

psykologi - meditasjon - kultur - samfunn

# dyade

2/14

ACEM

Pris kr 85

## Levende stillhet - styrken i det meditative

Ole Gjems-Onstad



# Der Weg zu allem Grossen geht durch die Stille

Den meditative erfaringen av stillhet, særlig i langmeditasjon, er tema for dette Dyade - og ikke spørsmålet om hva stillheten evt metafysisk skulle representere.

Den tyske dikter- filosofen Friedrich Nietzsche sa at Stillheten er veien til alt stort (Der Weg zu allem Grossen geht durch die Stille). Som så ofte med Nietzsche, en berømt, men urolig sjel, klinger utsagnet flott, mens innholdet kan være mer uklart.

Nietzsche kan fortone seg som et paradoksalt startsted for en diskusjon av meditativ stillhet. Men hans kraftsats har noe sant i seg: Meditativ stillhet kan gi støtte til viktige sider ved vårt liv. Stille meditasjoner kan bidra til vekst, erkjennelse, forankring og etisk adferd.

Kanskje kan meditativ stillhet også hjelpe en til bedre å møte dødens ensomme terskel. Man kan vike unna stillheten i hverdagen; den siste stillhet møter vi alle. Det dreier seg ikke nødvendigvis om den samme stillhet. Men erfaring med den indre stillhet i hverdagen, kan muligens bidra den dag alle vanlige erfaringer er slutt.

Stadig flere personer i et økende antall land arbeider med lange meditasjoner gjennom Acems retretter. Det dreier seg om reelle erfaringer mange kan ha ønske om å forstå og gi ord til. Indre, meditativ stillhet utgjør en sentral del av de prosesser regelmessig meditasjon og langmeditasjoner kan hjelpe en inn i. Som vi skal se i det første kapittel, har stillhet stimulert diktere til vakre og inspirerende formuleringer. Resten av nummeret er forsøkt bygget på meditative erfaringer – ut fra egen prosess og personer jeg har vært sammen med på Acems retretter.

Meditativ stillhet er et flertydig tema uten fasit og entydige konklusjoner. Den eneste veien mot stillheten man kjenner, er den man selv har gått. - Perspektivene i dette Dyade står for én persons regning, og kan ikke tilskrives organisasjonen Acem.



## INNHold | LEVENDE STILLHET - STYRKEN I DET MEDITATIVE

- |    |  |    |  |
|----|--|----|--|
| 3  | Stillhetens poeter<br>- det ordløse i ordene                   | 37 | Ørken av ord                           |
| 9  | Så stille som stillheten                                       | 41 | Stillhet uten metafysikk eller mystikk |
| 13 | Stillhetens etikk  | 53 | "Og hvor mange nonner kjenner du!"     |
| 25 | Stillheten i naturen<br>- å lytte med det indre øre            | 61 | Stillheten - dødens forgård            |
| 31 | Stille fra kroppen<br>- støtte i yoga og kroppslig kultivering |    |  |

### DYADE 2 2014 ÅRGANG 46

Redaktør av dette nummer| Ole Gjems-Onstad Redaksjon|Turid Suzanne Berg-Nielsen Rolf Brandrud  
Svend Davanger Eirik Jensen Dag Jenssen Halvor Eifring Vilde Haakensen Redaksjonsekretær|Hildegunn Bell  
Grafisk form|Geir Wærnes Foto|Ole Gjems-Onstad, Geir Wærnes m.fl. 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 Telefax|23 11 87 09  
Bankgiro|6026 05 04048 Epost|dyade@acem.no Hjemmeside|dyade.no Dyadebloggen|blog.dyade.no  
Trykk/opplag|Heglandtrykk 1000 eks Utkommer|4 ganger i året Abonnement for året 2014| kr. 250,-  
Løssalg|kr. 85,- ISSN|0332-5790 (trykt utgave) 0807-2736 (digital utgave)



# Stillhetens poeter - det ordløse i ordene

Sakprosa skal være logisk og gi mening. Poesiens språk er mer åpent. Dikt skal ikke definere, konkludere og oppsummere. Det er mer et spørsmål om å være i, kjenne på og la virke. I dette Dyade er Tomas Tranströmer, Stein Mehren og Ernst Orvil porter inn i et tema der innlevelse er viktigere enn streng saklighet. Å snakke om stillhet bør inngå i en dialog preget av gjensidig interesse og eksistensiell nysgjerrighet. En konklusjon når man aldri.

## DEN PERIFERE BEVISSTHET – STILLHETENS OG POESIENS MEDIUM

Poesi kan peke mot noe bortenfor ordene og skape bilder som spiller på strenger i sinnet hinsides ordene. Sakkunnskap utfordrer den vanlige konsentrerte bevissthet. Den perifere bevissthet som er mer frittflytende og ufokusert, kan fange opp andre dimensjoner og stemninger enn det som lar seg innpasse i entydige formuleringer. Den perifere bevissthet er stillhetens og poesiers medium.

Et kjennetegn ved en stor poet kan være evnen til å fange inn noe felles ved det å være menneske. Da den norske forfatteren Jon Fosse i 2013 ble omtalt som en mulig kandidat til Nobelprisen i litteratur, uttalte en litteraturkritiker til VG: "Fosse lodder dypene i mennesket. Det er som om han har skrevet frem en stillhet, som alle mennesker har inni seg, og som hans knappe ord finner resonans i."

## TOMAS TRANSTRÖMER

I stedet for å forstå kunst, kan man la den virke.

# I hvert fall i forhold til mine ord synes stillheten alltid å være i bevegelse

I samlingen *Haikudikter* 1996 har den svenske nobelprisvinner 2011 Tomas Tranströmer tatt med:

## Förord till tystnaden

Solen står lågt nu  
Våra skuggor är jättar.  
Snart är allt skugga.

Forsøker man å analysere eller forstå dette knappe språklige uttrykk, ender man trolig ingen – eller mange - steder med sin intellektuelle analyse. Men lar man de pregnante ordene ganske enkelt klinge i sitt sinn, lar man diktet bli en erfaring, settes kanskje et eller annet i gang. Ordene kan bli et forord eller port til en stille klangbunn. Tilsvarende kan gjelde når Tranströmer i *En konstnär i norr* (1966) skriver:

...Jag har dragit mig upp hit  
för att stängas med tystnaden.

Og med diktet *Längs radien* i diktsamlingen *Ur Stigar* (1973):

I  
Den isbelagda älven strålar av sol  
här är världens tak  
tystnaden...

III  
Mina steg hit var explosioner i marken  
som tystnaden övermålar  
övermålar.

## STEIN MEHREN

En sammensatt norsk dikter med klare meditative strenger er Stein Mehren. En av hans mange diktsamlinger har han kalt *I stillhetens hus* (2007).

Diktet *Tavle IV* gir neppe så meget for den som søker en stringent mening, men muligens ikke så lite for den som lar ordene absorberes av sin perifere bevissthet:

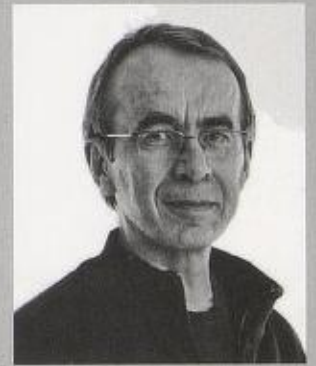
Erindring stiger frem  
Fra en stor glemsel  
Et eller annet sted  
i språkets store hus  
eier stillheten rom

Stein Mehren bruker bilder hvor det kan kjønn meningsløst å spørre etter meningen.

Det er en slags musikk, ansatser i ord, som skal innstille sinnet på det han på et eller annet vis forsøker å formidle – kanskje selv uten egentlig fullt ut å forstå det.

Diktet *Gjennom stillheten en natt* (1960) er vel nok et eksempel på et dikt som ikke primært skal tolkes, men mer få lov til å virke ved at man langsomt lar seg absorbere i ordene:

Gjennom nattens stjernekalde sal kom vind  
men ingen kunne kjenne hvor den kom fra  
Den kom over markene men ingen blader rørte seg  
Den kom gjennom trærne men ingen skygger løsnet  
Den var i hjertet men ingen øyne så den



**Ole Gjems-Onstad**, f. 1950, har undervist i Acem-meditasjon og ledet grupper i Acem i 40 år. Han er internasjonal nestleder i Acem og professor i skatterett ved Handelshøyskolen BI, Universitetet i Oslo og Universitetet i Stavanger.

Han har tidligere utgitt bl a *Stillhetens kompass* (Dyade 1/03), *Historiens psykologi* (Dyade 4/01), *Inkvisisjonens psykologi* (Dyade 1/00), *Tiden venter ikke* (Dyade 2/04), *Levende døde – slaveriets psykologi* (Dyade 4/05), *Who's There. Shakespeare – meditative temaer* (Dyade 1/07), *For mange regler – juridiske illusjoner* (Dyade 1/08), *Der du aldri har vært* (Dyade 1/09), *Å se med bevisstheten* (Dyade 3/10), *Meditative veier* (Dyade 1/12) og *Aktualisering i Acem meditasjon – velsignelse eller forbannelse* (Dyade 2/13).

Som om natten åndeløst lytter kom en følelse  
av at noen fulgte oss og hadde stanset brått  
Selve stillheten hadde rørt på seg og pustet  
Drag av mørke vaket gjennom mørket.  
Og stjernene blafret som om vinden hadde blåst  
gjennom dem

#### ERNST ORVIL

Den produktive, men variable eller ujevne norske dikter Ernst Orvil kalte en diktsamling skrevet 1970-1985 for *Stillhet*. Diktet *Stillhet* er på et vis paradoksalt i sin omtale av stillhet som noe som høres. Men den perifere bevissthet er ikke logisk:

Stillheten suser  
i grunnen ikke,  
hvorfor hører jeg da  
mellom de åpne aftenstammer  
stillheten til og fra.

Godt å kjenne seg  
gjennomtrukket  
av et uløselig rom.  
Tiden teller jeg opp i stjerner,  
før jeg er riktig tom.

#### POESI OG MUSIKK

Tomas Tranströmer har sagt at poesi og musikk har noe felles. Musikk bruker en slags lydbilder med pauser, variasjoner og vekslende intensitet.

Dermed lar den bevisstheten stimuleres av mer enn det kognitive. Tilsvarende kan sies om billedkunst.

En del kunstnere er oppgitt over at mange er så opptatt av å forstå kunst. Man leter etter en verbal mening i stedet for å akseptere at en del kunst er nonverbal.

Den banebrytende russiske maleren Kazimir Malevich som enkelte har sagt var den første til å male fullstendig abstrakt, argumenterte i begynnelsen av 1900-tallet sterkt for at kunst ikke behøvde representere eller forestille noe som helst. Kunst kunne eksistere kun i og for

seg selv. Kunst behøver ikke formidle mening for å være meningsfull. Parallellen kan være nær til meditative erfaringer. Den indre stillhet kan ha en meningsfullhet i seg. Den kan være dypt tilfredsstillende og fullbyrde noe uten at det i forhold til konvensjonelle kriterier er så klart hva det er. Men selvfølgelig behøver mye kunst ikke ha noen sammenheng med den type meningsfylde som indre stillhet kan representere.

#### ET ANNET SPRÅK – HINSIDES LOGIKKEN

Mange poeter har diktet om stillhet. Valget av de tre dikterne ovenfor er delvis bestemt ut fra tilfeldigheter som språk (norsk og svensk – Dyade er et norsk og nordisk tidsskrift). Det er diktning om et mysterium, noe som ikke fullt ut lar seg favne i ord. Poesiens språk er åpent. En dikter vil ikke nødvendigvis ha fiksert seg selv til et fast ståsted med sine formuleringer.

De gjengitte dikt kan være en naturlig opptakt til dette Dyade. Temaet Levende stillhet lar seg ikke endelig avgrense. Det peker alltid videre. Stillheten kan ikke fanges inn og plasseres i et lukket rom; logikk og språklig stringens er ikke stillhetens arena. I møtet med stillheten kan man trenge den tålmodighet flertydig poesi kan forvente av en.

Til denne type dikt kan man, som til stillheten, alltid vende tilbake. Det er stadig mer å forstå.

Å skrive om stillhet er sammensatt. Ett er erfaringens mangetydighet. Sakprosa skal være

logisk og gi mening. Men forfatteren av dette *Dyade* har i hvert fall følt et behov for ikke å binde meg til et bestemt perspektiv. Det jeg i et øyeblikk skulle uttrykke, ville likevel ikke fullt ut romme den erfaring det er tale om. Over tid, også fordi min egen prosess går videre, eller endrer seg, ville jeg uunnngåelig ønske å endre formuleringene. I hvert fall i forhold til mine ord synes stillheten alltid å være i bevegelse.

#### PERIFER BEVISSTHET FOR INDRE STILLHET

I hverdagen benytter man en fokusert, målrettet eller konsentrert bevissthet. Man er opptatt av mål og det man skal få til. Andre forhold kan distrahere og må skyves bort eller settes til side.

I meditative ledighetsteknikker som Acem meditasjon slipper man til en åpen og inkluderende bevissthet. Denne perifere bevissthet er ikke bare mediet til å gå inn i kunstneriske erfaringer, men også mellommenneskelige situasjoner som forutsetter empati og innlevelse. I den perifere bevissthet slipper man til det som er, ikke bare det man på forhånd var opptatt av. Man er åpen og lar erfaring, inntrykk og stimuli virke på en. Man tar imot og jager ikke etter; man er avventende og registrerende, ikke målloptatt og styrende.

Å slippe til en meditativ stillhet i sitt indre skjer gjennom den perifere bevissthet. Her har den fokuserte og konsentrerte bevissthet lite å bidra med.

# Å snakke om stillhet inngår vel best i en dialog preget av gjensidig eksistensiell nysgjerrighet ...

## UTENFOR LOGISK SAMTALE

En av de mest anerkjente bøker i vestlig litteratur om religiøse og mystiske erfaringer er William James: *Varieties of religious experience* fra 1902.

James skal ha bestrebet seg på å gjengi andres erfaringer på en lojal måte selv om den mystiske dimensjon for ham selv fremsto nokså fremmed.

Men hans skepsis er atskillige steder mer enn tydelig. James skrev f.eks: "In mystical literature such self-contradictory phrases as "dazzling obscurity," "whispering silence," "teeming desert," are continually met with. They prove that not conceptual speech, but music rather, is the element through which we are best spoken to by mystical truth. Many mystical scriptures are indeed little more than musical compositions." Å lese James' skepsis til erfaringer av indre stillhet og hans sammenligning med musikk, er litt som å høre det berømte utsagn fra filosofen Ludwig Wittgenstein mer enn et halvt århundre senere: Det man ikke kan omtale på en logisk holdbar måte, bør man heller tie stille om.

## INDRE PERSONLIG ERFARING

I tillegg til frykten for ikke å bli tatt alvorlig av dem som har logisk stringens som et absolutt krav, er det mange andre gode grunner til å være stille om stillhet! Har man ikke diktningens gave i seg, vil ordene likevel ikke romme det man prøver å si. Man blir aldri ferdig og kommer aldri i mål. Hvorfor da gi seg i vei?

Dypere sett dreier det seg om en personlig, indre erfaring. Hva har den å gjøre i talens, språkets og det offentlige rom – hvis man ikke har en "musikalsk" dikter til å "syng" om den? Stillheten utdeler intet diplom eller adelsmerke. Den kan være berikende, gi dyp tilfredsstillelse og bidra til en indre modus av meningsfullhet. Men det dreier seg ikke om noe å vise frem, stille ut eller skryte av.

Å dele erfaringer om stillhet kan forutsette en viss felles interesse hos den andre. Det kan være litt som å vise frem moderne nonfigurativ kunst eller lese høyt mangetydige moderne dikt til noen som ikke har særlig til overs for denne type kunstnerisk utprøving. Da blir moderne kunst bare nok et eksempel på "Slikt kan jeg klatte ut selv – har det noe å gjøre på et museum?", eller "Den type dikt gir ingen mening og er for meg bortkastet tid." Den kunstnerisk eller eksistensielt utforskende måte å nærme seg verden er for dem som har sans for det. Å dele den type erfaringer med andre kan være bortkastet og kjennes ubehagelig. Ordene faller kanskje på stengrunn. Man eksponerer noe man selv anser verdifullt, men utsettes for avvising, eller til og med fiendtlighet fordi temaet provoserer. Å snakke om stillhet inngår vel best i en dialog preget av gjensidig eksistensiell nysgjerrighet og interesse for samtale som prosess – en konklusjon om stillheten når man aldri.

Å snakke om stillhet inngår vel best i en dialog  
proget av gjensidig eksistensiell nysgjerrighet...



Foto: Ole Gjems-Onstad

# Så stille som stillheten

I Acem meditasjon er ikke stillhet noe man fastholder. Det er en meditativ dimensjon ved bevisstheten man åpner seg for og slipper til – særlig gjennom lange meditasjoner. Man skal ikke noe sted, men er der man er; det er i dette ledige spontane nu stillheten kan finne plass.

## IKKE AVHENGIG AV METODE

Indre stillhet, slik den omtales her, er en dimensjon ved bevisstheten, et potensiale ved fenomenet mennesket. Tilgangen til den kan variere. Mennesker kan ha tilgang til disse sider av seg selv uten å ha fått hjelp av en metode, hatt kontakt med en organisasjon eller bevegelse, eller på andre måter mottatt hjelp utenfra.

Ei heller dreier det seg om noe som dypere sett avhenger av utdanning, intelligens, sosial eller sivil status eller materielle forutsetninger. Men

Acem meditasjon bygger på at stillheten er en ressurs som kan bli mer tilgjengelig gjennom kultivering.

I meditativ sammenheng er det særlig langmeditasjon som kan åpne for stillheten. Men også gjennom de daglige meditasjoner kan vi komme nærmere. Når man mediterer, bør man ikke lete etter stillhet. Men etter meditasjonen kan man gi seg ett minutt eller to til bare å være i den ro meditasjonen noen ganger kan ha åpnet en for; en slags samlende fylde eller absorberende nærvær.

# Man bør ikke suggerere seg til en stillhet i meditasjonen som ikke er der

Slike enkle erfaringer i forbindelse med daglige meditasjoner kan representere et slags forværelse til de dimensjoner av stillhet langmeditasjon kan bringe en nærmere. Den som praktiserer meditatív yoga slik Acem underviser<sup>1</sup>, kan kanskje gjenkjenne noe tilsvarende når man etter øvelsene ligger ned i noen minutter og bare slipper til det som er. Veksling mellom å stå lenge i øvelser med god strekk mens man balanserer anstrengelse mot rolig pust, bringer frem en egen ro. I ingen av tilfellene dreier det seg om sterke erfaringer; sinnet er ganske enkelt mer stille enn ellers. Det dreier seg ikke om at sinnet blir tomt eller fravær av lyd; men mer en tilstedeværelse; en mulighet til ro som får slippe til og i noen grad fyller en. Prosessen gir ingen lykkerus, men kjennes på sin – stille - måte god og tilfredsstillende.

## SPONTAN, IKKE FASTHOLDT, STILLHET

Det sentrale poeng med Acem meditasjon er å la spontanaktivitetene i sinnet få slippe til så fritt som mulig. Ved i sin egen tanke å gjenta en lyd så uanstrengt som mulig kan man tilføre sinnet mer frihet. Man er ikke på jakt etter et mål og skal ikke holde fast ved noe. Metoden bygger på en tillit til sinnets egne spontane mekanismer. Man kan være absorbert, gi seg hen og ta imot, men ikke styre, dirigere eller kontrollere.

<sup>1</sup> Se Are Holen og Torbjørn Hobbøl: *Yogaboken. Bevegelse og pust*. Dyade forlag 2009.

I lange meditasjoner bør man være sensitiv for de roligste områder i sinnet slik at metodelyden ikke blir støy i forhold til disse eller resten av sinnet. De stille dimensjoner i bevisstheten bør ikke overdøves av utøverens egenaktivitet.

Acem meditasjon bør forløpe uten noen form for dirigering. Man bør ikke suggerere seg til en stillhet i meditasjonen som ikke er der. Mange ganger vil man under en prosess som Acem meditasjon der det spontane skal få slippe til friere enn ellers, være helt fanget av stress, slitenhet, uro og alt som er uferdig. Man skal la det være der, og ikke gi etter for trangen til å være et annet sted enn der man er. Det grunnleggende er ikke å forstyrre sinnets aktivitet.

I en del meditasjonsformer er stillhet en del av metoden eller et mål. Den mediterende skal forsøke å la sitt sinn være så stille som mulig<sup>2</sup>. I Acem meditasjon er stillhet et spontant resultat, ikke et metodisk disiplinerende element. Til forskjell fra mange andre meditasjonsformer skal man i Acem meditasjon heller ikke forsøke å stoppe opp ved noe av det sinnet kommer inn i. Skulle sinnet absorberes i mer stille dimensjoner, er ikke dette noe man da skal holde fast ved og forsøke å

<sup>2</sup> Se f.eks Mary Frohlich: Teresa og Avila's Evolving Practices, i Halvor Eifring (ed): *Meditation in Judaism, Christianity and Islam*. Cultural Histories, 2013 s 142; Augustine Casiday: Imageless Prayer and Imagistic Meditation in Orthodox Christianity samme sted s 175; og Jamal J Elias: Sufi Dhikr Between Meditation and Prayer samme sted s 192.

bevare. Den meditative stillhet er en spontan, ikke en målstyrt eller fastholdt stillhet. Den er der når den måtte være der, og er der ikke når den ikke er der. Man skal ikke noe sted, men er der man er; det er bare i dette spontane nu stillheten kan være.

Kanskje merker man ikke stillhet som stillhet, men mer som en "god", "dyp" eller ubesværet meditasjon. Under meditasjon kan det også forstyrre om man blir opptatt av det som er der. Skulle det senere i ens meditasjonsprosess være aktuelt at mer stille sider ved bevisstheten blir mer manifest, kanskje etter mange år med regelmessig meditasjon, fordypelsesretretter mv, er instruksjonen i essens den samme: La det som er, være i fred.

For at egenaktiviteten da ikke skal fremstå som støy, kan det være nødvendig å gjenta lyden så subtilt som man i vanlig meditasjon ikke trodde var mulig og heller ikke kunne etterligne. Den spontane stillhet kan hjelpe en til en mer stille egenaktivitet der man er nesten umerkelig handlende; det kan mer dreie seg om en måte å bruke oppmerksomhet fremfor handling i vanlig forstand.

## SINNETS BEHOV FOR VEKSLING

Meditativ stillhet som tilstedeværelse kan representere en egen type stille intensitet og absorpsjon. Den kan virke samlende og roende, og bidra til en høy grad av klarhet. Det er ingen stillstand, men kan gi en bevegelse mot

virkeliggjørelse. Sinnet har behov for veksling. Stillhetens klarhet og rolige intensitet kan gjøre en matt, og gi behov for hvile, eller for å konsolidere det den nyvunne klarheten har åpnet en for. Ens meditasjon kan derfor vekse mellom mer klare og stille perioder og faser med markert mer uro og motstand. Stillheten har sin egen dynamikk; dens klarhet setter også i gang noe. Og sinnet er alltid i bevegelse hvor intet varer evig, verken stillhet eller uro, smerte eller rastløshet, glede eller sorg.

I reisen mot stillheten hjelper ikke forventninger. Det dreier seg om et ukjent land – en bevissthetens terra incognita – som ikke er fantastisk, fenomenelt sterkt eller gripende, men likevel belønnende og annerledes. Enhver form for styring vil bare bremse stillheten i å slippe til.

### Stille

Ved et hav  
Så stille

Ikke mer  
Men alt



ExM4 VIA 5 AV

402

3102

NEW YORK  
L-90688  
OFFICIAL

# Stillhetens etikk

Stillheten utdeler intet diplom eller adelsmerke. Det dreier seg ikke om noe å vise frem, stille ut eller prale av. Men ens nærmeste kan ha glede av at man forandrer seg. De stille dimensjoner i sinnet er ikke påtrengende, invaderende eller imperative. Men de kan være forpliktende, og hjelpe til en mer empatisk etikk.

## MENINGSLØST IKKE Å BLI SETT

For deler av samtiden er det å bli sett, intens oppmerksomhet, veien til lykken. Oppmerksomhet, å la seg og sitt beskues, er blitt den visuelle TV-alders vei til himmelen. Ett er den sosialistiske visjon: Vi er bare noe i kraft av andre. Vi er formet av kollektivet, vi er del av det, vi skylder det alt, og uten det, er vi ingenting. Men den vulgærkapitalistiske visjon har noe av det samme. Det man lykkes med, skal man vise frem. Sine millioner skal man la andre se, man har sine

flotte hjem, sine prangende biler, sine moteriktige klær osv.

I denne visuelle verden kan ensomme erfaringer med indre stillhet bli meningsløse. Det er gjennom det ytre, kollektivet, oppmerksomhet eller status, man blir til noe og defineres. Stadig er det bøker om alternativet, om langsomhet og ro, men de fremstår som bistrømmer i forhold til den flod av energi som vies kampen om oppmerksomheten – å være der ute, hos de andre, i sentrum, å oppleve

den lykke, om enn bare i et kortfattet øyeblikk, å være stjerne, den som skinner og andre ser. En indre statusløs meditatív stillhet som nås gjennom en ensom introspektív vei blir ikke bare et sidespor, men nærmest en distraksjon fra det som virkelig gjelder.

Enkelte har sagt at det moderne samfunn har mistet stillheten. I noen grad er det riktig hvis man mener å si at store deler av samtidskulturen, og ikke bare i Vesten, har tapt en interesse for denne type indre fenomener. Fascinans for stillhet og indre fordyppelse er imidlertid aldri helt borte. Til det dreier det seg om for dype og grunnleggende dimensjoner i bevisstheten. Men i mange sammenhenger vil man ikke møte noen interesse for stillhet som en langvarig indre prosess. Det ligger i temaet at det ikke lar seg presse på andre, og som reflektert i samtiden kan lengselen etter disse sider ved tilværelsen lett overdøves av meget annet.

### SUGGESJON OG PRETENSJON

En del av samtidens skepsis til fenomener som meditatív stillhet er nok det "åndelige fellesskapet", den suggererende og tidvis pretenderende litteraturen, som til dels preger temaet: Lukk-øynene-og-føl-hvor-fantastisk-godt-det-er-der-inne. Det er nok av predikener om at veien til stillheten er kort og grei. Og det kan den selvfølgelig være hvis poenget nærmest bare er å lukke øynene og vende oppmerksomheten innover

for et kort øyeblikk. Det er stillhet som fravær av ytre forstyrrelser. Mange instruksjoner forefinnes om hvordan man kan bli mer oppmerksom på den stillheten som alltid er der. Man kan f.eks. tenne lys og sitte der og la seg absorbere av stillheten i lyset, la blikket gli inn i det endeløse i horisonten osv. Slikt kan være belønnende i øyeblikket. Utfordringen er å la slike kortere eller lengre øyeblikk bli integrert som en levende stillhet i hverdagen.

Slike oppmerksomhetsøvelser kan ha i seg en iboende frustrasjon; i hvert fall over tid er det lett noe som glipper. Instruksene kan også illustrere hvor kort skrittet kan være til selvsuggesjon for den som lengter mot det stille. Behovene for å slippe til disse områder i en selv kan være store. Man vil så gjerne. Uten at man selv forstår det, kan man ha behov for å "hjelpes selv litt" til å være der man ikke er. Man legger mer inn i sine erfaringer enn det er grunnlag for, hever dem opp og forstørrer dem fordi behovet er så stort. I en langmeditasjon med aktualisert mindreverdsfølelse kan behovet for suggererende selvkompensasjon bli desto større. Men det kan være vanskelig å forstå. Man ser det kanskje ikke selv fordi man er fanget av sine behov for å lykkes og komme nær. Samtidig er det flaut å snakke om til andre fordi man også skammer seg: Man får det ikke ordentlig til.

Opplysningstiden definerte den indre verden som området for subjektive og irrasjonelle prosesser som ikke måtte stå i veien for det fremskritt som fant

# Spontan stillhet koster det intet å være i. Den bare er der som en slags fylde eller ladethet

sted gjennom vitenskapelig og objektiv utforskning av den ytre verden – en slags barnehage for dem som ennå ikke hadde våknet til fremskrittet (se f eks Dyade 1/12 s 38-39). Snakker man om stillhet som en indre erfaring, vil man lett merke hvordan det subjektive i den vestlige verden ofte er blitt en slags B-arena. Man kan høre om personer som refererer til en stillhet absolutt renset for alle tanker, følelser og indre fornemmelser. Det gir liten mening å argumentere mot slikt. Men det er lett å tenke at det dreier seg om ufordøyede, kanskje suggestive opplevelser formet ut fra forventninger basert på et eller annet man har lest fra særlig østlig mystikk. Bevissthetens indre dimensjoner av stillhet er vanligvis ikke lett tilgjengelig. Det kan kreve en prosess som strekker seg over mange år. Sterke utsagn om erfaringer med en absolutt indre stillhet kan det derfor ofte være vanskelig å ta på alvor.

Selv om stillhet dypere sett er ikke-fenomenelt, unngår man ikke å skrive om den som en slags fenomenell erfaring. Ordene er fenomenenes domene. Alternativet er, som allerede antydnet, å tie stille. Når stillhet omtales som et fenomen, kan dette styrke troen på selvsuggesjonens muligheter. Man kan i hvert fall forestille seg hva man skal suggerere seg inn i!

## VINTER OG STERKT LYS!

En anekdote (som er sann - personen er nå en vel ansett jurist i Norge) gjelder lys og ikke stillhet,

men kan likevel være talende nok. Lys er som kjent ofte forbundet med noe hellig eller åndelig. Indre lys kan være forbundet med indre stillhet. Og lyset er kjent hellig, bl a av den katolske kirke. Selv om mørke ikke ansees å ha en opphøyet posisjon, kan ytre mørke – eller dempet lys – være fasiliterende for kontemplasjon og dermed for den erfaring av lys eller stillhet som enkelte måtte ha.

I denne historien satt imidlertid hovedpersonen for mange år siden, lenge før embetseksamen og dommergjerning og mye annet, vinterstid i Oslo og meditererte. Etter hvert ble meditasjonen preget av et sterkt lys. Det var som om lyset gjentagende svingte inn i bevisstheten og fullstendig overskygget meditasjonen. Så ble det borte, men etter litt startet igjen den samme fascinerende og veldig stimulerende prosessen med det indre lys. Personen hadde aldri før opplevet noe lignende, og ble til dels nokså berørt av erfaringen. - Derfor var det en ordentlig nedtur da han åpnet øynene og oppdaget, der ute i vinternatten, en av kommunens brøytebiler med et roterende gult varsellys på taket.

## “EKTE” OG INNBILT STILLHET

Hvordan skal man så skjelne mellom “ekte” og innbilt stillhet? Over tid er det egentlig ikke så vanskelig. Suggestert stillhet er noe man må holde på; den er der ikke uten videre av seg selv. Dermed må man, i større eller mindre grad, anstrenge seg. I det lange løp er det lite tilfredsstillende. Spontan

stillhet koster det intet å være i. Den bare er der som en slags fylde eller ladethet. Etterpå kan den gjøre en trett fordi stillheten også representerer en høy grad av klarhet. Men den krever i seg selv ingen anstrengelse. Det er ikke det samme, men kan representere en gjenkjennende parallell: Bare å la roen etter en meditasjon eller en sesjon meditativ yoga virke i en, er sjelden anstrengende. Man bare er i noe som er. Etter litt tid merker man at det har "sluppet". Da måtte man mer holde på det skulle man fortsatt forsøke å være i det.

Å snakke mye om - eller være veldig opptatt av sinnets stille dimensjoner, kan gjøre det vanskeligere å komme dit. Man kan bli opptatt av stemninger og kan bli lurt inn i mood-making og annen selvsuggesjon. Det stille synes man best å nærme seg i stillhet.

I forbindelse med lange meditasjoner kan det være uklart hva som er hva. Stillheten ankommer ikke med fanfarer. Men med tid og erfaring kan det bli lettere å skille mellom de hester som fører en videre, og de som ikke er det man trodde eller håpet.

Indre stillhet er annerledes enn ytre stillhet. Det dreier seg om å bli kjent med en dimensjon i bevisstheten man ellers ikke har et bevisst forhold til. Erfaringen av stillhet gjelder ikke-utforskede områder av sinnet. Man vet ikke hvor man skal, man styrer ikke mot noe, man slipper til og tar i

mot. I en slik prosess vil forventninger lett kunne lede en i gal retning.

### FRIHET TIL UTPRØVING OG PROSESS

Veien til stillheten er sammensatt. Den enkelte trenger hjelp til å forstå sin egen prosess og hva man kan gjøre for å fasilitere det som skjer. Derfor trenger man ytre frihet til å tenke høyt sammen med andre som arbeider med tilsvarende erfaringer. Arbeid med indre stillhet kan forutsette en viss ytre frihet.

De moderne vestlige samfunn har en høy grad av frihet, men betoner samtidig sterkt verdier som går i en helt annen retning enn å søke etter indre stillhet. Dermed kan det kreves en høy grad av selvstendighet å prioritere denne type prosesser. Det er heller ikke lett å finne arenaer hvor denne type diskusjoner kan finne sted uten å møte betydelig skepsis, avstandtagen eller uforstand.

I en materielt orientert tid med stor vekt på det ytre, er det lett å bli enige om hva man mener med stillhet som et produkt av ytre faktorer. Støyforurensning er et akseptert tema. Bo- og arbeidsmiljø skal ikke ha for høye støynivåer. Konserter bør ha decibelgrenser for å unngå hørselskader, og yrkesaktive skal ikke utsettes for belastende, støyutsatt arbeidsmiljø.

Støyforurensning, støy forårsaket av ytre faktorer; slikt forstår en sosiologisk og materielt fokusert

# Når sinnet beveger seg dypere og mot nye nivåer av stillhet, kan det utfordre at erfaringen er så subtil og lite fenomenell

samtid. Med regler og grenser skal man skaffe stillhet utenfra.

Stillhet innenfra er noe annet. Indre stillhet fremskaffes ikke gjennom ytre reguleringer. Muligheten ligger ikke i utredningskomiteer, målinger, parlamenter eller andre regelproduserende forsamlinger. Potensialet for indre stillhet finnes i individet selv. Atskillige ideologier avviser et slikt perspektiv fordi det skal være kollektivet som bærer frem mulighetene og former oss. Man er ganske enkelt skeptisk eller negativ til indre prosesser eller begreper som individuell virkeliggjørelse. Ikke uten grunn søker f.eks. den protestantiske kirke i stadig større grad sin misjon i sosiale saker i grenselandet mot politikk. Det man tror på, er ytre endringer. Da kan man overse at indre prosesser også kan gi ytre ringvirkninger. Ikke få mediterende forteller at relasjoner forbedres ut fra de mer myke og innsiktsgivende sider ved ens personlighet stillheten kan hjelpe frem.

## Å KOMME "HJEM"

Utsettes man for krig, sterke traumer, sult og annen ytre lidelse, svekkes ens muligheter for stille prosesser. Man blir for forstyrret, og må mobilisere andre ressurser enn de som ligger i den perifere bevissthet.

Når sinnet beveger seg dypere og mot nye nivåer av stillhet, kan det utfordre at erfaringen er så subtil og lite fenomenell. Det kan være lite å

forholde seg til, og tidvis vanskelig å vite hvor man er og hva man skal gjøre. Men dette dreier seg om en gradvis tilvenning til sider av bevisstheten man uten meditatativ fordypelse sjelden har et fortrolig forhold til.

Ens reaksjoner på ytre stimuli kan til dels være kulturelt bestemt. Personer fra Nord-Europa kan f.eks. ha mindre toleranse overfor ytre støy enn mennesker fra samfunn der man lever tettere på hverandre og med langt høyere lydnivå. Men subtiliteten ved indre stillhet kan representere en utfordring uansett hvor man kommer fra.

Det kan altså skape uro å være deprivert for de stimuli man er vant til; og subtiliteten i erfaringen kan i en overgangsfase provosere. Men den tilstedeværelse som her omtales som indre stillhet, synes de fleste nokså samstemt å beskrive som gode og berikende erfaringer. Det er noe man kan lengte etter og kjenne tilfredsstillelse over å ha kontakt med – noe enkelte har beskrevet som å komme "hjem". Få erfaringer kan egentlig kjennes så berikende og meningsfullt på en ikke-spektakulær måte. I stillheten behøver man på et vis ikke mer.

## FOR FLERE ENN SØYLEHELGENEN!

I en verden med over syv milliarder mennesker er det for lite av så mye. Den enes forbruk kan bli den annens ressursknapphet. Indre stillhet er ikke et slikt konkurranseutsatt knapphetsgode.

# Erfaringer man trodde tilhørte en helt annen livsstil, er mulig som del av en hverdag

Stillheten slites ikke, foreldes ikke, forbrukes ikke. Min stillhet tar ikke fra din. Man forsyner seg ikke av ressurser, verken fra medmennesker eller kommende generasjoner. Ut fra miljøkriterier kan man vanskelig tenke seg en mer optimal aktivitet enn indre prosesser for stillhet.

Stillhet er ikke et gode eller en erfaring som kan deles. Ingen kan gå veien til stillheten for en.

I en del samfunn har man sett på kontemplasjon som forbeholdt visse yrker eller stender: Munker, prester, eremitter og søylehelgener eller vandrende vismenn. I India har man sagt at for vanlige yrkesaktive blir det plass til indre aktiviteter når det første barnebarnet er født. Da er familieoppgaven fullbyrdet og man kan vie seg de indre prosesser.

I moderne vestlige samfunn er livsbetingelsene for stadig flere slik at meditative aktiviteter kunne ha en plass i ens liv. Det dreier seg om ens eget valg, ikke begrensninger pådyttet en av andre. Enkelte kan være kritiske til at man driver med slikt, men da kan det være greit å minne om at det ikke er mange hundre år siden man i Vesten kunne bli brent på staken for å drive med indre aktiviteter som ikke var i regi av Kirken.

I en del av dagens fundamentalistiske islamske stater kan det nok også være klokt å omtale sitt evt indre engasjement for stillhet med forsiktighet.

Man behøver ikke isolere seg eller trekke seg ut av verden. Man kan søke stillheten og fortsatt leve et engasjert yrkes- og familieliv. Man må lukke øynene for å meditere, men man må ikke trekke seg ut av verden for å prioritere indre prosesser i sitt liv. Acem meditasjon er en metode som tillater dyptgående indre søken uten at man generelt må forsake den verden man ellers er en del av. Derfor kan Acems til dels dype meditative prosesser fascinere en del yrkesaktive: Erfaringer man trodde tilhørte en helt annen livsstil, er mulig som del av en hverdag. Det kan ta tid og kreve prioriteringer, men prosessen forutsetter ikke et "Stopp verden, jeg vil av".

## REELT FELLESSKAP

At stillheten slipper til i ett sinn, betyr heller ikke at det er mindre til andre eller vanskeligere for dem. Det er heller tvert imot. Av mange grunner er det en hjelp å meditere lenge sammen med andre. Å være på en retrett med langmeditasjoner gir et fellesskap i det meditative og hjelp til å forstå; man får en slags drahjelp til prosessen. At en person er nærmere stillheten i sitt sinn, kan gjøre den lettere tilgjengelig for andre. Man kan hente inspirasjon og forsterke hverandres prosess.

Utenfra er det lett å betrakte meditativ stillhet som selvopptatt søken. Men selv om meditasjon foregår for en selv, kan prosessen gi støtte til verdifulle sosiale holdninger. Å slippe til noe i ens sinn som



## Stillhetens salme – Leid, milde ljøs (Lead, kindly light)

Forskjellen mellom en stillhetens etikk eller ledesnor, til forskjell fra en mer emosjonell eller hjertets etikk, gjenspeiles også i salmen *Lead, kindly light* ved John Henry Newman, til norsk ved Peter Hognestad. Det kan sees som en poetisk uttrykksmåte for det til dels vage, men likevel viktige stillhetens kompass et menneske kan åpne seg for og i større grad bli forpliktet av. Newmans dikt er en salme og utvilsomt rettet mot Gud. Men ordene kan vekke gjenklang også for den som er inne i en famling mot sinnets dimensjoner av stillhet.

Leid, milde ljøs, igjennom skodde-eim,  
leid du meg fram!  
Eg gjeng i myrke natt langt frå min heim,  
leid du meg fram!  
Før du min fot; eg treng ei sjå min veg  
so langt og vidt eitt steg er nok åt meg.

Du veit det vel, eg bad ei alltid so:  
leid du meg fram!  
Eg vilde velja sjølv min veg, men no  
leid du meg fram!  
Eg vilde leva vilt, var stolt og strid  
og stor i mod –, å gløym den dårskaps tid!

Di makt hev signa meg, då veit eg visst  
du leider enn  
i myr og fjell og heid, og so til sist  
ein morgon renn,  
då til meg smiler engleåsyn blid,  
som eg hev elska før, men mist ei tid.

erfares som en universell dimensjon, kan bidra til en dypere respekt for de muligheter som ligger i alle mennesker. Appeller til fellesskap og solidaritet har ofte en disiplinierende eller moraliserende streng. Vi bør, selv om vi innerst inne helst ikke vil. Stillhetens fellesskap kan mer være et organisk resultat av en erfaring.

For den som er fiendtlig til indre prosesser, er det mulig å forstyrre andres søken. Men ingen person eller generasjon kan bruke opp stillheten slik at den igjen ikke vil være der som en mulighet. Den inngår ikke i noe generasjonsregnskap der for lite overlates til dem som kommer etter. Der inne er man ikke fiender eller konkurrenter. Man erfarer seg mer som del av en felles, alltid fornybar ressurs.

## INTUITIV VS EMOSJONELL ETIKK

I forhold til den meditative stillhet bør man ikke skape støy eller forstyrre, men la det som er, være. Denne empatien kan man ta med seg til hverdagen. På sin stille, flertydige måte har stillheten noe å si en. På sin subtile måte kan den målbære en etisk bevissthet som over tid kan bli tydeligere for den som slipper det til. Blir den levende stillhet mer en del av ens liv, kan det være lettere å kjenne etter om ens ytre handlinger og væremåte representerer en slags støy eller forstyrrelse. Det kan hjelpe en til å korrigere, hente seg inn og treffe valg som skaper mindre uro. Å slippe til stillheten er å åpne seg for et slags indre etisk kompass (jf Dyade 1/03 Stillhetens kompass).

Intuitiv etikk er forskjellig fra emosjonell etikk, slik denne f eks er omhandlet i den danske dikter Pia Tafdrups dikt *Vejviser* (2010):

...I hjertet sidder  
Den vejviser,  
jeg følger.  
Hvad andet kan jeg  
Med nøjagtig præcision navigere efter?

Dette diktet synes mer å omhandle en emosjonell etikk: Hva kjennes riktig for meg? En slik hjertets eller emosjonell etikk kan ofte være nokså klar, og den kan tidvis fremstå som egosentrisk og mer empatisk innover enn utover.

Stillhetens etikk, den meditative veiviser der inne, dreier seg om noe annet. Den behøver ikke nødvendigvis samstemme med den mer høyrøstede emosjonelle eller hjertets etikk.

Det kan heller være slik at kontakten med stillheten hjelper en til et alternativt perspektiv til det som kanskje umiddelbart kjentes følelsesmessig riktig. Til tross for den emosjonelle klarhet er det noe som oppleves ikke å stemme.

Stillhetens etikk angir umiddelbart ofte ikke en klar retning, mer at noe kan bli galt. Man kan utvikle en sensitivitet for hvilke handlinger som bringer en bort; som ikke er i samklang med det man der inne har en forankring i.

# Når stillheten slipper til i ens sinn, kan det være lettere å skifte perspektiv, ...

En svak uro kan få en til å tenke eller kjenne gjennom tingene på nytt. Men det kan kreves utprøving for å finne frem til standpunkter og handlinger som er bedre forankret, ikke bare i hjertet og emosjoner, men i den mer helhetlige empati i stillheten.

## STILLHETENS PERSPEKTIV

Ingen unngår et liv med friksjon. Verden er et sted der ingen har oversikt, uventede forhold griper inn og mye blir annerledes enn man hadde trodd. Vi lever i tiden, og den stopper aldri. Det er så lett å bli nærsynt, fanget av det man står oppe i, miste perspektiv og handle slik at man senere angrer.

Bevisstheten har ikke bare én stemme. Den rommer flere ståsteder. Ett er når man kan være intenst og emosjonelt fanget. Men sinnet har også andre strenger. Stillheten representerer en slags uendelig ro. Når den slipper til i ens sinn, kan det være lettere å skifte perspektiv, å se en situasjon nokså annerledes. Det kan dreie seg om ledighet i eksistensiell forstand. Konflikter blir ikke borte. Men denne dimensjonen ved bevisstheten berøres ikke på samme måte av dem. Man kan få hjelp til å tenke annerledes og bli mindre emosjonelt fanget.

En slik frigjøring fra et lukket tunnelsyn er ikke passivitet, likegyldighet eller oppgivelse. Man kan ha noe så banalt som en håpløst stridbar nabo. Da må man selvfølgelig forholde seg til de problemene vedkommende lager. Men spørsmålet er hvor fanget man eksistensielt skal være av det. Hvor stor plass i ens indre liv skal en vanskelig nabo, en dårlig sjef eller en urimelig kollega få? Hvis ens barn eller ektefelle har sykdom, kan det være et problem. Også her kan det hjelpe å se utfordringen i perspektiv. Smerten er der likevel. En del forhold

er imidlertid slik at et perspektivskifte kan gjøre situasjonen nokså annerledes.

Den perifere, ikke-fokuserte bevissthet som er stillhetens domene, kan hjelpe en til åpenhet for at andre er slik de er, ikke slik vi gjerne ville de skulle være. Det finnes andre måter å se tilværelsen enn det vi nødvendigvis har vent oss til. Prosessen er ikke passiv. Man må evne stadig å omstille seg. Denne dynamiske indre kan også rettes utad og hjelpe til å møte den virkelige verden til forskjell fra den våre ønsker kan ha skapt.

## STILLHET SOM FORPLIKTER

De stille dimensjoner i sinnet er ikke påtrengende, invaderende eller imperative; ikke entydige eller bydende. Men de kan være forpliktende. Stillheten kan være en kilde til ro, til glede, til mer konstruktiv handling. Den er en stille, men ikke likegyldig, nøytral eller uinteressant erfaring.

Å ha respekt for sinnets stille dimensjoner, kan gjøre noe med ens forhold til det å være menneske. Vi har muligheter å ta vare på – hos oss selv og hos andre. Andre må selv velge om denne type prosesser kjennes naturlig. Men for i det hele tatt å ha valget må muligheten være kjent og tilgjengelig. Det trengs en organisasjon, og et språk som tydeliggjør hva meditasjon kan innebære. Har man erfart mulighetene i en metode som Acem meditasjon, kan man også kjenne en forpliktelse til å arbeide for at den er et reelt valg for flest mulig.

Acem er ikke en livsstilsorganisasjon. Men samtidig har så lite bevissthet for hvordan livsstil kan begrense ens mulighet for indre søken at et korrektiv tidvis kan være nødvendig. Ett er

# Lange meditasjoner

Resultater av Acem meditasjon kan kategoriseres på mange måter. En inndeling er avspenning, aktualisering (personlighetsbearbeidelse) og stillhet eller forankring.

Avspenning som resultat av Acem meditasjon kommer også som en følge av en mer sporadisk meditasjonspraksis.

Aktualisering innebærer at ens uferdige sider blir mer bevisst og tilgjengelig i meditasjon, og kan gi grunnlag for personlighetsbearbeidelse<sup>1</sup>. Lange meditasjoner er kanskje ikke en absolutt forutsetning for aktualisering, men for de aller fleste en betydelig hjelp. Stillhetsdimensjonen ved meditasjon er utvilsomt de lange meditasjoners arena. For både aktualisering og stillhet står regelmessig meditasjon i hverdagen sentralt som et fundament.

For dem som har ønske om det, har Acem en rekke tilbud om retretter med lange meditasjoner. Det er viktig å finne frem til den type praksis med meditasjon som treffer ens engasjement. Å presse seg selv eller andre til å drive med langmeditasjon, hvis man egentlig ikke finner det meningsfullt, er ufruktbart. Tilsvarende gjelder regelmessig meditasjon. Man kan ikke dyttes inn i det av andre. Det er for mange ganger man selv skal sitte der og praktisere.

Av flere grunner bør man ta en eventuell prosess med mer langmeditasjon gradvis. I det daglige

<sup>1</sup> Om aktualisering, se f.eks. Dyade 2/13 Aktualisering i Acem meditasjon – velsignelse eller forbannelse.

mediterer man 2 x 30 minutter, eller én gang 45 minutter, hvis man er regelmessig. Vil man meditere lenger enn 60 minutter, er rådet å gjøre det sammen med andre. Acem har en rekke muligheter for å øke meditasjonen til 1,5 t (det korteste man kaller en langmeditasjon) eller lenger, i de enkelte lokalavdelinger eller på retretter.

På ordinære meditasjonsretretter som strekker seg over en helg eller en uke, vil man overskride den såkalte tre timers-grensen. Hver dag mediteres tre timer eller mer.

På ukesretretter vil det typisk være én dag der man kan, hvis man ønsker, meditere seks timer. Det kan gi en et utgangspunkt for å vurdere om man ønsker å reise på fordypelsesretretter.

Ordinære fordypelsesretretter strekker seg over én uke (mest vanlig) eller to uker. På disse er som utgangspunkt alle meditasjoner over seks timer.

Etter å ha deltatt minst seks uker på ordinære fordypelsesretretter kan særlig motiverte også dra på tre ukers fordypelsesretretter der de lengste meditasjonene er døgnetmeditasjoner.

På engelsk kalles det "round the clock"-meditasjoner. Man er selvfølgelig ikke våken og gjentar metodelyden hele tiden. Det veksler mellom meditasjon, hvile, søvn og yoga. Men man er alene på sitt rom med lukkede øyne og holder på med meditasjon og introspektive teknikker.

forhold som rus og drugs. Men ens empati kan også begrenses ved uetiske handlinger som sperrer av. En slik avsperring av ens indre sensitivitet kan gjøre det vanskelig å åpne seg innover. Man kan ikke lukke seg for deler av bevisstheten og åpne seg for andre. I en verden med mye ideologisk

moralisering, pekefinger-etikk og utenfra og inn-moral, kan det være vanskelig å forstå at en innenfra og ut-moral også bør tas alvorlig. Stillhetens etikk dreier seg ikke om en sosialt formet superego-instans, men om en moral som er mer personlig, kulturuavhengig og empatisk.



# Stillheten i naturen – å lytte med det indre øre

Stillheten "høres" med det indre øre – en erfaring som ikke skjer gjennom de ytre sanser. Det er ikke mer merkelig enn når ateisten Henrik Ibsen lar en hovedperson i *Når vi døde våkner* høre det lydløse. Viktige dimensjoner ved mennesket kan bare slippe til gjennom indre introspektiv søken. Meditasjon kan gjøre en mer åpen for stillheten i naturens egen rytme.

## STILLHETEN I STORMEN

For å gjøre temaet tilgjengelig kan man skille mellom ytre og indre sanser. Våre vanlige sanser fanger opp det ytre, fysiske univers. De indre sanser er rettet mot indre fornemmelser. Begge deler har sitt grunnlag i hjernen og vil vise utslag der.

Med et eksempel fra meditasjon: En som skal lære å meditere, vil ved den første instruksjon med sin vanlige høresans lytte til metodelyden slik den

gjentas høyt av meditasjonslæreren. Det første møte med meditasjonslyden er som en ytre lyd. Så gjentar begynneren lyden selv og sier den etter hvert bare inne i seg som en mental eller indre lyd. Da vil man fornemme lyden med sitt indre øre eller sin indre hørsel.

Det kan bli mer komplisert enn det: Stillheten i naturen kan være et fenomen i den ytre verden man hører med sitt indre øre. En del vil kjenne igjen den erfaringen. Man er ute i naturen og hører gjennom

en slags indre gjenklang en stillhet i naturen. Den roen eller stillheten kan man høre også når det blåser eller regner; man kan høre den i bølgene som slår og bruser, i bladene og trærne som suser eller i vinden som haster av gårde. Det kan også være en stillhet i stormen.

Naturens indre stillhet er lettere tilgjengelig hvis man ser ut over et vidstrakt landskap, vandrer alene i endeløs skog eller sitter ved et vindu i natten. Men strengt tatt behøver man ikke være ute i naturen, for å slippe inn over seg denne stillheten i naturen.

Meditativ stillhet er ikke det samme som stillheten i naturen. Men sammenligningene kan bidra til å konkretisere temaet, til å gjøre det mer allmennmenneskelig og ikke-religiøst. Enhver som har vandret i høyfjellet, det være seg Jotunheimen eller Himalaya, har merket den stille kraften i majestetisk natur. Også i storbyen kan naturens indre ro merkes – en god morgen der vårlyset slår gjennom, stillheten i suset i bladene i en park osv. Ens sinn fanger opp noe som er i eller bak de ytre fenomener; det kan ikke måles på vanlig måte, men for ens bevissthet er det like reelt, om enn flyktig og avhengig av hvor mottagelig man er.

Ingen kultur, ideologi eller religion kan kreve enerett til stillheten i naturen. Det kan heller ingen gjøre til indre eller meditativ stillhet. Det dreier seg om allmennmenneskelige erfaringer og kulturuavhengige erfaringer.

## REELLE ERFARINGER UTEN YTRE SANSER

Å snakke om indre sanser kan lett høres mystisk eller religiøst ut. Men det er ikke det. Det er intet oversanselig, merkelig eller "mystisk" i det å høre en metodelyd med sitt indre øre; ikke mer enn det i sitt indre å høre en melodi. Begge fenomener dreier seg om fornemmelser som vil utløse forskjellige typer hjerneaktivitet. Man kan ikke begrense det menneskelige erfarings- eller fornemmelsesunivers til det man oppfatter gjennom de ytre sanser. Stillheten i naturen er nettopp en slik erfaring som ikke oppleves gjennom ens ytre eller "vanlige" sanser. Man hører stillheten også når man oppfatter suset i vinden gjennom det vanlige høreorgan. Man hører det ytre suset med ens vanlige hørsel, og stillheten i naturen med en indre hørsel. Det dreier seg om erfaringer som mange mennesker har, og som oppleves helt naturlig.

Tilsvarende er indre meditativ stillhet en indre erfaring som kan oppfattes like reell og virkelig som ens opplevelser med ytre eller kroppslige sanser. For dem som er interessert i hjerneforskning, kan det være liten tvil om at denne type meditative erfaringer også ville kunne registreres som utslag på egnede måleapparater. Indre erfaringer kan selvfølgelig gi seg utslag i rent nevrofysiologiske impulser i hjernen.

Det er heller ikke noe overnaturlig eller mystisk i å si at denne type erfaringer av stillhet kan representere en støtte til vekst, selvinnsikt og indre uavhengighet - og et eksistensielt perspektivskifte. Det er en ro og

# Naturens stillhet..., representerer en klangbunn der andre tanker kan tenkes,...

en nøytralitet i naturens stillhet som kan hjelpe en til avstand til det man er inne i. Den representerer en klangbunn der andre tanker kan tenkes, der konflikter, nederlag og stress kan slippe.

Den tyske filosofen Immanuel Kant skilte mellom *das Ding-an-sich* vs *das Ding-für-sich* (tingen-i-seg-selv vs tingen-slik-den-fremstår-for-meg, tilsynekomster).

Han mente at det som ikke kunne oppfattes gjennom våre vanlige sanser, ganske enkelt ikke lot seg forstå av oss mennesker. Sanseapparatet satte grensene for våre erfaringer.

Men eksempelet med stillheten i naturen viser at en slik avgrensning bare blir meningsfull hvis man også inkluderer våre indre sanser.

Vi har også erfaringer som kan være viktige, uten at de kan fornemmes i det ytre. Dette er av de forhold som gjør temaet meditativ stillhet spennende også i filosofisk forstand.

Det er mer å forstå enn de ytre objekter våre sanser vanligvis fanger opp – og uten at man dermed tar skrittet inn i det overnaturlige eller mystiske. Begrepet indre sanser kan imidlertid være vanskelig å avgrense mer nøyaktig.

I det kjente diktet til dansken Helge Rode (1870-1937) tales det også om hvordan man lytter til klangen i den tause sne:

## Der er ingenting i verden så stille som sne

Der er ingenting i verden så stille som sne,  
når den sagte gjennom luften daler,  
dæmper dine skridt,  
tysser, tysser blidt på de stemmer,  
som for høylydt taler.

Der er ingenting i verden af en renhed som sne,  
svanedun fra himlens hvide vinger.  
På din hånd et fnug  
er som tåredug.  
Hvide tanker tyst i dans sig svinger.

Der er ingenting i verden, der kan mildne som sne.  
Tys, du lytter, til det tavse klinger.  
O, så fin en klang,  
sølverklokkesang  
inderst inde i dit hjerte ringer.

## KOBLE SEG PÅ NATURENS DØGNRYTME

Klostres døgnrytme kan forstås på så mange måter. Å bli vekket for å gå til tidebønn ved midnatt, slik den strenge karteuserordenen gjør (for så å sove og bli vekket igjen etter noen timer), er en del av askesen. Det er også en del av en arbeidsdeling mellom kristne klostre som åpenbart må bygge på metafysiske visjoner. Visstnok bidrar alle kristne klostre: katolske, protestantiske, ortodokse osv. Til enhver tid skal det sendes bønner herfra dithen hvor det virkelig teller. Nærmest døgnkontinuerlig ber klostrene for verden.

Når karteusermunken er ferdig med sin nattlige tidebønn, vekkes snart trappisten osv.

Men denne klosterrytmen kan også forstås som en måte å koble seg på naturens puls. Det er en rytme i naturen. Dens stillhet er der svakere eller sterkere, og på forskjellige måter, til ulike tider av døgnet. Det er forskjell på natt og dag, demring og skumring. Natt og dag har forskjellige etapper med varierende rytme og stillhetsdimensjon.

Undertiden er det ikke så lett å fange den. Men har man siddet og mediteret midt på natten, kan man ha fått et annet forhold til uttrykk som "nattens dype stillhet". Også andre som har hatt ro på seg når de er våkne midt på natten eller grytidlig om morgenen kan ha erfart det samme.

Det er grader av stillhet, og naturen blir stillere, i det minste i den nordiske del av verden, når natten er der. I en del tropiske strøk kan natten være uhyre levende mens naturen midt på dagen med sin intense sol og varme mer kan reflektere en matthet.

Klosterrytmen med sin forskjellige bruk av døgnet kan ha tillatt en å fange opp mer av disse dimensjoner av naturens stillhet.

I hvert fall kan den som mediterer, finne en viss tilfredsstillelse og hjelp på reisen innover ved å kjenne på den gjenklang naturens vekslende stillhet kan vekke i ens eget sinn.

## UTSYNETS OG SKJØNNHETENS STILLHET

Mange ganger tilhører de beste tomtene ikke bare de kongelige, adelen og de rike, men også klostrene, templene og kirkene. Utsikten kan være vidstrakt eller omgivelsene på andre måter vakre.

Også i det endeløse utsyn er det en stillhet. Den kan peke ut over oss og horisonten inn i noe evig og uendelig. Et slikt utsyn har en stillhet ved seg, en ro til å dra en inn og inspirere.

Få ganger kan naturen være så stille, så klar og så intens og betagende i sine farger som etter lange meditasjoner. En stillhet der inne er mer reseptiv for naturens levende ro. Etter at ens eget sinn har sluppet noe av den uro som ellers er der, kan naturens mange subtile fasetter slippe til i en harmonisk syntese i ens egen bevissthet. Det behøver ikke dreie seg om en utsikt. Et tre med sin stamme, grener og blader, en hage eller noen blomster, kan også utstråle en ro ens sinn er mer mottagelig for etter at stillheten er gitt mer plass gjennom meditasjonen. I en reisevant verden har vel mange opplevet den stillhet som harmonien og estetikken i en japansk hage kan vekke i ens indre hvis man bare lar inntrykket virke på en. Enten det gjelder japanske hagekunst eller meditasjon: Sinnets stille dimensjoner er del av det spontane i en; noe man lar leve. Men kontakten med det, evnen til å nærme seg de dyp i bevisstheten der dette er tilgjengelig, forutsetter også kultivering, metode, innsikt og erfaring.

## Ibsen: Å høre det lydløse

I Henrik Ibsens verk *Når vi døde våkner* berører en replikkveksling det man hører med indre sanser:

Fru Maja - Hør bare hvor lydløst her er

Professor Rubek - Og det kan du høre?

Fru Maja - Hvilket?

Professor Rubek - Det lydløse?

Fru Maja - Ja det kan jeg da riktignok

Professor Rubek - Nå, du har kanskje ret, mein Kind. Man kan virkelig høre lydløsheden

Fru Maja - Ja det skal gud vide en kan. Når den er så rent overvældende som her, så -

Umiddelbart videre berører dialogen et aspekt ved det levende eller ladede ved den stillhet det indre øre kan fornemme, i motsetning til den dødhet som også kan prege byens larm:

Professor Rubek - Som her ved badet, mener du?

Fru Maja - Overalt her hjemme, mener jeg. Inde i byen var der jo larm og uro nok. Men alligevel, - jeg syntes, at selve larmen og uroen havde noget dødt over sig.



Foto: Ole Gjems-Onstad

# Stille fra kroppen

## - støtte i yoga og kroppslig kultivering

Stillheten er en dimensjon ved bevisstheten. Men veien dit går også gjennom kroppen. Å ivareta den er en del av dypere meditativ erkjennelse. Kroppen behøver ikke være en fiende, men en alliert med en mottagelighet vi kan kultivere. Meditativ yoga er del av forberedelsene til lange meditasjoner, og et viktig verktøy underveis.

### MEDITATIV YOGA – MER SENSITIV KROPP

Meditative prosesser kan være mer kroppslige enn vestlig tradisjon kan få oss til å tro med det tradisjonelle skille mellom kropp og sinn som dels bygger på filosofen René Descartes. Å komme nærmere stillheten forutsetter en sensitivitet som også er kroppslig forankret. Å ta vare på sin kropp er ut fra et slikt perspektiv å ivareta potensialer i sin bevissthet. Det dreier seg ikke om å dyrke kropp eller utseende, men om å kultivere kroppen som en

mottager av indre impulser og et instrument for å nå dypere i meditasjon.

Yoga kan hjelpe en i forhold til alle aspekter av meditasjon. Deler man resultatene av Acem meditasjon inn i avspenning, personlighetsbearbeidelse (aktualisering) og stillhet (forankring), er det nokså klart at yoga forsterker den avspenning Acem meditasjon åpner for. Yoga kan, uten selv å avstedkomme den, legge grunnlaget for og fasilitere den aktualisering som

# Den som ikke skulle tro at det er noen sammenheng mellom drugs og kropp, kunne ta en titt på noen fotografier av eldre popstjerner som angivelig har tatt mye stoff

er en forutsetning for personlighetsbearbeidelse. Og yoga hjelper til å gjøre kroppen mer sensitiv og derfor mer mottagelig for den stillhet man kan nærme seg i lange meditasjoner.

For den som er opptatt av meditativ stillhet, er det viktig å skille mellom ulike typer yoga. I Acem har det vært vanlig å vektlegge yoga som et hjelpemiddel til dypere meditasjon, og da meditativ yoga, ikke yoga som gymnastikk, trening eller "power-yoga". Også gymnastikk og mosjon, og yoga slik det typisk undervises på et helsestudio, bidrar til å holde kroppen sunn som igjen kan styrke ens evne til å langmeditere. Men meditativ yoga arbeider direkte med sinnets meditative dimensjon.

Meditativ yoga med vekt på rolig strekk og et bevisst forhold til uanstrengt pust kan øke kroppens empati og bevissthetens evne til å ta imot stillheten. Regelmessig yoga i hverdagen styrker denne reseptiviteten og kan gjøre de daglige meditasjoner dypere. På retretter kan yoga en eller to ganger om dagen fornye og forsterke ens evne til å slippe til de mer subtile sider i bevisstheten.

Meditativ yoga erstatter ikke vanlig mosjon, men er et viktig element i ens verktøykasse for stillhet.

## MED KROPPEN TIL STILLHETEN

I meditasjon kan kroppen tidvis kjennes roligere. Pusten blir langsommere, stoffskiftet går ned. Man blir mer stille. I lange meditasjoner kan enkelte erfare ikke bare at kroppen på denne måten blir stillere. Men bevisstheten kjenner også en stillhet fra kroppen. Det er nesten som om kroppen blir en del av bevisstheten og slipper fra seg en stillhet som preger sinnet. Det er stille fra kroppen. Dette tilhører igjen de prosesser som er en del av spontanaktivitetene i meditasjonen. Man kan ikke presse det frem, bare ta imot når det eventuelt skulle være der.

Yoga er blant de aktiviteter som kan bidra til at stillheten slipper til. Med yoga kan kroppen arte seg ikke bare som en motstander, slik det ofte kan fortone seg også i meditasjon, men bli en alliert i det å åpne seg for stillheten. Det er kropp, ikke som fiende, men som venn.

Fenomenet, stillhet fra kroppen, synes visualisert i

en del av de buddha-figurer man finner så mange steder i – og fra – Østen. Det dreier seg ikke om den leende eller liggende og døende Buddha, men Buddha i meditasjon i lotus-posisjon. Det er som om skulptørene har forsøkt å fange inn i en stillhet i figuren, med en kropp som inngir en stillhet, også for den sjel som sitter der inne i kroppen og mediterer. Det er kroppen som meditativ venn og fasilitator.

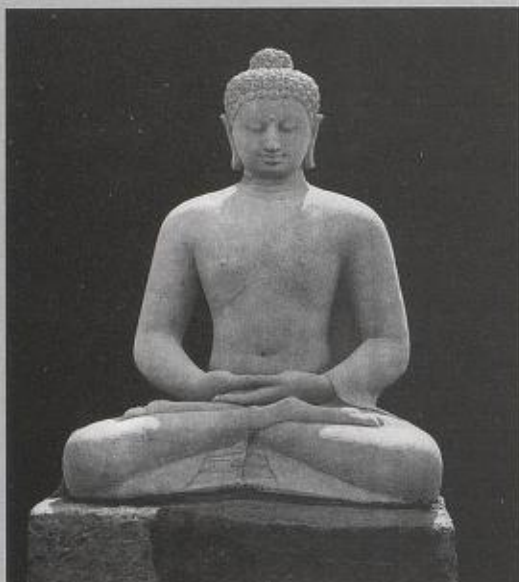
#### KROPPEN - FIENDE ELLER ALLIERT

Veiene til stillheten er så mange. Atskillige kontemplative tradisjoner har aldri benyttet kroppslige øvelser lik yoga. Til dels har kroppen med sine behov vært sett på som en hindring, en fiende, på veien innover. Men kontemplative kristne kan også si at målet med askesen er å bli herre i eget hus, å vinne tilbake en indre frihet der det ikke er drifter som skal styre eller overskygge ens indre bevissthet.

Driftene og kroppene er motstander hvis de hindrer den kristne munk eller nonne i den etterlengtede forening med Gud med et hjerte som tilhører bare ham. Trappisten Michael Casey skriver f.eks. i *The*

*undivided heart* om munkens kontemplative streben at "The more complete his emancipation from the tyranny of the world, flesh and devil, the more aware he will be of his yearning for eternal life and the stronger will his desire grow." Men i praksis dreier det seg ikke om en så klar kamp mellom kroppens drifter og hjertets kontemplative lengsel. Mange klostre representerte f.eks. i middelalderen et langt bedre og mer balansert kosthold enn både rik og fattig vanligvis fant utenfor murene. Mange munk og nonne tok bedre vare på sin kropp enn de ellers ville gjort. Men fra det å ta vare på kroppen er det et stykke igjen til å se på den som en samarbeidspartner og et fasiliterende instrument i det å nærme seg indre kontemplative strenger.

I avbildninger av Kristus er det ikke stillheten, men lidelsen, hans offer for menneskene som har vært det sentrale. For kunstnerne har det da vært et mål å få frem en kropp som lider og som er på vei mot dødens, overgivelsens og oppgivelsens stillhet. Det blir annerledes enn den meditative stillhet der representasjonen av Buddha ikke skal vise et offer eller en lidelse, men mer en oppgåen i en uendelig indre ro. Men dette kan også forstås på en mildere



... en kropp som inngir en stillhet, også for den sjel som sitter der inne i kroppen og mediterer. Det er kroppen som meditativ venn og fasilitator

måte. Kristi offer var et kjærlighetsoffer. Gud elsket verden så høyt at han ga seg selv helt til døden på et kors. I et slikt perspektiv er kjærligheten, ikke lidelsen, det sentrale.

#### PSYKEDELISK URO VS MEDITATIV STILLHET

Man trenger også å beskytte kroppen mot de skader den kan utsettes for som instrument for bevisstheten gjennom f eks drugs, rus og en hard eller utagerende livsstil. Den som skulle tro at det ikke er noen sammenheng mellom drugs og kropp, kunne ta en titt på noen fotografier av eldre popstjerner man vet har tatt mye drugs.

Rusens ytre avtrykk på det kroppslige er så kraftig at det er vanskelig å se for seg at det bare dreier seg om rent utvendige spor.

Tilhengere av psykedeliske drugs har sagt at de gir kontakt med en annen verden. Skriftene til en del filosofer og forfattere som særlig på 1960- og 1970-tallet tok psykedeliske stoffer, etterlater ingen tvil om at de selv mente å ha helt grunnleggende erfaringer lik f eks tidligere mystikere. Det de skriver, har også mange formuleringsmessige likheter med såkalt mystisk litteratur<sup>1</sup>. Men psykedeliske erfaringer synes mer å bryte en ned når rusen er over. Ruserfaringene kan være der som minner, men ikke som noe som bygger en opp.

Den meditative stillhet kan hjelpe til en forsterket ro i hverdagen, til en øket sensitivitet og glede over de helt enkle ting: Natur, andre mennesker, eksistensiell refleksjon. Den kan hjelpe en til å se at berikelsen ikke ligger i det å komme seg bort fra, men lenger inn i hverdagen.

<sup>1</sup> For en meget elegant formulert representant for denne retningen, se f eks Aldous Huxley: *The perennial philosophy*.



ad·vis·er (ăd vī'zər), n. 1. consultation: the application of 2. Educ. a teacher who helps of studies, etc. Also, ad·vi'sor·y (ăd vī'zərē), adj. having power to advise: an advo

ad·vi·se·ment (ăd viz'mənt) ad·vis·er (ăd vī'zər), n. 1. consultation: the application of 2. Educ. a teacher who helps of studies, etc. Also, ad·vi'sor·y (ăd vī'zərē), adj. having power to advise: an advo

ad·vo·ca·cy (ăd'və kə sī), n. a porting, or recommending; active

ad·vo·cate (v. ăd'və kāt' -v.t. 1. to port or urge by argument; recom -cated, -cating, n. 2. one vocated isolationism. —n. 2. one cates, or espouses a cause by argu defender (fol. by of): an advocate o pleads for or in behalf of another; in Scot., sometimes English, and form pleads the cause of another in a cour advocātus (prop. pp.) one summoned legal case); r. MĒ avocat, t. OF] —a

ad·vo·ca·tion (ăd'və kā'shən), n. f an action before itself by a court. 2. Obs. advoc

ad·voc·a·to·ry (ăd'və kə tərē), n. his

# Ørken av ord

Ordet stillhet har nesten uendelig mange betydninger. Det kan defineres negativt, som fravær, eller positivt, som tilstedeværelse av en levende og berikende dimensjon i bevisstheten. Meditativ stillhet er en introspektiv erfaring som bør forstås innenfra, og ikke reduseres til å fylle en religionspsykologisk eller sosiologisk funksjon.

## IKKE FRAVÆR, MEN TILSTEDEVÆRELSE

Ordet stillhet brukes på så mange måter. Komponisten, maleren og forfatteren John Cage uttalte en gang: "Intet er absolutt stille. Det er aldri absolutt fravær av lyd. I et lydtett rom høres eget blod og egen puls." Cages formuleringer forutsetter en negativ definisjon av stillhet, stillhet som fravær av noe. I dette Dyade sees stillhet mer som en ressurs i bevisstheten, en levende og berikende dimensjon i sinnet man kan åpne seg for. Det er stillhet mer som tilstedeværelse; som noe man gjennom meditasjon eller på andre måter

kan slippe til, men som man ellers kan være mer fraværende i forhold til.

Men ett er å si at stillhet representerer en tilstedeværelse, noe annet å navngi temaet nærmere. Stillheten er ordløs, og derfor vanskelig å favne med det språk man ellers bruker. Man kan lett falle ned på negative beskrivelser, dvs mer fokusere på hva stillheten ikke er, enn hva den er.

Taushet, forstått som det å tie stille, kan inngå i en protest. I Putins Russland der det å ytre seg kan

# Mellom de som skriver basert på teori, og de som arbeider med temaet ut fra en slags egen indre erfaring

være farlig, har demonstranter tapet over munnen for å vise at tausheten er pålagt. I Tyrkia der den demokratisk valgte diktatorlignende Erdogan i 2012 brukte makt mot demonstranter, valgte en del ganske enkelt å stå stille: Stillhet som protest.

Denne type forståelser av stillhet er ikke tema for dette Dyade. Riktignok kan ytre taushet i noen sammenhenger lette prosesser mot indre stillhet, jf kapitlet om klosterets stillhet. Men vårt emne er hvordan erfaringen av en levende indre stille dimensjon i bevisstheten kan støtte og inspirere ens liv.

## INNENFRA OG UT

Stillhet er et uendelig beskrevet tema. Ordet stillhet – eller *silence* på engelsk – har altså en rekke forskjellige betydninger. Å gjennomgå en del av de mange betydninger av ordet man kan finne i leksikon, jf f eks Wikipedia eller i en bokstavelig talt uendelig litteratur som strekker seg over flere tusen år, kan ha begrenset verdi for den som vil forstå en erfaring av indre stillhet bedre. Når man støter på begrepet stillhet, må man imidlertid først finne ut av hva en forfatter egentlig omtaler.

Et av mange illustrerende eksempler kan være den visstnok godt solgte boken fra 2013 til den britiske kirkehistoriker Diarmaid MacCulloch: *Silence. A Christian History*. Utgivelsen ble meget positivt omtalt, The Guardian skrev f eks: "A landmark in its field, astonishing in its range, compulsively readable, full of insight." Men ordet *silence* i tittelen synes primært å vise til taushet; hva den kristne

kirke ned gjennom tidene har valgt å forholde seg taus til eller fortie. MacCulloch favner over for mange temaer i kristendommens historie som på en eller annen måte kan assosieres til en eller annen betydning av ordet stillhet, herunder f eks fortelser av kirkens forhold til seksuelt misbruk av barn, slaveri og jødeforfølgelse; at Gud i *Bibelen* ifølge MacCulloch bare to ganger<sup>1</sup> snakker direkte til menneskene (Jobs bok); at Kristi oppstandelse representerer den største taushet i kristendommen fordi den er så vanskelig å omtale; at katolske prester skal forbli i stillhet med det de har hørt i et skriftemål osv osv.

Søker man etter hjelp til å forstå en meditativ erfaring, kan en bok lik MacCullochs tidvis synes som en retningsløs vandring i en ørken av ord. I litteraturen om stillhet kan man skille mellom grunnleggende forskjellige innfallsvinkler:

Mellom de som skriver basert på teori, og de som arbeider med temaet ut fra en slags egen indre erfaring. MacCulloch illustrerer hvordan man ut fra en teoretisk tilnærming kan ende opp med å si det meste om stillhet.

En erfaringsbasert tilnærming til temaet stillhet kunne man kalle et innenfra og ut perspektiv. Er utgangspunktet teoretisk, kunne man betegne det som utenfra og inn, eller, mer negativt som utenfra eller utenfor.

1 Søker man på "Gud talte til" i Bibelen, kan man få 18 treff. Men ikke alle disse er beskrivelser av at Gud snakket direkte til menneskene. MacCulloch har utvilsomt rett i, slik mange andre har påpekt, at den kristne Gud i Bibelen gjennomgående er taus.

## FAGLIG REDUKSJONISME

Siden stillhet historisk ofte har vært søkt innenfor en religiøs ramme, vil man finne en del omtale av denne type erfaringer innenfor religionshistorisk, religionssosiologisk eller religionspsykologisk, mer generelt religionsvitenskapelig forskning. I visse fagmiljøer har man en viss stolt faglig identitet i bare å se denne type erfaringer utenfra. Tanken er at man gjennom outsider-posisjonen ivaretar nøytralitet, uavhengighet og faglig integritet ved ikke selv å være del av denne type erfaringer. Ofte godtas ikke de forklaringer eller forståelsesrammer de berørte selv har hatt. I stedet analyseres hvilken funksjon mv deres religiøse synspunkter har psykologisk eller sosialt. For den som mer søker å forholde seg til meditative erfaringer som et verdifullt fenomen i seg selv, kan den type religionsvitenskapelige tilnærminger bli temmelig ufruktbare.

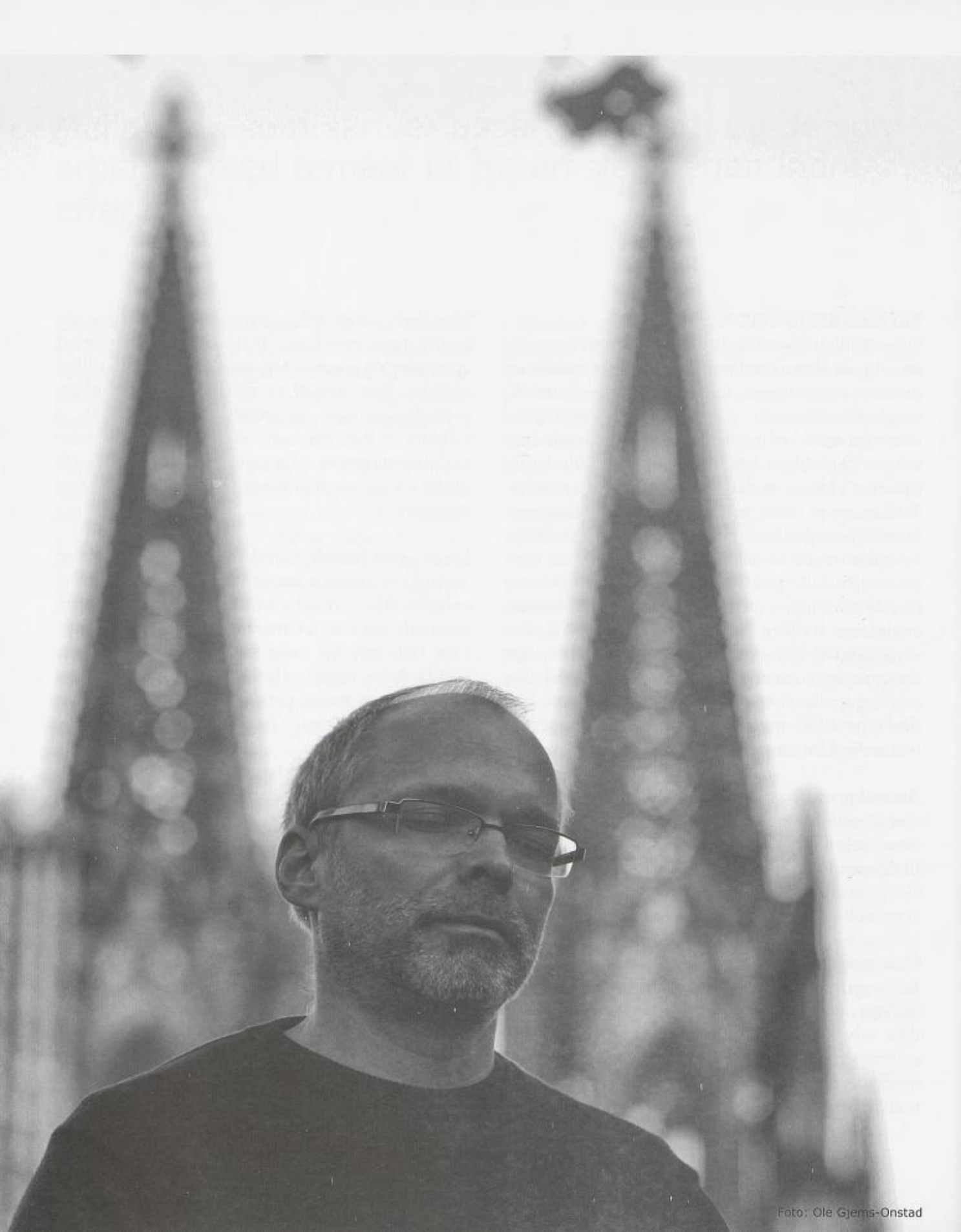
Abstrakte ord og avanserte metoder kan skjule en manglende egenforståelse. Det kan med en faglig term dreie seg om reduksjonisme: Erfaringen gjøres til noe annet enn det den er for de involverte, jf f eks Sigmund Freud som avviste all religion som en slags kollektiv nevrose, et ubehag i kulturen.

Skal man forstå introspektive erfaringer, er en første grunnleggende premiss at de må godtas som nettopp det: Introspektive erfaringer. Har man ikke selv hatt interesse for den type søken, eller erfaringer som har noe av det kontemplative eller meditative i seg, vil det lett være mange nyanser man ikke får med seg.

Man kan selvfølgelig drive hjerneforskning på denne type prosesser, måle og registrere med apparater og nærme seg meditasjon eller stillhet utenfra. Noe annet er ut fra religionsfaglige, psykologiske og sosiologiske perspektiver å forklare et fenomen som stillhet på en slik måte at den som mener å ha en erfaring av stillhet, får dyttet på seg en forståelse av denne som ikke er ens egen.

Fra et annet livsfelt. Man kan selvfølgelig måle en seksuell erfaring ut fra svingninger i hjernen. Det er heller ikke vanskelig å forklare hvilken funksjon seksualiteten har for menneskeheten som sådan. Like fullt kan det være svært langt igjen derfra til å beskrive intime erfaringer som ledd i et nært forhold til en annen person slik at det hjelper de berørte til å gjenkjenne og forstå sine erfaringer.

I Acem settes stillhet ikke inn i en religiøs ramme, jf neste kapittel Stillhet uten metafysikk eller mystikk. Men alle mennesker har også en psykologi. Selv om noen setter sine erfaringer inn i en religiøs kontekst, kan andre kanskje kjenne igjen noe ut fra det enkle felles ståsted at vi alle er mennesker. Men det kan dreie seg om mer subtile erfaringer enn man vanligvis har satt søkelyset på innenfor psykologi eller fysiologi og der f eks målinger av hjernen kan være av begrenset utbytte når en mediterende skal forstå sine erfaringer.



# Stillhet uten metafysikk eller mystikk

Stillheten er kulturelt, ideologisk og teologisk nøytral. Alt etter hvor man kommer fra, kan meditatav stillhet settes inn i mange forskjellige rammer. Men stillheten inngir respekt for menneskets rike muligheter og kan være vanskeligere å forene med en postmodernistisk ateisme. Den stillhet man søker å åpne seg for, er universell. Men metodene, veiene dit, kan være ulike. Metodeforskjeller kan resultere i kamper og motsetninger der det dypere sett dreier seg om noe felles.

## Å IKKE EKSISTERE OG EKSISTERE

Acem arbeider under slagord som "Meditasjon uten religion eller guru". Mange velger Acem meditasjon nettopp for å slippe den religiøse ramme, som - eksplisitt eller implisitt - ofte omgir meditasjon. Dette Dyade diskuterer meditatav stillhet uten å bevege seg inn i en særlig religiøs, ideologisk eller filosofisk kontekst. Ei heller settes stillhet inn i en kosmologisk eller teologisk ramme. Siden begrepene religiøst, guddommelig og stillhet brukes med et nærmest endeløst antall

betydninger, er muligheten for misforståelser, sammenblandinger og kvasiuenighet mange. En britisk forsker på *Det nye testamentet*, John Fenton, skal ha uttalt: "The most obvious characteristic of God is his silence. He does not cough or mutter or shuffle to reassure us that he is there." Men at Gud er taus, betyr ikke at indre stillhet er guddommelig eller et møte med Gud.

Metafysikk kan ha flere betydninger. Her brukes en populærforståelse av ordet som "religiøst" eller det

som er hinsides vanlige fysiske forklaringsmodeller. Mer snevert og fagfilosofisk kan metafysikk også peke på læren om tilværelsens grunnelementer. Den betydningen er ikke aktuell her.

Mystikk er også et ord med varierende innhold. En vanlig og tradisjonell forståelse av uttrykket er et personlig møte med Gud, dvs en personlig erfaring av det guddommelige<sup>1</sup>. Innenfor meditative tradisjoner synes stillhet undertiden skildret som en religiøs erfaring, av og til som en slags foreløpig opplevelse på vei mot det hellige, og delvis også som et fenomen som er verdifullt i seg selv uten å være knyttet til noe religiøst<sup>2</sup>.

En konsekvens av stillhetens flertydighet er at erfaringen kan forstås på forskjellige måter alt etter hvilke virkelighetsmodeller man kommer med. "Treffer man Gud i Acem meditasjon?", spurte en gang en deltager på en indisk retreat. "Nei, ikke hvis han ikke er del av din livsanskuelse utenfor meditasjon", lød svaret<sup>3</sup>. Den norske dikter Ernst Orvil har med en enkel poetisk drakt uttrykt et tilsvarende perspektiv:

### Eksistens

Anne kom fra skolen og  
sa at på skolen sier de at  
Gud ikke eksisterer. Jeg sa  
at det skal du ikke tro på.

Jamen eksisterer Gud da?  
Ikke for den som ikke tror,  
sa jeg, men ellers eksisterer  
Gud. Er ikke det rart da, sa Anne.

Jo, sa jeg, det er rart.  
Går det an, sa Anne, å ikke  
eksistere og eksistere.  
Ja, sa jeg, det går an for Gud.

I et innlegg i *The Stone* – et internettforum for samtidsfilosofer, hadde Gary Gutting et innlegg med tittelen: Did Zeus exist? Han stilte sine barn spørsmålet og et av dem svarte: "I knew he didn't exist anymore, but figured that he did back in ancient Greece."

Ett er hvordan moderne mennesker opplever verden; noe annet hva tidligere tiders samfunn gjorde. Og hvem skal egentlig kunne definere den ene forståelse av "metarammene" rundt vår tilværelse som mer riktig enn andre?

I andre sammenhenger taler man om kunstneriske eller indre sannheter. En historie skrives slik at den ikke nødvendigvis er i overensstemmelse med den ytre virkelighet. Men den representerer en indre eller kunstnerisk sannhet. Den får historien eller det kunstneriske uttrykk til å stemme.

I forordet til den gjenoppdagede og nå bestselgende tyske romanen *Jeder stirbt für sich allein* sa Hans Fallada det slik:

1 Se f.eks Richard Woods (ed): *Understanding mysticism*, 1980

2 Se Halvor Eifring (ed): *Meditation in Judaism, Christianity and Islam*. Cultural Histories, 2013, og Halvor Eifring (ed): *Hindu, Buddhist and Daoist Meditation*, Cultural Histories, 2014.

3 Se evt nærmere Meditative veier, Dyade 1/12 s 3-4.

“Det dreier seg altså om to fantasiskikkelser, slik også alle andre personer i denne romanen er fri diktning. Likevel tror forfatteren på “den indre sannhet” til det som fortelles, selv om mange enkeltheter ikke helt tilsvarer de faktiske forhold<sup>4</sup>”.

Mange som gjennom historien har fortalt om mystiske møter i stillheten, har kanskje ikke ment annet enn at dette er slik erfaringen “stemmer” eller gir mening for dem. Med andre referanser og metaforståelser kan andre “sannheter” muligens være like “sanne”. En del diskusjoner – og kamper – kan skyldes at sterkt subjektive formidlinger er absolutert – indre og subjektive sannheter blir objektiv og sann metafysikk.

#### IKKE INDRE BEVIS FOR NOE “DER UTE”

Erfaringen av meditatív stillhet kan til dels omtales som tidløs, ahistorisk, objektløs, ikke-fenomenell, universell, uutgrunnelig og ikke formet av egen psykologi. Man kan vel ikke uten videre vite om “min stillhet” er lik “din stillhet”, men det fornemmes kanskje slik. Uansett kan en slik erfaring ikke tas som bevis på at det “der ute”, utenfor den enkeltes erfaring, finnes en ahistorisk, tidløs eller universell virkelighet. Det ville være en metafysisk eller religiøs påstand som går ut over den enkeltes erfaring og i stedet bruker denne til å underbygge et verdenssyn.

4 «Sie sind also zwei Gestalten der Phantasie, wie auch alle anderen Figuren dieses Romans frei erfunden sind. Trotzdem glaubt der Verfasser an «die innere Wahrheit» des erzählten, wenn auch manche Einzelheiten den tatsächlichen Verhältnissen nicht ganz entspricht.»

Sagt på en annen måte: En rekke personer sier at de har møtt Gud eller har hatt guddommelig inspirasjon. Beviser dette at Gud eksisterer? For dem, tydeligvis ja. Men hva med andre? Man kan hente eksempler fra tradisjoner som for vestlige mennesker kan fremstå ganske fremmed, f.eks. fra daoistiske meditative tradisjoner der man beskriver indre visjoner av gestalter som Rød Slange og Dronningmør. Den mediterende sies å kunne ta del i en høyere bevissthetstilstand som Dao ved å opprettholde “composure and silence in the face of the Red Snake and Queen Mother<sup>5</sup>”. Det vil være en stor forskjell mellom på den ene side å hevde at personer ikke har hatt visjoner de mener best kan omtales gjennom denne type bilder, og på den annen side å godta at det “der ute” eller “der inne” finnes fenomener som “Red Snake” og “Queen Mother”.

I *Varieties of religious experience* (1902) gjengir William James dette utsagn fra kristen kontemplasjon: “The perfect stillness of the night was thrilled by a more solemn silence. The darkness held a presence that was all the more felt because it was not seen. I could not any more have doubted that HE was there than that I was. Indeed, I felt myself to be, if possible, the less real of the two.”

Det er liten grunn til å ta fra den aktuelle person den oppfatning at han i stillheten møtte Gud. Samtidig

5 Stephen Eskildsen: Red Snakes and Angry Queen Mothers, i Halvor Eifring (ed): *Hindu, Buddhist and Daoist Meditation*, Cultural Histories, 2014 s 163.



# I mange sterkt religiøse samfunn har det sikkert ikke vært risikofritt å si at man i sitt indre slapp til en stillhet

er det for andre vanskelig å ta denne type erfaringer som et bevis for at Gud eksisterer. Kanskje dreier det seg om dimensjoner i bevisstheten som i andre kulturelle sammenhenger kunne gis et annet innhold.

Ned gjennom historien har denne type religiøse forståelser av stillhet til dels også provosert den bestående teologi. Eremitten Johannes som levde i det femte århundre e Kr, skal ha sagt at Gud er stillhet. En del i den tidlige østkirken skal ha vektlagt det å oppnå en slags identifisering eller forening med Gud. Den indre stillheten skulle være en vei til det. Da kan man begå den nokså alvorlige synd innenfor kristendommen å overtre grensen mellom Skaper og det skapte, mellom Gud og menneske. Dette har også vært en kristen innvending overfor tradisjonell mystikk der mystikeren hevder i sitt indre å ha oppnådd en slags berøring eller forening med Gud. Men denne type diskusjoner eller påstander må ikke få en til å overse det grunnleggende faktum at det også dreier seg om menneskelige erfaringer. Selv om man ikke kan forstå alt, selv om mye er erfaringer der man ikke kan koble seg på, vil det vanligvis likevel være noe der mennesker kan kjenne igjen. En introspektivt orientert person kan ofte se noe som er felles i en indre stillhet, selv om erfaringen er formidlet gjennom språk, formuleringer, bilder og visjoner som umiddelbart kan virke nokså fremmed.

Kjærlighet eller gode relasjoner mellom mann og kvinne, mellom foreldre og barn, mellom partnere

og venner, kan også treffe en indre gjenklang av noe universelt som overskrider her og nå: Her har mennesker vært før; dette har også andre erfart. Dette betyr ikke at kjærlighet eksisterer som en egen kategori fenomener uavhengig av den enkeltes erfaring - som en slags nyplatonistisk idé som den enkelte kjærlighetserfaring bare er et eksempel på. Tilsvarende kan sies om erfaringen av meditatív stillhet. En erfaring av stillhet kan være meningsfull, viktig og formende uten å måtte settes inn i en større metafysisk, religiøs eller mystisk sammenheng.

## FARLIG STILLHET

Når enkelte mystikere omtaler stillheten som et møte med Gud, må vel de fleste som arbeider med meditatív stillhet, akseptere at det er erfaringer man ikke selv deler. Mange kan verdsette en indre stillhet, selv om den ikke har et slikt opphøyet preg av et guddommelig møte. Enkelte meditative tradisjoner fremstiller stillhet som en slags mellomstasjon i den meditative prosess frem mot den endelige opplysning eller en guddommelig erkjennelse<sup>6</sup>.

Hos den kristne mystiker Mester Eckhart fremstilles indre stillhet som den tilstand der man kan høre Guds ord<sup>7</sup>. - Igjen er formuleringene som så ofte innenfor dette felt, paradoksale: En stillhet

6 Se f.eks Bettina Bäumer: *Creative Contemplation in Vijñāna Bhairava* i Halvor Eifring (ed): *Hindu, Buddhist and Daoist Meditation*, Cultural Histories, 2014 s 61, 62; og Bhikkhu Analayo: *The First Absorption in Early Indian Buddhism*, same sted s 80

7 Sitat fra Mester Eckhart hos Jeffrey Cooper: *The Pathless Path of Prayer: Is There a Meditation Method in Meister Eckhart?*, i Halvor Eifring (ed): *Meditation in Judaism, Christianity and Islam*. Cultural Histories, 2013 s 132.

der man bedre kan høre. - Men, hos andre, til dels innenfor samme tradisjoner synes "dyp stillhet" til dels å være forstått som et endelig meditativt mål<sup>8</sup>. Muligens har noen angivelige mystikere gjort mer ut av sine erfaringer enn det var grunnlag for. Når man leser om andres indre erfaringer kan man som utgangspunkt aldri se bort fra selvsuggesjon. I tidligere tider var ens ordvalg også potensielt farlig. Man kunne utsette seg for den katolske kirkes vrede (og bål) hvis man mente å ha tatt del i noe guddommelig. Flere kvinnelige mystikere ble brent som kjettere. En av deres synder var også at de hadde gått utenom kirken som institusjon og dens representanter ved å ha et slikt påstått direkte møte med Gud. Både protestanter og katolikker har latt personer de mente praktiserte svart magi, bli prisgitt flammene. Hvor grensen gikk for det som kunne aksepteres, var neppe lett å vite. I mange sterkt religiøse samfunn har det sikkert ikke vært risikofritt å si at man i sitt indre slapp til en stillhet, at den representerte noe dypt tilfredsstillende, men beklager, det var intet hellig eller guddommelig i det.

Innenfor Islam ser enkelte retninger en annen fare i stillheten. Hvis sinnet ikke er opptatt av vanlig aktiviteter, bør man hele tiden gjenta Guds navn.

<sup>8</sup> Slik tilsynelatende Louis Komjathy: Daoist Clepsydra-Meditation i Halvor Eifring (ed): *Hindu, Buddhist and Daoist Meditation*, Cultural Histories, 2014 s 213, om visse meditative tilnærminger innenfor daoistiske tradisjoner; og Alan Brill: Meditative Prayer in Moshe Cordovero's Kabbalah i Halvor Eifring (ed): *Meditation in Judaism, Christianity and Islam*. Cultural Histories, 2013 s 49, 54-55 og 58-59.

Hvis ikke, kan det oppstå et vakuum der satan får slippe til.

I tidligere tider var verden nær altomfattende religiøst. Indre erfaringer måtte defineres i forhold til religiøse referanser. For moderne mennesker kan et slikt totaliserende religiøst perspektiv bli en tvangstrøye. For enkelte i en til dels intenst sekularisert samtid er enhver antydning om en religiøs dimensjon en provokasjon.

Man må nesten verne seg på to fronter. Ett er de religiøst engasjerte som er mistenksomme overfor enhver indre erfaring man kaller verdifull uten å knytte den til deres religiøse referanser. I det minste i Nord-Europa er det etter hvert færre av dem. Men like dogmatiske er de mange ateistiske apologeter som kan være tilsvarende raske til å definere som kvasireligiøs dem som finner noe verdifullt i sin bevissthet; noe der inne å ha respekt for og verne om. Det skal forstås og defineres i hjel.

## ARKETYPISK DISPOSISJON

Kanskje kan en meditativ erfaring sees som en slags arketypisk disposisjon i menneskesinnet for å bruke psykologen Carl Jungs terminologi. Men Carl Jungs til dels uklare definisjon av arketyper, enkelt oppsummert som disposisjoner for forestillinger i menneskenes kollektive ubevisste som i forskjellige kulturer manifesterer seg på ulike måter, gir liten hjelp til vår diskusjon av stillhet. Erfaringen av stillhet som ofte kan beskrives som ikke-fenomenell, eller på grensen mot det ikke-

# Indre stillhet ... er en del av oss som ikke er formet utenfra, en side ved oss selv som ikke er et historisk produkt

fenomenelle, er nokså annerledes enn arketypenes fenomenelle manifestasjoner. Men begrepet arketyper kan være nyttig som et begrep som viser til tidløse og universelle ressurser - erfaringer mennesket er disponert for hvis man kultiverer de muligheter som ligger der.

Selv om man godtar en del av Jungs begrepsverden rundt arketyper, innebærer heller ikke det en aksept av at arketyper eksisterer som en slags metafysisk realitet i seg selv utenfor menneskets bevissthet. Det dreier seg om grunnleggende forestillinger som bygger på visse realiteter i menneskesinnet. Men arketyperne peker ikke nødvendigvis ut over bevissthetsens forestillingsverden og mot andre realiteter.

## AHISTORISK STÅSTED

Indre stillhet kan også erfares som en ahistorisk dimensjon i bevissthetsen. Det er en del av oss som ikke er formet utenfra, en side ved oss selv som ikke er et historisk produkt. Ens relasjoner og objektene for ens følelser er historiske, men deler av erfaringen, elementer i den, kan man likevel forstå som noe som ikke er formet i det historiske, som ikke har å gjøre med oppvekst eller ytre omstendigheter. Eller man kan la være å oppleve det slik. Det som her diskuteres, er en erfaring, ikke hva den eventuelt skulle representere av metafysiske realiteter.

Man kan muligens gjenkjenne egne erfaringer når man i østlige, både vediske og daoistiske, skrifter

leser beskrevet det som ilden ikke kan brenne, stormen ikke bevege, vannet ikke fukte. Man behøver ikke mene at det finnes noe slikt i den ytre verden; men formuleringene dekker den erfaring man hadde i sitt indre.

Den greske myten om Prokrustes handler om verten som hadde én bestemt seng å by sine besøkende. De skulle passe inn i den. Var de for lange, hugget han av et passende stykke av bena deres. Var de for korte, la han kroppene deres bli strukket på en grusom måte så de fikk tilstrekkelig lengde.

Enkelte nærmer seg andres meditative erfaringer som en moderne ideologi-Prokrustes. Ens erfaring blir ikke godtatt slik den er for en selv. Nyutgaven av Prokrustes lar ikke andres meditative erfaringer i fred. De skal passe inn i vedkommendes "seng", i betydningen forståelse eller ideologi. Erfaringen er kanskje ikke lang eller kort nok. Da må en del av erfaringen kuttet ned eller settes på strekk. Erfaringen godtas ikke som en erfaring i seg selv, man klarer ikke å slippe andres erfaringer inn i sitt hus eller sin tankeverden uten å gjøre vold mot dem. Man evner ikke å være vert for andres erfaringer uten å innpasse dem, om nødvendig brutalt, i sin egen verdensanskuelse. Man mangler en toleranse, et storsinn eller en åpenhet. – Man kan også være sin egen indre Prokrustes eller dommer: Egne erfaringer nedvurderes eller sees bort fra hvis de ikke er slik man oppfatter at autoriteter eller andre har beskrevet dem.

Kanskje setter man sine erfaringer av stillhet inn i religiøse sammenhenger. Da sier kanskje andre, nei, det blir for langt, og kapper av det som ikke passer inn i deres ideologi eller seng. Eller man fremholder at erfaringen ikke er mer enn den er, ikke del av en verdensanskuelse, men likevel tilfredsstillende som det den er.

#### IKKE REDUKSJONISME

Enkelte som setter indre erfaringer inn i en religiøs kontekst, anklager det som reduksjonisme å se bort fra religiøse rammer. Man gjør erfaringen mindre enn den er. Enkelte mener at seksualakten reproducerer eller gjenspeiler en guddommelig forening. Men det må være en del felles å snakke om selv om man ikke setter sine seksuelle erfaringer inn i guddommelige rammer.

Men man må kunne godta at andre tolker sine indre erfaringer annerledes. I det forrige århundre smadret to brutale verdenskriger manges tro på mening, religion, gud og absolutte verdier. I kunsten ble til dels alt relativisert. Det var intet å stole på. Alt var bare representasjon, noe annet enn hva det ga seg ut for. Maleren René Magrittes undertekst til et bilde av en pipe er blitt berømt: *Ceci n'est pas une pipe* (1928-29). Det ser ut som en pipe, men er det ikke. Det er bare et maleri. Bildet er kalt *La trahison des images* – forestillingenes forræderi. Lik mange av hans samtidige kunstnere var et sentralt budskap for Magritte at vi ikke har noe vi kan stole på. Alt er noe annet enn man tror. Intet er stabilt og alt endrer seg. Mennesket lever i

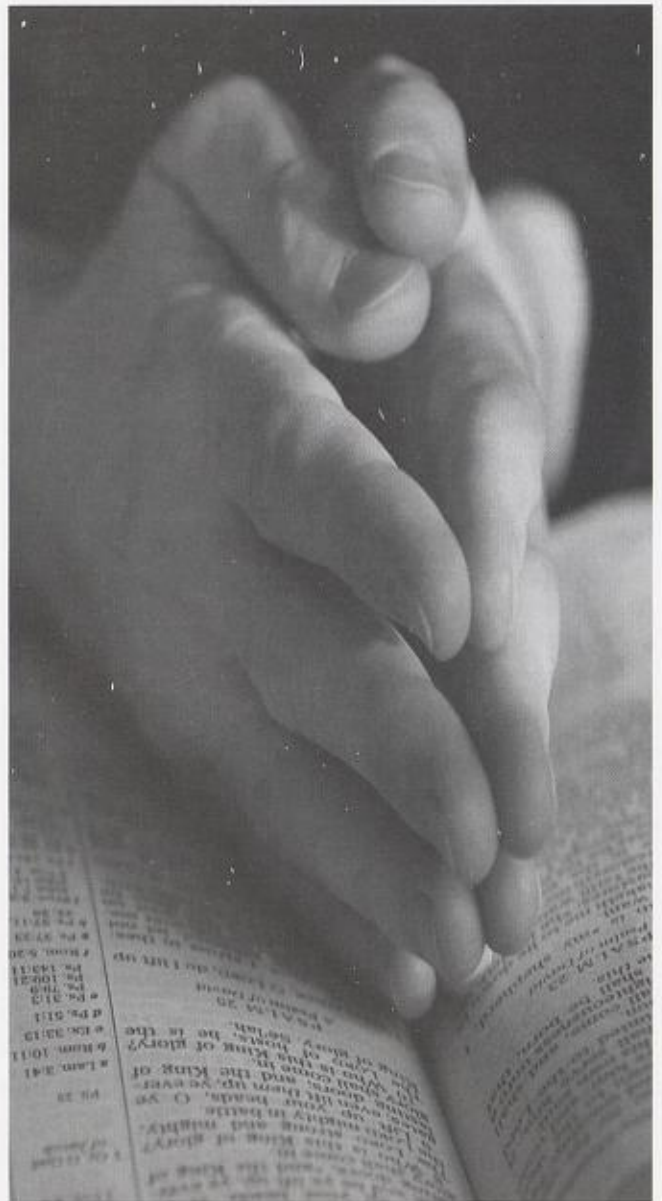


Foto: Freeimages

# Selv om *Jag vill tacka livet* skulle forstås som negativ til religion, har sangen likevel salmens ydmykhet eller respekt i seg

en verden der det blir lurt, prisgitt krefter sterkere enn det selv og forhold ingen kan overskue.

Ut fra slike perspektiver blir det nærmest latterlig hvis noen skulle påstå at de i stillheten møter en annen dimensjon. De blir bare nok et eksempel på noen som lar seg bedra. Men den som avviser eller latterliggjør slike utsagn, gjør nærmest seg selv til en slags metafysisk overdommer – en som egentlig vet best og kjenner sannheten der andre tar feil.

## IKKE MATERIALISTISK ATEISME

Uansett om ens ståsted er religiøst eller ateistisk, kan man ha ærefrykt for livet, slik det uttrykkes i den chilenske visekunstneren Violetta Parras berømte sang *Gracias a la Vida – Jag vill tacka livet* i svensk oversettelse slik den er mest kjent i Norden ved Arja Enni Helena Saijonmaas utgivelse (her ved første og femte vers):

Jag vill tacka livet  
Som gett mig så mycket  
Det gav mig två ögon  
Och när jag dom öppnar  
Kan jag klart urskilja det svarta från det vita  
Och högt däruppe himlens mantel strödd med  
stjärnor  
I mängden människor, den som jag älskar  
...  
Jag vill tacka livet  
Som gett mig så mycket  
Det har gav mig ett hjärta  
Som i grunden darrar

När jag ser på frukten av det hjärnan skapar  
Och det goda så långt borta från det onda  
När jag ser in i dina klara ögon

...

Lik så mange dikt kan heller ikke *Gracias a la Vida* underkastes entydige tolkninger. Diktet takker ikke uttrykkelig Gud, men han er heller ikke utelukket. En mulig lesing er at diktet hyller en materiell ateisme og avviser at livet rommer flere dimensjoner.

Forstått slik, er diktet ikke nøytralt, men markerer at det ikke er mer i verden enn det øyet ser og sansene kan ta inn - et univers uten mystikk og mysterier. Det ville kanskje ikke være så rart når man tenker på den historiske kontekst forfatterinnen Parra levde i med en undertrykkende militærjunta i nær allianse med den katolske kirke.

## SKILLET VED RESPEKTEN

Selv om meditatív stillhet ikke settes inn i en mystisk kontekst, har erfaringen uansett et mysterium i seg: Den kan oppfattes og beskrives på vidt forskjellige måter. Å åpne seg for stillheten i sitt indre, kan være å slippe til dimensjoner i bevisstheten man aldri blir ferdig med. Som Parra synger, har man sine øyne, sin hjerne, sitt hjerte – ferdig med å forstå sine indre dimensjoner blir man likevel ikke hvis man slipper seg inn i det flertydige mysterium den menneskelige eksistens og bevisstheten også er.

# Slående mange "profeter" for meditasjon og stillhet er veldig sikre i sine uttalelser ... Hvor har de den vissheten fra?

Selv om *Jag vill tacka livet* skulle forstås negativ til religion, har sangen likevel salmens ydmykhet eller respekt i seg. Den er ikke postmodernistisk der alle standpunkter bare er meninger, og alle synspunkter bare demokratiske ytringer der ingen har forrang. *Jag vill tacka livet* og Violetta Parra har gjennom sin respekt for livet et etisk fundament. Ateistisk, kanskje ja, likegyldig, nei. I så måte kan den være nærmere den respekten for livet erfaringen av indre stillhet kan inngi.

Meditativ stillhet er ikke nøytral i forhold til menneskets muligheter. Nøytral i én dimensjon, innebærer ikke nødvendigvis nøytral i en annen, eller uten respekt eller ærefrykt. Meditativ stillhet slipper til, for den som er der, noen av bevissthetens berikende muligheter.

## MONOPOLISERE STILLHETEN - "MONOMETODISME"

Talsmenn for forskjellige veier til stillheten fremholder ofte ikke bare at deres metode er god. Man opererer med en slags monometodisme: Det er bare én fruktbar metode. Dermed blir det lett motsetninger og strid om forskjeller i metode fremfor en allianse om det som dypere sett kan være en universell søken.

Å slippe til stillheten i sitt indre forutsetter fordypelse. Denne fordypelsen glipper lett hvis man går fra den ene metoden til den andre. Prøver man flere forskjellige veier, vil resultatet ofte være at man ikke kommer noen steder. Selvfølgelig må det være et visst rom for utprøving.

Det kan være nødvendig å prøve flere metoder for å finne en man tror på. Acem har stadig

kursdeltagere som har vært borti f eks mindfulness meditasjon eller Transcendental Meditation (TM) og som ut fra det de hører, ønsker å se om Acem meditasjon kan hjelpe dem dypere. Andre meditasjonsorganisasjoner har helt sikkert hatt personer som først har prøvd Acem meditasjon.

Det er imidlertid forskjell på en viss utprøving, og det stadig å skifte metode. De som hopper fra det ene til det andre, kan miste den evne til nyanserende fordypelse som er nødvendig. Dette kan være en av grunnene til at det ofte blir så sterke konflikter mellom representanter for de veier som fører frem.

Men det er lett å generalisere. Det er ikke bare det at en viss metode er den jeg har valgt og som jeg derfor, innen fornuftige grenser for utprøving, kanskje bør holde fast ved. Det blir den eneste metoden, for alle. Man glemmer at selv om denne metoden gjennom persistens fungerte for meg, behøver den ikke være den eneste som kan virke for alle.

Det er mange årsaker til det paradoks at universelle erfaringer kan skape motsetninger. Ett er altså at man forveksler behovet for å være konsekvent med én metode, med at bare denne metoden fungerer. Noe annet er det felles metodiske element som gjelder på tvers av mange ulike metoder: Fordypelse over tid krever konsistens. Derfor bør den enkelte, kanskje etter en viss utprøving, velge sin metode og holde fast ved den.

Konflikter kan forsterkes av at det ikke er noen fasit. Det mangetydige i erfaringen av stillhet gjør det vanskelig å føre "bevis" for bestemte forståelsesmåter. En flertydig erfaring kan heller

ikke uten videre brukes til å avvise andres fremstillinger. Den som ser i tåke, ser ikke så klart. Da kan man heller ikke så lett underbygge at en som ser klarere, nødvendigvis ser feil.

### KOMPENSERER USIKKERHET

Når denne mangetydige erfaring beskrives på svært spesifikke måter, kan det lett oppstå motsetninger. Ved å overtydeliggjøre erfaringene, kan noe av flertydigheten gå tapt. Dermed kjenner kanskje ikke andre seg igjen når de har nærmet seg stillheten med andre rammer. De underliggende erfaringer er muligens ikke så forskjellige. Man kan ende opp med å tro man snakker om vidt forskjellige forhold fordi ordene er ulike, mens erfaringen kanskje har en del felles i seg.

Stillhetens tvetydighet kan gjøre at man føler seg usikker – både der inne og hvis man senere skal formidle erfaringen. Da kan noe i en ha behov for å kompensere, for å fremstå sikrere enn man føler seg. Slående mange “profeter” for meditasjon og stillhet er veldig sikre i sine uttalelser. Man kan undres: Hvor har de den vissheten fra?

Det er som om man omtaler en flertydig indre verden med den ytre verdens tydelighet. En britisk teolog uttalte en gang at kirken er som et svømmebasseng der all støyen kommer fra den grunne delen. Man kan ha tanker om at bastante påstander om stillhet kanskje ikke er så dype eller genuine. Tydeligheten stemmer liksom ikke.

Sikkerhet utad kan være en måte å håndtere den tvetydighet man står overfor der inne. Hvem skulle ikke gjerne være mer trygg enn man er i forhold til meditative erfaringer? Historien frembyr mange “eneste” veier til angivelig universelle erfaringer.

Et mulig psykologisk element av kompensasjon kan også bidra til å forklare at uenighet om hva som er riktig metode, lære eller vei, lett kan få et intenst preg. Fra en annen dimensjon, den religiøse,

er det logisk at de tre verdensreligioner som har det felles at det bare er én Gud, også i perioder har vært villige til å gå til krig om hva som er den rette lære. Det er bare plass til én. For troende fra disse tre religioner kan veien være kort til en lære om én vei, én metode og ett mål når det dreier seg om stillhet. Den som mener å forvalte den eneste vei til stillheten, kan, naturlig nok, se på andre ikke bare som konkurrenter, men som representanter for en lære som vil føre folk i villelse.

Det vemodige er at det så lett blir motsetninger der det dypere sett kunne være mer samstemthet.

### Takke stillheten

Jeg vil takke stillheten

For at den er så stille  
Så stille  
At også jeg blir rolig

Jeg vil takke stillheten

Der min angst  
Ikke engster  
Mitt sinne  
Ikke kjemper  
Min sjalusi  
Ikke flammer

Jeg vil takke stillheten

For avstand til å se  
For fred til å forstå  
For styrke til å ta i mot  
For hvile til å slippe



# “Og hvor mange nonner kjenner du!”

Å skrive om klosterlivet sett fra “utenfor murene” er å fantasere om forhold man selv ikke kjenner. Det er lett å tolke ut fra forutinntatthet og ikke reell innsikt. Klosterlitteratur har mer om taushet og restriksjoner på det å tale, enn indre stillhet. Det kan skyldes at stillheten bare er en åpning, en ramme, for den forening med Gud som er målet.

## OASER AV TAUSHET

I vestlig kultur forbindes det å søke indre stillhet ofte med klosterlivet. Skjermet fra verdens støy skulle det indre liv få bedre betingelser.

Men den indre kontemplasjon skulle ikke bare beskyttes mot den verdslige verdens larm. I flere katolske ordener har munkene også praktisert stillhet seg imellom. For å skille mot indre stillhet, kunne man kalle en slik påbudt ytre stillhet for taushet. Den strengeste ordenen, den over 1 000 år gamle karteuserordenen, praktiserer en slik

taushet hele uken, bortsett fra ved messer og et felles samvær på søndag. For øvrig kommuniserer man, når nødvendig, med skriftlige beskjeder og tegnspråk, med mindre man, typisk i en lederfunksjon, må forholde seg til omverdenen. Trappistene, den nest strengeste orden, praktiserer også i stor grad taushet. Andre ordener har også i større eller mindre grad restriksjoner på samtale.

## TAUSHET – DEL AV ASKETISK METODE

Med en slik vektlegging av ytre stillhet eller taushet og gode ytre betingelser for kontemplasjon kunne

## ”kunne man tro at katolsk klosterlitteratur ville inneholde mye om indre stillhet. Med slike forventninger kan skuffelsen bli desto større

man tro at katolsk klosterlitteratur ville inneholde mye om indre stillhet. Med slike forventninger kan skuffelsen bli desto større. Michael Casey, en trappistmunk med betydelig autoritet innen sin orden, har publisert flere bøker om klosterlivet, bl a *The Undivided Heart. The Western Approach to Contemplation*. Men denne boken har ingen egne avsnitt eller kapitler om stillhet der ikke-kristne kan kjenne seg igjen eller få impulser til en ikke-konfesjonell meditativ prosess.

Taushet eller ytre stillhet synes mer å dreie seg om å skape et rom der Gud kan snakke til en. “To find God, it is necessary to find one’s heart”, skriver Casey. Dette indre hjerte åpner man seg lettere for ved ikke å være så avhengig av den ytre verden. Rastløshet demper man ved å spise; men også det å snakke med andre omtales som en slags distraksjon. Taushet skal bidra til at man ikke gir etter for slike impulser. Det er stillhet som en slags askese. - Askese for å tvinge oppmerksomheten innover ved ikke å snakke sammen og bli opptatt av noe i det ytre, er velkjent fra mange andre kontemplative sammenhenger enn de kristne. Innenfor indisk/sanskrit kalles den slags askese mauna.

For dem som ikke er på en kristen søken, kan det altså falle vanskeligere å hente konkret veiledning i den kristne litteraturen. Stillheten blir mer en biting, en slags stepping stone for det det virkelig gjelder, og dermed ikke et fenomen som er verdt så mye

omtale i seg selv. Som ledd i kristne kontemplative tradisjoner er det skrevet hyllemetere eller nærmest bibliotek om askese og avståelse generelt. Da er det kanskje ikke nødvendig å utdype mer konkret tausheten eller den ytre stillhet som et av mange ledd i en livsstil preget av avståelse.

Forholdet til stillhet har vært sammensatt innenfor en del kristne tradisjoner. I enkelte perioder var man mistenksom overfor stille bønn. Hva var det man prøvde å skjule siden man ville hemmeligholde hva bønnen gjaldt? Noen har også vært kritiske til personlig bønn som ikke fant sted i et fellesskap og var ledet av en prest. Reformerte protestanter bidro f eks i 1547 til at kirkene i Geneve ble stengt når det ikke pågikk gudstjenester.

Faren for å bli frastjålet sølvtøy og andre verdisaker bidrar til at en del kirker er låst utenom gudstjenester. Men skepsis til det individuelle bønneliv skal også være en grunn til at kirker i enkelte land vanligvis er låst av.

St Benedikt la i sine anerkjente regler for klosterliv stor vekt på stillhet. Hele kapittel 6 i hans forskrifter var viet stillhet. Men det dreiet seg om taushet, og det sentrale poeng var hvordan et krav om taushet inngikk i et system der lydighet overfor abbeden som Kristi representant var en helt sentral dyd. Man skulle ha tillatelse for å snakke, og denne skulle abbeden bare sjelden gi selv til de perfekte disipler.

## “DU HAR MISTET POENGET: RELASJONEN!”

Ser man klosterlivet utenfra, fanges oppmerksomheten lett av det som kan virke særlig fremmed og utfordrende, til dels skremmende: De mange reglene, tausheten, avståelsen og en tidvis streng, asketisk disiplin. Likevel er det i klostrenes praksis mye å la seg inspirere av. Og den som er opptatt av indre stillhet, overser lett at klosterlivet har andre mål som de sentrale. Det kan også være at klostertekster bruker ordet stillhet mest om fysisk stillhet, fravær av ytre lyder og tale.

Om indre stillhet, det man i klostresammenheng opplever som en bakenforliggende stillhet av mer åndelig karakter, brukes formuleringer som mer direkte skal dekke de åndelige og kristent-religiøse dimensjoner ved disse erfaringer. En stillhet preget av en indre relasjon kan kalles nærhet, en stillhet mer preget bare av lengsel eller av fravær av lengsel, kan dekkes med uttrykket ørken osv.

Etter å ha skrevet et nummer av *Dyade* om Meditative veier (*Dyade nr 10*) der enkelte asketiske sider ved klosterliv ble trukket frem, traff jeg en nonne som hadde lest nummeret. Hun innledet høflig, slik nonner kanskje er godt opplært til: “Jeg har lest nummeret ditt med interesse!” Men så fortsatte hun mer direkte: “Men i omtalen av klosterlivet har du mistet poenget. Målet er relasjonen til Gud. Den gir mening og lys til det hele. Askesen er bare det ytre, en hjelp til å komme dit.”

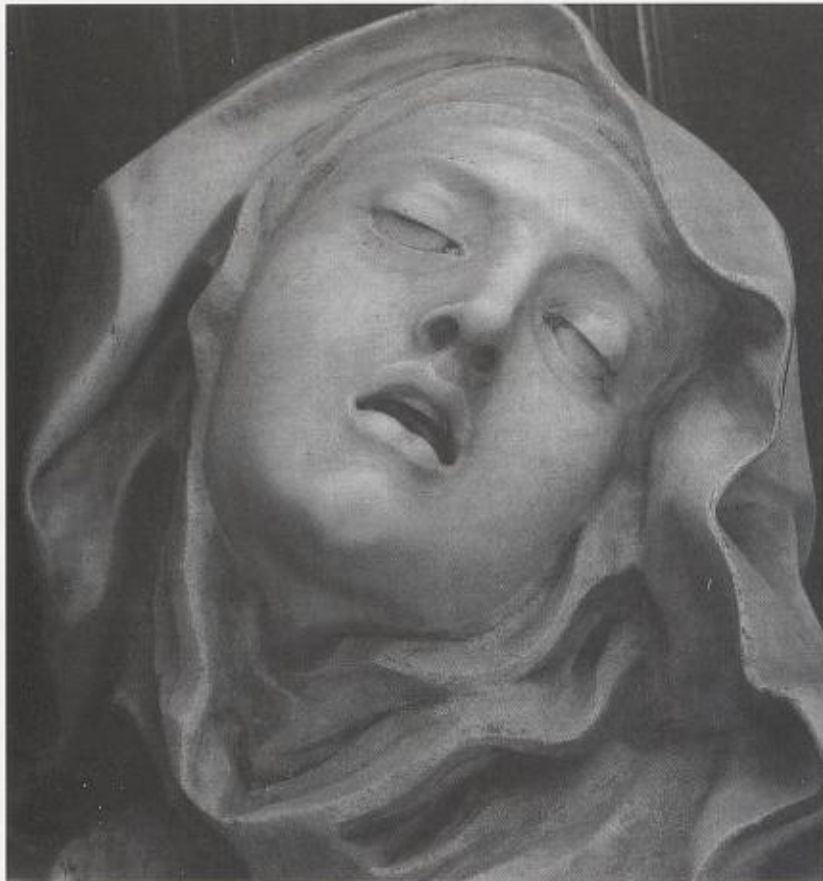
## STILLHET SOM ÅPNING

I en ikke-religiøs meditativ sammenheng kan indre stillhet være tilfredsstillende i seg selv. For en kristen søkende er relasjonen til Gud og Jesus det sentrale. Stillhet gir bare mening som en åpning mot det. I en samtale understreket en nonne at et kall til et kontemplativt klosterliv bør bygge på en gudserfaring. Men trer ikke inn i et klosterliv fordi man liker munkene eller nonnene, den alternative livsstilen, gleden over gudstjenestene, lederne osv. Utgangspunktet bør være et indre møte med en form for kjærlig samvær som oppfattes å representere Gud. Det er dype lengsler i ens indre hjerte som er basis for det bønneliv og den relasjon til Gud som kan gi klosterlivet mål og mening.

Dette inntrykket av den indre stillhetens funksjon i katolsk klosterliv ble bestyrket i en korrespondanse med en norsk munk som innenfor sin orden regnes som en med bred kjennskap til kontemplative skrifter. Til undertegnedes spørsmål om hvorfor jeg ikke fant mer om stillhet i klosterlitteraturen, svarte han:

“Hva angår stillhet i kristent åndsliv, tror jeg det vesentlige poeng er følgende: Stillheten er aldri et mål i seg selv, men et middel for å høre det levende Ord som er Kristus selv, og for å besvare det med et Ja som omfatter hele ens liv”.

Her er stillheten altså et middel til bedre å kunne lytte til Gud som taler til en i det indre. For andre



## MYSTISK FORENING ELLER ORGASTISK HENRYKKELSE

Menneskets møte med Gud og Frelseren er fremstilt på så mange måter. Berninis skulptur Madonna eller Teresa av Avila er et kjent eksempel på én sjanger. Bernini selv ville nok brukt uttrykk som henrykkelse. En del mener at opplevelsen av denne statuen avhenger av de øyne som ser. En troende kan se Teresas mystiske forening med Gud. Den areligiøse kan mer tenke på kvinnelig seksualitet i en orgastisk henrykkelse. Atskillige kunstneriske fremstillinger av religiøs ekstase kan ha tett forbindelse til det seksuelle. Å ikle orgasmen en religiøs drakt var vel også datidens eneste tillatte måte å fremstille denne form for kvinnelig

erfaring. Men statuen skal ha møtt atskillig skepsis da den i sin tid ble skapt nettopp fordi mange så mer orgasme enn hellighet. Mange mener at statuen mangler den sublinitet, ro eller stillhet, man naturlig ville assosiere til kristne mystikere i ekstase.

Berninis kvinne er absorbert i en erfaring som er sterkt fokusert og ekskluderende, og uttrykk for et slags tunnelsyn. Den meditative stillhet er inkluderende, sensitiv og preget av en åpen og inkluderende bevissthet. Samtidig kan erfaringer av indre stillhet være ganske absorberende.

# Det er lett å forstå at en ledighetsbasert metode som Acem meditasjon kan kjennes som en god innledning til bønn

meditasjonsformer kan stillheten være et mål. I Acem meditasjon er stillhet på en måte verken middel eller mål. Man trenger en viss skjerming mot ytre stimuli for å meditere. Det blir likevel litt kunstig å kalle denne skjermingen mot det sosiale for stillhet.

Når man mediterer er det metodisk viktig at man ikke har et mål. Man skal gjenta en lyd og la det spontane få flyte så fritt som mulig. Er, særlig i lange meditasjoner, stillhet i perioder en del av det som slipper til, forholder man seg nøytralt til dette som til alt annet i spontanaktiviteten. Jo mer målstyrt man måtte være, desto mindre nær kommer man det i en som måtte være verdifullt.

En av de mer kjente, i det minste for et publikum utenfor klostermurene, bøkene om karteuserordenes forhold til stillhet, *Amour et Silence*, ble skrevet av en kjent karteuserprior. Det korte skriftet gjengir en del av hans prekener. Stillheten er også der et slags rom der ens forhold til Jesus og Gud kan bestyrkes.

En del ikke-kristne hevder at all stillhet dreier seg om det samme. Dypere sett er det ingen forskjell på f eks østerlandske og vesterlandske mystikere, meditativ stillhet og dyp kristen bønn. Men for kristen kontemplasjon synes stillhet mer som et utgangspunkt for å forsterke den relasjon til Gud det hele dreier seg om.

## KAMPEN MOT DE NEGATIVE TANKER

Flere prester og munk/ nonner har fortalt at Acem meditasjon, lik andre religiøst nøytrale

meditasjonsformer, kan hjelpe til å fordype seg videre i bønn. Vanligvis vil bønn være preget av henvendelse gjennom ord. Men det er også kristen litteratur som betoner ordløs bønn, jf f eks middelalderskriftet *Cloud of Unknowing*.

I et kapittel som redegjør for bønn i eldre klosterlitteratur, skriver Michael Casey i *The Undivided Heart*: "The very content of prayer is receptivity. Passivity. Responsiveness. Submission. There is no activity of which to be conscious. ... prayer is not perfect if the monk is aware either of himself or of the context of his prayer". Det sies videre: "It is only in silence – of tongue, of thought, of being – that we begin to perceive what is habitually latent." Dette kan igjen høres ut som stillhet som fravær av annen aktivitet, og ikke en levende meditativ stillhet.

Til dels beskrives bønn i kristen litteratur nokså forskjellig fra Acem meditasjon. Michael Casey gjengir f eks et råd fra John Cassian: "This is why before prayer we ought to be quick to exclude from the approaches to our heart anything that would disturb our prayer."

Andre steder i teksten oppfordrer Casey til at man bør unngå negative tanker, f eks: "The effective negation of sin must, therefore, begin with the countering of instinctual thoughts and memories. The best means of doing this is to fill the mind with loftier contents." Tankevekkende nok er dette rådet ikke veldig annerledes enn retninger innen positiv psykologi der man nettopp skal rette oppmerksomheten mot noe positivt.

# Da jeg dagen etter traff nonnen, tillot jeg meg å kommentere at hennes scenevanthet kvelden før hadde vært festlig - og for meg noe overraskende ...

Det sentrale prinsipp i Acem meditasjon er nærmest det motsatte: La spontanaktiviteten slippe til. Man lar tankene være der uten å kjempe mot dem. For så vidt er det lett å forstå at en ledighetsbasert metode som Acem meditasjon kan kjennes som en god innledning til bønn. Under meditasjon konsentrerer man ikke "vekk" de negative tanker, men lar sinnet bli mer samlet ved at man i noen grad blir ferdig med dem ved at de spiller seg ut.

## TAUSHET SOM BALANSE TIL INTENST SAMVÆR

Bilder fra klostre på internett eller i bøker, forestiller ofte den ensomt vandrende munk i klostergangene. Men i mange munkeordener er en av metodene for å slippe ens ego, mye samvær. Visstnok er man tidvis langt mindre beskyttet mot sine medsøstre eller brødre enn mange vestlige mennesker med deres til dels klare barrierer mot omverdenen.

For undertegnede var det f.eks. overraskende at en nonne kommenterte følgende i en epost-utveksling om stillhet (for mange er det kanskje også et brudd med deres forestillinger om moderne klosterliv at en slik epostdiskusjon "over murene" overhodet er mulig):

"Jeg tror nok at den tradisjonelle stillheten i vår Orden har mye å gjøre med likevekten i et liv med et intenst fellesskap (sovesal, lesesal, arbeide i fellesskap). Stillheten ble et slags indre kammer. ...

Jeg husker stillheten intensiverte enormt de psykologiske indre prosessene i begynnelsen med hele livet som trengte seg frem igjen i bevisstheten; ingen mulighet for flukt. Det er jo først når man får ryddet opp i det indre at den åndelige dimensjonen finner grobunn".

Sitatet ser på klosterets taushet ikke primært som en disiplin eller avståelse. Den gir også en slags hvile i forhold til det intense fellesskapet et klosterliv tydeligvis også kan representere.

## LETT Å VÆRE FORUTINNTATT

At det er lett å innta forutinntatte posisjoner i forhold til dem som søker bak klostermurene, ble undertegnede konfrontert med på en uventet måte. Den siste avsluttende sosiale aften på et kommunikasjonskurs i Acem opptrådte gruppene. En gjeng hadde tenkt ut en imitasjonsøvelse der noen ble instruert i å fremstille visse situasjoner, mens andre skulle gjette hva det dreiet seg om. Det var en nokså krevende oppgave spontant, foran hele kurset, å skulle assosiere seg frem til hva opptredenen forestilte. Jeg var neppe alene om å tenke at den utfordringen var jeg tilfreds med å slippe.

Etter at to av tre oppgaver var gjennomført og vi alle hadde forstått at dette var krevende, ble det spurt etter nok en frivillig til foran hele forsamlingen å gjette hva scenen gjaldt. Til undertegnedes ikke helt lille forbauselse meldte seg en av tre nonner som deltok på kurset. Men den overraskelsen

var ingenting i forhold til hvordan jeg opplevde hennes mestring av situasjonen. I en virkelig frisk og ubesværet stil kjørte hun på med å male ut fantasier om hva opptredenen dreiet seg om. Salen bare ga seg over i latter.

Da jeg dagen etter traff nonnen, tillot jeg meg å kommentere at hennes scenevanthet kvelden før hadde vært festlig - og for meg noe overraskende fra en nonne.

Hun holdt stilen fra dagen før: "Jaså", sa hun og smilte, "og hvor mange nonner kjenner egentlig du!"

Replikken kan minne en om at å skrive om klosterlivet er å fantasere om et liv man selv ikke kjenner.



# Stilheden – dødens forgård

Døden er en ensom reise, og en utfordring hvert menneske forholder seg til på sin måte - den siste stillhet. Selv om meditativ stillhet kan beskrives som en *levende* stillhet, er den kanskje av de erfaringer som sier en noe om dødens vesen. Der inne er det ingen andre, men det er en tilstedeværelse.

## INGEN LOKALKJENT GUIDE

Døden er den reise alle skal foreta, men der ingen har kommet tilbake og fortalt hvordan det var. Ingen (andre enn bodhisattvaene i indisk mytologi) har returnert med råd og tips om hva som hjelper for bedre å krysse den siste terskel. Temaet krever enda mer ydmykhet enn det som ellers er nødvendig når man diskuterer et så flertydig emne som stillhet.

Stilheden er uten fasit; det er også døden. Begge to fremstår som mysterier, bortsett fra de ateister som tar den protestantiske jordpåleggelse helt bokstavelig: Fra jord er du kommet til jord skal du bli. Mer er det ikke å si om det! Mennesket er en samling atomer, ikke mer, ikke mindre. Deres sammensetning bare skifter form.

Skifter man ut ordet jord med stillhet blir det mer mysterium og mindre rom for de avskrellende og banaliserende konkrete tolkninger: Fra stillhet er du kommet; til stillhet skal du bli. Etter at vi går over terskelen, omfavnes vi, i hvert fall av en ytre stillhet.

Uten hensyn til hva man måtte tro og mene om et liv etter døden, vil de fleste forstå hva man sier når døden omtales som stillhet. Men forestiller man seg en legemlig gjenoppståen, og kanskje også

jomfruer til utvalgte martyrer, kan forestillingene om døden være annerledes. Da blir rammene for diskusjonen og dens innhold nokså annerledes enn her.

Om stillheten kan man si at den er berikende. Å omtale døden slik, vil for de fleste fremstå som benektning. Sett fra det levende liv har døden noe skremmende uavvendelig, absolutt og nådeløst ved seg. Andres dag fortsetter, men ikke vår. Eller man kan som mange, f eks den avdøde franske president François Mitterrand, forsøke å benekte dødens uavvendelighet ved å regissere sin begravelse til siste detalj. Man pretenderer nærmest at det ikke skal finne sted et vaktskifte. Man skal fortsatt være der selv om ens tid er over. Det er så vanskelig at det er slutt, at det hele er så absolutt utenfor ens kontroll.

Vanligvis er det ingen fanfare, selv om man måtte ha håpet på en. Det som er en stor begivenhet for en selv, kan være skremmende hverdagslig for andre. På et sykehjem betyr døden at nok et rom skal vaskes, parkeringstillatelse tas tilbake fra pårørende osv. Døden er ikke bare et mysterium – hvis den er det – den kan også fortone seg forbausende praktisk. På en slagmark kan soldater gå fra å være fullt levende mennesker det ene øyeblikk, til å bli avfall som må tas hånd om det neste.

## Uten himmel

Han var borte  
Men til stede

I kapellet  
I kisten  
I minnene

Ingen snakket om noe mer  
Intet større  
Intet over  
Intet å bøye seg for  
Intet å være del av

Intet lys  
Ingen stillhet  
Hans valg  
Ble naken begravelse

Hvorfor vandre  
Mer alene enn vi må  
Ikke tro  
Bare være  
I det

### “ALLE DØR ALENE”

*Jeder stirbt für sich allein - Alle dør alene* - heter Hans Falladas bestselgerbok fra nazitidens Berlin. Tittelen rommer en allmenn sannhet. Døden er en ensom reise, og en utfordring hvert menneske forholder seg til på sin måte.

Terskelen inn i døden arter seg på så mange måter. Noen dør nesten umerkelig; glir bare inn i det, legger seg kanskje en dag for å sove og våkner ganske enkelt ikke mer. Hjertet bare stoppet i søvnen uten smerte, uten forvarsel, uten forberedelse, verken for en selv eller pårørende. Andre dør plutselig og voldelig uten mer enn et glimtvis sekund til å forstå, eller ikke forstå, hva som skjer. Mange dør i

langvarig sykdom og smerte, svekket og fravendte, kanskje neddopet med smertestillende og andre medikamenter og distraheret av feber og lidende kropp.

Enkelte kjendiser har villet dø på TV eller på andre måter der fellesskapet nærmest skal være med over grensen. Drug-guruen og psykiateren Timothy Leary fra beat-generasjonen var et eksempel. I reality TV-alderen står andre frem på skjermen med sin dødelige sykdom. Kanskje håper man å gjøre døden til ikke-død ved å la den bli en offentlig begivenhet. Men milliardæren kan ikke ta med seg milliardene, og kjendisen kan ikke ta med seg oppmerksomheten. *Jeder stirbt für sich allein,*

også når man har sørget for at TV er til stede. Ved terskelen er det ingen støtte å finne i den ytre oppmerksomhet, i publikum eller TV-kameraer. Man kan kjempe mot ensomheten i det levende liv. Stillet overfor døden bare er den der. Det kan være en av mange grunner til at døden nesten forties og gjerne skjules så godt som mulig

### DØDENS FORGÅRD

Ingen vet altså hva som måtte hjelpe. Men man kan gjøre seg tanker. Poetisk har stillhet vært omtalt som dødens forgård.

Døden er skremmende, også fordi den er så ukjent. Meditativ stillhet beskrives også som en levende stillhet. Likevel kan det kanskje være av de erfaringer som sier en noe om dødens vesen. Noe fremmed kan bli litt mer kjent, noe vi noe bedre forstår eller aner hva kan dreie seg om.

I stillheten er man alene. Det er man også i døden. Frykten for døden kan skyldes at man også er redd følelsen av å være forlatt. Ordene fra korset kan ha blitt bevart gjennom to årtusener fordi de traff en gjenklang av denne felles angst: Ikke forlat meg.

Meditativ stillhet kan være en erfaring av det å være alene, men likevel kjenne seg som del av noe: Alene, men ikke forlatt. Der inne er det ingen

andre, men det er en tilstedeværelse. Stillheten er levende, og man tar del i den. Kanskje kan den type positive erfaringer rundt det å være alene, gjøre de ensomme sider ved dødens terskel litt lettere å bære - meditativ stillhet som forgård eller forberedelse. Det kan hjelpe til at man ikke bare frykter å være en forlatt sjel når klokken en gang slår fordi ens tid i det ytre, i fellesskapet og oppmerksomheten, er over.

### UTENFOR KONTROLL

Døden kan provosere. I den moderne vestlige verden forsøker man til dels å gjemme den. En måte å gjøre det på er å late som om den egentlig ikke er så nødvendig – i det minste ikke med det aller første. I 2013 annonserte Larry Page, en av Googles grunnleggere, stolt opprettelsen av et nytt selskap Calico. Det skal forske på hvordan livet kan forlenges og døden nærmest overvinnnes – i det minste for en stund.

Det er paradoksalt: Et selskap i den absolutte teknologiske front som havner i den eldgamle jakt etter en slags evig ungdom. Det er vanskelig å ta inn over seg at det en gang er endelig slutt – uten hensyn til hvor mange milliarder man har tjent. Eller hvor mange mennesker og land man har underlagt seg: Djengis Kahn skal mot slutten ha gjort et fortvilet forsøk på å finne en som hadde ungdomsdrikken.

## Dagen er over

Min dag er over  
Men stillheten  
Er nå  
Er videre

Tok del i det stille  
Som fortsatt er  
I andre  
I meg

I stillheten  
var jeg  
Til stillheten  
tilbake

Man sier undertiden at for personer som hele livet stort sett har vært friske, kan det være ekstra vanskelig å bli syk når man blir eldre. Det er uvant å miste kontrollen, og man har ikke erfaring fra tidligere at selv om det er ille, kan man bli bra igjen. For dem med masse suksess, kan døden fremstå som absolutt fremmed: Den absolutte fiasko eller det uavvendelige nederlag, og nesten fornærmende demokratisk: Alle resultater, alle forskjeller, alle seire nullstilles. Døden lar seg ikke kjøpe, styre, kontrollere eller beherske.

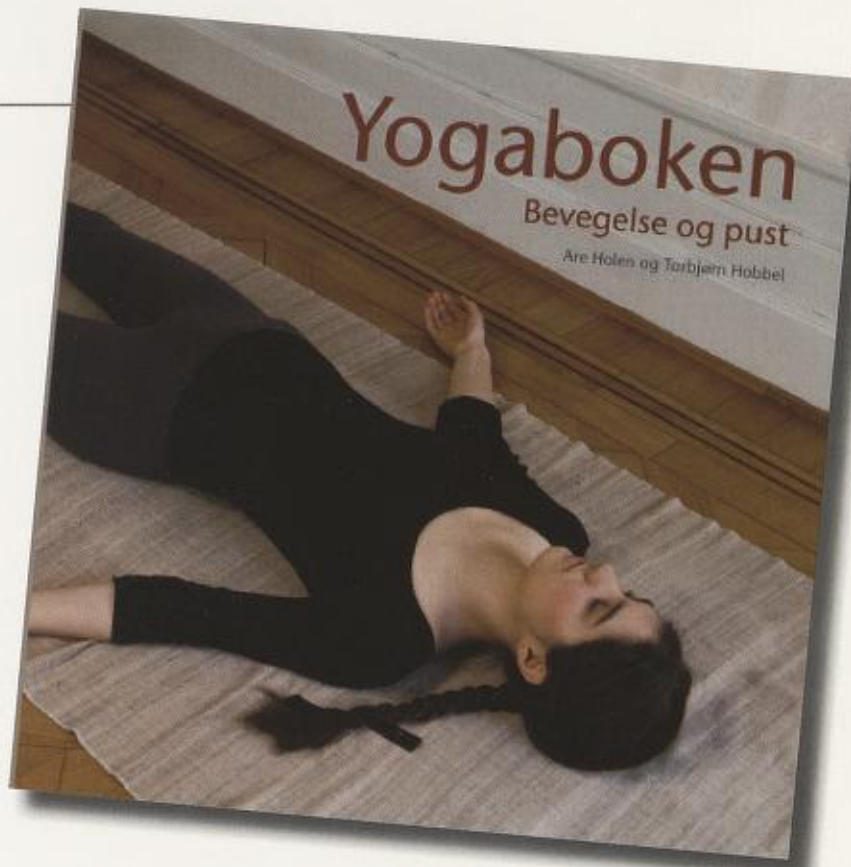
Reisen til den meditative stillhet har elementer av den samme nullstilling av ytre forskjeller. Det trengs intet spesielt utstyr, bare ytre ro og et enkelt rom. Økonomisk ulikhet, status og utdanning spiller ingen rolle for reisen innover. Heller ikke kan man kontrollere prosessen. Man kan legge forutsetningene til rette for at fordypelsen går så

godt som mulig. Men dypere sett må man la det som skjer, skje. Man kommer der ens indre spontane prosesser fører en. Stillhet dreier seg om en erfaring hinsides kontroll, makt, oppmerksomhet, penger og posisjon, om å slippe seg inn i det som skjer og ikke forstyrre det. Det kan være en forberedelse til den dag da all kontroll slipper, og til ikke å frykte den så meget man ellers kunne gjøre.

## VÅR DAG ER OVER

Man kan ikke ta med seg penger, monumenter, oppmerksomhet eller berømmelse. Derimot kan meditativ stillhet erfares som et vindu mot noe som blir, og er, også når vi selv som individ er borte. Om det er slik, vet vi ikke. Selv om vår dag er over, fortsetter andres. Stillhetens mulighet er der for dem, slik den var for oss.

Vår dag er over. Men ikke stillheten.



## Unn deg litt kroppsgodt

Dette er ikke helsestudioenes tøy og strekk og kjø. Det er ikke gym-yoga med kraft og prestasjon.

Det er en lettfattet og grundig innføring i meditativ, klassisk yoga, en treningsform som passer alle kropper gjennom hele livet.

I *Yogaboken* finner både nybegynnere, litt trenede og erfarne utøvere forslag til yogaprogram og utfyllende beskrivelse av mer enn 60 øvelser.

Bakgrunnen for boken er Norsk Yoga-skoles undervisningsarbeid siden 1968 og bygger på erfaring med titusener av mennesker fra ulike kulturer.

*Yogaboken* er også utgitt på engelsk: *Meditative Yoga*.

**Kan bestilles på [yoga.no](http://yoga.no) eller tlf 23 11 87 00**

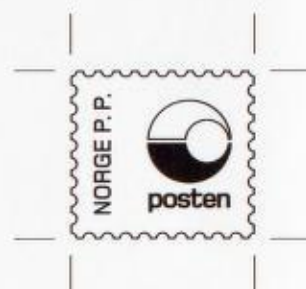


Norsk Yoga-skole

Dyade forlag



**B** ØKONOMI  
ÉCONOMIQUE



Returadresse:

■ IACEM

Postboks 2559 Solli  
0202 Oslo

# Stille

Så stille  
- at jeg er

Mer den jeg er

Mer enn den jeg er

Mer her

DYADES 2014 LEVNOE STRETOE 101 DEPT WEDDIE