditasjon blant annet gjennom rastløshet, og den kan også påvirke måten man gjentar metodelyden på i retning av mindre ledighet.

Perioder med motstand i meditasjon er derfor viktige å møte med ledig akseptering og åpenhet, for å redusere styrken på de underliggende restene og spenningsene. Ledighet i møte med motstand kan åpne og forandre sinnet i forhold til disse spenningsene. Man kan bli bedre kjent med og akseptere seg selv i større grad. I det lange løp – ved å meditere regelmessig – får man gradvis større indre frihet til å handle annerledes, til å forholde seg til seg selv og andre mennesker på litt andre måter og til å foreta friere valg.

Utviklingen av Acems meditasjonspsykologi var et nybrottsarbeid som ble startet på 1960-70-tallet og videreført frem til nå. Den gir en psykologisk forståelse av meditasjonsprosesser som det er vanskelig å finne paralleller til også i dag. En forståelse som er forankret i det du gjør og det du erfarer, og ikke i drømmer og urealistiske forestillinger. ■



| HALVOR EIFRING

Ett steg videre

- historien om Acems fordypelsesretreter

I 1995 arrangerte Acem sin første fordypelsesretrett. Gjennom to solfylte sommeruker på Geijerskolan i Värmland mediterte deltagerne mellom 6 og 10 timer daglig. Dette ble begynnelsen på en ny og viktig epoke både for Acem og for mange enkeltpersoner. Historien bak meditativ fordypelse viser hvordan Acems teori og praksis bygger på systematiserte erfaringer oppsamlet over år.

I indisk tradisjon har lange meditasjoner alltid hatt en sentral plass. Allerede på 1960-tallet fikk enkelte i Acem erfaring med slik praksis. Der det fungerte godt, skapte de lange meditasjonene en berikende kontakt med dimensjoner av bevisstheten som ga dypere forankring i grunnleggende sider ved tilværelsen. Samtidig ble det tydelig at lange meditasjoner krevde trygge rammer og et godt faglig opplegg med veiledning og en fast dagsrytme. Disse forutsetningene var ikke til stede hos Mahesh Yogi, som Acem en gang samarbeidet med. Ved hans ashram i Rishikesh kunne folk bli kastet inn i 10-

20 timer lange daglige meditasjoner uten særlige forbedelser, oppfølging eller veiledning. Noen ble intenst rastløse. Andre ble deprimerte, fikk angstproblemer eller henfalt til psykoselignende tilstander. Manglende veiledning gjorde det vanskelig å fange opp hva som skjedde under meditasjon hos den enkelte. Mahesh Yogi uttrykte sterk skepsis mot å gå inn i psykologiske sider ved meditasjonen. I praksis var man overlatt til seg selv.

Mahesh Yogi fant etter hvert ut at han måtte avvikle sitt opplegg. De psykiske problemene ble for store. Han

erstattet det med såkalte runder – sekvenser av meditasjon på 30-45 minutter avbrutt av yoga. I Acem ble imidlertid de tidlige erfaringene med lange meditasjoner bevart som et minne om noe verdifullt man så frem til å videreutvikle.

FUNDAMENTET BYGGES

I tiårene som fulgte, utviklet Acem en nøktern forståelse av meditasjon. Meditasjonserfaringene ble ikke tolket "oppover" i retning av store åndelige tilstander, men snarere "nedover" som uttrykk for psykologiske understrømmer. På retretter i Acem var vanlig meditasjonstid 3-4 timer, fulgt av veiledning som fokuserte på handling og utførelse snarere enn stemninger, følelser, opplevelser og "høyere bevissthet". Meditasjon ble i Acem et konkret og nyttig redskap for avspenning, selvrefleksjon og personlig utvikling. Da den første fordypelsesretretten ble arrangert i 1995, var kursrammen solid og hadde en lang, gjennomtenkt og systematisk forberedelse bak seg. På veien frem til den første fordypelsesretretten hadde man arbeidet med å utvikle tre elementer som senere skulle stå sentralt: lange meditasjoner, prosessveiledning og ledighetsøvelser.

Lange meditasjoner gjør bl.a. ubevisste impulser mer tilgjengelige for bearbeidelse og åpner for sinnets stille strømmer. Selv om 3-4 timer var og er vanlig meditasjonslengde på regulære Acem-retretter, har slike retretter i alle år gjerne hatt én dag med meditasjon på 6 timer eller mer.

SKJELLSETTENDE ERFARINGER

Prosessveiledning er reflekterende samtaler om tanker, bilder og følelser fra de lange meditasjonene. Slike fragmenter kan danne inngangsport til uforløste livstemaer og bidra til refleksjon rundt spørsmål man tidligere knapt har vært seg bevisst. Grupper med prosessveiledning startet på 1980-tallet, med ukentlige møter for erfarne mediterende. For mange ga dette skjellsettende erfaringer. Samtidig ble det tydelig at prosessveiledning ga størst utbytte i tilknytning til lange meditasjoner. På begynnelsen av 1990-tallet arrangerte Acem to

to-ukers retretter med prosessveiledning – forløpere til fordypelsesretrettene.

På fordypelsesretretter praktiseres en type ledighetsøvelser. De hjelper den mediterende til å forfine kvaliteten av sin ledighet, bl.a. ved å kunne slippe tak i kroppslige hang-ups knyttet til f.eks. pust, puls og taleorganer. Dette kan øke kvaliteten av ledigheten og aktivere dypere sider ved bevissthets. Noen slike øvelser kom inn på sommerretretter allerede på begynnelsen av 1990-tallet. Dette var nyttig for mange, men skapte noe forvirring hos andre; øvelsene kunne da føre til anstrengelse istedenfor mer ledighet. Fordypelsesretrettene langsomme ro ga en mer fruktbar ramme rundt ledighetsøvelsene, og i dag praktiseres de kun på slike retretter.

// Acems første fordypelsesretrett på Geijerskolan i 1995 ble en suksess

FØRSTE FORDYPELSESTRETRET

Acems første fordypelsesretrett på Geijerskolan i 1995 ble en suksess. Den skapte ingen psykiske problemer å la dem man hadde sett så mye av hos Mahesh Yogi. Rastløshet i meditasjon forekom selvfølgelig, men veiledningens fokus på utførelse gjorde det meningsfylt å arbeide også med denne siden ved meditasjon. Mange satte pris på det mer entydige fokus på lange meditasjoner og utdypende veiledningssamtaler. Fordypelsesretrettene traff dype strenger og var et svar på lengsler mange lenge hadde båret på.

Vekten på samtale og refleksjon over livstema aktualisert av meditasjon skiller Acem fra mange andre meditasjonsskoler. En viktig samtaleform på fordypelsesretretter er "walk and talk". Man anbefales å gå minst 3-5 km hver dag, så kroppen får mosjon. Turene kombineres gjerne med prosessorienterte samtaler deltagerne imellom. De er et supplement til de daglige prosessgrupper på rundt halvannen time, som ledes av erfarne veiledere.

I årene som fulgte, ble fordypelseskonseptet utviklet videre. For eksempel ble antall ledighetsøvelser redusert til fire, man arbeidet kun med øvelsene 1-2 timer hver dag – minst én uke til hver enkelt øvelse. Slik hjelper de til økt kvalitet i ledigheten. Det gir en mer subtil meditasjonspraksis, bedre prosess og utbytte.

Selvfølgerlig foretrekker mange regulære retretter med kortere meditasjoner og mer sosialt program. Interesserte anbefales uansett å starte med de regulære ukeretrettene før de eventuelt prøver seg videre.

VIDEREGÅENDE FORDYPELSE

Et nytt vannskille kom med den første videregående fordypelsesretretten. Den ble arrangert på Acems kurssted Skaugumåsen i 2001. Så langt hadde fordypelsesretretter gått over en eller to uker, og meditasjonslengden hadde variert mellom 6 og 10 timer. Nå følte man seg rede til å prøve ut en retrett som gikk over tre uker, og som for første gang omfattet døgngmeditasjoner. Erfaringen var igjen klart tilfredsstillende. Ingen kom i psykisk ubalanse som følge av retretten – tvert imot.

Døgngmeditasjoner høres kanskje både mer imponerende og mer skremmende ut enn de egentlig er. Man sitter ikke stille i 24 timer, men kan veksle med yoga, gå på toalettet når man trenger det, spise og drikke litt ved behov. Man legger seg dessuten ned for å sove eller hvile når trettheten siger på. Likevel er samlet meditasjonstid lang. Selv når man skifter mellom ulike aktiviteter, holder man seg stort sett på rommet med øynene lukket. Naturligvis kan man bli rastløs, men minst like typisk er erfaringen av at tiden passerer raskere enn vanlig – det veksler gjerne mellom disse to. Døgngmeditasjon setter i gang sterke personlige prosesser knyttet til kroppslig, emosjonell og selvpsykologisk bearbeidelse. Man kommer i kontakt med og får arbeidet med grunnleggende eksistensielle spørsmål – tema knyttet til ens nåtid, fortid og fremtid.

Før man kan delta på videregående fordypelse, må man ha seks uker (300 timer) med vanlig fordypelse bak seg, så man sikrer seg tilstrekkelig motivasjon og erfaring. Selv med slike krav finner noen at én enkelt

HALVOR EIFRNG



f 1960, professor i kinesisk ved Universitetet i Oslo, opprettet Acem Taiwan i 1984, meditasjonslærer siden 2001, leder for Acem Norge, redaktør i Dyade. Har utgitt fem bøker om meditasjonens kulturhistorie.

videregående fordypelsesretrett er nok. De foretrekker i lengden vanlig fordypelse eller regulære retretter. For andre er videregående fordypelse blitt noe de jevnlig oppsøker.

Det er utviklet egne videregående meditative tilleggsøvelser for dem som har deltatt på videregående fordypelse. Hensikten med dem er å sensitivisere sinnet for dypere dimensjoner av stillhet. De fleste av øvelsene praktiseres kun på fordypelsesretretter.

FEM TIÅRS ERFARING

I tiårene frem til Acems første fordypelsesretrett ble det skapt et fundament som gjorde lange meditasjoner både trygge, fruktbare og meningsfulle. Viktigst var utviklingen av en meditasjonspsykologi som la vekt på prosess og utførelse fremfor store opplevelser, og en veiledningsform der den reflekterende, men også meditasjonstekniske dialogen står i sentrum.

Det er utviklet et unikt og trinnvist opplegg for stadig økt fordypelse gjennom lange meditasjoner. Over årene har det bidratt til å åpne indre sjelerom hos tusenvis av retrettdeltagere fra Europa, Amerika og Asia. Det har også gitt bedre innsikt i meditasjonsprosessene i hverdagen. ■



| TURID SUZANNE BERG-NIELSEN

Kontroll eller aksept?

- kognitiv terapi og Acem-meditasjon

To måter å tenke om regulering av tanker og følelser utviklet seg omtrent samtidig i Norge på 1970- og 80-tallet, den ene en meditasjonsmetode, den andre en terapeutisk fremgangsmåte. Begge har som mål å fremme menneskers potensial, men med grunnleggende forskjellige holdninger til hvordan det best gjøres.

I Vesten har ytringsfriheten vært ansett som en menneskerettighet og er stort sett beskyttet av grunnloven. Noen vil hevde at den er et grunnlag for vår personlige autonomi og frihet; at vi kan dele våre tanker fritt og ta imot andres, og i kraft av denne friheten utvikles demokratiet. I en tid hvor ytringsfriheten blir fremhevet, vokste det noe paradoksalt frem en psykologisk behandling, gjerne kalt kognitiv terapi, som viser til gunstig effekt av det å kunne kontrollere egne tanker.

Det er selvfølgelig noe annet når en diktator stopper borgere å ytre kritiske meninger, enn når vi selv velger å stoppe egne tanker vi selv finner kritikkverdige. Men holdningen har kanskje noe av den samme kjernen i

seg: at individet og fellesskapet kan være tjent med å holde kustus på uønskede elementer, det være seg i eget hode eller i opinionen.

STYRING

Kognitiv terapi har hatt stor innflytelse på hvordan mennesker tenker om seg selv, særlig de sider i en man helst ikke vil ha. I kognitiv terapi skal man forsøke å identifisere de ofte automatiske tanker man har som er negative, f.eks. grubling, bekymring eller selvnedvurderende tanker. Dernest skal man tilstrebe å begrense, stoppe, omgå, unngå eller undertrykke dem, mens andre tanker, de mere positive, skal løftes frem. Ideen er

at det er tankene som styrer vår atferd og våre emosjoner, og hvis man greier å endre tankene, vil resten endres av seg selv. Dette er et omstridt punkt innen psykologien, f.eks. styres små barn av sine emosjoner i langt større grad enn av tankene.

Noen vil sikkert innvende at ved å tenke positivt, blir man faktisk gladere og har det bedre med seg selv. Men mange har truffet personer som lett kan fremstå som litt forserte, eplekjekke og noe uekte. Det å streve med å holde deler av seg selv unna, kan oppfattes av andre. Det er heller ikke det beste utgangspunktet for psykisk robusthet. Triste tanker er ikke alltid depresjon som er destruktiv, bekymring er ikke alltid angst som må behandles. De kan utgjøre naturlige bestanddeler av vårt følelsesregister i møte med felles eksistensielle utfordringer.

// Hvis tankene hadde blitt sensurert og fortrenget, ville de aldri ha blitt tenkt

SPONTANITET

Samtidig med fremveksten av kognitiv terapi arbeidet et miljø med å utvikle Acems meditasjonspsykologi. Man var særlig opptatt av å forstå hva som skjer bak lukkede øyne i et meditativt sinn, hvilke psykologiske og fysiologiske prosesser finner sted og hvorfor. Meditasjonspsykologien var kontinuerlig gjenstand for drøftelser og videreutvikling, basert på erfaringer gjennom tiår av mange Acem-mediterende. Helt fra begynnelsen forsto man verdien av spontane tanker som uvilkårlig melder seg i meditasjonen. Under Acem-meditasjon er tankene verken sensurert eller undertrykket, bestilt eller heiet frem. Tanker under meditasjon skal ikke styres. Dermed skjer akkurat det motsatte av det man gjør i kognitiv terapi: I tillegg til å slappe av og utføre en enkel mental teknikk som gjør at sinnet åpner seg, lar man det skje også for de tanker som noen ville kunne betegne som negative.

Hvis de hadde blitt sensurert og fortrenget, ville de aldri ha blitt tenkt. Uerkjente sider av en selv ville da alltid kunne forbli i det dunkle. Også de tanker som virker helt perifere, og som man knapt legger merke til, kommer frem under Acem-meditasjon, ikke bare «mainstream»-tankene, de trygge og godtatte, men også de rare, undrende, som bare kommer vandrende upolerte inn gjennom bevissthetens inngangsdør.

Fundamentalt forskjellige måter å forholde seg til uønskede sider av seg selv trer her frem. Den ene foretferter at tankeinnhold eller emosjoner bør kontrolleres, gjerne ved å skyve til side eller undertrykke, den andre at man regulerer dem bedre ved erkjennelse og aksept. La oss se nærmere på disse forskjellene.

// Det krever mental energi å holde sider av seg selv nede

SELVREGULERING JA, MEN HVORDAN?

Det er lite beskrevet i den psykologiske litteraturen hvordan man skal stoppe tanker som ikke burde tenkes. Meditative teknikker er den eneste metoden for voksne mennesker som har vist dokumenterbare resultater hva gjelder bedret evne til fleksibel selvregulering. Men hvor fleksibel er egentlig tankekontroll? Det er vanskelig å forestille seg at det kan skje uten en form for mer eller mindre subtil undertrykkelse. Dette er et springende punkt. For undertrykkelse, det være seg i samfunnet eller i egen psykologi, utgjør en kamp, det er noe som må vekk. Det krever mental energi å holde sider av seg selv nede. Enten man lykkes med det eller ei, tappes overskudd. Det er ikke akkurat et befriende og energigivende foretak. Selvinnsett regnes for å være et klart tegn på psykologisk modenhet, at egen selvoppfatning er i tråd med slik de fleste andre opplever en. Men selvinnsett oppnås ikke ved å stikke hodet i sanden og tenke utelukkende positive tanker.

Dessuten påpeker noen psykologer at det å bare skulle ha positive tanker om seg selv kan føre til det

motsatte fordi man ikke lykkes i å mene at man er fortreffelig. Ikke engang det får man til...

AKSEPT, AKSEPT, AKSEPT

Ved å akseptere seg selv, også de sider som er uønskede, vanskelige, pinlige, smertelige, slipper man å bruke krefter på å kjempe imot. Den lettelsen som det kan innebære, åpner etter hvert muligheten for alternative måter å gå frem. I Acem-meditasjon gis alle tanker og følelser tumleplass i sinnet. De inviteres inn og tas imot. Den frie, åpne mentale holdningen til alt tankeinnhold under meditasjonen er en hjørnestein i prosessene av meditasjonens virkninger: Tanker og emosjoner blir etter hvert mer tilgjengelige for bevissthetsnettet og dermed kan de erkjennes og bearbeides.

Selvregulering skjer uten at tanker eller emosjoner undertrykkes eller aktivt tilsidesettes. De får være som de er, mens en avslappet oppmerksomhet rettes rolig mot gjentagelsen av en metodelyd, lett, nesten lekent. Reguleringen skjer ved at man gjør det man skal (utføre en enkel meditativ teknikk) samtidig som man er nær egne spontane tanker og følelser. Det ene må ikke bort for at det andre skal få plass. Spontanitet møter handleevne, emosjoner møter aksept, tanken møter erkjennelse. Dette er ikke anmeldelse av et nytt musikkstykke eller en teaterforestilling, men hvordan det er på innsiden når frihet våges og noe av kontrollen slippes.

// Hva hvis alle tanker skulle temmes, gjøres spiselige, tøyles og helst bare være positive?

SENSURERT KREATIVITET?

For hvordan ville kreativitetsuttrykket i en kultur vært hvis alle tenkte tanker skulle temmes, gjøres spiselige for en selv, tøyles og helst bare være positive? Hvordan ville forfatterskap, konseptkunst, og musikalske uttrykk bli hvis kunstnere bare skulle ha tilgang på de

TURID BERG-NIELSEN



f 1951, forsker i barns psykiske helse ved RBUP i Oslo og professor i psykologi ved NTNU. Meditasjonslærer i Acem. Leder for Acem Tyskland.

emosjoner og tanker i dem selv som var behagelige og sosialt akseptable? Kunst kan være å gi ytre form til noe som ulmer der inne. Den ytre formen ville nok bli ganske konvensjonell, forutsigelig og kjedelig om bevissthetsinnholdet var preget av selvsensur. Nye tanker og ideer er noen ganger fullstendig unyttige, andre ganger innovative. Men det vet man ikke på forhånd. Hvis selvsensuren er på vakt, tør neppe de tankene titte frem fra hjernevinningene og bli oss bevisste. Vi sitter igjen med et liv som trolig vil bli litt mindre spennende, som kunne mangle noe dybde, uten skygger, uten klangbunn, kanskje uten nerve. Frihet til å ytre seg gjelder også frihet til å skape, og begge ville ha trange levevilkår hvis de i utgangspunktet var underlagt selvsensur. ■

HALVOR EIFRING

Lost and found in translation

– ledighet og oversettelsen av Acems meditasjonspsykologi

Begrepet *ledighet* står i sentrum for Acems meditasjonspsykologi. Er det en norsk oppfinnelse eller en oversettelse av tradisjonelle begreper? Hva vinnes og hva går tapt når ledighet oversettes til andre språk?

Acems aller første år gikk med til utforskning av meditasjon i en indisk kulturell ramme. Gjennom erfaring lærte man å ta stilling til denne kulturelle rammen. Hvor fanget den inn viktige deler av prosessen? Hvor var den mer preget av overleverte forestillinger?

Deretter ble det viktig å plassere det man hadde lært, inn i moderne kunnskap om menneskesinnet. Forståelsen av hvordan meditasjon gjenspeiler, aktualiserer og bearbeider viktige personlighetstrekk, vokste frem på 1970-tallet, delvis inspirert av psykodynamiske, kognitive og andre psykologiske retninger. Forståelsen av hvordan meditasjon bidrar til dypere forankring av selvet ble særlig utviklet fra 1990-tallet, basert på fordypelse i lange meditasjoner.

FRA "EFFORTLESS" TIL "LEDIG"

Hvor kom tanken om ledighet fra? Internasjonal meditasjonslitteratur har mange lignende begreper, men ingen som er helt like. Ta for eksempel *effortlessness*. Både sanskrit og klassisk kinesisk har en rekke ord som oversettes med "effortless", "effortlessly" eller "effortlessness", og som brukes i meditativ sammenheng. Når de anvendes konkret, kan de ofte beskrive en handling som er like uanstrengt - og ledig - som metodelydgjengtagelsen i Acem-meditasjon. Men de skiller seg fra ledighetsbegrepet på ulike måter.

Mange av begrepene beskriver *tilstand* snarere enn handling. Det dreier seg gjerne om en fullstendig absorpsjon i meditasjonsobjektet. Man slipper tak i alt og

lar seg oppsuge av det ene meditasjon dreier seg om. Et kjennetegn ved Acem-meditasjon er at metoden *ikke* dreier seg om å nå en tilstand, men å utføre en handling - med ledighet under skiftende indre forhold.

Ofte knyttes "effortlessness" til ideer om *tankefomhet*, om at alle tanker skal forsvinne. Ikke sjelden omsettes dette også i handling, slik at man aktivt strever med å få tankene bort - enten ved å undertrykke dem direkte eller ved å gå så intenst opp i meditasjonsobjektet at tankene presses ut. Dette står i kontrast til tankestrømmens frihet i Acem-meditasjon - tett knyttet til ledighetsbegrepet.

// Ledighet knytter an til utfordringer både i meditasjon og livet utenfor

Mange begreper om "effortlessness" bygger på *idealer*. Buddhistiske tekster knytter gjerne an til tanken om nirvana, mens mange taoistiske tekster beskriver idealmennesker som beveger seg gjennom livet med spontan letthet, langt borte fra hverdagsmenneskets problemer. Acems ledighetsbegrep knytter isteden an til konkrete utfordringer både i meditasjon og livet utenfor.

Slike kontraster tydeliggjorde behovet for å sette meditasjon inn i en ny språklig sammenheng. Begrepet "mental holdning" ble tatt i bruk for å karakterisere ulike måter å bruke oppmerksomheten på. Acem-meditasjon bygger på ledig mental holdning, der sinnets spontanaktiviteter slippes til i frihet, uten å fordreie eller skyve til side det spontane. Regelmessig meditasjon utvider området for ledighet, så personlighetens begrensninger får mindre innflytelse på gjentagelsen av metodelyden - og livet forøvrig.

I selve begrepsutviklingen kom gjennombruddet med akronymet *flåmh*: fri, ledig, åpen mental holdning. Ordet ga lydassosiasjoner til noe som flyter fritt. Senere gjorde behovet for mer allmenne uttrykksformer at man gikk over til adjektivet *ledig*, substantivet *ledighet* og det faste uttrykket *ledig mental holdning*. Disse ter-

mene virker så naturlige at man nesten glemmer at de er spesialiserte faguttrykk med lang historie.

LEDIGHET I BABELS TÅRN

Når Acem-meditasjon undervises i andre land, må man igjen og igjen arbeide med å finne passende ord for å dekke begrepet ledighet. Utfordringen berører spørsmålet om forholdet mellom meditasjonspsykologiens norske opphav og dens universelle anvendelse. I hvert enkelt land berører den også spenningen mellom det lokale og det universelle.

På svensk og dansk var det ikke så vanskelig. *Ledighet* på svensk og *ledighed* på dansk betyr nesten det samme som det norske ordet, selv om den idiomatiske bruken er litt annerledes. På nederlandsk har man valgt en lignende løsning, med *soepelheid*, som nærmest kan oversettes med "fleksibilitet" eller "formbarhet".

// Den engelske løsningen er på mange måter god: *free mental attitude*

Den engelske løsningen er på mange måter god: *free mental attitude*. Uttrykket treffer godt og formidler noe av den åpne nøytraliteten som ligger i ledigheten. Det har også dannet utgangspunkt for den spanske termen *actitud mental libre*. Språklig blir det imidlertid av og til litt tungt. På norsk kan man snakke om ledig mental holdning eller ledighet, men man kan også bruke ledig som adjektiv og adverb: "ledig meditasjon" og "å meditere ledig". Denne fleksibiliteten finnes ikke på engelsk. Resultatet er at man gjerne erstatter det tekniske begrepet med andre uttrykk fra hverdagspråket - man kan gjenta metodelyden "effortlessly", "gently", "softly" osv.

På andre språk har ofte valget stått mellom ord som klinger godt i den lokale kulturen, og nye begreper som i større grad tilfredsstiller kravet om nøytralitet. Tysk er et godt eksempel. Lenge brukte man begrepet *Gelassenheit*, samt adjektivet og adverbet *gelassen*, som har en lang historie i tysk filosofisk tradisjon, og som ligger

耶肯靜坐法

(ACEM-MEDITATION)

耶從挪威到台灣

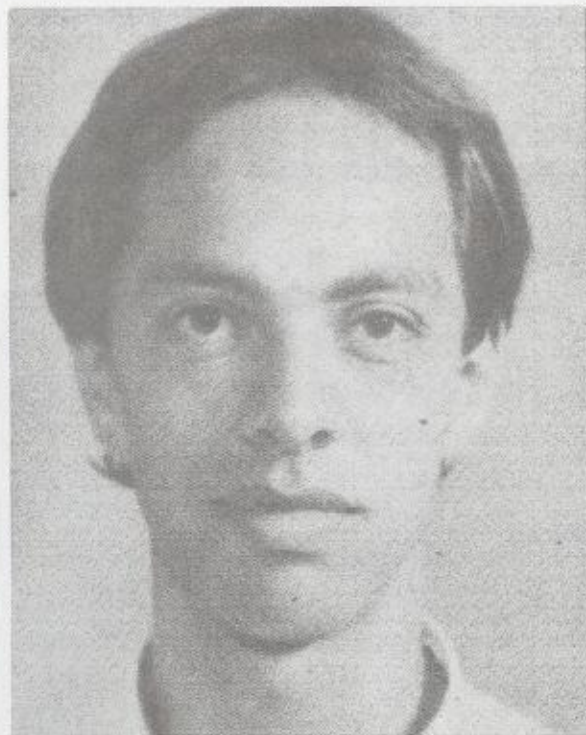
forbausende nær Acems ledighetsbegrep. Et slikt hjemlig begrep gir dessuten en følelse av lokal forankring i tysk kultur. Etter hvert har imidlertid også ulempene blitt tydelige. Ethvert begrep med lang historie har sine spesielle konnotasjoner, som gjerne leder tankene i andre retninger enn tilsiktet. *Gelassenheit* gir ofte assosiasjoner i retning av det Acem kaller utflyttenhet snarere enn ledighet. Acem Tyskland har derfor gått over til å oversette det engelske begrepet, slik at man nå snakker om *freie mentale Haltung*.

På kinesisk har man valgt å oversette ledig med *qīngsōng*, som betyr "avslappet" eller "avspent", og som i likhet med den norske termen kan brukes både som adjektiv og adverb. Man kan også snakke om *qīngsōng de xīnlíng tàidu* "avslappet/avspent mental holdning". Ordet tilhører hverdagspråket, samtidig som det kan knyttes til tradisjonelle filosofiske idealer om uanstrengt og utvungen handling. I motsetning til tysk *Gelassenheit* er det den hverdagslige bruken som dominerer, ikke den filosofiske. Ulempen er likevel at *qīngsōng* lett kan lede tanken på en bestemt tilstand snarere enn en måte å handle på, og selv om avspenning er et viktig resultat av meditasjon, har man også behov for å formidle at det er ledig handling som er det viktige, ikke følelsen av avspenning i øyeblikket. Noen har derfor foreslått å bruke en oversettelse av den engelske termen også på kinesisk - *zìyóu de xīnlíng tàidu* - men enn så lenge er det *qīngsōng* som brukes.

DYNAMISK FRIKSJON

Uansett hvilken oversettelse man velger, vil ledighetsbegrepet alltid skape friksjon - også på norsk. For den største utfordringen er ikke å få tak i den språklige betydningen av ordet, men å forstå begrepet innenfra i forhold til de personlige meditative utfordringer man til enhver tid står overfor. Om man på ett tidspunkt har forstått hva ledig gjentakelse innebærer, vil man likevel støte på nye utfordringer når andre sider ved personligheten aktualiseres.

Det kan være lett å tro at den frustrasjonen dette medfører, har å gjøre med selve ordvalget. Man ser ikke at



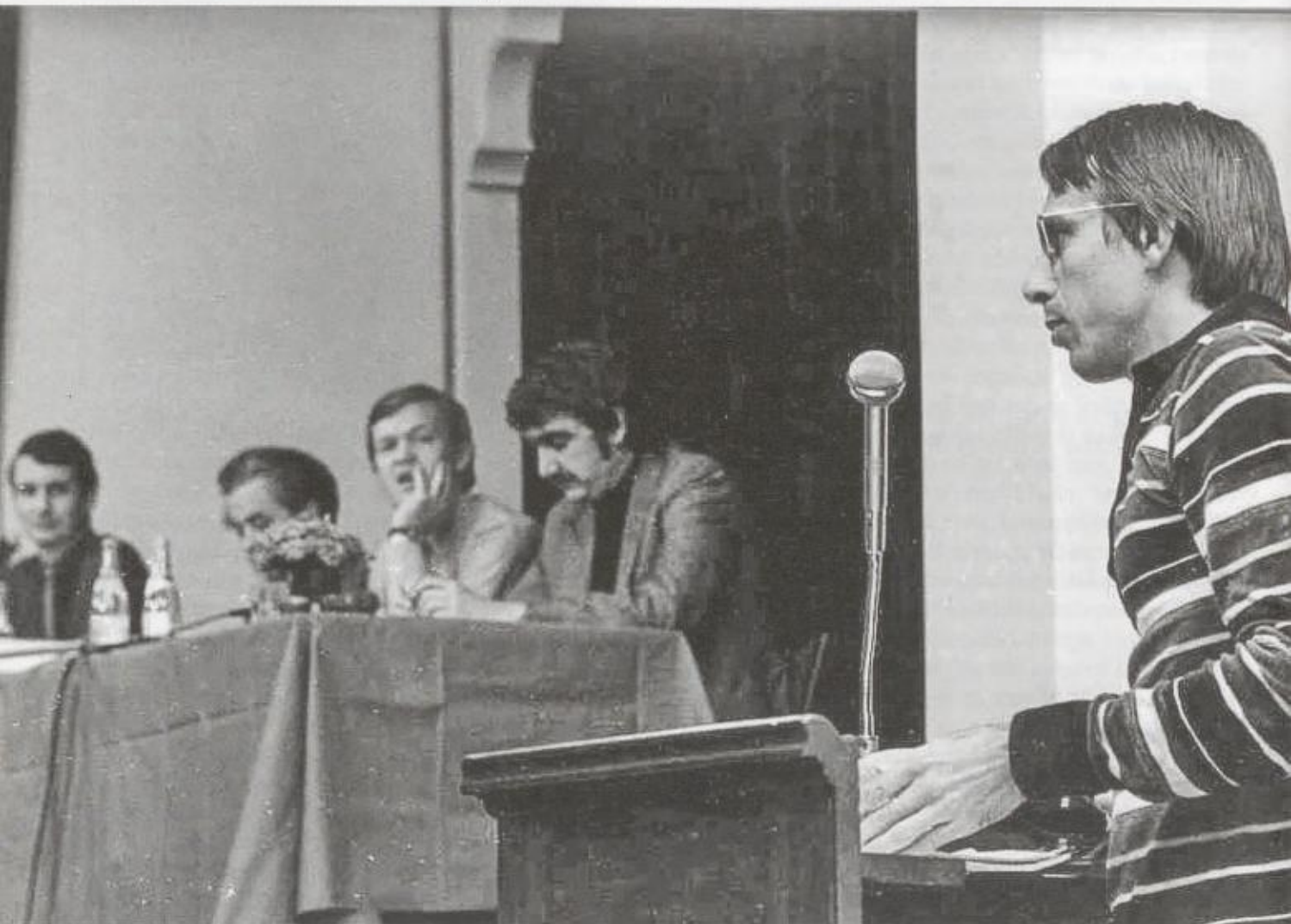
Artikkelforfatteren forteller om ledighet på kinesisk, Taiwan 1985

uklarheten stammer fra eget sinn og ikke fra begrepet. Kan det være denne typen friksjon som ligger bak når man på tysk har erstattet *Gelassenheit* med en oversettelse av det engelske uttrykket, og når man på kinesisk har foreslått å gjøre det samme med *qīngsōng*? Mange briters reaksjon mot *free mental attitude* er i hvert fall like klar som den tyske reaksjonen mot *Gelassenheit* og den kinesiske mot *qīngsōng*, om enn av ulike grunner. I motsetning til *Gelassenheit* og *qīngsōng* kobler ikke den engelske termen an til kjente uttrykk, og en del briter klager derfor over at den ikke bringer med seg assosiasjoner som hjelper forståelsen.

Ledighet forstås ikke først og fremst intellektuelt, men gjennom erfaring. Forsøk på å gripe betydningen gjennom definisjoner er til liten hjelp. Ledighet er et dynamisk begrep, som aldri kan gis en endelig forklaring, men må forstås på nytt og på nytt, i en levende prosess. I forhold til slike erfaringer vil språket alltid stå litt vindskjevt. ■

Nærradio og idealisme

Av Ole Gjems-Onstad og Geir Høybye, Acem Radio



Acem gikk inn i en lederrolle. Noen eksempler: Kronikk og Acem-forum i Acem-huset i Oslo 1982 om nærradioenes framtid. Fra v: møteleder Roy Halvorsen, statsråd Lars Roar Langslet, formann i Senterpartiet Johan J. Jacobsen, formann i Arbeiderpartiets kringkastingsutvalg Tom Thoresen og på talerstolen: Ole Gjems-Onstad.

CARL HENRIK GRØNDAHL

Da annerledesheten slapp til

- historien om Acem og nærradioene

Det var begynnelsen på en revolusjon. Acem gikk inn i en lederrolle i kampen for et levende demokrati i eteren, arrangerte debattmøter og seminarer med politikere og tok på seg lederverv i nærradioorganisasjonene. Flere av dem som drev Acems medievirksomhet, gikk etter hvert inn i ledende stillinger i NRK.

Nærradio var et prøveprosjekt fra 1982. Et stortingsflertall kunne stanset det. Landets største parti var motstander. På et møte i Acem-huset i Oslo høsten 1982 mente APs representant at behovet for nærradio i prinsippet kunne dekkes av NRK, dersom institusjonen fikk flere midler. Men han var i ferd med å gi etter for det uunngåelige: "Vi vil ikke gå inn for at nærradioene stanses etter prøveperiodens utløp 1. januar 1983." Målet for møtene var nådd.

På det meste, i 1988, var det 486 nærradioer i Norge. Ved utgangen av 2016 vil Acem Radio i Oslo ha sendt nærmere 21 000 timer siden starten i 1982, opplyser redaktør Geir Wærnes. Aktiviteten var størst på begynnelsen av 1990-tallet, med 15,5 timer pr. uke og program som *Acem-magasinet*, *Helsemagasinet*, *Arena/*

kultur, *Samfunnsmagasinet*, *Tanketorget*, *Toner med tema*, *Klassisk time*, *Musikkhjørnet* og *Søndagshjørnet*. Redaksjonen i Acem Radio erfarte ganske raskt at NRK-monopolet hadde vært et problem for ytringsfriheten. I det vesle, enkle studioet stilte etter hvert sentrale aktører i norsk samfunns- og kulturliv. Påfallende mange av dem hadde aldri vært invitert til å dele sin innsikt og synspunkter i NRK.

Det var i desember 1981 kulturminister Lars Roar Langslet varsomt åpnet for å bryte det kringkastingsmonopolet NRK hadde hatt i 50 år. Teknologisk utvikling hadde forlenget gjort monopolet til en anakronisme. Sett fra dagens voldsomt skiftende mediebilde kan det være vanskelig å forstå at motkreftene mot mangfold i eteren var så sterke. Men enhver demokra-

tiseringsprosess er full av motsetninger og vanskelige avklaringer. Med nærradioene møtte Norge verdibrytninger som ikke hadde nådd opp i offentligheten. Også det meningssterke, det aparte, det som lå milevidt utenfor allfarvei, slapp inn i stuene i mer upolert form. Nærradioene ble et frislepp for strømninger i folket mediene ikke hadde forholdt seg til tidligere. Norsk demokrati fikk en utfordring. Det er enkelt å være tolerant for det som ikke utfordrer. Det er verre å godta frihet for ytringer som opprører deg. Men frisleppet førte til at mengder av talent og annerledeshet slapp til.

TONO TEMMES

Den største trusselen mot denne demokratisering av ytringsfriheten kom ikke fra de folkevalgte, men nokså uventet fra en koloss som løftet hodet. En mektig monopolinstitusjon kunne kvalt eksperimentet: TONO, som innkasserer vederlag for offentlig fremføring av musikk på vegne av rettighetshaverne. Rundt århundreskiftet betalte NRK 800 kr for å spille en låt på fire minutter, i alt 130 mill kr i året. Disse kravene overførte TONO til de idealistiske nærradioene, som ble møtt med diktat, ikke invitasjon til forhandlinger. Uenigheten fikk til dels dramatiske utslag. Acem Radio varslet betalingsstreik. Acems Ole Gjems-Onstad tok på seg jobben som formann i Nærradioenes musikkverktvalg og forhandlet fram en rammeavtale: Nærradioene skulle betale mellom 1,5 og 5 prosent av totalt budsjett, alt etter hvor mye musikk utgjorde av sendetiden. "Vi har alle ansvar for dette kulturelle nybrottsarbeidet, også sterke kulturorganisasjoner som TONO," argumenterte Gjems-Onstad i *Dyade* 4-5 i 1985: "Kulturkamp i eteren". Dermed unngikk Norge det som skjedde i Sverige, der TONOs søsterorganisasjon tok knekken på mangfoldet.

TONO-avtalene var avgjørende, fordi kulturministeren måtte holde det kommersielle på avstand for å få gjennom sitt prøveprosjekt. Følgelig fikk nærradioene i praksis finansieringsforbud: Ikke reklame, ikke nevnt navn på sponsorer, ingen offentlig støtte. Dermed var nærkringkasting disse første årene en folkebevegelse

med oppblomstring av entusiasme, frivillighet og innsatsglede. Norge sjelden ser maken til. Først flere år senere, i 1988, ble reklame tillatt i eteren.

FRIVILLIG IDÉRADIO

Verdikampene fikk mange former. Fra noen NRK-journalister kom nedlatende kritikk: Det blir uutholdelig med amatører i eteren og misjonsradio. Noe som viste at monopolet hadde gjort eteren til noe man mente var et nøytralt, objektivt utstillingsvindu, renset for verdikamp. Acem skilte mellom *idé-* eller *organisasjonsradio*, som representerer engasjement og perspektiver – og *journalistradio*, som ikke selv produserer refleksjoner og tanker, men oppsøker andre som får uttrykke det journalisten ønsker å få fram.

// Alle kunne ikke få den sendetiden de ønsket

At enhver demokratiseringsprosess er en krevende øvelse, ble også tydelig internt blant nærradioene, som trakk til seg fargerike personer, mange med sterke drømmer og tilsvarende lite organisasjonserfaring og forhandlingsdannelse. Alle kunne ikke få den sendetiden de ønsket. Folke Gravklev var i en periode Acems mann i disse forhandlingene og forteller:

Arbeidet med å sikre kulturell, ikke-kommersiell kringkasting gode sendevilkår var ingen dans på roser. Kampene var konfliktfylte og ikke preget av sindighet. Latterliggjøring, manipulering, psykologisk krigføring og bakholdsangrep. Men det var også en interessant læreprosess i organisasjonsarbeid og i hvordan kjempe for sin sak på en mest mulig rakrygget måte. Acem Radio lyktes i å få forholdsvis gunstige sendetider. Dette skyldtes gode forberedelser og fornuftige allianser. Men kanskje først og fremst at Acem var en spydspiss i påvirkningsarbeidet mot myndighetene og derfor fikk både tyngde og godvilje i nærradiomiljøet.

Frivillig innsats var Acems hjemmebane. Acem Radio kunne trekke på et omfattende miljø av kurslærere og medlemmer med et vidt spekter av kompetanse innen helse, kultur, musikk, økonomi, næringsliv, politikk og samfunn. Utfordringen var det journalistiske, beherske radio som medium. På jevnlig fellesmøter ble klipp spilt og analysert. Det tekniske? Radioteknikk er relativt enkel, men til tross for trofaste teknikere gjennom mange år var det også nok av lydtekniske utfordringer. I perioder var det vanskelig å få laget nok nyproduksjoner, og repriseandelen ble høy. Men i flere tiår har Acem Radio vært til glede for lyttere og meget viktig for organisasjonen.

I 2000 skrev Acem Radios redaktør Eva Skaar i søknaden om fornyet konsesjon:

Acem Radio har hatt konsesjon og kontinuerlige sendinger siden nærradioene startet i 1982. Acem Radio er en kulturradio som alltid har lagt vekt på å gå i dybden ved å gi tid til refleksjon, ettertanke og diskusjon og å være et seriøst alternativ. Vi har holdt den samme ikke-kommersielle programprofil gjennom snart 18 år. I dag er 25 personer tilknyttet Acem Radio. Alle jobber på ulønnet, idealistisk basis.

Det betyr at Acem Radio la seg inn mot en NRK P2-profil og sto dermed nokså vindskeivt i forhold til den lette underholdningsradioen med konsum-musikk som fylte eteren.

// En lavmælt, intellektuell falanks som har brukt mediet ansvarlig gjennom alle disse årene

ATTESTEN FRA LANGSLET

-En lavmælt, intellektuell falanks som har brukt mediet ansvarlig gjennom alle disse årene. Det var tidligere kulturminister Lars Roar Langslets attest til Acem Radio i Oslo til 30-årsmarkeringen 2012. I jubileumsintervjuet på Acem Radio innrømmer Langslet at regjerin-



Statsråd Lars Roar Langslet intervjuet av Acem Radios Geir Høibye, som også ledet Fellessekretariatet for nærradioene i Norge

ACEM RADIO OG TV

1982: *Acem Radio Oslo* er på lufta første gang 16. august fire timer i uka fra studio i Acems lokaler i Frimanns gate. Redaktør: Carl Henrik Grøndahl

1984: *Acem Radio Trondheim* på lufta til 2007 fra studio i en privatbolig. Redaktør: Ruth Fagerhaug. *Acem Radio Bergen* kommer igang. Landskonferansen Nærradio-84 holdes på Acems kurssted Skaugumåsen i Asker med 51 konsesjonsinnehavere.

1985: *Acem TV* har prøvesendinger. *Acem Radio Asker* på lufta fram til 1988. *Acem Radio Stavanger* sender fra 1985-86 og 1989-90.

1986: *Acem TV* starter sendinger 13. februar med fire timer i uka, først via kabel, senere også over eteren. Redaktør: Roy Halvorsen



Ikke selvkjør i Acem Radio, men en tekniker på plass i kontrollrommet. Olav Drageset har bygget studioer og teknikk og bidratt til å holde Acem Radio Oslo på lufta gjennom 34 år sammen med andre ingeniører, bl.a. Tore Aagaard, Oluf Jensen og Odd Busmundrud.

gen brukte de unge radioentusiastene i en listig strategi for å avskaffe monopolet. Han måtte smyge seg fram i det politiske landskapet. Hverken de andre partiene eller opinionen var modne for kommersielle konkurrenter til NRK. Acem Radio og de andre bidro til å gjøre ikke-NRK-radio populært. Det ble politisk umulig å gjeninnføre NRK-monopolet. Etter ti år med idealistisk nærradio kunne det egentlige prosjektet gjennomføres: riksdekkende kommersielle konkurrenter til NRK.

// Acem Radio, en av de ytterst få opprørere fra starten som fortsatt er på lufta

- Ble det slik du ventet?
 - I politikken blir ingenting slik du venter, svarte Langslet. - Politikkens ansvar er å forme rammene, men i dag er mediene blitt mer vulgære, kyniske og overfladiske.

Og det er i denne sammenheng han gir sin ros til Acem Radio, en av de ytterst få opprørere fra starten som fortsatt er på lufta.

Nina Aarhus Smeby har vært programleder i Acem Radio siden starten, og i jubileumsprogrammet svarte hun enkelt på spørsmålet om hva som har vært drivkraften i alle disse årene. Hun leser om saker i avisene, og hun tenker: Men dette kunne også vært sett på en annen måte. Så inviterer hun fagfolk til Acem Radio.

ACEM TV

Radio er et enkelt medium med begrenset gjennomslagskraft. TV har en helt annen tyngde. Prøveordningen med frislepp i eteren fra 1982 gjaldt i første omgang også tre kabel-TV-konsesjoner. Selvfølgelig var det fristende for Acem å prøve ut den muligheten, noe som også tok medie-Norge inn på uoppgatte stier. I NRKs Dagsrevyen 2. desember 1985 fortalte et innslag at Acem forsøkte å finansiere et økonomisk TV-magasin i Oslo-området. Med sponsing. Reporteren utfordret



1984: Ruth Fagerhaug, redaktør for Acem Radio Trondheim, i studio bygd av gymnasiaster i kjelleren i hennes egen bolig.

initiativtakeren Roy Halvorsen på om sponsorstøtte ville frata redaksjonen uavhengighet. Nå florerer sponsorplakatene i NRK. Acem TV startet sendinger 13. februar 1986 med fire timer i uken. Økonomi og helse. Syv år før det riksdekkende, kommersielle TV2 kom på lufta. Acem TV var en del av og satt også i styret i TV Oslo, et nettverk av flere aktører. Etter fire år sto valget klart: TV er et tungt og kostbart medium. Enten måtte Acem danne et profesjonelt produksjonsselskap eller legge ned. Valget var ikke vanskelig. Primæraktiviteten i organisasjonen er å utvikle og undervise i meditasjon. Der trengs de frivillige ressursene.

KAPITALFLOM OG INTERNETT

Medierevolusjonen som Acem var en av pådriverne for i 1982, har akselerert. Entusiastene i nærradioene ble brukt av politikerne til å slå hull i muren. Så kom flommen. Kapitalsterke aktører blåste det frivillige Norge inn i eter-ytterkantene. Men denne multinasjonale underholdningsindustrien er igjen utfordret av det de



Fristen for selvangivelsen nærmer seg. Innringningsprogram i Acem Radio Oslo med skatteeksperter.

ikke ante noe om, de som kjempet for demokratiseringsprosjektet på begynnelsen av 1980-tallet. At noen nerder var i ferd med å skape internett. I perspektiv kan man nok hevde at Acem i nærradiostriden bidro aldri så lite med å få til den ledighet og åpenhet som må til for å gripe det nye. ■

EUROPA MØTER 3.VERDEN

INTERNASJONALT LITTERATURSEMINAR OM KULTURBRYTNINGER
SENTRALE NORSKE OG UTENLANDSKE FORFATTERE INNLEDER

FREDAG 30.SEPTEMBER-SØNDAG 2. OKTOBER

IMAGINARY HOMELANDS -
ON BEING AN INDIAN AUTHOR
IN EUROPE.



Salman Rushdie
India/London

REISEN FOR Å FINNE SEG SELV.
- OM REISEN SOM IDE,
SELVFORSTÅELSE OG VIRKELIGHET.



Stein Mehren
Norge.

HAR EUROPAS INTELLEKTUELLE
SVIKTET DEN TREDJE VERDEN ?



Jan Myrdal
Sverige

DET NATURLIGE URMENNESKE OG
DEN KINESISKE UTOPI.
ROMANTISKE DRØMMER HOS TO
GENERASJONER RADIKALERE.



Espen Haavardsholm
Norge

Å LÆRE AV KULTURER OG
KOLLIDERE MED DEM.
REFLEKSJONER ETTER
EN REISE I KINA.



Tor Edvin Dahl
Norge

DEN TRAGISKE HELT FRA
DEN TREDJE VERDEN



Carl Henrik Grøndahl
Norge

INTERESSEN FOR DEN TREDJE VERDEN-
DYRKELSE AV DET EKSOTISKE ELLER
IMPULS TIL SELVFORSTÅELSE ?



Rolf Brandrud
Norge

OPPLYSNINGER OG PÅMELDING
innen 19.september til

ACEM (02) 20 29 59
(automatisk svarservice
utenom kontortid)

Postboks 6721, St.Olavs pl., Oslo 1.

KURSAVGIFT KR.750,- STUDENTER KR.550,-

ACEM SKOLE OG KULTURSENTER, ASKER.

| ROLF BRANDRUD

Sakharov, Singer og Rushdie

- Acems kulturseminarer med kjente forfattere

Gjennom 50 år har Acem arrangert kulturmøter med personer som treffer strenger vi kan gjenkjenne fra meditasjon. Nobelprisvinnerne Andrej Sakharov og Isaac Bashevis Singer og den senere så kontroversielle og verdenskjente indiske forfatteren Salman Rushdie har vært gjester på Acems kulturseminarer. Seminarene har ofte vært omtalt som meget minneverdige møter med levende dialog mellom forfattere og et lydhørt publikum.

Idag er litteraturfestivaler og bokbransjemøter blitt en ressurskrevende industri, med korte møter og mange forfattere, men kanskje uten den personlige og erkjennende formen Acems kulturseminarer skapte rom for. Forholdene var annerledes på 1970- og 80-tallet, da Acem begynte å arrangere sine kulturmøter. Den gang var det mulig – innenfor begrensede budsjetter – å hente inn kjente forfattere fra inn- og utland. Kulturseminarene ble gjerne holdt over en helg på Acems kurssted Skaugumåsen i Asker. Det skapte en tett, åpen og intens atmosfære med samtaler langt inn i de sene nattetimer.

Mange av deltagerne på seminarene hadde dessuten erfaring med dialoger rundt egen meditasjon og egne livsvalg, så diskusjonene og kveldssamtalene ble ikke teoretiske, men livsnære. Forfatteren Stein Mehren poengterte igjen og igjen at han sjelden har opplevd slik kontakt med tilhørerne som på disse seminarene.

Ut over Sakharov, Singer og Rushdie har den internasjonale gjestelisten på Acems kulturseminarer og andre kulturmøter vært lang og egentlig ganske imponerende: Siegfried Lenz, Göran Tunström, Torgny Lindgren, Jan Myrdal, Claudio Magris, Jan Kross, Jan



Acem kulturseminar på Skaugumåsen august 1985. Foran fra venstre: Kjetil Bang-Hansen, Rolf Brandrud, Isaac Bashevis Singer, Stein Mehren. Bak fra venstre: Carl Henrik Grøndahl, Poul Behrendt og Are Holen.

Kaplinski, Wei Jingsheng og nylig Sabine Bode. Norske kunstnere har i tillegg til Mehren vært bl.a. Carl Fredrik Engelstad, Tor Edvin Dahl, Cecilie Løveid, Herbjørg Wassmo, Kjetil Bang-Hansen og i nyere tid bl.a. Geir Gulliksen og Bjarte Breiteig.

MINNER

Mange minner sitter igjen etter disse møtene. Isaac Bashevis Singer, yngling og olding på samme tid, utfoldet seg som rabbiner og holdt en yeshiva, en jødisk lærestund, under middagen. På selve kulturmøtet berettet han så man virkelig trodde ham hvordan han kunne føle seg forlatt både der han vokste opp, og der han bodde som voksen: "I could get lost anywhere!"

Salman Rushdie kom til Acem etter romanen *Mid-*

natts barn, da han ennå var en relativt ukjent forfatter internasjonalt. Han snakket om den nye postkoloniale litteraturen hvor indere skriver på engelsk. Hvoretter Stein Mehren på broken English beklaget seg over hvordan man taper poesien i språket - og var det virkelig slik at inderne ikke lenger bruker sine egne språk?

Jan Myrdal klarte det paradoksale stundet i en og samme forelesning å snakke medlidende om de millioner av fattige indere på landsbygda som var "unødvendige" fordi de ikke hadde noen plass i det kapitalistiske verdenssystemet, samtidig som han lovpriste «Det store spranget» i Kina på 1950-tallet. Da en i publikum påpekte at 30 millioner kinesere døde av sult i denne perioden, korrigererte Myrdal ham og sa at det var 40 millioner.

FORTELLEREN

Göran Tunström viste oss virkelig fortellerkunst og fikk tilhørerne suget inn i en historie om en kråke. Og han ga et fascinerende innblikk i hva forfattere kan gjøre ut av en liten historie.

Jeg intervjuet ham en gang for NRK etter at han fikk Nordisk Råds Litteraturpris for romanen *Juleoratoriet* i 1984. Vi ble da sittende lenge og snakke om litteratur og forfatterskap. Da han tre år senere kom til Acems kulturseminar, ville han ha meg til å gjenfortelle «historien om tømmerhoggeren og presten», som jeg angivelig skulle ha fortalt ham i Stockholm. Da snakket vi om så mye, sa jeg, og jeg husker ikke den så klart nå. Så fortalte han:

Det var en tømmerhogger som bodde alene for seg selv inne på skogsåsen. Det luktet kvæ av klærne hans, og han var ikke så nøye med vaskingen. Bygdefolket nede i dalen så litt skjevt på ham og syntes han var noe av en raring. Men det brydde han seg ikke om. For de beste vennene hans var gampen og bikkja.

Hver søndag gikk tømmerhoggeren i kirken. Han satt alltid på første rad, rett under prekestolen. Der sto gammelpresten og talte om «Veien, sannheten og livet» - og alt var såre vel.

Så døde gammelpresten og det kom en ny prest til bygda. Tømmerhoggeren satt på første rad som før, rett under nypresten. Det finnes historiske holdepunkter for at Jesus har levd, sier nypresten. Mye av det som er skrevet om ham er riktignok oppdiktet. Men det er gjort historiske funn som viser at det har eksistert en Jesus fra Nasaret. Og når det gjelder Bibelen, så er det også historiske holdepunkter for at en del av det som står der er sant. Riktignok tok det tid å bli enige om hva som skulle være med og ikke, og mye er oppdiktet. Men en del er også sant.

Tømmerhoggeren skulte mer og mer skeptisk opp

ROLF BRANDRUD



f 1950, redaktør av *Dyade*.

Meditasjonslærer i Acem siden 1975.

Forfatter av bøker om norsk naturfølelse.

Har i tre tiår arbeidet i NRK som journalist, redaktør, internettsjef, digital rådgiver og organisator av tre årlige mediekonferanser, bl.a. *Radiodays Europe*.

på nypresten. Så reiste han seg brått midt under prekenen og marsjerte ut av kirken. Hjemme på småbruket gikk han inn i stua, hentet med seg Bibelen fra skatollskuffen, og gikk ned i vedskjulet. Der la han Bibelen på hoggestabben, tok øksa og kappet den i småbiter. Deretter tok han et reip og hengte seg.

Husker du den historien? spurte Tunström. Nei, ikke selve historien, svarte jeg. Jeg kjente godt igjen både tømmerhoggeren, gammelpresten og nypresten fra samtalen vår. Men det var Tunström som hadde satt dem sammen til en sterk og gripende fortelling.

Med sin fortelling illustrerer han et sentralt poeng. Det viktige i livene våre er ikke bare fakta, men like mye fortellingene som velger ut og skaper orden i fakta for oss. Når vi fanger opp nye nyanser som gjør det mulig å videreutvikle fortellingene om oss selv, så forandrer vi både vår fortid, nåtid og framtid. Derfor er fortellinger viktige og diskusjonene om litteratur interessante. Her er det slektskap med meditasjonsveiledning og kommunikasjonsgrupper. De fungerer som verksteder for å arbeide med våre egne livsfortellinger. Det kan være en av grunnene til at kulturseminarene ble vibrerende møter som har satt spor hos så mange av deltagerne. ■

Dalai Lamas besøk i Oslo

10 - 13. oktober 1973

Onsdag 10/10:

Ankomst Oslo, Fornebu kl. 21.35, SK 458
Mottagelse og transport Holmenkollen Turisthotell

Torsdag 11/10:

- Kl. 9.15 - 10.15: Besøk i Holmenkollbakken
" 10.30 - 11.15: Møte med representanter for pressen
" 11.15 - 12.00: Opptak for Fjernsynet
" 12.15 - 14.00: Lunsj på Najaden, Bygdøy. Vertskap: Det norske Flyktningeråd.
" 14.15 - 16.15: Sightseeing: Fram, Kontiki, Vikingskipene, eventuelt Folkemuseet (Setesdalstunet, Stavkirken).
" 16.30 - 17.30: Retur hotell - og hvil
" 17.30 - 19.30: Mottagelse på hotellet. Vertskap: Tibetanerhjelpen og Det norske Flyktningeråd. Ca. 80-100 personer.

Fredag 12/10:

- 9.30 - 10.30: Universitetsbiblioteket, Overbibliotekar Gerhard Munthe tar imot, og viser om. Overrekkelse av gaver.
10.30 - 11.00: Hotellet.
11.00 - 12.15: Biltur Sundvolden - Viul pr. Hønefoss.
12.50 - 14.00: Lunsj Viul. Vertskap: Direktør Oluf Brand og frue.
14.00 - 15.30: Audiens.
15.45 - 17.00: Retur Hotell.
17.00 - 18.00: Hvile.
18.15 - 19.30: Møte i Universitetets Gamle Festsal.
Arrangør: Academic Meditation Society.
Vertskap: Tibetanerhjelpen.
Kun innbudte.

Lørdag 13/10:

- 9.15 - 12.15: Audiens.
12.30 - 14.00: Lunsj. *Indisk / arab*
14.30: Ankomst Fornebu
15.10: Avreise Stockholm, SK. 484.

| TORBJØRN HOBDEL

Æresgjest i lukket selskap

- Acem hjalp Dalai Lama

Vi som var med i Acem fra begynnelsen i 1966, kjente til Dalai Lama og den tibetanske tragedie, og noen av oss følte et visst indre slektskap med en kultur, om enn svært forskjellig fra vår egen, som prøvde å finne en meditativ vei inn mot tilværelsens store spørsmål.

På vårparten i 1973 så Are Holen en avisnotis om at Dalai Lama for første gang var på vei ut i verden. Fra sitt eksil i fjellene i India skulle han også til Norge. Are Holen ringte Lauritz Johnson, som var leder for Tibetanerhjelpen og kjent fra NRK, og forhørte seg om programmet. Det var ikke omfattende. Det fantes ikke mange støttespillere her til lands, og den tibetanske gruppen av flyktninger var ikke stor. I løpet av telefonsamtalen ble de enige om at Acem kunne ta på seg å arrangere et større møte med Dalai Lama i Oslo.

Man skulle kanskje tro at et slikt arrangement var relativt greit i norsk offentlighet. Men sensitive forhold ble berørt. Kong Olav skal ha ønsket å treffe Dalai Lama, men regjeringen skal ha sagt nei. Kontakt med en tibetansk flyktning, overhode i det okkuperte Tibet, var

allerede den gang noe Kina prøvde å stoppe. Norske myndigheter krevde derfor at det måtte være et lukket arrangement med adgang kun for inviterte, og politiet forlangte liste over alle deltagere.

MØTE I UNIVERSITETETS GAMLE FESTSAL

Fredag 12. oktober 1973 arrangerte Acem møte med Dalai Lama i Universitetets Gamle festsal i Oslo. Da møtet skulle starte, sto noen ml-ere (marxist-leninister) på universitetsplassen med plakater og buet. "Dalai Lama go home!" Men Gamle festsal var stappfull med 550 inviterte gjester. Blant publikum var stortingsrepresentanter, biskoper, professorer og kulturpersonligheter i tillegg til tibetanere i Norge, medlemmer av Acem og tibetanerhjelpen. Are Holen ledet møtet sammen med



Dalai Lama flankert av Are Holen (t.v) og Torbjørn Hobbel etter møtet i Universitetets Aula i oktober 1988.

Nils Simonsson, professor i indisk språk og litteratur fra UiO. Simonsson kunne tibetansk, og Are Holen var en av hans studenter i sanskrit. Det ble et rørende møte med en 38 år gammel mann, som tilsynelatende knapt kunne et ord engelsk. Hva han sa, husker jeg ikke så mye av. Det må ha vært *peace of mind*, siden det var møtets tittel. Men én ting gjorde inntrykk. På lapper som ble samlet inn fra tilhørerne og oversatt til tibetansk, ble han spurt: "What is the essence of religion?" Det eneste engelske ordet han sa den kvelden, kom:

Compassion. Medfølelse. Barmhjertighet. Dalai Lamas budskap har alltid vært compassion. Det går på tvers av religion og politikk. Igjen og igjen, i alle sammenhenger, snakker han om dette. Mannen utstråler også det samme. Ifølge den tibetanske buddhistiske tradisjon sies Dalai Lama å inkarnere compassion i verden.

FEMTEN ÅR SENERE

Det gikk mange år. Noen av oss fulgte med på hva Dalai Lama gjorde, og vi leste hans bøker og gledet oss

TORBJØRN HOBDEL



f 1951, cand. philol. Meditasjonslærer i Acem siden 1975 med særlig ansvar for virksomheten i India. Rådgiver for Norsk Yoga-Skole

over at han fikk en viss lydhørhet for sitt budskap. Dalai Lama var internasjonalt i ferd med å bli en stemme mange lyttet til. Dette til tross for at situasjonen for det tibetanske folk inne i Tibet var like begredelig.

I 1988 skulle han igjen til Norge. Det kom en forespørsel til Acem fra den tibetanske eksilregjering gjennom Chungdak Dawa Koren. Hun var representant for tibetanerne i Norge, og senere Dalai Lamas europeiske representant i Genève. Kunne vi tenke oss å være med på å arrangere besøket? Jeg ble den fra Acem som fikk ansvar for dette. Acems sekretariat i Oslo ble stilt til disposisjon som Dalai Lamas pressekontor. Han ble intervjuet på Acem TV, og 8. oktober arrangerte vi et overfylt møte i Universitets Aula. Nøyaktig 15 år etter vårt første møte med Dalai Lama.

AVTALER AVLYST

I forkant av besøket var alt klart med hensyn til møter med Dalai Lama og det norske establishment. Men samme morgen han landet på norsk jord, ble avtaler avlyst. Det ble tydelig at Kina også da bestemte hvem norske myndigheter skal møte eller ikke.

Statsminister Gro Harlem Brundtland hadde ikke tid. Utenriksminister Thorvald Stoltenberg, litt senere utnevnt til FNs høykommissær for flyktninger, våget heller ikke å treffe Dalai Lama, verdens kanskje mest kjente flyktning. Kåre Willoch, på den tid leder for Utenrikskomiteen på Stortinget, uttrykte til tross for regjeringens tilbaketog at han ønsket å møte Dalai Lama i Utenrikskomiteens lokaler i Stortinget. Men presset

fra Kina ble for sterkt. Møtet ble avlyst. I et temanummer av *Dyade* "Norsk dobbeltmoral. Norges forhold til Tibet og Kina" (3/1989), ble alt som skjedde, dokumentert. Temanummeret ble sendt til alle stortingsrepresentantene.

FREDSPRISEN

Året etter, i 1989, ble Dalai Lama tildelt Nobels fredspris. Mye var endret da flere fra Acem satt rundt bordet med skuespilleren Richard Gere og andre kjendiser under fredsprismottagelsen på Grand Hotel i Oslo. Ved første besøk i 1973 var det knapt noen i den offentlige verden som brydde seg, og i 1988 hadde også det offentlige Norge snudd seg bort og toet sine hender. For Dalai Lama åpnet fredsprisen mange dører som tidligere hadde vært lukket. Derfor er det trist at da han besøkte Norge i 2014, kunne det se ut som Nobelpriseffekten var i ferd med å gi seg. Igjen stengte norske myndigheter dørene.

PÅ VEI UT AV HISTORIEN

Dalai Lama er i 2016 81 år og av rent biologiske grunner på vei ut av samtiden. Hans visjon om et fritt Tibet synes like langt unna som den gang han flyktet over Himalaya til India for snart 60 år siden. Verden har latt den økonomiske stormakten Kina diktere, men vi får håpe og tro at Dalai Lamas utrettelige arbeide for Tibet ikke har vært forgjeves. Og som han sier: - Det eneste vi kan gjøre, er å gjøre så godt vi kan, om det vi kjemper for, vinner frem, er en helt annen sak. ■

AMS - Informasjon

DYADE

• NUMMER 2

• ÅRGANG 3

• MARS 1971



OLE GJEMS-ONSTAD OG TOR HERSOUG

Gode messer, dårlig mat

- "klostervandring" på 1970-tallet

Acem-meditasjon er en sekulær meditasjonsmetode, men pedagogikken er utviklet med en åpen interesse for andres erfaringer. På begynnelsen av 1970-tallet besøkte en del utøvere av Acem-meditasjon katolske klostre. Den katolske klostervei fremstod på mange måter ganske annerledes enn Acem. Men munkenes følelse av at de gjør noe også for andre gjennom sine indre aktiviteter, var lett å kjenne igjen.

En drøy håndfull Acem-mediterende skaffet seg på 1970-tallet en eller annen klostererfaring, også de to forfattere av denne artikkelen. Vi var i begynnelsen av 20-årene, og vårt ukesbesøk i det skotske trappistklosteret Nunraw fant sted for 45 år siden.

Det var på en måte lett å identifisere seg med noen sider ved munkenes tilværelse. De hadde truffet livsvalg samtiden til dels stilte seg uforstående til, og av og til nærmest latterliggjorde. Ikke få filmer er laget der munker og nonner er godt sære. Det å praktisere medi-

tasjon på slutten av 60-tallet og begynnelsen av 70-tallet skapte heller ikke bare positive reaksjoner. Man ble lett sett på som litt rar. Meditasjon var på den tiden mest et ungdomsfenomen. Foreldregenerasjonen og de mer konvensjonelle deler av samfunnet betraktet meditasjon til dels som noe fremmed, nesten litt dumt, livsfjernt og knyttet til østlig mystikk.

Munkene gjorde det som innvendig føltes riktig uten hensyn til hva omgivelsene måtte tenke. Vi kunne ikke rose oss av like dramatiske valg, men det dreiet seg om

Acem (den gang AMS) begynte å utgi et medlemsblad, *AMS-Informasjon*, i 1969. I 1971 fikk det navnet *Dyade*, som året etter, i 1972, ble et rent tidsskrift også for ikke-mediterende. Da oppsto det som i dag er *AcemMagasinet*. I 1971 hadde også forsiden på *Dyade/AMS-Informasjon* et visst katolsk preg.

noen av de samme overveielser. Svaret på hva du bør prioritere, ligger i siste instans ikke der ute, men der inne.

BEFRIENDE VENNLIGHET

Den katolske innstillingen til meditasjon var befriende forskjellig fra den vi møtte hos den protestantiske norske kirke. Allerede fra begynnelsen av 70-tallet merket vi at betydelige kretser innenfor den norske kirke var svært skeptiske, tidvis fordømmende til meditasjon. Den norske kirke hadde ingen meditative tradisjoner. Nordisk protestantisme ga et «tørt» inntrykk med en nokså negativ holdning til det kontemplative. Toppsjiktet i Den norske kirke uttalte seg negativt om meditasjon, selv om de åpenbart var uten egen erfaring.

Den katolske kirke i Norge forholdt seg derimot positivt til unge menneskers interesse for meditasjon. Ingen stilte spørsmålsteget ved at vi meditererte eller beskyldte oss for å være anti-kristne. Dens representanter i Norge hjalp oss til å kontakte katolske klostre gjennom introduksjonsbrev og anbefalinger.

// Den katolske kirke i Norge forholdt seg derimot positivt

Den katolske kirke har omfattende klostertradisjoner, men disse var stort sett lite kjent for et nordisk publikum. Selvfølgelig forsto de fleste at en kortvarig visitt ikke kunne gi tilstrekkelig innblikk i et klosters kontemplative liv. Enkelte nøyde seg da også med et mer summarisk forhold til det hele; særlig en ble godt kjent for en rekke postkort der klostererfaringene ble oppsummert med få ord: «Gode messer, dårlig mat.»

Flere av Acems «klosterfarere» fremsto antagelig som idealistiske og genuint interesserte i klosterlivet. Dette

kan forklare at man slapp litt «innenfor murene» i mer enn én forstand. I Nunraw fikk vi være med på messene sammen med munkene på "innsiden", vi fikk i noen grad ta del i arbeidet og spise sammen med dem – aktiviteter som for det meste ellers var lukket for publikum. Innenfor den orden Nunraw tilhørte, spiste man i fullstendig taushet.

De hadde syv messer om dagen, den første kl 4 om morgenen. Den ga vi opp! Men vi rakk som regel messe nummer to. Vi spurte prioren hvor lang tid det tok å venne seg til å stå opp til messe kl 4. Svaret var veldig menneskelig: «Man venner seg aldri til det!»

// At storsamfunnet ikke alltid verdsetter det, betyr ikke at det er uviktig

KONTEMPLASJON I – OG FOR – FELLESSKAP

Man lukker vanligvis øynene og går innover i sitt eget enten man ber eller mediterer. Men man er også helt avhengig av et fellesskap for å forstå prosessene. Man trenger metoder, andres erfaring, innsikt og veiledning. I tillegg kreves et element av disiplin eller fast mønster. Ingen vil finne på å likestille to daglige halvtimer meditasjon med den krevende dagsrytmen i et kloster. Men det er også fellestrekk i samspillet mellom individ og fellesskap. Ytterst få ville mestre en klosterrytme på egen hånd. De aller fleste er avhengige av den hjelp som ligger i den felles ytre rytmen. På nært hold forsto vi lett at et slikt liv med messer, kontemplasjon og arbeid nærmest i ett, og med jevnt for lite søvn, ville være vanskelig å få til alene. Man trengte drivkraften i fellesskapet. Slik er det til dels også med meditasjon. Det gir god hjelp og støtte fra tid til annen å treffe andre som mediterer.



Artikkelforfatterne i klosteret Nunraw i Skottland. Ole Gjems-Onstad t.v. sammen med novisemesteren, han som hadde ansvaret for å lære opp noviser, den personen de hadde mest kontakt med. Tor Hersoug t. h. med prioren, han som kjørte fort.

Utenfra kan klosterlivet virke som en isolert, nesten selvsentrert, øvelse. Deltagerne og den katolske kirke opplever det selv ikke slik. Kirken ser munkene og nonnene som en slags åpning for åndelige krefter. Munkene og nonnene er uttrykkelig verdsatt fra Kirkens øverste ledelse. De gjødsler jorden, er et bilde som ofte brukes. Paver har gjennom audienser takket foreldre og søsken som mistet et vanlig familieliv med dem som valgte klosteret. En del utøvere av Acem-meditasjon mener nok også at samfunnet for øvrig er tjent med at meditatív innsikt utvikles. Dermed er den meditative dimensjon og de sider av menneskets potensiale lettere tilgjengelig for den som måtte være interessert. At storsamfunnet ikke alltid verdsetter det, betyr ikke at det er uviktig.

ULIKE VEIER

Kontemplasjon, bønn og messer var i klosteret uløselig knyttet til den kristne tro. Skulpturer, figurer, bilder på veggene dreide seg alle om kristendommen. Der er forskjellen til Acem tydelig. Vi praktiserte en meditasjonsmetode uten religiøse symboler, uten å dvele ved aspekter ved Jesu lidelse, uten å se på seg selv som en

synder, eller på andre måter fordype seg i en tro. Munkenes dedikasjon til indre fordypelse var en inspirasjon og innga dyp respekt, og vi følte takknemlighet for hvordan de tok oss imot, men det var også tydelig at deres vei ikke var vår. I Acem arbeidet vi med å utvikle en meditasjonsmetode som kunne passe alle, uavhengig av religiøs tro. For munkene var messene den mest sentrale aktiviteten, for oss var det meditasjon.

I Acem er det ansett viktig å kunne kombinere indre fordypelse med ytre livsforpliktelser, enten det er i studier, arbeid, familieliv eller idealistisk innsats. Skal man avholde rekordstore loppemarkeder for å sikre oppbyggingen av Acem, er det ikke tilstrekkelig bare å lukke øynene! Men her var det større likhetstrekk med klosteret enn vi hadde tenkt: Vi som besøkte Nunraw, hadde en lang og «dyp» samtale med prioren. Etterpå ruslet vi nedover veien fra klosteret. Plutselig kom en bil i full fart. Vi kom oss ut av veibanen, men fikk så vidt sett sjåføren: Sannelig var det ikke prioren som vel på grunn av den lange, kontemplativt orienterte diskusjonen med oss, plutselig hadde fått dårlig tid til et eller annet møte. Så klokken og verden er der også for den som vier seg til det tidløse. ■



VILDE D. HAAKENSEN

Mediterende foreldre

- glimt fra et familieliv

Jeg vokste opp på 1970-tallet som barn av pionerer i Acem. Nå er det mine barn som vokser opp med mediterende foreldre. Det å meditere gjør meg godt og gavner også dem rundt meg.

De som lettest merker det når vi blir slitne eller har underskudd, er også de som får mest igjen for at vi får hentet oss inn. Jeg tenker særlig på familien.

Barn er en berikelse, men bidrar også til at man møter sine egne begrensninger. Hvordan forholder vi oss til de små når vi er utkjørte, og de ikke gjør som vi ønsker? Som moren, sliten fra jobb, med to små barn; de krangler om hvem som skal ha kjeppen en av dem fant i veikanten. "En kjepp! Kan man krangle så mye om den? Nå er det nok – rett inn på rommet begge to." Stemmen ble mer bestemt enn hun hadde ment. Men barna kjente sin mor. Den eldste repliserer fort: "Nå må du meditere, mamma, for nå er du irritert!" Barna merker hvordan vi voksne har det, når vi er stresset eller mindre tilstede.

De færreste foreldre i vår tid føler at de har for mye tid sammen med barna. Likevel velger mange å bruke ettermiddagene eller kveldene på sine interesser. Noen jobber, andre trener eller pleier hobbyer. En hobby kan være å undervise i Acem-meditasjon. Foreldre som bruker tid utenfor hjemmet, ofrer de barna for sin egen interesse?

MEDITERE MED BARN I HUSET

Det kan føles vanskelig å sette seg ned. Samtidig er erfaringen tydelig for mange. Litt mer overskudd, litt mindre irritabel, litt mer nærvær. En mulighet er å meditere når barna legger seg, på samme rom som dem. Mor er i rommet, men uten å snakke. Ingen forstyrrelser, men ro, nærvær og trygghet. Barna sovner raskere, lenge før

halvtimen er over. Godt er det for mor også, å sitte der ved siden av de nylig innsøvnede barna, som puster rolig i mørket. Når barna blir eldre er det kanskje lettere å finne tid, for eksempel rett etter jobb eller før middag.

MEDITASJON - LIVETS SPEIL

Meditasjonene kan variere som alt annet. Av og til er meditasjonsstunden preget av deilig ro. Det er befriende å slippe hverdagsmaset, man slapper dypt av. Andre ganger kan rastløsheten melde seg, og det er vanskelig å slippe alt vi har å tenke på. Etter hvert kan vi kanskje merke at det er mer enn bare rastløshet. Det kan være vanskelig å gjenta metodelyden slik vi vil. Vi møter gjerne det samme i meditasjonen som i hverdagen. Det som utfordrer en mor eller far i møtet med barna, utfordrer også i meditasjonen. Tilsvarende i andre situasjoner; et ubehag som vekkes i møtet med vanskelige medarbeidere, i krevende arbeidsoppgaver eller i møte med en partner som vi av og til ikke når. Ved å bli klar over hvordan vi reagerer i meditasjonen, kan vi få hjelp til å forstå tilsvarende situasjoner i livet. I forhold til barna kan vi kanskje merke utålmodighet og irritasjon, men vi klarer å kjenne at dette kommer fra

// Det som utfordrer en mor eller far i møtet med barna, utfordrer også i meditasjonen

oss selv. Det er følelser vi kan tåle uten å flykte. Når vi ser vår egen frustrasjon tydeligere, blir det også lettere å se barna.

MEDITASJON FOR BARN

Acem-meditasjon er i hovedsak en teknikk for voksne. Acem tilbyr i begrenset omfang meditasjon for barn hvis foreldrene mediterer, men teknikken er ulik den som benyttes av voksne.

Mange voksne erfarer at meditasjon bedrer innsøvn. Det som surrer i hodet om kvelden og holder oss våkne etter at vi har lagt oss, får heller spilt seg ut i med-

itasjonen og etterlater mindre forstyrrelse når kvelden kommer. Også barn kan ha vanskelig for å roe seg ved leggetid. En datter, 12 år gammel, fant sin egen innsøvningsteknikk. Hun var vant til at foreldrene mediterer. Av og til, når hun ikke fikk sove om kvelden, prøvde hun å meditere. Da satte hun seg opp i senga og sa inni

// I våre foreldres barndomsfamilier var vanskelige følelser ofte noe man ikke snakket om

seg: "Maoui, Maoui, Maoui". Det var navnet på en øy på Hawaii der kusinen bodde. Det hørtes ut som en fin metodelyd. Hvis hun satt der en stund og mediterer, ble hun trøtt og sovnet.

FØLELSER ER IKKE FARLIGE

Acem-meditasjon er blant annet trening i å være i egne følelser. Tåler man dem, er det også lettere å tåle og forstå andres. Da kan vi gi barna den erfaringen at vanskelige følelser ofte minsker i styrke når de deles. Som den ti år gamle jenta som gikk alene til skolen. Noe hadde skjedd mellom henne og bestevenninnen de siste ukene. De var kanskje ikke uvenner, men ble ikke med hverandre hjem, avtalte ikke å ta følge. Fant ikke på så mye gøy sammen. Venninnen tok følge med noen andre som bodde lenger borte. Det følte tomt og ensomt etter skoletid. Hun snakket med moren om dette. Gråt litt også. Da følte det lettere. Og så tenkte hun: "Uansett hva som skjer, så vet jeg at jeg kan snakke med foreldrene mine. Det kan gjøre litt vondt, men er ikke farlig. Det er godt å vite. Det er ikke alle barn som vet det. På ett vis er jeg heldig." Kanskje var det selvforsvar, men det ga også en trygghet. Hun hadde med seg noe godt som hun kunne bruke når det ble vanskelig.

I våre foreldres barndomsfamilier var vanskelige følelser ofte noe man ikke snakket om. Enten lot de som om følelsene ikke eksisterte, gikk ut når det ble for vanskelig eller tok noen slurker fra en flaske gjemt i skapet. I mange familier er det fortsatt store forskjeller i hvordan man forholder seg til følelser. For mange er

VILDE D. HAAKENSEN



f 1973, kreftlege, kreftforsker. Kurslærer i Acem og redaktør i Dyade.

erfaringene fra meditasjon noe av det som i størst grad har lært dem å tåle egne følelser. Ved å klare å være i sitt eget med ledighet blir det også lettere å møte barna når de har det vanskelig.

FOR MYE TID?

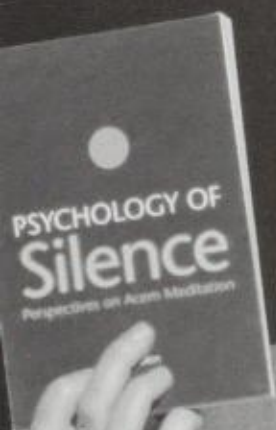
I det moderne samfunnet synes vel de fleste av oss at vi har altfor lite tid. Hvorfor da bruke tid på frivillige organisasjoner, som Acem, idrettslag eller Røde Kors? Tid som kunne vært brukt på barna eller kjæresten. Kanskje skulle man vært mer hjemme og vist barna at de har foreldre som setter dem foran alt annet?

Eller kanskje vi skulle brukt mer tid på jobb og karriere i et arbeidsmarked som krever stadig mer, og der konkurransen stadig er hardere. Kanskje kunne en ekstra kveld i uka eller to gjort at vi fikk utrettet mer. Ble fortere forfremmet. Fikk en bedre stilling.

Eller vi kunne trent mer, blitt sterkere og sprekere, oftere tatt langrennsturer i marka om kvelden istedenfor å holde kurs. Tur er bra for sinnet – som meditasjon.

ETTERTANKE

Det er noe med følelsen som oppstår på en meditasjonsretrett. Eller på et begynnerkurs i Acem-meditasjon. En ro, tilfredshet. Noe som betyr noe for en selv og andre. Barna betyr uansett mest. Meditasjonserfaringer har verdi, gir mer nærhet til noe av det som er viktig innenfra i oss. Langt fra uroen i en travel hverdag, på jobben, med barna, partneren eller fremtiden. Et eller annet sted er det også en visshet om at det er viktig, at meditasjon bidrar med noe godt og berikende, at vi er del av noe som har betydning for andre, og at andre kan finne større ro i seg selv. Og barna der hjemme, de fortjener foreldre som tåler sine egne følelser såpass godt at de har overskudd til å se sine barn. Meditasjon er ingen vidunderkur for foreldre. Men ved å tåle sitt eget litt bedre, blir det litt mer plass til andre også. Et barn, en kjæreste, en venn. Også når ikke alt er så lett. ■



PSYCHOLOGY OF
Silence

Perspectives on Acan Meditation

Mani Kaul
Swaminathan

OLE GJEMS-ONSTAD

Ved menneskerettighetenes grense

Acem ble stiftet i 1966 - det år FN vedtok to viktige menneskerettighetskonvensjoner. Både menneskerettigheter og meditasjon setter individet i sentrum. Men menneskerettighetsbegrepet kan bli utvannet. Å ta menneskerettighetenes kjerne på alvor betyr også å kunne vurdere dem kritisk. Som en eksistensiell erfaring kan meditasjon hjelpe til å avklare hvor rettigheter og krav til andre ikke fører frem.

Enkeltindivid og menneskeverd står sentralt i menneskerettighetstenkningen. Tilsvarende betoner et meditativt perspektiv at mulighetene ligger i individet, ikke i systemer, ideologier eller samfunnsstrukturer. Grunnleggende i menneskerettighetstenkningen er at alle skal behandles likt uten hensyn til rase, religion, nasjonalitet, kultur osv. Acem er en internasjonal, tverrkulturell, ikke-religiøs og ikke-ideologisk organisasjon. Denne allmenne, ikke-diskriminerende dimensjon ved Acem-meditasjon avspeiler en basal likhet med menneskerettighetsetikken.

På ett punkt skiller menneskerettighetene, slik de praktiseres i dag, seg fra andre livsområder,

inkludert meditasjon. Menneskerettighetenes krav til likebehandling gjelder i stor utstrekning uten hensyn til hvordan man oppfører seg. Man mister ikke sine menneskerettigheter selv når man krenker andre på det groveste. Selvfølgelig skal en forbryter også ha rettigheter. Men synspunktet er trukket til dels veldig langt. Når rettssaken om Utøya-massemorderens soningsforhold har provosert, kan det være fordi likhetsidealet tas så absolutt. Kanskje bør en grusom drapsmanns grove krenkelsener av rettighetene til en rekke andre i større grad få betydning for hvor mange ressurser samfunnet skal bruke på hans særlige behov.

Skal menneskerettighetene respekteres, bør de kanskje bedre reflektere den allmenne livserfaring som

“Som eksistensiell erfaring kan meditasjon hjelpe til å avklare hvor krav til andre ikke fører frem.”
Lansering av den engelske utgaven av klassikeren *Stillhetens psykologi* på World Retreat Spania 2016

også gjelder i meditasjon: Hvordan jeg lever mitt liv, har konsekvenser for hvordan det blir. Ved at alle rettigheter skal gjelde nærmest uinnskrenket uten hensyn til hvor bestialsk man oppfører seg, kan det bli et farlig skille mellom en teoretisk menneskerettighetstenkning og den etikk de fleste bekjenner seg til. Overalt ellers har ens adferd konsekvenser for hvordan man behandles, om man blir likt, respektert, elsket. Også forbrytere kan lære å meditere. Men for ens meditative vekst er ens egne handlinger grunnleggende.

// Fellesdusj for gutter på videregående skole brudd på menneskerettighetene?

UTVANNET MENNESKERETTIGHETSBEGREP

Menneskerettighetsbegrepet dekker nå mye mer enn de fleste er klar over. Den europeiske menneskerettighetskonvensjon (EMK) har vært anvendt på myndighetenes forhold til løshunder i en europeisk storby, finske foreldres rett til å kalle sin sønn Axl (uten e), vederlagsnivå for norske tomtefesterettigheter, og en engelsk morders adgang til å besvangre sin nygifte hustru (hvor hun hadde tre barn fra tidligere forhold) gjennom kunstig befruktning – mens han fortsatt hadde åtte år igjen å sone. En norsk menneskerettsekspert har uttalt at fellesdusj for gutter på en videregående skole kan representere et menneskerettsbrudd.

Det skal nå være traktatfestet mer enn 400 menneskerettigheter med titusenvise av dommer og avgjørelser fra en rekke organer. Etter EMK har aksjeselskaper og andre juridiske personer menneskerettigheter. Et multinasjonalt foretaks rett til varemerket *Budweiser* har vært forstått som et menneskerettighetsspørsmål. Resonnementet er enkelt nok: Menneskerettigheter dreier seg om fundamentale rettigheter. Også selskaper må kunne påberope seg en slik grunnleggende beskyttelse. Denne type utvidelser av menneskerettighetsbegrepet bidrar til at Den europeiske menneskerettighetsdomstolen sliter med titusener av restanser og en årelang saksbehandlingstid. Det gjør også at parallellen til

selverkjennende prosesser som meditasjon mistes fullstendig.

Som ved annen inflasjon fører et forstrukket menneskerettighetsbegrep til at verdien svekkes. Man snakker også lett forbi hverandre. Det er ikke nok å påstå at en persons menneskerettighet er krenket. Man må vite nærmere hva saken gjelder. Skulle man f. eks. mene at mennesker må kunne meditere eller drive en meditasjonsorganisasjon uten fare for straff, bør man være opptatt av å hindre at menneskerettsjussen sporer av. Man må tilbake til den kjerne som gjelder vesentlige sider ved det enkelte individs liv og frihet.

RETTIGHETER, ANSVAR OG FELLESSKAP

Ikke minst fra jødisk, islamsk og til dels buddhistisk hold har det vært fremhevet at plikter er like viktige som rettigheter, og at rettighetsfokuset er ensidig vestlig. Bli mennesket for opptatt av sine rettigheter, kan det ikke virkeliggjøre seg. Det har også vært fremholdt hvordan for stor vekt på den individualismen som ligger under rettighetstankegangen, kan ødelegge en annen viktig verdi, fellesskapet.

// Ingen har rett til en vellykket meditasjon

Visstnok har retten til å meditere ikke vært formulert som en menneskerettighet. Å ha sin meditative praksis i fred kan likevel tolkes inn i retten til fri religionsutøvelse hvis ens meditasjon inngår i en religiøs sammenheng. Retten til å praktisere en ikke-religiøs metode som Acem-meditasjon inngår i den menneskerettslige beskyttelse av privatlivet. Men ingen har likevel en rett til en vellykket meditasjon. Å ha muligheten eller retten til å meditere gir i seg selv ingenting. Det er bare ens egne handlinger som kan virkeliggjøre ens meditative potensiale. Man kan få hjelp, veiledning og støtte, men ingen kan meditere for deg. Eksistensielt kan rettighetstenkning forvirre der det ikke hjelper med krav eller forventninger til andre.

Vekst viktig i 20-årene — Om Acem student-workshop

Student-workshop med vekstorienterte aktiviteter (se program nederst på siden) er blant Acems arrangementer dette semester i Oslo. Aktiv deltagelse i et variert program skulle gi mye til den som vil ha mer igjen for hverdagen som student, sier universitetsstipendiat Ole Gjems-Onstad som er en av de ansvarlige for arrangementet. I dette intervjuet forteller han mer om opplegget. Vi kan lære noe om å bruke oss selv bedre og få mer tak i hvem vi er. Vekst er viktig i 20-årene, understreker han.

— Hva er opplegget for workshopen?

— Programmet varierer. Som student har man nok av forelesninger. Workshopen legger vekt på deltagelse og egen aktivitet. I grupper arbeider vi med situasjoner vi kan mestre bedre gjennom øket selvforståelse, og hvordan vi kan bruke våre fantasier. Det er innlegg og diskusjon av emner viktige for vekst og øket selvinnslukt. I tillegg er det bl.a. instruksjon i dreiva, en ny danseform utviklet i Acem. Den er en syntese av psykologi, yoga, terapi og meditasjon.

bevisst. Hvordan vi kommer inn i misforståelser osv. ved at vi uunnværlig kommuniserer med kropp og på andre ikke-verbale måter, er et emne. Videre tar vi bl.a. opp hva som synes å være personlighetens vekstbetingelser i 20-årene og hvilke brytninger i moderne psykologi det er et poeng å ha et forhold til av hesyn til egen selvforståelse.

— Hva har man f.eks. igjen for å arbeide med sine fantasier?

— Kan vi lære å bruke våre fantasier bedre, er det lettere å få tak på hvem vi er. De kan fortelle oss mye om

vigstheten problemløsende og skapende. Den rommer ressurser og kreativitet til å få ut mer av vårt eget på en konstruktiv måte.

— Hvorfor er vekst viktig nå?

— I disse tider sliter de fleste studenter med økonomi, flere jobber ved siden av, og det er ofte et ønske å bli ferdig med studiet så fort som mulig. Men vekst er ikke luksus som tas «åttåt». Personlig utvikling er ikke flukt inn i selvpoptatthet og føleri. Å jobbe med seg selv er også å styrke arbeidsevne og kreativitet. Hardere tider gjør ik-



Artikkelforfatteren presenterer en mulighet, men ingen menneskerett i Acem studentavis 1982.

I mange sammenhenger er menneskerettighetene forstått slik at de verner mange former for seksuell utfoldelse: biseksualitet, homoseksualitet, transvestitisme osv. Men det blir misforstått når en internasjonal erklæring har ansett det som en menneskerettighet at «people are able to have a satisfying and safe sex life». Uansett hvorledes man uttrykker sin seksualitet: Ingen domstol og ingen FN-komité kan sikre deg retten til tilfredsstillende intimitet eller en forløsende orgasme. Menneskerettighetene kan fastsette at den enkelte skal gis muligheten og friheten, men rettigheten i seg selv virkeliggjør ingenting. Alle foreldre ønsker seg snille barn, men ingen menneskerettighet kan hjelpe deg der. En unyansert rettighetsfilosofi kan føre til for stor vekt på å kreve og klage. Fra meditativt ståsted kan dette

være en av de største farene for nyere menneskerettighetstenkning.

Når vi en gang skal dø, vil det vanskeligste neppe være det vi ikke fikk, men det vi selv gjorde galt eller unnlot. Det er åpenbart riktig at den enkelte har grunnleggende rettigheter i forhold til myndighetene, og at

// En verden der rettighetene er det viktigste, blir ikke et godt sted å være

det går grenser disse ikke må gå over. Men eksistensielt må de viktigste kravene i livet stilles til oss selv.

Mahatma Gandhi sa: Et øye for et øye og hele verden blir blind. I dag kunne det også fremheves at i en ver-



OSLO BYRETT

gjør vitterlig:

1. ACEM (tidligere AMS) Academic Meditation Society finnes.
2. SRM - Spiritual Regeneration Movement i Norge og SISM Student's International Meditation Society i Norge dømmes in solidum til å betale saksmønstrener til ACEM (tidligere AMS) Academic Meditation Society med kr. 79.000,- - Kronerrettinstansen 00/100. Oppfyllelsesfristen er 2 - to - uker fra dommens forkyndelse.

Retten hevet.

Elvind Hansen
(sign.)

Helga Nivolaas
(sign.)

Bett kopi bekreftet.

E. Nielsen
bes.



"Når man lærer Acem-meditasjon, er det viktig å forstå at den ideelle meditasjon ikke finnes. Meditasjonen kan likevel være god nok. Denne ikke-idealisererte forestilling om meditasjon kan føres tilbake til Acems oppgjør med utopiene til Maharishi-bevegelsen."

den der alle er opptatt av sine rettigheter, er det intet fellesskap tilbake. En verden der rettighetene er det viktigste, blir ikke et godt sted å være. Meditativ vekst skjer også i et fellesskap. Ingen kan overta ansvaret for din meditasjonspraksis, men andre kan hjelpe deg til å forstå den. For at meditativ kompetanse skal være tilgjengelig, må noen føle seg forpliktet til å utvikle den. Acem og meditasjon dreier seg ikke bare om en mulighet, men også et ansvar.

FAREN MED DEN IDEELLE VERDEN

Tidsmessig har Acem vokst frem parallelt med utviklingen i Vesten, og særlig Europa og Norden, av menneskerettigheter som et sentralt politisk, moralsk og juridisk begrep. Det moderne menneskerettighetsprosjekt begynte med FN's Verdenserklæring fra 1948 (Universal Declaration of Human Rights), Den europeiske menneskerettskonvensjon i 1950 (EMK), og samme år som Acem ble stiftet, i 1966, vedtok FN's Generalforsamling to helt sentrale konvensjoner.

Det er intet stort sprang fra Acem som et idemessig

prosjekt til de arrangementer organisasjonen i 1973 og 1988 avholdt med tibetanernes leder Dalai Lama, som etter dette ble tildelt Nobels fredspris, i 1989 med den russiske dissidenten Andrej Sakharov, som fikk Fredsprisen i 1975, og i 1998 med den kinesiske samvittighetsfangen og demokratiforkjemperen Wei Jingsheng. Både Dalai Lama, Sakharov og Wei er symboler for streben etter fred, frihet og menneskerettigheter.

Når man lærer Acem-meditasjon, er det viktig å forstå at den ideelle meditasjon ikke finnes. Meditasjonen kan likevel være god nok. Denne ikke-idealisererte forestilling om meditasjon kan føres tilbake til Acems oppgjør med utopiene til Maharishi-bevegelsen. Tilsvarende kan det inflaterte og tidvis absolutte menneskerettighetsbegrep være drevet frem av en tro på en ideell virkelighet. Brukes menneskerettighetene til å jage etter en utopi, kan vi skade den viktige nyvinning de representerer. Det er nær sammenheng mellom den åpne og pragmatiske ledighet som preger Acem-meditasjon, og den vilje til endring som kan synes nødvendig for menneskerettighetsprosjektet. ■

Halvorsbøle



Etter overtagelsen i 2003 er Halvorsbøle blitt populært og ettertraktet for kursdeltagere i Acem. Høy standard, rimelige priser, rolige og vakre omgivelser på Jevnaker. Stedet har 73 komfortable rom med sengekapasitet til 110 personer. Velsmakende laktovegetarisk mat.

Lundsholm



Lundsholm ligger vakkert til på et nes i innsjøen Mangen 25 km nordøst for Arvika i Sverige, 200 km fra Oslo. Eiendommen på 144 mål er stille og svært egnet for Acem-meditasjon og rekreasjon. Stedet inneholder også en moderne møtesal. Med 48 rom, hvorav 12 dobbeltrom, har Lundsholm 60 sengeplasser. Lundsholm er omgitt av skog. Her finnes en liten strand. Turmulighetene er rike. Velsmakende laktovegetarisk mat.

119685

DEICHMANSKE BIBLIOTEK HOVEDBIBLIOTEKET
VOKSENAVDELINGEN/ 28905059
PB. 8924, ST. OLAVS PLASS
0028 OSLO

ISSN 0332-5790



9 770332 579031

B ØKONOMI
ÉCONOMIQUE

NORGE



Returadresse:

■ **ACEM**

Postboks 2559 Solli
0202 Oslo

50 Acem

Meditasjon for fellesskapet

Effektene av meditasjon på enkeltindivider er godt dokumentert. Dette Dyade bringer snapshots fra et meditativt engasjement som også berører samfunn og fellesskap.

Siden starten i 1966 har Acems fremste bidrag vært en forståelse av meditasjon med nedslag langt ut over egne rekker. Aksept for alt som foregår i sinnet er grunnleggende.

Samtidig har Acem skapt Norges største loppemarkeder, bidratt til å slå sprekker i kringkastingsmonopolet og arrangert møter med nobelprisvinnere og menneskerettsforkjempere. Arbeidet med å etablere seg som frivillig organisasjon i en rekke land og verdensdeler har gitt innsyn i innfløkte samfunnsutfordringer.