

## FLYT OG FRIKSJON

- meditasjon og skapende prosesser



### Rune Belsvik

Damene i bygda vår  
verka veldig påklede.

### Camilla Moneta

Jeg skaper en sannere  
versjon av meg selv.

### Kristoffer Myre Eng

Jeg hugger til den siste feite  
akkorden fra Marcel Dupré.

DYADE på nett

[dyade.no](http://dyade.no)

[dyadeblog.wordpress.com](http://dyadeblog.wordpress.com)

ACEM på nett

[acem.no](http://acem.no)

[acemung.no](http://acemung.no)

[themeditationblog.com](http://themeditationblog.com)

ACEM på Facebook

Acem Norge

Acem Ung



Foto: Torbjørn Hobbøl

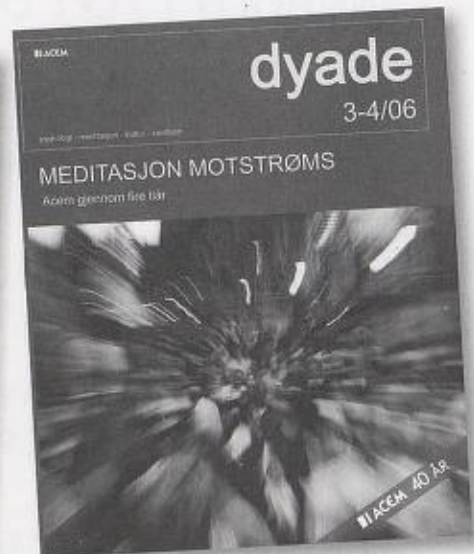
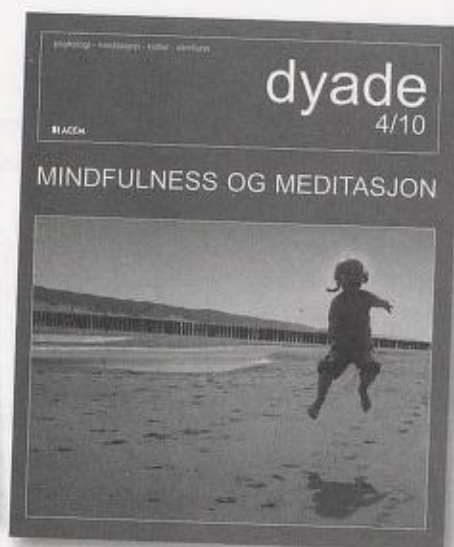
## INNHOOLD | FLYT OG FRIKSJON

- |    |   |    |  |
|----|---|----|--|
| 3  | Hva. Hvorfor. Hvem.   | 31 | Skyen<br><i>Kjersti Foyen</i>                          |
| 7  | Avtalen<br><i>Rune Belsvik</i>  | 45 | Ønske om å komme hjem<br><i>Henrik Nolte</i>           |
| 13 | Et rom der dørene til det<br>ubevisste står på gløtt<br><i>Camilla Moneta</i> | 51 | Fri flyt og friksjon i forskning<br><i>Dag Jenssen</i> |
| 21 | Orgelet under trappen<br><i>Kristoffer Myre Eng</i>                           | 61 | Eksotiske arbeidsvaner<br>hos skapende mennesker       |

### DYADE 1 2014 ÅRGANG 46

Redaktør av dette nummer| Christopher F-B Grøndahl Redaksjon|Turid Suzanne Berg-Nielsen Rolf Brandrud  
Svend Davanger Eirik Jensen Dag Jenssen Halvor Eifring Vilde Haakensen Redaksjonsekretær|Hildegunn Bell  
Grafisk form|Carl Henrik Grøndahl Foto|Torbjørn Hobbøl Korrektur|Gunnhild Reistad  
Administrasjon|Acem sekretariat Redaksjonsråd|Ole Gjems-Onstad Carl Henrik Grøndahl Torbjørn Hobbøl 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. 80,- ISSN|0332-5790 (trykt utgave) 0807-2736 (digital utgave)

# OM DYADE

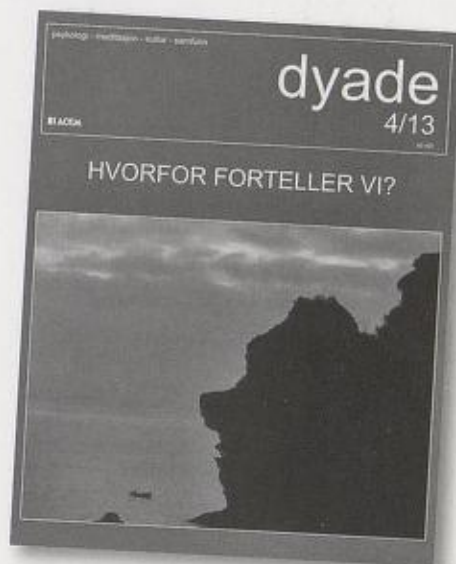
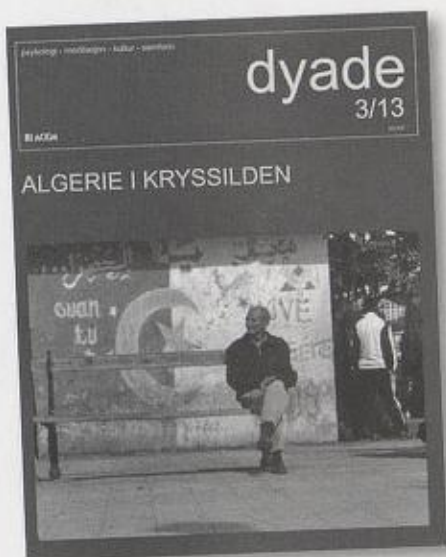


I en samtid da alt synes å gå fortere og fortere, vil *Dyade* bringe inn ettertanke og refleksjon. Vår erfaringsbakgrunn er arbeidet med Acem-meditasjon og gruppepsykologi siden 1966.

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

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

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



Acem-meditasjon og gruppepsykologiske prosesser.

Redaksjonsmedlemmene skriver selv. I tillegg henter vi inn skribenter for hvert temanummer. Det kan både være personer med tilknytning til Acems arbeid med menneskelig vekst, eller fagpersoner innenfor det feltet temanummeret omhandler.

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

En oversikt over alle årgangene av *Dyade* – med et stort utvalg artikler – finnes på vårt nettsted **dyade.no**.



FLYT OG FRIKSJON – MEDITASJON OG SKAPENDE PROSESSER

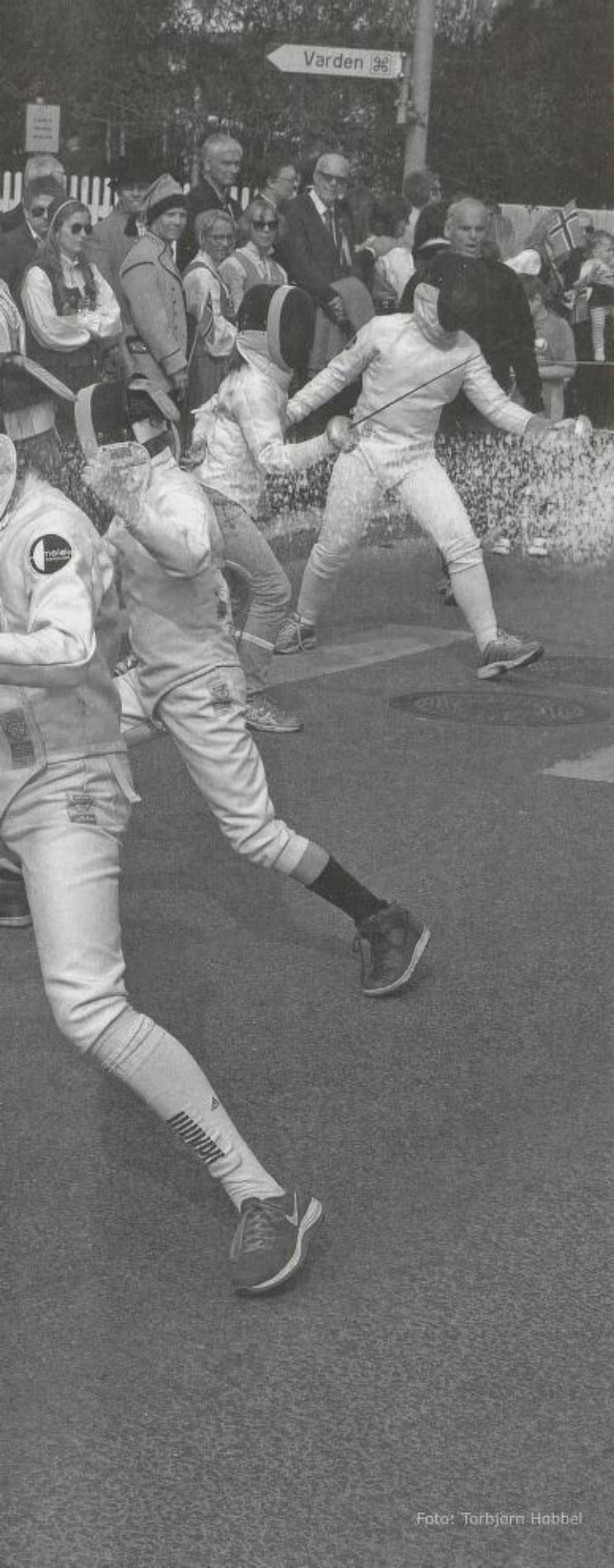


Foto: Torbjørn Hobbel

## HVA

Dette nummeret av *Dyade* gir oss glimt inn i skapende prosesser hos et knippe personer. Alle har erfaring med Acem-meditasjon.

Et fellesstrekk er oppfatningen av at friksjon er en viktig del av det å skape.

Friksjonen kan ytre seg på svært forskjellige måter. Noen ganger kan den være vanskelig å få øye på. Andre ganger inviteres den aktivt inn i prosessen.

## HVORFOR

Gjennom å få et forhold til motkreftene i oss frigjør vi potensiale til fordypning – både i relasjoner og i arbeid.

Praksis med meditasjon tydeliggjør både aktive såvel som passive motkrefter.

Det å slippe til tanker og impulser som opplevs som upassende, åpner i neste omgang opp for nye ressurser.

## HVEM

Skribentene i dette nummeret inkluderer en forfatter, en arkitekt, to billedkunstnere, en organist og en historiker.

Alle bruker Acem-meditasjon til avspenning og bearbeidelse.

Flere har erfaring også med fordypelsesretreter, der rommet til utforskning av eget impulsgrunnlag er større – et møte med stillhet på et litt annet nivå.



# Avtalen

Eg inngjekk ein gong ein avtale med meg sjølv. Det er 50 år sidan, og eg trur det regna, det var iallfall kaldt, og eg hadde lyst å gå heim, men eg blei ståande ute ved ein sølepytt. Viss eg nokon gong blir ein mann, lovde eg, altså vaksen, ein som kan gjera som han vil, som bestemmer alt sjølv og ikkje lenger må be om lov, med eiga lommebok og postkasse, så skal eg hugsa dette, at eg sto her og var så liten, og lurte på kor eg skulle gå.

EG SKAL VERA EIN VAKSEN blant dei vaksne, og så skal eg komma tilbake hit og fortelja meg sjølv kva det egentlig dreiar seg om. Kva som er sant. Kva dei vaksne kviskrar om. Eg skal høra godt etter, følgja nøye med på kva som blir sagt og kva som ikkje blir sagt, og så skal eg komma tilbake hit og fortelja det. Og eg skal prøva å finna ut om det går an å vera ein slik gut som eg er, om eg kanskje er den einaste som er slik, sidan eg så ofte føler meg aleine, at det er så tomt kring meg, at det er så mykje feil, at eg ikkje får til å gjera det rette så lenge om gongen.

Eg hadde ikkje noko tru på at eg ville halda det eg lovde. Dette var nett eit av mine problem. Eg lovde noko, men eg greidde ikkje å halda det. Det var derfor eg fekk så ofte kjeft. Eg var ikkje til å stola på. Det var så mange påfunn i hovudet mitt, plutselig heldt eg på med noko, og like etter lurte eg på korleis eg i all verda hadde fått meg til å gjera dette. Dessutan var det utrulig lenge til eg kunne rekna med å begynna å bli ein vaksen mann. Det var til og med utrulig lenge til jul, og til jul ville eg framleis berre vera ein liten gut, sjølv om bestemor og bestefar skrøyt over kor stor eg var blitt.

# Han har bede meg om å skriva denne boka lenge, og eg har nølt og nølt, for eg lurte på om eg var blitt vaksen nok.

Korfor gjekk eg ikkje heim? Hadde eg gjort noko gale igjen, og så var eg redd dei heime hadde fått vita om det? Eller var det det eg gjorde for fleire dagar sidan, det som mor mi utrulig nok ikkje hadde oppdaga, og så var det så vondt å gå der heime og kjenna at mamma trudde eg var ein snill gut, og ho var snill med meg, og lo til meg og brydde seg om meg som om eg var snill, mens eg egentlig var stygg, det var berre det at ho ikkje hadde oppdaga det. Og det å gå rundt inne i huset med ein uoppdaga ugjerning i hovudet var vanskelig. Eg måtte tenka slik på korleis eg snakka og korleis eg gjorde alle ting, for eg måtte snakka og oppføra meg som ein snill gut, mens eg altså var ein stygg gut, og eg tenkte at om eg blei for glad, og glømt å tenka meg om, så kunne eg plutselig stå der og røpa kva eg hadde gjort.

Eg har nett levert frå meg manuskript til ei ny barnebok. Eg tenker at eg har skrive også denne boka på oppdrag frå den vesle guten ved sølepytten. Det var enno noko han gjerne ville vita, før han gjekk inn. Han har bede meg om å skriva denne boka lenge, og eg har nølt og nølt, for eg lurte på om eg var blitt vaksen nok. Nei, sa eg til guten mange gonger, denne boka ventar vi med. Det er liksom ikkje vårt materiale dette. Det er dei andre sitt. Vi kan ikkje begynna å rota med ... Nei, han ville ikkje at eg skulle rota, han ville berre at eg skulle skriva om det med vanlige ord. Om det var slik at det kunne skrivast med vanlige ord.

Det var noko som alltid låg i mørke den gongen, noko med kroppane og nakenheita, noko som kunne dukka opp som skrift på offentlige toalett, slå ut som raudfarge i eit ansikt, som smil i eit anna, som raseri i eit tredje, som stumheit i eit fjerde. Når nokon sa ordet rumpe så begynte folk å le. Eg var på ein underhaldningskveld med foreldra mine, eller kanskje var det noko vi såg på fjernsyn, det var ein sketsj, der vaksne folk var på scena og skulle vera morosame, og så kom ein av dei fram, og så begynte folk å le enormt. Eg forsto det ikkje. Eg satt som ein stum tulling og såg på dei grådig leande munnane kring meg, tennene og tungene, til og med far min lo, ja, lo ikkje mamma også, og eg måtte rista lenge i armen til mamma, før eg kunne spørja henne kva dei lo av, og så fekk eg vita det. Den vaksne mannen der framme på scena gjekk jo i berre underbuksa.

Damene i bygda vår verka på ein eller annan måte veldig påkledd. Eller, det var som om kåpene og blusane og skjorta og kuftene og sokkane og skorne og sjala var det som sto tydeligast fram på dei. Men så var det eit par, og særlig ei, som plutselig kom gåande blant oss i eit skjørt som var så uvanlig kort. Kanskje det var første gong eg såg nesten eit heilt damelår på vegen heim frå butikken. Den nakne delen av føtene hennar framsto mykje tydeligare enn det korte skjørtet og blusen over, det var liksom føtene og dei, å, dei nydelige låra altså, ja, det var dette avkledd som var hovudantrekket. Ho var først og fremst naken, og ho gjekk berre nokre me-



Det var noko som alltid låg i mørke den gongen, noko med kroppane og nakenheita. Kva er det dei vaksne gjer når dei er nakne. Om det går an å fortelja det med vanlige ord.

Foto: Tørbjorn Hobbel

ter framfor meg. Det var som om ho hørte til på ein annan planet, men eg visste at ho budde like oppe i bakkane. Eg veit ikkje om ho hørte dei forte stega mine bak seg, der eg kom berande på to posar med varer som eg hadde handla for mamma, men ho snudde seg iallfall, og då fekk eg sjå ansiktet med den raude leppestiften og den fine blåfargen rundt augo, og refleksen av sola på tennene hennar, og så kom eg på kva slike damer blei kalla, for eg hadde nokre kameratar som hadde blad med nakne damer på ein hemmelig plass i ein mørk, mørk bod, og dei blada hadde eg fått sjå eit par gonger, og det sto skrive at desse damene berre var ute etter

ein ting, og den tingen var mannfolk, og det var jo eit mannfolk eg kanskje skulle bli ein gong, så eg ropte det namnet eg hadde lært. "Hore!" ropte eg. Då rekna eg med ho ville forstå at eg hadde ei viss peiling, og at ho forsto at eg nesten var eit slags mannfolk, og dermed ville visa meg resten av alt det nakne som ho måtte ha under kleda. Tenk om eg kunne få sjå det! Eg hadde aldri vore så nær det før. Det var ein formiddag. Sola skein. Ho kom mot meg, og slo meg i ansiktet. Så begynte det vel å regna, og sølepyttane fylte seg opp, og eg fekk meg ikkje til å gå heim med maten, men blei ståande der. Og eg tenkte vel, at om eg nokon gong

Ikkje å gjera noko stort. Men å løfta blyanten mot papiret og prøva ut ideen.

Å lukka augo og tenka lyden.



Foto: Torbjørn Hallen



Foto: Sol Nodeland

blir eit mannfolk, eit slikt mannfolk som er saman med damer, så må eg komma tilbake hit og fortelja meg sjølv korfor alt dette er så hemmelig og umulig å forstå. Kva er det dei vaksne gjer når dei er nakne. Om det går an å fortelja det med vanlige ord. Utan at det er ein sketsj i berre underbuksa, eller ei forteljing som må ligga gjømt bak ei dør i ein mørk, mørk bod.

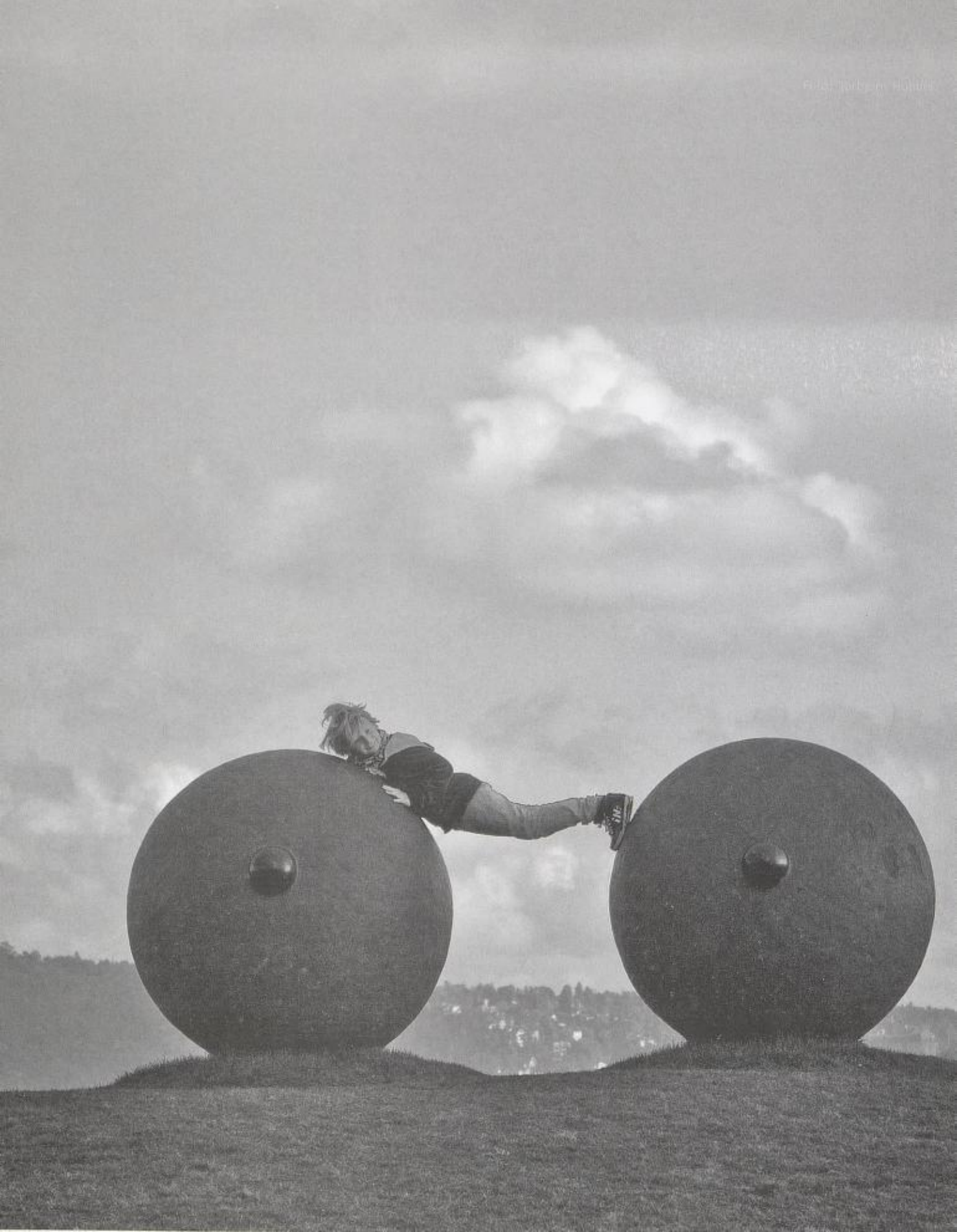
Når eg reiser på fordjupingskurs, føler eg at den vesle guten står og ventar på meg, det er som om han gler seg til at eg skal komma inn i stilla vår, inn der inne kor mange svar manglar, kor det uklare enno har store urørte område, kor alt det som verkar så fast bestemt og ferdig tenkt her ute enno står ope og mulig. Der inne som gammal skam står lagra, der gjømte hendingar ligg uopna, der guten og eg kan nærma oss mørket i lag, og prøva å vera i det som er utan å gjera det mindre eller større enn det er.

Det er noko likt mellom det å løfta blyanten mot papiret, og det å tenka metodelyden. Nærma meg noko i meg sjølv, som eg ikkje heilt veit kva er. Det er no det gjeld, no gjer eg det, no legg eg blyanten mot papiret, no tenker eg lyden. Om forventningane blir store, og merksemda vender seg mot eit forventa resultat, så kan eg fort gå fast, eller gå meg bort. Eg blir ståande å stampa, for det er så langt fram, så mange sider å skriva, så mange lydar å tenka før klokka ringer. Og i denne stampinga kjem dei gamle, velkjente tankane: Eg får det aldri til, dette er for dumt, det er ingen vits i dette, eg

**Rune Belsvik**, f.1955. Utdanna hjelpepleiar i psykiatrisk sjukepleie 1979. Forfattardebüt med ungdomsboka *Ingen drittunge lenger* (1979.) Gitt ut over 40 titlar for barn, unge og vaksne. Har også skrivne for scenen og libretto for opera.

burde brukt tida til betre ting, for ein idiot eg er, sita slik og tru eg er noko. Og då er det eg må prøva å verken kjempa mot eller gi opp, men gi rom for desse tankane, la denne stampinga få uttrykka seg, la all motstanden sleppa til.

I meditasjonen prøver eg då å kjenna etter om her likevel er ei lita opning for metodelyden, om eg kan sleppa til med å tenka lyden fram i alt dette, og i skrivinga reduserer eg arbeidsdagen, eller går ein tur med dei vanskelige tankane. Mens eg tenker at dette er også ein del av prosessen, ein del av diktinga, å møte motstanden, kjenna håpet krympa, kjenna meg liten og dum. Det er som om forventningane og kravet til eit stort resultat blir slipt ned i denne motstandsstampinga. For etterpå er eg glad til berre eg føler meg i stand til å skriva i det heile tatt. Ja, at berre det å sitte og tenka lyden er alt. At noko har opna seg. At eg no er framme. At det berre er dette det gjeld. Ikkje å bli ferdig. Ikkje å gjera noko stort. Men å løfta blyanten mot papiret og prøva ut ideen. Å lukka augo og tenka lyden. Å kjenna vekta av dette – at det er no eg er her. No er eg her. ■



## CAMILLA MONETA

Creativity is any act, idea, or product that changes an existing domain, or that transforms an existing domain into a new one.

*Cszikszentimihalyis*

# Et rom der dørene til det ubevisste står på gløtt

Jeg har et mål, men vet ikke veien til målet. Jeg vet ikke engang hvordan målet ser ut. Jeg vet bare at jeg skal skrive noe om min erfaring som arkitekt og som mediterende, men hva teksten kommer til å handle om vet jeg ikke enda. Det er typisk en kreativ prosess for en arkitekt, å jobbe mot et mål, med et resultat som vokser frem underveis. Og prosessen er ganske lik, enten det gjelder å skrive eller å tegne hus.

HVA MED MEDITASJON, har meditasjon og utførelse av arkitektfaget noe til felles? Er det likheter i prosessene? Det må jeg skrive for å finne ut. Jeg setter meg ned og skriver noen setninger. Umiddelbart virker det ganske tomt. Det er ingen kontakt inn til stedet der ideer fødes, stedet bak ordene. Jeg begynner en indre dialog: Hva kan jeg si om dette? Jeg har aldri tenkt på sammenhengen mellom å tegne hus og å meditere. Det står stille, jeg blir rastløs. En følelse av tvil og stagnasjon. Jeg kjenner det igjen fra alle kreative prosesser, som nå; når jeg

skal skrive denne teksten. Noe må jeg kunne si om arkitektens arbeidsprosess etter å ha jobbet som arkitekt siden 1995? Men å sammenlikne det med meditasjon? Min erfaring som mediterende går snaue fem år tilbake, og i perioder har jeg meditert temmelig sporadisk.

Meditasjon. Det virker så flyktig å skulle beskrive. Som arkitekt jobber jeg med konkrete mål, og resultatet ender gjerne med et bygg, i hvert fall som en tegning, en beskrivelse eller en modell. Vi be-



gygger med en oppgave som beskriver hva som er ønskelig å løse. Så diskuterer, skisserer og vurderer vi oss frem mot et konsept som vi enes om å følge. Noen ganger ender det i et byggverk, som en opera, andre ganger som tegninger i en skuff for tapte konkurranser.

Uansett er det en endring fra en tilstand til en annen som skjer, og den er visuelt synlig, en fysisk form. Et arkitekturprosjekt er noe som er temporært (bestemt start og bestemt slutt), det har et bestemt mål, det skal resultere i en leveranse, et produkt, en tjeneste, flere mennesker skal engasjeres med klart definerte oppgaver og ansvar. Når prosjektet er realisert, har det skjedd en fysisk og funksjonell endring.

## ØNSKE OM FORANDRING

Det er ikke lett å se hvordan det å jobbe med prosjekter, som jeg som arkitekt gjør, er sammenfallende med å meditere. Umiddelbart tenker jeg at én likhet er ønske om forandring. Både som arkitekt og som mediterende er drivkraften å forandre. Kan jeg snakke om kreativitet i samme åndedrag som jeg snakker om meditasjon?

Da jeg oppsøkte Acem for å lære å meditere, hadde jeg et mål; å håndtere stress, slik at jeg kunne sove bedre og få mer overskudd. Jeg visste lite om hvordan jeg skulle oppnå dette, men gjennom de årene jeg har holdt på, så ser jeg at det nok har vært en endring.

Min erfaring med meditasjon manifesterer seg ikke i et fysisk resultat, men det er konkret nok. Jeg



har fått større forståelse av hvordan jeg er skrudd sammen, jeg har nok fått større selvinnsikt. Det har vært fascinerende å finne en metode for å komme i kontakt med de ordløse lagene i seg selv, og begynne å forstå sammenhengen mellom følelser og handlingsmønstre. Og: Jeg sover bedre.

Javel. Både som arkitekt og som mediterende har jeg et ønske om å oppnå en forskjell, og resultatene kan være mer eller mindre håndgripelige. Er dette noe å skrive om?

## MOTSTAND OG STAGNASJON

Det er mange ulike måter å utøve arkitektfaget på, så mange ulike oppgaver, arbeidssteder, omfang, kompleksitet og ambisjonsnivå. Hvert prosjekt er

ulikt det forrige, og alle prosjekter går gjennom faser som er ulike hverandre. For eksempel er det en veldig ulik prosess å jobbe med et lite prosjekt med et lite team, med en forutsigbar og profesjonell oppdragsgiver enn et stort og komplisert prosjekt og med mange involverte og krevende samarbeidspartnere.

Noen ganger jobber jeg med direkte innovative prosjekter, som å utvikle bygg som produserer mer energi enn det bruker, andre ganger handler kanskje oppgaven om å tegne et næringsbygg på et begrenset budsjett. Det er også mange ulike faser i en arkitektjobb. Ofte kan jobben starte med en utredning og mulighetsstudie, for deretter å gå over i et skisseprosjekt, etterfulgt av et forprosjekt,

Kanskje tvinger motstand oss til å bryte noen grenser i vårt vante tankemønster?



# Når motstand oppstår, må vi mobilisere, vi må grave dypere og hente frem ressurser fra andre steder.

detaljprosjekt og til slutt et byggeprosjekt. Enhver oppgave, enhver fase i et arkitektprosjekt, består av kreative prosesser, blant mye annet. Det som ofte kjennetegner en kreativ prosess, er pendlingen mellom stagnasjon og flyt.

Når en oppgave virker uløselig, eller når ytre rammer tvinger konseptet til å endre seg, da kan motstanden mot arbeidet bli en dominerende følelse. Umiddelbart kan det være fristende å ønske seg vekk fra det som kan virke som et hinder eller noe som truer komfortsonen. Følelsen av å være i flytsonen, å være i bevegelse mot noe, å skape noe, den silkemyke følelsen av fremgang og ny erkjennelse er det motsatte av stagnasjon. Kanskje skaper pendlingen mellom å være i flytsonen og møte motstand en verdifull dynamikk, som bidrar til at forløsning skjer?

Ofte er det sånn at når tvil, kritikk og problemer ikke blir unngått men blir konfrontert og dermed får sin plass i den skapende prosessen at det blir en bevegelse i prosessen. Noen ganger introduserer arkitekter motstand i et prosjekt nettopp for å komme enda dypere inn i prosjektet. Jeg tror at noe nytt oppstår i prosesser som innebærer å undersøke, forkaste, oppleve motstand, diskutere, stagnere – for så å fortsette videre. I den kreative prosessen er altså motstanden viktig.

I meditasjon er friksjon, i form av bl.a motstand og vanskeligheter i meditasjonen, også et resultat av

riktig meditasjon. Vi lærer å mediterer med ledighet. Etter hvert vil det også oppstå friksjon, fordi spenningsfylte rester i kropp og psykologi i større grad slippes til.

I meditasjonen kan det å føle motstand komme av at jeg nærmer meg en forandring, som mitt ubevisste ikke ønsker skal skje. Kan det være at denne motstanden er det beskyttende laget rundt det ordløse? At det som holdes skjult for meg, det som befinner seg i landskapet bak ordene, krever standhaftighet og mot å finne? Kanskje tvinger motstand oss til å bryte noen grenser i vårt vante tankemønster? Er den også i meditasjonen viktig for å oppnå endring? Motstand kan gjøre oss sårbare. Når motstand oppstår, må vi mobilisere, vi må grave dypere og hente frem ressurser fra andre steder. Kanskje gjør nettopp motstanden dette; hjelper oss til å komme ned i andre lag i oss selv? Kanskje gjør det oss mer åpne for det intuitive, gjør oss bedre i stand til å tolke bilder fra det språkløse, få kontakt med en følelse? Kanskje er det her vi kan begynne å finne spiren til fortolkning - enten det er av våre indre mentale bilder eller det er arkitektoniske konsepter?

I den kreative prosessen er gjerne målet å virkeliggjøre ideer. Det dreier seg ofte om å utfordre det bestående, lage sin egen fortolkning. Slik erfarer jeg også at det kan være i meditasjonen. Ved å akseptere det som kommer og la det slippe til fra de ordløse lagene kan en større selverkjennelse vok-

# Når noe får et språk, får det også en tydeligere plass i verden.

se frem. Korreksjonen eller innspillene fra andre mediterende er verdifulle for å kunne innta nye perspektiver. I meditasjonen er motstand et sentralt begrep, men her gjelder det å gi slipp på, eller akseptere motstand, snarere enn å stimulere den.

## UNDRING, DIALOG OG SPONTANITET

Evne til undring er noe jeg synes kjennetegner både arkitekten og den mediterende. Felles er ønsket om å finne et svar, eller en ny løsning. Undringen er stimulerende for den indre eller den ytre samtalen, undringen er motoren bak det utforskende mennesket, det som gir energi til å lete etter svar eller nye erkjennelser. Kanskje undring kan beskrives som en driv mot det som foreløpig ligger der skjult, men som vi aner konturene av? Enten det er hva et arkitektprosjekt skal være eller det handler om en større selvinnsikt.

Undring nærer dialog og næres av dialog. I meditasjonen er store deler av dialogen innovervendt. I samtaler med andre, for eksempel i meditasjonsgrupper, kan den indre dialogen løftes frem og gjøres til en ytre dialog, og dermed trer den enda tydeligere frem. Gjennom å snakke om meditasjonserfaringen med andre mediterende, blir det lettere å se ting på nye måter og å skape nye referansepunkter i seg selv.

For en arkitekt er dialogen med andre en vesentlig del av det å jobbe frem et konsept. Et konsept kan også sies å være et referansepunkt som man skal

jobbe med gjennom alle faser av et prosjekt. Før en tegning likner et bygg, eller form manifesterer seg, har det foregått en dialog i forkant. Et konsept eller ide blir ikke konkretisert uten dialog. Dialogene preges gjerne av frie assosiasjoner, undring, latter, innfall, åpen refleksjon og deling av informasjon. Dialogen skaper plattformen for den videre forståelsen og utformingen av selve konseptet.

Det å ha et rom for åpen og tillitsfull dialog, der ingen utsagn er 'feil' og raushet er stor, har jeg erfart er utrolig viktig for å nærme seg nettopp denne forløsningen. Et rom der det spontane får sin plass, handler i stor grad om å legge til rette for at den sosiale interaksjon oppleves så trygg og stimulerende som mulig. En kultur preget av toleranse og åpenhet, for eksempel, bidrar til at det spontane får spille seg ut. Når forholdene legges til rette med slike premisser, kan det også bidra til at det ordløse kommer nærmere et språk, nettopp fordi det spontane får slippe til. Og når noe får et språk, får det også en tydeligere plass i verden. Det kan være forløsende, enten det handler om å se noe klarere om seg selv eller når det er noe abstrakt og tenkt som nærmer seg arkitektur.

I meditasjon er det å slippe til det spontane også viktig, men her er fokuset snarere å legge til rette for introspeksjon. Jeg må selv legge til rette for å finne rom, og tid, til fordypelse, enten det er en halvtime eller mange timer i strekk med meditasjon. For å slippe til det spontane i seg selv er meto-



Foto: Pål Laakki

**Camilla Moneta** er utdannet arkitekt i Oxford Brooks University og har master i ledelse fra BI. Hun jobber som arkitekt og prosjektleder i Snøhetta og har praktisert Acem-meditasjon siden 2008.

den å gjenta metodelyden med ledighet. Det er en helt annen tilnærming til det å slippe til det spontane enn en kreativ prosess krever, men effekten er ganske lik: Det spontane åpner opp og synliggjør det som vanligvis ikke er så tilgjengelig. Både idéarbeid og meditasjon har det til felles at utbyttet er størst når vi kommer i kontakt med ressurser fra dypere lag i oss selv.

## MEDITASJON ER KREATIVT ARBEID

Jeg leser det jeg har skrevet. Ordene har bygget seg opp til en liten konstruksjon, et reisverk til en tekst med et innhold jeg ikke visste hva kom til å bli før jeg begynte å skrive. Jeg hadde et mål, og det var å svare på oppgaven jeg hadde fått. Og gjennom å arbeide meg frem til et tekstuert konsept så har noe nytt vokst frem. Prosessen har, slik prosessen er med å tegne hus, vært preget av motstand, flyt, undring og indre dialog. Sånn er det med kreative prosesser. Sånn er det også i meditasjonsprosesser. Noe vokser fram fra et sted som blir tydeligere og tydeligere.

Gjennom meditasjon har jeg fått skjerpet evnen til å dykke ned i det ordløse. Jeg har oppnådd det jeg hadde et mål om å finne, nemlig avspenning og evnen til å sove. Det er en fabelaktig endring! Dessuten har jeg blitt tydeligere for meg selv, og dermed også for andre. Så det har skjedd en endring. Jeg opplever at jeg har bedre tilgang til det ordløse landskapet i det underbevisste, der bildene og fornemmelsene lever, der spiren til alle ideer ligger

latent. Herfra kan de hentes frem og trekkes opp i lyset der de kan omgjøres til ord, innsikt, form eller bygg.

Det skjer en endring fra det som var til noe nytt gjennom å meditere. Derfor vil jeg hevde at den meditative prosessen er skapende. Den skapende prosessen for en arkitekt innebærer å snakke med det ordløse, å få øye på det usynlige, å høre det som ikke blir sagt men som har en stemme. Prosessen innebærer å komme i bevegelse og tåle at det er motstand. Den henter energi fra forløsning som skjer når noe nytt vokser frem; en ny fortolkning, et nytt bilde, et språk som tidligere var skjult. Prosessen krever tid, kanskje tålmodighet og evnen til å ville forstå mer enn det som umiddelbart oppfattes med sansene. Alt dette er slik jeg opplever at meditasjonsprosessen også kan være. Å meditere er å skape et rom der dørene til det ubevisste står på gløtt. Når jeg mediterer skaper jeg en forståelse av meg, av meg i verden. Jeg skaper en sannere versjon av meg selv. ■



# Orgelet under trappen

Det er nok et nervepirrende øyeblikk i mitt musikerliv. Det er lenge siden jeg har spilt solokonsert, men jeg har mannet meg opp etter en lang tørkeperiode. Det er lørdag formiddag, fra onsdag har jeg telt ned. Kjemien med domkirkens orgel har vært god, men tvilen har festet grepet det siste døgnet. Hvorfor gjør jeg dette?

ØYEBLIKK MED TVIL OG URO lokker frem nevrologiske sider. Hadde jeg valgt enkleste vei, å takke nei til oppdraget, kunne jeg hatt en rolig lørdag og sovet lenge. Sluppet å grue meg, sluppet å blottstille nervebunten foran venner, familie og utenlandske turister som har funnet veien til kirken. Publikum betaler en hundrelapp for inngangsbilletten. Jeg må levere! Kan det hende at noen av mine gamle lærere har tatt turen innom? Jeg lar publikum være publikum og kikker ikke ned over gallerikanten.

Det er for sent å feige ut nå. Ta deg sammen! Jeg har late morgener oftere enn folk flest. Min frie tilværelse bytter jeg ikke med noen. Jeg trenger å gjøre dette. Jeg har ikke terpet utallige timer i enerom for ingenting. Livet mitt blir rikere når jeg får vist det jeg kan best. Og tross alt: generalprøven gikk strålende, stoffet kan jeg til fingerspissene.

Hva frykter jeg? Total blackout hvor musikken stopper opp. Eller hva med havari i orgelets registreringscomputer så de forhåndsinnstilte klange-

ne begynner å leve sitt eget liv? Lite hjelpsomme tanker, men de er nå der. På den andre siden: studietiden er over for lengst, konserten skal ikke karaktersettes. Få, om noen, blant publikum kjenner repertoaret bedre enn jeg, så det er slingringsmonn. Konsertprogrammet byr på godbiter for ulik smak. Jeg har selv satt det sammen og valgt ut verker av komponister jeg ikke klarer meg uten. Men dumme tanker kommer stadig i veien. Konsertsituasjonen kan ikke øves på uten nettopp å spille konsert. Energien i rommet er helt spesiell når kirken er full og tiden er tilmålt.

### MODERAT NERVØSITET HJELPER

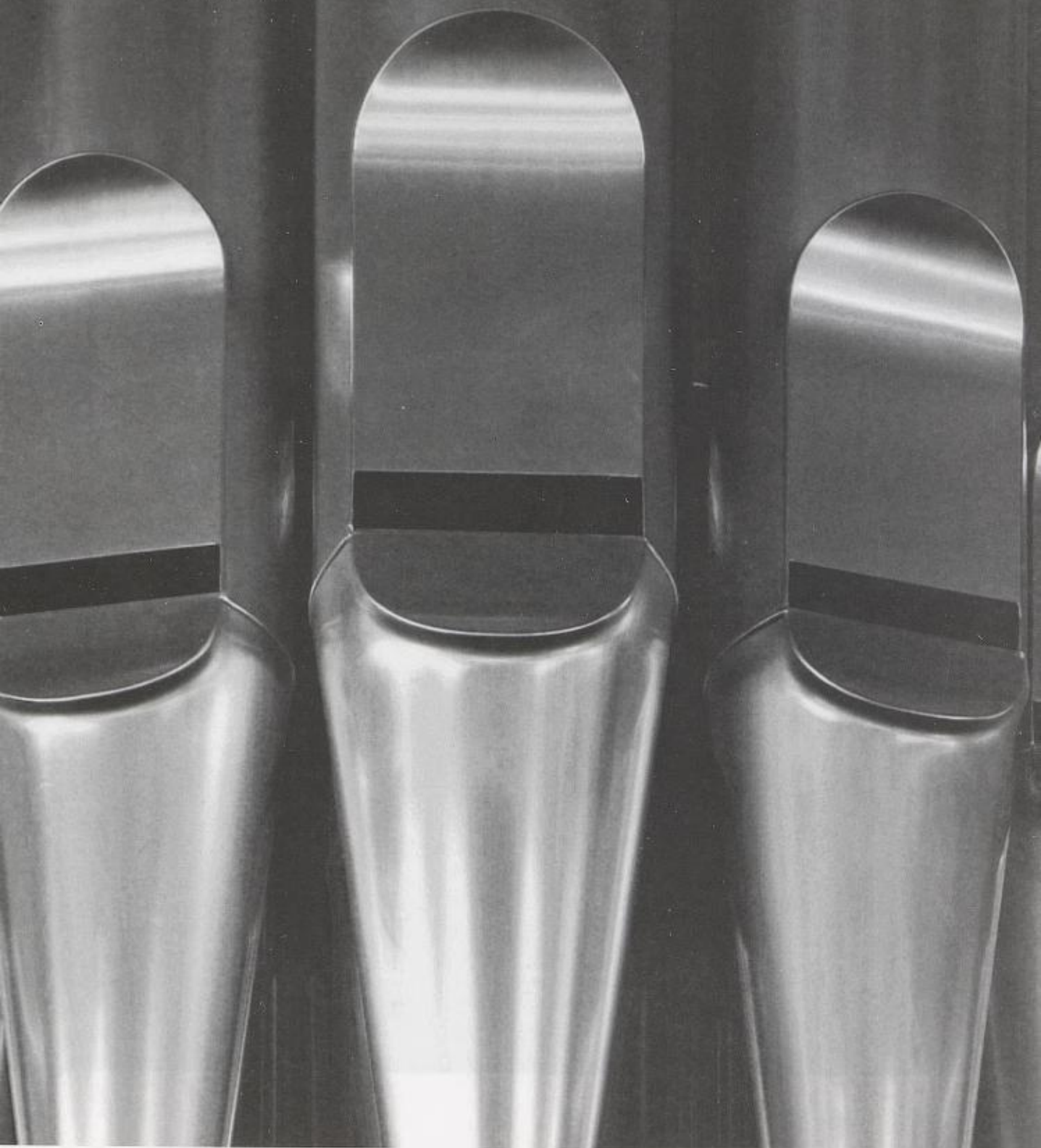
Som kirkeorganist spiller jeg utallige seremonier. Gudstjenester, bryllup og begravelser. Og jo mer jeg spiller, jo mer flyter jeg på rutinen. Samtidig er den lille anelsen av nerver alltid til stede, og for meg må den være der. Moderat nervøsitet hjelper på. Når jeg derimot spiller solo, skrus ubehaget opp flerfoldige hakk. Men uansett hvor tøff tiden i forkant av konserter kan være: ingen truer meg til å drive med dette. Jeg har frivillig valgt musikerlivet på et tidspunkt. Hvor kommer drivkraften fra? Og hvorfor ble orgelet mitt instrument? Sett ut ifra en oppvekst på Oslos vestkant kunne jeg lett ha fulgt en oppgått løype: Økonomi, jus, markedsføring.

I 1988 flyttet familien inn i et koselig rekkehus i skogkanten på Holmenkollen. Faren min hadde samlet klassisk musikk over mange år, og stabelen





Jeg krøp i støvet og klatret i stiger, plukket opp  
de minste pipene og blåste lyd i dem, kjente  
smaken av tinn og bly.



Uansett hvor godt forbedret jeg er og hvor  
livet med Meditasjonens erfaringer gir  
det lettere å akseptere at det er sånn

av LP'er havnet i en krok under trappen, side om side med et flunkende nytt Kenwood-anlegg med kassett, CD og LP-spiller. Som travel familiefar fant han sjelden tid til lange lytteøkter, men på søndager og før jul børstet han støvet av dem. Arien "Schafe können sicher weiden" fra Johann Sebastian Bachs "Jakt-kantate" rørte ved noe i meg, syv år gammel. Jeg måtte høre mer og spilte av platene på egenhånd.

## UNNGÅ HAKK

Så satte jeg meg i skredderstilling foran høytalene, brødrene mine lot meg være i fred. Platen med "Jakt-kantaten" ble fullstendig utslitt. Etter Bach kom turen til Wolfgang Amadeus Mozart: "Eine musikalische Spass", "Serenata Notturna" og "Eine kleine Nachtmusik", utgitt på "Deutsche Grammophon", Amadeus-kvartetten spilte. Jeg lirket LP'ene forsiktig ut av omslaget med sin støvete papp-lukt. Det gjaldt å skåne dem for riper, unngå hakk. Trygt plassert under stiftens knitret det koselig, platene snurret seg gjennom Allegroer, Adagioer, Prestoer og Menuetter.

Og etter en intens Mozart-periode oppdaget jeg Joseph Haydn. "Avskjeds-symfonien" i fiss-moll var helt spesiell, med sin siste langsomme sats hvor alle orkestermusikerne slutter å spille én etter én, tar med notene og går, til kun fiolinistene sitter igjen. Illustrasjonen på omslaget skildret Haydns idé: en mann med pudderparykk, frakk og knestrømper som blåste ut stearinlyset på notestativet sitt, med fiolinen under armen. Jeg drømte om 1700-tallet,

om hvor fantastisk livene til disse komponistene måtte ha vært. Fra min plass i kroken lot jeg blikket vandre ut gjennom de store vinduene til hagen utenfor. Døren stod åpen, symfoniene og kantatene blandet seg med årstidene utenfor.

## FEMTI MIL TIL FOTS

Blant støvete bøker slumpet jeg over oppslagsverket "Musikkens Verden", første utgaven fra 1951. En mammutbok etter oldefar, med et påkostet omslag av lakkert tre og skinnrygg. Den bød på spennende fortellinger: Mozart, som fikk besøk av en mystisk budbringer med bestilling på et Requiem, og døde før han fikk det fullført; om Bach som gikk femti mil til fots for å høre den berømte organisten Buxtehude spille. Pluss bilder av rare instrumenter som hakkebrett og den utdødde bronseluren.

## 6666 PIPER

Men av alle fotografiene var det ett som gjorde uutsløttelig inntrykk: "Det store orgel i Weingarten", bygget og ferdigstilt i 1750 av orgelbyggeren Joseph Gabler. Utsmykket i svulstig barokkstil med 6666 piper i alle størrelser, omgitt av basun og harpespillende engler og et klokkespill formet som en drueklase. I midten stod spillepulten i mahogny, med registertrekk av elfenbein. Jeg fantaserte om hvordan det ville være å sitte midt inne i skogen av piper og kontrollere dette beistet av et instrument.

Siden familien min ikke hadde tradisjon for å gå i kirken, ble barneskolens skolegudstjenester før jul og påske en fin anledning til å se og lytte til mitt

# Uansett hvor godt forberedt jeg er, spiller livet med. Meditasjonens erfaringer gjør det lettere å akseptere at det er sånn

drømmeinstrument, om enn ikke Gablers orgel. Orgelet i Ris kirke var stort og spennende nok. Men orgeltimer vurderte jeg aldri den gangen. Orgelet hadde noe umenneskelig og forbudt over seg. Som en selvspillende musikkmaskin, høyt plassert på galleriet, fjernt fra folk. Organisten var knapt synlig. Og vedkommende ville nok ikke tillate hvem som helst på orgelkrakken!

## RISIKOSPORT

Jeg begynte å spille piano noen år senere, elleve år gammel. Men etter et år var det brått slutt, motivasjonen forsvant. Merkeklær, særlig Polo av Ralph Lauren og dyre rollerblades tok fokus. Samt det hotteste på musikkfronten: Rednex, Scatman John og DJ Bobo. Bach og Mozart måtte vike for nittitalls-techno. Jeg digget med en stund, til halvveis ut på ungdomskolen. Hakket mer moden tok jeg drømmen i meg på alvor. Etter noen ringerunder fikk jeg spilletimer hos organisten i Røa kirke i Oslo. Men jeg innlemmet få i mitt prosjekt. Det kunne være risikosport i et konformt vestkantmiljø.

## SILTE MED BEINA

Med nøkkel til kirken fikk jeg mulighet til å utforske orgelet på egen hånd. Det duftet ufriskt, men spennende på galleriet; en eim av linoleumsgulv og gammelt støv. I halvmørket tok jeg plass på orgelkrakken, jobbet for å få oversikt over alle detaljene på det cockpit-lignende spillebordet. Øverst, over alle knappene, hang en plakett: "J.H. Jørgensens orgelfabrikk 1953". Så vred jeg om bryteren til orgelmotoren og hørte en viftelyd. Etter et par

sekunder var orgelets belger fulle av luft og spilleklart. Men med alle disse rare knappene; kunne jeg ødelegge noe om jeg trykket på en "feil" knott? Orgelets tre klaviaturer, kalt manualer, og pedaler satte koordinasjonen godt på prøve den første tiden. Pedalene er tangenter for føttene, og spiller oftest bassen. Jeg fulgte fascinert med på læreren min som spilte med beina, uten å se ned. Dette skulle jeg også lære meg.

## KRØP I STØV

Så var det alle register-vippene med rare navn: "Principal", "Koppelfløyte", "Vox Humana", "Quintadena", "Cymbel", "Scharff", "Rørfløyte", "Mixtur" og "Principalbass" blant noen. Så mange rare, vakre, stygge og fascinerende klanger i ett og samme instrument. "Mixtur" legger en klangkrone over fullt verk, tutti, men den brukes aldri alene. Rørfløyten trives like godt alene som sammen med andre stemmer. Principal-stemmene er orgelets klangfundament, de vakreste pipene som oftest utgjør den klingende dekoren i orgelets facade. Pipenes lengde måles i fot, 8 fot er vanlig "piano-tonehøyde". 16-fot klinger oktaven under, 4-fot oktaven over. Jeg tilegnet meg denne uendelig nerdete, men nødvendige kunnskapen. Så fikk jeg tidlig erfaring med registreringskunsten, å få orgelet til å klinge optimalt ut fra sine forutsetninger. Minst like spennende som å spille var å åpne dørene til orgelets indre. Tre etasjer med rekker av piper i metall eller tre, fra et par millimeter til fem meter høye. Over tusen totalt. Jeg krøp i støvet og klatret i stiger, plukket opp de minste pipene og

blåste lyd i dem, kjente smaken av tinn og bly. Kanaler for vindforsyningen, elektriske komponenter og overføringer fra tangent til pipe pirret nysgjerrigheten. Orgelet var aldri så spennende som da. Og at dette instrumentet viste seg å være av elendig kvalitet og ble skrotet for noen år tilbake, det spilte ingen rolle for meg den gangen.

## GJENNOM NÅLØYET

Norges Musikkhøgskole ligger på en liten forhøyning opp fra Slemdalsveien. Den lille bakken opp til skolens inngangsparti hadde noe symboltungt over seg der jeg trasket litt krumbøyet opp første dagen i oppstartuken. "Her slipper ikke hvem som helst inn, dere er gjennom nåløyet". Skolens rektor holdt en pompøs tale. Men hvordan var nivået mitt i forhold til mine medstudenter? Uansett, jeg hadde kommet inn her. Jeg kjente på alvor, jeg hadde lyst til å bli god. Dette var min mulighet.

## SPESIALBYGD E ORGELSKO

Tilværelsen kretset rundt ukens orgeltimer. Min nye orgellærer var eldre og strengere. Orgelsalen lå tom og øde tidlig på morgenen. Jeg var ute i god tid før timen, tok inn stillheten i dette store, tomme rommet et par sekunder. Så dimmet jeg opp taklysene, det glinset i blanke fasadepiper, og det 40 stemmer store, danskbygde Marcussen-orgelet kom til syne. Opp av sekken fisket jeg mine "Organ Master Shoes", spesialbygde orgelsko beregnet for virtuost pedalspill, spisse med høy hæl. For organister med respekt for seg selv er det fy-fy å spille med sokker. På-knappen til orgelets vindmotor ga

fra seg en "poff"-lyd. Deretter tastet jeg meg inn på mitt personlige område i orgelets computer og fant mine lagrede klangkombinasjoner. Så lot jeg fingre og føtter fly seg varme og smidige over tangenter og pedaler, mens urolige tanker surret i bakhodet: "hvilket humør er han på i dag?".

## NÅDELØST GJENNOMSIKTIG

På slaget ni hørte jeg de subbene skrittene fra orgelprofessorens innesko. Jeg kunne stille klokken etter ham. Han var like taus som han var presis og lite raus med forløsende småprat. Jeg bladde raskt opp notene på Bachs triosonate i C-dur og spilte meg i gjennom tredje satsen "Allegro". Nådeløst gjennomsiiktig musikk, med sine tre likeverdige stemmer, to i hendene, en i føttene. En liten glipp her høres krystallklart, en dårlig idé å innlede timen med noe så vanskelig. Og særlig på dette orgelet, hvor det midterste manualet var så følsomt og lett å spille feil på. Skuldrene stod i spenn fra første tone, og fingrene lystret ikke som jeg ville. Han kikket meg over skulderen. Så kom jeg meg tålelig gjennom, men alle slags triller og ornamenter som er ment å gi musikken liv og virtuositet, de låt bare anspent og langt fra briljant. Det gikk bedre alene på øverrommet i går, men prestasjoner i enorm gjelds ikke. Av den korte stillheten som ventet etter siste tone merket jeg at han forventet bedre. Så en gang til fra start, ny sjanse. Da gikk det ofte bedre, jeg fikk nervene noe på avstand. Han stoppet meg underveis, pirket og forespilte. Jeg gjentok passasjene til han nikket godkjennende. Så var han også real, rosen fra ham var ekte når den først kom.

# Balansen mellom kontroll og å gi slipp møter jeg i mine daglige meditasjoner.

Det hendte at han var godt fornøyd, det betydde en god dag etterpå. Frykten hadde noe for seg: Jeg kom sjelden uforberedt til timen og øvet regelmessig.

## TILVÆRELSEN BLIR DYPERE

Studietiden har jeg på god avstand nå, men jeg kan være sterkt selvkritisk fortsatt. Jeg må ta ansvar som min egen lærer. Noe er allikevel annerledes med tiden. Etableringsfasen er godt i gang. Jeg har fast jobb der jeg setter i gang prosjekter på egenhånd. Det gir en følelse av kontroll og selv-sikkerhet. I tillegg lærte jeg Acem-meditasjon noen år tilbake. De to daglige halvtimene har vært en selvfølgelig del av hverdagen siden grunnkurset. All slags trøbbel får luftet seg ut. Og deltagelse på flere fordypelseskurs har gitt anledning til å dykke ned på viktige livstemaer. Tilværelsen blir dypere, mer avklart.

## DET TIDLØSE

Jeg omgir meg med musikk mer enn de fleste, det er godt med to halvtimer i stillhet, hver dag. Og jeg streber aldri etter å spille meg inn i noen bestemt tilstand. Som klassisk musiker, mediterende eller ei, berører man det som rørte seg i dypet av komponistenes sinn. Som organist er Johann Sebastian Bachs verker mest sentrale for meg. Alle hans kirkemusikalske verker bar signaturen "Soli Deo Gloria" - "Alene til Guds ære". Tilbedelsen ligger i hver tone, fra korte orgelkoraler til de store vokalverkene som H-moll-messen og Matteuspasjonen. Bachs kompositoriske mesterskap, spekket med

symbolisme og intrikat polyfoni var hans middel for å prise Gud. Det tidløse og dypt menneskelige ved musikken hans kommuniserer på et universelt plan. For meg er det et stort privilegium å kunne spille og jobbe med denne musikken. Meditasjon åpner også innover til det felles menneskelige på tvers av tid og religiøs tilhørighet.

## LIVET SPILLER MED

Alene, uten forstyrrelser og tidspress øver jeg gjernene i kirken på nattestid. Tid og rom forsvinner i lengre perioder, som å være spontankonsentrert i meditasjonen. Jeg presser ikke for å nå tilstanden, merker bare at jeg har vært borte i etterkant. Når samme tilstand dukker opp under konsert, yter jeg på topp. Alt hadde vært såre vel om jeg kunne skru på flow-knappen hver gang jeg skal i ilden. Men utførelsen påvirkes av dagsform og hverdagens små og store utfordringer. Uansett hvor godt forberedt jeg er, spiller livet med.

## BALANSE

Meditasjonens erfaringer gjør det lettere å akseptere at det er sånn. Balansen mellom kontroll og å gi slipp møter jeg i mine daglige meditasjoner. Men linken til min egen yrkeshverdag frister. Jeg kan terpe på teknikken min i det uendelige, øve skalaer og triller. Spiller jeg musikk fra 1600 og 1700-tallet, frisker jeg opp teori og praksis rundt tiden da musikken ble skrevet - kalt historisk oppføringspraksis. Men under konsert, da bare spiller jeg og stoler på at alt forarbeidet har "satt" seg i kroppen, teknisk eller teoretisk. Mindre kontroll åpner opp



Foto: Petter Sommer

**Kristoffer Myre Eng**, f. 1982, studert kirkemusikk og solistisk orgelspill ved Norges Musikkhøgskole, private studier i orgelimprovisasjon i Paris. Jobber til daglig som kantor i Skøyen kirke i Oslo.

for mer spontan musisering; en mekanisk framførelse blir fort trettende.

Alle orgelets stemmer er trukket ut til fortissimo. Jeg hugger til den siste feite akkorden fra Marcel Duprés andre orgelsymfoni med hender og føtter. Orgelpipenes enorme frekvensregister, fra den rumlende 32 fots Kontrabombarden til skrikende Mixturer, tar fysisk tak i kirken og setter den i bevegelse. Øyeblikket jeg har lengtet etter og som er verdt å lide for. Jeg holder akkorden nede til hver krok av kirken er fylt med lyd, nyter maktfølelsen. På impuls slipper jeg opp tangenter og pedaler, bulderet forsvinner opp i takets hvelvinger, etterklangen dør ut noen sekunder senere.

En kort stillhet følger før applausen sprer seg i kirkebenkene. Svett og skjelven sklir jeg av orgelkrakken, spretter bort til gallerikanten på mine slitte orgelsko og bukker to ganger.

### SNILLERE MED MEG SELV

Følelsesregisteret mitt har vært som en jo-jo den siste timen, heldigvis er ikke hver dag som denne. Men nå er jeg definitivt lettet, mitt klappende publikum er fantastisk god betaling. Alle kjente og ukjente der nede, ser jeg entusiasme i ansiktene deres? Har musikken behaget dem, utfordret dem, kjedet dem til tider? Jeg håper på de to første og er åpen for den siste varianten. Selv er jeg fornøyd, noe overraskende.

Med årene har jeg blitt snillere mot meg selv, bru-

ker liten tid på å sammenligne egne prestasjoner med andres. På en god dag er jeg absolutt god nok. Ikke kom jeg ut av notene, orgelcomputeren fusket ikke. Jeg var absorbert og i "flow-modus" stort sett hele veien.

### TETT PÅ LIVET

Det tar noen dager å lande etter utladningen. Jeg kjenner trangten til å holde flere konserter i etterkant, vet at jeg ikke bør la det gå for lang tid mellom hver gang. Men orker jeg egentlig en runde til? I går tenkte jeg "aldri mer". I dag ser jeg ganske annerledes på tingene. Jeg er på hugget akkurat nå. En ting som er sikkert, er at det å være musiker er å være tett på livet i gode og onde dager. ■



# Skyen

Etter mitt første fordypelseskurs i Acem gjenopptok jeg tegning. De fem siste årene hadde jeg tegnet lite, og forholdt meg til tegning som en måte å illustrere idéer på.

Jeg ble engasjert i en sky som opprinnelig var ment som en del av bakgrunnen i en tegning. Engasjementet for skyen gjorde at jeg ikke lenger hadde interesse for å tegne videre på idéen jeg hadde tiltenkt tegningen. Litt som hvordan skyer forandrer seg på himmelen, forandret skyen seg i tegningen til den fant sin form. Skyen fikk arket helt for seg selv. Det var befriende og inspirerende. Jeg fikk pågangsmot og fortsatte å tegne og male skyer. Etter hvert gikk det over til andre motiver, der jeg begynte å avtegne virkeligheten. I begynnelsen gikk det lett, helt til det kritiske blikket begynte å

hemme prosessen, som med jevne mellomrom saboterte innlevelsen i arbeidet.

Da jeg studerte ved Kunstakademiet i Trondheim i 2006-09, sluttet jeg å tegne og male. Jeg ønsket å skape noe nytt, noe uvant, som verken jeg eller andre hadde sett før. Jeg begynte å eksperimentere med video-installasjon og forskjellige medier. Det var spennende og interessant. Prosessen berørte meg mindre følelsesmessig. Idéen var viktigere enn at selve prosessen ved å skape noe skulle oppleves meningsfullt. Jeg forestilte meg at malerne



SKY

Tegning: Kjersti Foyen

Jeg kan ikke helt si hvordan, men jeg opplever at meditasjon har bidratt til en måte å være i arbeidet på, der jeg har fått en større innlevelse og inderlighet

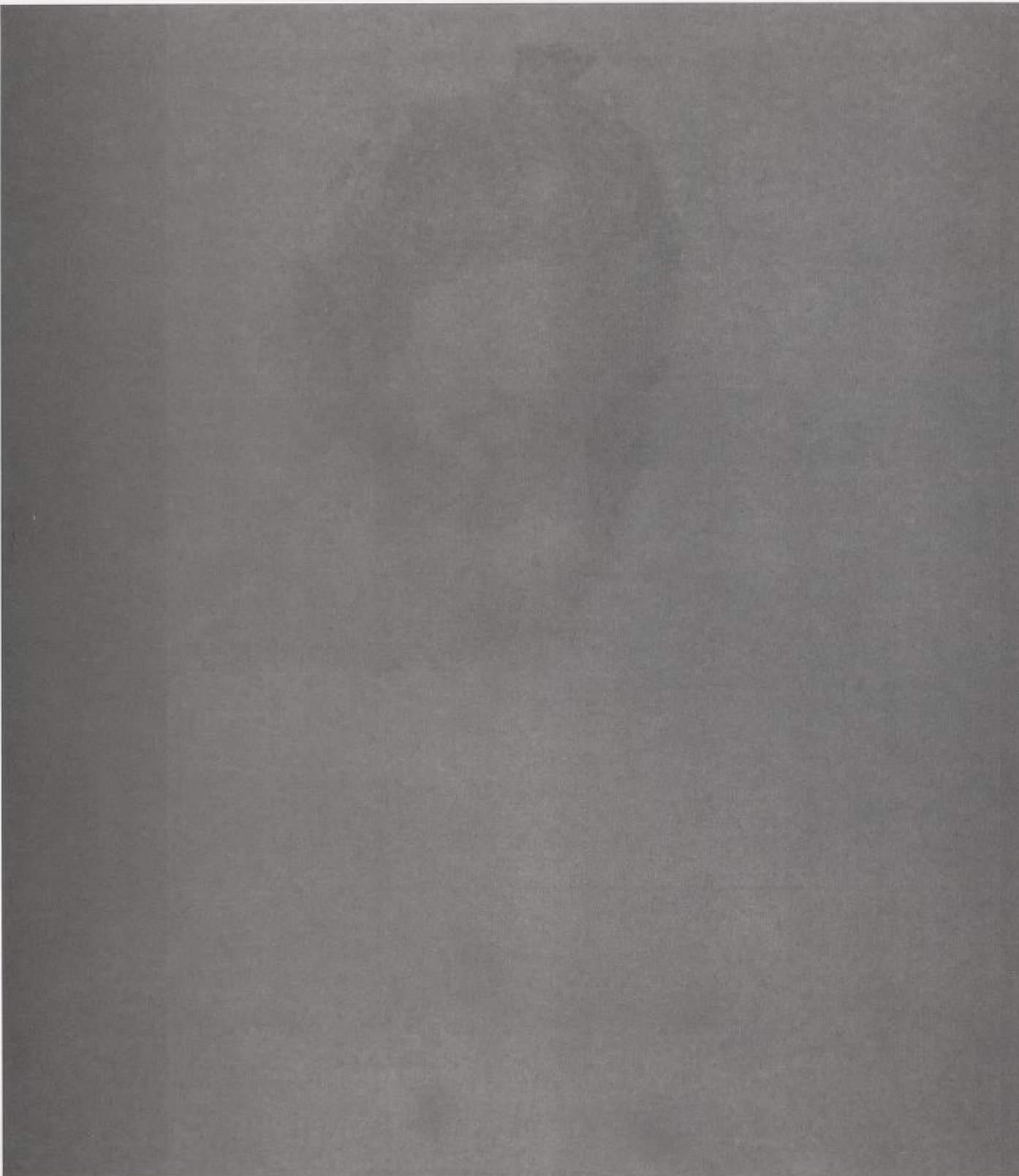


## LANDSKAP

Tegning: Kjersti Foyen

hadde en givende prosess på atelieret sitt, men de kom heller ingen vei fremover. De skapte ingen ny sti, lagde ingen nye grenser, men satt fast i en tid

som er forbi. Kanskje jeg ville følt meg mer som en middelmådig kunstner om jeg skulle male, noe som jeg ikke hadde mot til å gjøre.



KRISTIN

Tegning: Kjersti Foyen



RAGNHILD

Tegning: Kjersti Foyen

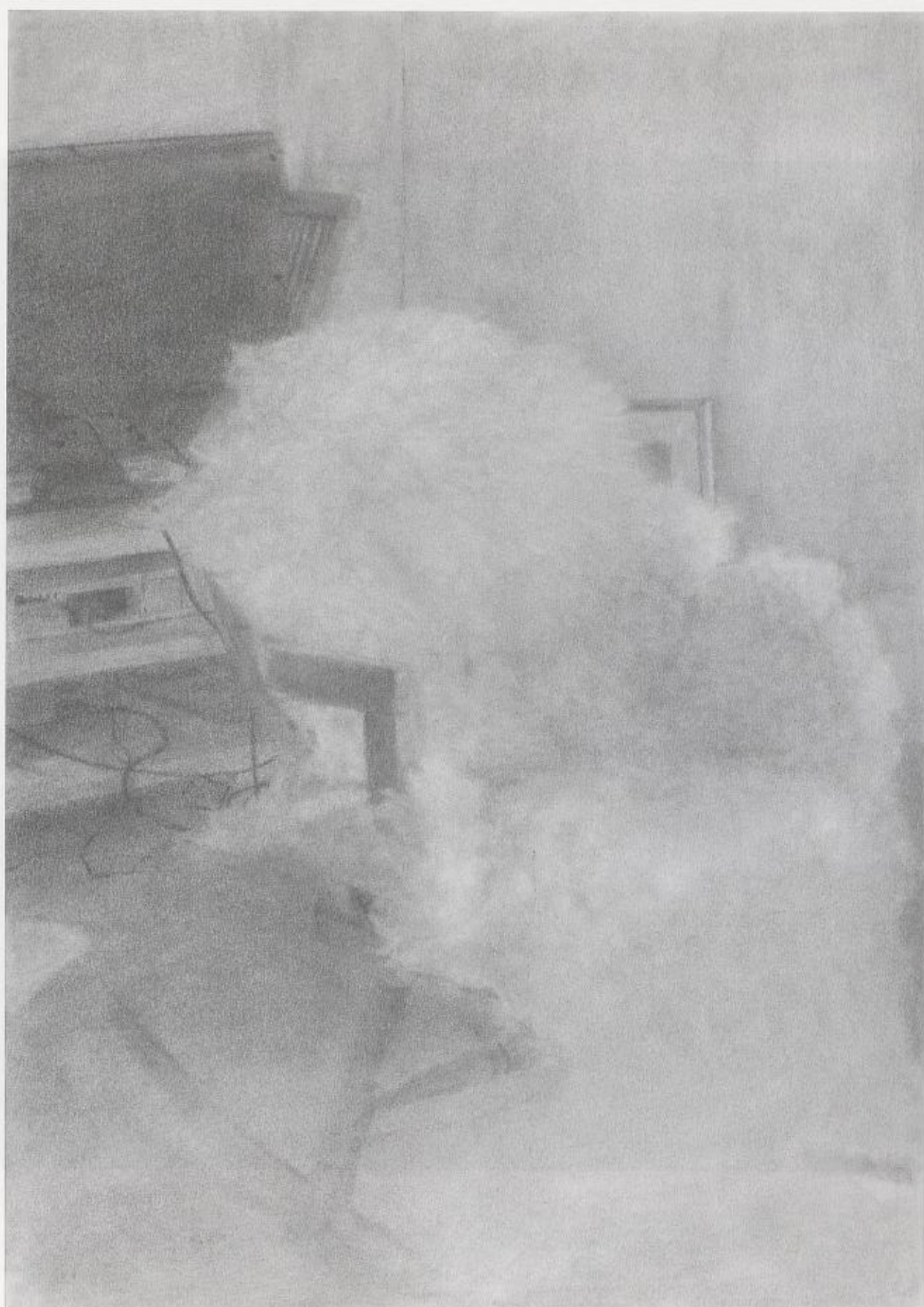
SKY 2

Tegning: Kjersti Foyen



# FJELL

Tegning: Kjersti Foyen



Tegning: Kjersti Foyn

GYNGESTOL



DAMIEN

Tegning: Kjersti Foyen



STOL

[www.stol.no](http://www.stol.no)

Tegning: Kjersti Foy

## Teknisk dyktighet kan virke overfladisk og tomt.

Da jeg var ferdig med utdannelsen og jobbet på egen hånd, mistet jeg energien og interessen for video-installasjonene. Jeg ønsket å finne tilbake til en glede ved å skape, som hadde gått tapt på veien. Selv om jeg opplevde at jeg utfoldet meg i kunsten, var det noen uuttalte tabuer. Det var ikke helt problemfritt da jeg gjenopptok figurativt tegning og maleri. Teknisk dyktighet og noe som er fint å se på, kan virke overfladisk og tomt. Før kunne jeg ha en trygghet i ideene og gjerne poetiske refleksjoner om arbeidet. Samtidig virket det som jeg identifiserte meg mer og mer med selve ideene, der kontakten mellom meg og materialet var av mindre betydning. Jeg kan ikke helt si hvordan, men jeg opplever at meditasjon har bidratt til en måte å være i arbeidet på, der jeg har fått en større innlevelse og inderlighet.

Når jeg lever meg inn i arbeidet, ser jeg arbeidet innenfra og glemmer hvordan bildet "ser ut". Handlingen er meningsfull i seg selv uavhengig av resultatet. Det å ville være flink kunstner og ville lage et bra kunstverk er utfordrende for prosessen. Mine egne og andres forventninger spiller inn på det jeg gjør på en ofte umerkelig måte. Arbeidet kan bryte med mine forestillinger om hva som er et godt bilde. Jeg kan da gjøre visse grep, viske vekk, dekke noe til. Jeg tar kontroll og handler på tvers av mitt opprinnelige engasjement i maleriet.

Inngrepet kan sette en stopper for det livet som var der. Jeg ser i etterkant at jeg kunne latt det være. Jeg trenger å akseptere malestrøkene, mine avtrykk, for å la bildet få leve sitt eget liv. Det er en kontinuerlig prosess, å komme inn i arbeidet,

# FARFAR

Tegning: Kjersti Foyen



ARTIKKELFORFATTER | KJERSTI FOYN



**Kjersti Foyn**, f. 1985, billedkunstner. Tar nå mastergrad ved Kunst og designhøyskolen i Bergen.

og havne utenfor. Miste kontakt med arbeidet, og gjenskape kontakt.

Da jeg begynte å tegne på skyen, hadde jeg ikke de store forventingene til hva skyen skulle bli til. Det var ikke den som var hovedpersonen i tegningen. Det gav meg rom, der mitt kritiske blikk tok mer fri, og lot meg gjøre noe uten å vurdere, sammenligne, eller sette spørsmålstejn. Skyen fikk plass til å være. Det trengtes ikke å gjøre noe med den, eller sette den i en interessant sammenheng for at den skulle bli meningsfull. Skyen som egentlig var noe "ubetydelig" i bakgrunnen, ble viet oppmerksomhet og fikk en egen verdi. ■

Foto: Torbjørn Hobbel



Foto: Torbjørn Hobbel

# Ønsket om å komme hjem

Jeg sitter i stuen hos mine foreldre og ser på nyhetene på TV. Det fortelles om ulike saker som virker forvirrende. For eksempel vises det at amerikanske astronauter har landet på månen. Der kjører de rundt på en slags go-cart og planter et flagg. Nyhetsoppleseren virker umåtelig stolt over denne månelandingen. "Hvorfor?" spør jeg meg selv, "det er jo ikke han som har vært der".

Bildet av flagget på månen forsvinner og det blir vist en film. I filmen kaster mennesker stein på politiet. Nyhetsoppleseren sier at dette er demonstrerende studenter i Berlin. Politimennene skyter tilbake med vannkanoner. Jeg tenker: "Hvorfor sprøyter ikke politiet bare vann på steinkasterne i stedet for slå tilbake?" Det neste bildet viser en strand med mange palmer. Plutselig eksploderer noe og det farer tanks inn i tv-bildet. I et fjernt land er det krig. Landet heter Vietnam. Jeg tenker "Hvordan kan det bli krig hvor det finnes slik en

vakker strand?!" Så vises det et bilde av en Alfa Romeo. Bare et foto denne gangen, ingen film. Kjedelig. Men bilen liker jeg. Alfa Romeo-biler ser fine ut og kan kjøre riktig fort! Nyhetsoppleseren sier at "terroristene i Baader-Meinhof-banden" hadde stjålet denne bilen og deretter ranet en bank. Så har de flyktet med den stjalne bilen. "Hei, for en super bil!", tenker jeg, "jeg vil også stjele en slik bil og rane en bank, når jeg kan klare det, men til å gjøre det er jeg fortsatt for liten".

# Å skape kunst og å meditere har for meg også noe av ønsket i seg om å komme hjem.

Jeg er bare fire år gammel, sommeren 1969. Og jeg ser gjerne på nyheter. Også når det er mye jeg ikke forstår. For eksempel forstår jeg ikke, hvorfor bankrøvere og biltyver blir betegnet som "terrorister".

## TERRORISTER ELLER TURISTER?

I mange år forsto jeg ikke hva "terrorister" var. Nyhetene om "terrorister" og "Baader-Meinhof-banden" kom stadig igjen. Også "turister" dukket opp i nyhetene. "Terroristene i den Røde Brigaden sprer angst og skrekk blant turistene i Nord-Italia", sa nyhetsoppleseren. Det forsto jeg ikke. Fantes det også terrorister i Italia? Hva var forskjellen mellom "turister" og "terrorister"? Det hørtes ut som det samme.

Likevel likte jeg nyhetssendinger. De viste ofte bilder og filmer fra fremmede land – fjerne steder med fremmede språk. Kina for eksempel, som hadde denne komiske skriften som så ut som den kom fra en annen planet. Eller dette landet som ble kalt Amerika. Der fantes det cowboyer og indianere, og amerikanerne førte krig i Vietnam og kunne fly til månen. Men jeg syntes det var komisk at nyhetene fra Amerika aldri viste cowboyer og indianere, men bare Vietnam og høyhus. Men selv om det var mye jeg ikke forsto, syntes jeg alt var spennende. De fleste barnesendingene var derimot kjedelige. Bortsett fra tegneserien "Die Shadoks". Den syntes jeg var bra. Men den kom alltid fra en sender som vi fikk dårlig inn på vår gamle svart-hvitt-TV. Det syntes jeg var dumt! Men far hadde lovet at han snart ville kjøpe farge-

tv. "En farge-TV gir fargerike og skarpe bilder!" sa han. Det gledet jeg meg allerede til.

## VERDEN OG BILDET

Min farge-TV står under arbeidsbordet. Med fingrene tegner jeg linjer med store bokstaver på apparatet. Det er allerede evigheter siden jeg har sett på fjernsyn. Som voksen er jeg ikke lenger interessert i fjernsynsprogrammet, særlig det tyske. Men jeg beholder fjernsynsapparatet under arbeidsbordet i atelieret, fordi jeg bruker det innimellom til tegneøvelser. Da slår jeg på et eller annet program, skrur av lyden og tegner "blindt" alt hva jeg ser. "Å tegne blindt" betyr å se utelukkende på motivet og aldri på det du har tegnet. Den tegnende hånden skal kunne arbeide fullstendig uforstyrret av "korrektur". Jeg elsker denne øvelsen, fordi under blindtegning er egoets perfektjonisme satt ut av spill: Resultatet har utallige "feil". Komposisjon og figurasjon er kaotisk og heller abstrakt. Det betraktende øyet må selv søke seg fram til en slags orden ut fra de kaotiske linjene. Ingen orden uten kaos – intet kaos uten orden.

På mine tegne- og kreativitetskurs arbeider jeg svært gjerne med blindtegning som øvelse. Det er spennende å se hvordan studentene åpner seg mer og mer for prosessen etter at de for det meste har hatt motstand til å begynne med. Slik lærer de å forstå kreativitet gjennom "feilene" i blindtegningen. Vi vet jo at mange store oppfinnelser og oppdagelser – blant annet oppdagelsen av penicillinet – ble gjort gjennom feil.

Jeg ser kreativitet som en alvorlig ment lek. For meg er akvarellen det ideelle medium for denne leken. Når spissen på akvarellpenselen rører ved det våte papiret, skyter malingen straks utover i alle retninger og skaper ville former. Det er ganske annerledes enn når du arbeider med olje- eller akrylfarger. Dem må man trekke utover. Akvarellfargene strekker seg utover nesten av seg selv. Som om fargene har sitt eget liv. Jo mer jeg forsøker å kontrollere materialet, jo mer reagerer akvarellen med egenvilje, og leken går tapt. Det er først når jeg gir opp å kontrollere, at fargene begynner å "samarbeide" og tillater meg å få en viss innflytelse på prosessen.

## FELLES HEMMELIGHET

Dette forbløffende egenlivet i dette materialet passer uansett til mine valg av motiver. For de har også sitt egenliv. Til å begynne med vet jeg ikke så nøye hvorfor jeg velger akkurat denne filminnstillingen eller dette nyhetsbildet eller - sjeldnere - et fotografi jeg har tatt selv som utgangspunkt for et bilde. Ofte blir det først gradvis klart for meg. Det fortøner seg som om alle bilder i verden har en felles hemmelighet. Bildene fra TV eller internett forteller sine historier og viser samtidig noe skjult. Og så snart jeg får følelsen av å ha forstått noe mer av denne hemmeligheten i bildene, framstår det i samme øyeblikk igjen som uforståelig.

Kanskje er det dette hemmelighetens paradoks som forbinder alle bilder med hverandre. Alle disse bilder som vi daglig støter på og stadig bæ-

rer med oss, blander seg med andre bilder som er skapt inne i oss selv. Slik formerer de seg til nye bilder og stadig videre til en ny og større helhet: Bildet av verden, vårt verdensbilde.

## SANNHET OG KJÆRLIGHET

Lenge drømte jeg om at jeg en dag skulle ri over prærien i den "Ville Vesten". Jeg sitter på hesten og kan føle præriens ensomme uendelighet, med en røff sjarme i sine golde, steinete bergknauser og sin solrike, stekende varme. Folk kommer mot meg. Mange hilser, andre går likegyldig videre. Jeg hilser vennlig tilbake, og senere møter jeg også venner, tidligere kjærester og andre bekjente. Noen av dem har jeg ikke sett på mange år. Det samme fortsetter, mange hilser meg, andre gjør det ikke.

Så blir landskapet igjen mennesketomt. Jeg rir alene videre. Det er fint her oppe på hesten. Det er sval og god luft. Jeg trenger ikke gjøre noe som helst. Hesten finner selv veien. Jeg kan slappe av i salen og bare følge med på hvor hesten fører meg.

## MUSIKALSK METODELYD

Denne utrolige hesten har også en annen nyttig egenskap: Den gjentar meditasjonslyden for meg. Det er som en sang til en ensformig rytme som blir til gjennom takten i travet og hovslagene mot bakken klinger som en rytmisk ledsagelse til meditasjonslyden. Svært musikalsk!

Men stopp nå! Egentlig var det jo meningen at jeg selv skulle gjenta lyden. Det er det eneste viljestyrte jeg skal gjøre i meditasjon. Hm! Jeg frigir

Kontemplasjon kan hjelpe til å finne det igjen og komme til vårt eget, ganske personlige hjem.

# ASK ME



Foto: Torbjørn Hobbø



**Henrik Nolte**, f. 1965 er billedkunstner, bosatt i Berlin. Han er utdannet ved *Fachhochschule für Design* i Bielefeld, Tyskland, med fokus på eksperimentelt fotografi, maleri og grafikk. Han har også arbeidet med animasjonsfilm.

hesten fra arbeidet og begynner selv å gjenta lyden med en fri åpen hold....

“Ding Dong”. Vekkeklokken ringer. Meditasjonstiden er omme. Jeg tar av meg sovemasken og trekker øreproppene ut.

## UØNSKEDE TANKER

Når jeg så blir spurt i en veiledningsgruppe hvordan meditasjonen var, har jeg intet svar. Det spiller egentlig ingen rolle hvordan min meditasjon var. Mange av mine meditasjoner er mindre harmoniske enn rittet på den lystig syngende hesten. Mange ganger er det vanskelig å møte de nesten utholdelige kakafoniene som er fulle av “uønskede” tanker: Kjærlighetsorg, trøbbel med ver-ten, frykt for min neste kunstutstilling eller dagens handleliste – helt plutselig kan “banale” gli over i “viktige” tanker og omvendt.

## BESTEFAR SS-OFFISER

Noen ganger, særlig i langmeditasjoner, kan det også dukke opp vonde minner. For eksempel minnet om en radiosending hvor en overlevende fra konsentrasjonsleiren Dachau fortalte at mange av SS-soldatene i leiren daglig torturerte fangene – og at de flirte og moret seg over å gjøre det. Jeg spør meg om min kjære bestefar, som var SS-offiser i Dachau, kan ha vært en av disse. Selv fortsatte han hele livet å benekte at noen hadde blitt myrdet i konsentrasjonsleiren. Her var det ikke bare uvelkomne tanker, og altså ingen syngende hest, men en dødsdans, en Dance Macabre omkring sannhet, kjærlighet og tillit. Det er vanskelige og ladede temaer som jeg ikke kan bearbeide med meditasjon og meditasjonsveiledning alene.

## SVØMMING

Kunsten utfordrer meg til å materialisere og synliggjøre min selvforståelse i bilder.

Igen og igjen oppstår det kontemplative bilderom i maleprosessen – rom jeg inviteres til å tre inn i. Jeg blir fortalt at vi inviteres til å “gli” inn i disse bilderommene som i en form for svevende tilstand. En svevetilstand som kanskje kan ligne på følelsen vi har når vi svømmer.

Å skape kunst og å meditere har for meg også noe av ønsket i seg om å komme hjem. Jeg tror at vi alle bærer noe i oss som man kanskje kan betegne som et “sjelelig” eller “indre” hjem. Der finner vi trøst og sikkerhet. Og mange ganger virker det for oss som dette hjemmet er gått tapt. Kontemplasjon kan hjelpe til å finne det igjen og komme til vårt eget, ganske personlige hjem.

Andre ganger er det slik at uansett hvor nær vi føler vi er hjemme, så forblir en del av det fortsatt i det fjerne. Ganske langt vekk. Kanskje til og med uoppnåelig. Og slik – forsterket av trøsten i gjenfundne deler av vårt indre hjem – svømmer vi videre. ■

*Oversatt fra tysk av Rolf Brandrud*



# Flyt og friksjon i forskning

Hvilken rolle har forestillinger om skjønnhet spilt i vitenskap? Hva slags flyt og friksjon finner vi i dette områdets kreative prosesser? Er forskningen på vei mot nye estetiske idealer? David Orrell behandler slike tema i boken *Truth or Beauty: Science and the Quest for Order*.

Orrell viser først og fremst hvordan ønsket om skjønnhet har preget vestlig vitenskap fra dens spede begynnelse i antikken. Den vitenskapelige erkjennelsen har vært ledsaget av estetiske hensyn på forskjellige nivåer: i kontemplasjonen av naturen, i søken etter enkle modeller, i oppfatningen av vår fornuft. Disse hensynene har vært en uatskillelig og produktiv del av erkjennelsen. Noen ganger har de også stått i veien for innsikt.

Vitenskapen har hatt behov for forenkling, sammenheng og harmoni. Disse rammene har også noen ganger vært vanskelige å slippe, til ulempe for erkjennelsen. Ofte ser man at det etableres en enkel, estetisk tilfredsstillende modell som forklarer ting på en ny måte. Siden kompliseres det hele gradvis fordi det kommer nye observasjoner til. Etter hvert, ofte med mye smerte, vinner en ny enkelhet fram, med nye komplikasjoner i vente. Dette er

# Kravet om enkelhet og opphøyet harmoni er uttrykk for det maskuline.

flyten og friksjonen i kunnskapens utvikling. Det er en vitenskapens versjon av økonomiens creative destruction, hvor det gamle etter hvert blir tyngende og derfor ødelegges for å gi plass for det nye. I vekselspillet mellom konstruksjon og nedrivning, forenkling og komplikasjon, virker det estetiske elementet parallelt med trangen til erkjennelse. Med sine modeller vil forskeren forene kontemplasjonen over naturens enkle, vakre storslagenhet og den rastløse innsamlingen og vurderingen av observasjonsmateriale.

## FRA MASKULINT TIL FEMININT?

Selv om Orrell på mange måter demonstrerer det som er nevnt over, legger han selv mest vekt på noe annet. Den vestlige vitenskapens estetikk har tilhørt venstre hjernehalvdel. Et rasjonelt, rettlinjet, «maskulint» formideal har preget forskningen, likesom forskning historisk har vært utført av nesten bare menn. Kravet om enkelhet og opphøyet harmoni er uttrykk for det maskuline.

Orrells påstand er at det nå finner sted et sakte skifte over mot det som er «mer komplekst, organisk og «messy»». En «feminin» estetikk som ikke søker det enkle og opphøyde, tar over. Det som er i situasjonen, i den konkrete sammenhengen, det mangslungne, blir den mer framtreddende formen på kunnskapen. Parallelt med dette er andelen kvinner innen forskning økende.

Jeg skal først og fremst vise hvordan estetikken har utspilt seg historisk, men vil avslutningsvis berøre også spørsmålet om et skifte fra det enkle, opphøy-

de formidealet til det organiske og mangslungne.

## ESTETIKK PÅ TRE MÅTER


Som nevnt har den vitenskapelige erkjennelsen vært innrammet av estetiske hensyn. Minst tre slike kan trekkes fram:

**Virkeligheten selv har en indre skjønnhet.** Det sanne og det skjønne er to sider av samme sak. Antikkens grekere tenkte at universet var musikalsk, en symfoni som mennesket normalt ikke er i stand til å høre.

**Selve kunnskapen skal være enkel og elegant i sin utforming.** Teorien om universet skal man kunne bære på sin T-skjorte, som noen av dagens forskere sier. En vakker og elegant teori er sannsynligvis mer riktig enn en uformelig og viltvoksende. Eller som Einstein sa: «Alt bør være enklest mulig, men ikke enklere».

**Vår fornuft, vår evne til rasjonalitet, har svart til virkeligheten.** Det har vært en «sympati mellom vår fornuftsevne og kosmos». Dette er også en idé med estetisk appell. Alt er i samklang, også vår tanke tar del i den.

I virkeligheten er de tre hensynene innvevd i hverandre. Et harmonisk, vakkert univers krever en enkel teori, og vår fornuft må være en del av dette vakre og gode for å kunne erkjenne det. Innstillingen kan likevel være nyttig. For noen ganger



Et harmonisk, vakkert univers krever en enkel teori, og vår fornuft må være en del av dette vakre og gode for å kunne erkjenne det.

Bilde: Torbjørn Hobbelt

# Det ville være vakkert om universet var styrt av tall ledsaget av musikk som vi kunne høre en slags gjenklang av i enkle strengeinstrumenters musikk her på jorden.

er det hensynet til naturens skjønnhet som preger forskningen, andre ganger er det den enkle formuleringen av teori som styrer mest, og atter andre ganger en tiltro til menneskets evne til å gripe det hele, altså fornuften.

## PYTHAGORAS OG SFÆRENE HARMONI

For antikkens grekere var universet dypest sett musikalsk. Kosmos var en form for toneskjønnhet. De kalte det «sfærenes musikk», eller «sfærenes harmoni». Planetene, som kunne observeres, var festet til sfærer og musikken oppstod idet sfærene dreide om med ulik hastighet. Tonehøyden avhang av hastigheten på omdreiningen. Videre var det en sammenheng mellom tonehøyden og tallsystemet. Musikken fulgte matematiske ligninger og skapte en harmoni. En hel symfoni utspilte seg på himmelen. Sfærenes musikk var imidlertid ikke hørbar for det normale menneskelige øre. Dette var i og for seg et bekvemmelig trekk ved teoriën, som dermed ikke kunne testes direkte. Teorien tillegges den før-sokratiske filosofen og mystikeren Pythagoras. Det sies at Pythagoras som den eneste kunne høre musikken.

Pythagoras (570-495 fvt.) skal ha vært den første som kalte seg filosof, elsker av visdom. Han kom til å influere blant annet Platon. Platon utviklet som kjent tanken om evige ideer bortenfor den sansbare virkelighet, en verden som enkelte likevel kan komme i kontakt med gjennom filosofisk virksomhet. Strukturen i Platons teori er slående lik den vi finner hos Pythagoras og sfærenes harmoni. Gjen-

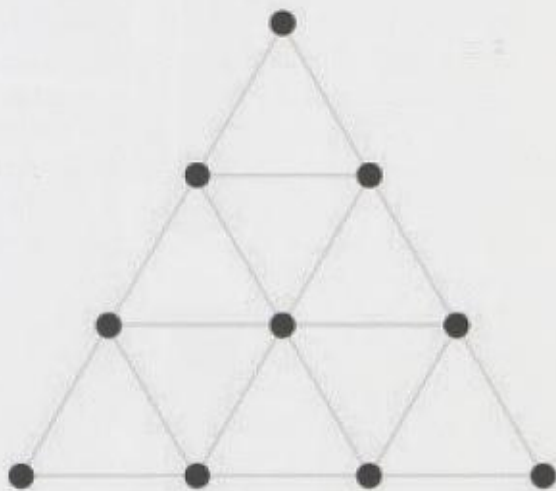
nom Platon satte Pythagoras sitt stempel på vestlig filosofi overhodet. Men så sent som på 1600-tallet kunne man også referere i fullt alvor direkte til Pythagoras' musikalske versjon av universet.

## STRENGEINSTRUMENTENES MAGI

I dag tenker vi gjerne på Pythagoras i tilknytning til et ganske avgrenset område: beviset for utregning av flateinnholdet i en rettvinklet trekant. Det er usikkert om han står bak dette beviset. Sikrere synes det å være at han viste at musikkens harmoniske toner kan uttrykkes i matematiske forholdstall. Dette funnet dannet trolig grunnlaget for teoriën om sfærenes harmoni.

Det sies at Pythagoras sto utenfor en smed og la merke til at hammerne som traff ambolten skapte lyder som sto i forhold til hverandre – noen ganger harmonisk, andre ganger disharmonisk. Han skal da ha funnet ut at hammerne som var i harmoni med hverandre, hadde en vekt som sto i enkle innbyrdes forhold, som  $1/2$ ,  $2/3$  og  $3/4$ . Fortellingen er en myte, og det stemmer ikke at hammeres klang og vekt fungerer sammen på denne måten. Men på strengeinstrumenter er det en overensstemmelse mellom tone og tall. Hvis du deler strengen på en gitar i to, vil tonen stige med én oktav i forhold til den fulle strengens tone. Hvis du deler strengen etter forholdet  $2/3$  stiger tonen en kvint, for eksempel fra C til G, og ved å dele den etter forholdet  $3/4$  klinger tonen en kvart høyere, for eksempel fra C til F.

Pythagoras og hans tilhengere framstilte disse forholdene i en likesidet trekant kalt «Tetractys», hvor forholdstallene  $1/2$ ,  $2/3$  og  $3/4$  avtegner seg i forholdet mellom rekkene. De skal ha betraktet denne figuren som et hellig symbol.



Figur: «Tetractys»:  $1/2$  (oktav),  $2/3$  (kvint),  $3/4$  (kvart) lest fra spissen til grunnlinjen.

Som nevnt var ikke sfærenes musikk hørbar for det vanlige øre. Imidlertid var den konstaterte forbindelsen her nede på jorden mellom musikalsk harmoni og matematiske uttrykk en indikasjon på at universet var matematisk styrt. Man synes da å ha antatt at matematikken som styrer hele universet også var akkompagnert av toner. «Heretter var gresk filosofi dominert av tanken om den perfekt stemte strengen», skriver en moderne antikkforsker. På denne måten var kosmos' orden kombi-

nert med skjønnhet. Det ville være vakkert om universet var styrt av tall ledsaget av musikk som vi kunne høre en slags gjenklang av i enkle strengeinstrumenters musikk her på jorden.

### DEN SAMSTEMTE FORNUFTEN

I tillegg til at naturens skjønnhet spiller en rolle i disse konstruksjonene, ser vi også en tro på at vår fornuft er samstemt med universet. Pythagoras stoler på at det er mulig for tanken å gripe systemet i naturen uten sikre observasjoner hele veien. Mennesket kan slutte seg til hvordan himmelen fungerer dersom det ser himmellegemene og forstår strengeinstrumentets måte å fungere på. Tanken gjør det nødvendige spranget, og tiltroen til tanken er tilsvarende høy. Dette er også en idé med estetiske kvaliteter. Vår rasjonalitet er en del av den store harmonien. Det dagens filosofer gjerne kaller selvreferanse er ivaretatt.

### NÅR KRAVET TAR OVERHÅND

Den estetiske impulsen kom også til uttrykk i at man trodde det fantes ti himmellegemer, siden ti var det perfekte tallet. Imidlertid kunne man bare observere ni himmellegemer: jorden, månen, solen, fem planeter og stjernene (samlet sett). Man fant da opp en tiende, kalt «mot-jorden» og la til tanken om en «sentral flamme» som det hele roterte rundt. Mot-jorden sto da motsatt oss, på andre siden av den sentrale flammen, og var derfor ute av syne. Senere antikke teorier om planeter og sfærer la til antallet himmellegemer og sfærer for å ivareta nye observasjoner. Aristoteles mente for eksempel at

Overensstemmelse mellom menneskets kropp og enkle geometriske figurer.



det fantes 55 roterende sfærer. Han mente også det var rimelig å tenke seg at de laget lyd når de beveget seg. Man hadde jo erfaring fra jorden med at store objekter i bevegelse kunne lage lyd. Også Ptolemaios, som skapte et heliosentrisk system for kosmos som overlevde i 1500 år, trodde på tanken om musikalsk harmoni i universet. Han anga også hvilken tone hvert av himmellegemene produserte.

Man kan oppfatte bestrebelsene til de som kom etter Pythagoras, som forsøk på å redde grunntanken om universets harmoni og skjønnhet. De gjorde dette ved å utvikle stadig mer raffinerte modeller som kunne ivareta nye observasjoner. Det synes samtidig klart at Aristoteles' 55 roterende sfærer ikke kan være en estetisk like tilfredsstillende modell som den opprinnelige, hvor det fantes 10.

## PLANETEN VULKAN

Antikkens framgangsmåter, forsøkene på å redde skjønnheten i universet, men under hensyntaken til det man kan se, er ikke uttrykk for før-vitenskapelig tenkning. I 1860 hevdet den anerkjente franske forskeren Urbain Le Verrier at det fantes en liten planet mellom Merkur og solen. Han kalte den Vulkan, og dens eksistens kunne forklare noen av de observerte avvikene i Merkurs bane. Vulkan kunne dermed redde Newtons elegante forståelse av universet og legemers bevegelser.

Le Verrier hentet ikke Vulkan helt ut av løse luften. Observasjoner fra tidligere kunne med litt velvilje tolkes slik at det eksisterte en planet nær solen. I 50

år etter at Le Verrier satt navn på planeten, rapporterte forskere og amatører at de hadde sett Vulkan i sine teleskoper. Men det var nok bare solflekker eller ønsketenkning. Planeten forsvant ut av bildet da Einsteins teori viste seg å kunne forklare Merkurs merkelige bane uten å måtte ty til nye planeter.

## DET VAKRE UNIVERSET OG KUNSTEN

Forståelsen av universet som et harmonisk system virket tilbake på hva man oppfattet som vakkert i kunst og arkitektur. Rom og bygninger skulle være basert på heltall og proporsjoner fra naturen. Greske forumer skulle være kvadratiske, altså styrt av forholdet 1/1. Templer skulle være sirkelformede, som planetene, eller ha et forhold mellom bredde og lengde som var 2/1. Arkitektene ble rådet til å studere musikk og matematikk.

Denne tilslutningen til Pythagoras' matematiske og musikalske måte å tenke om universet på, finner man også under renessansen. Arkitektene la vekt på forholdstall som 1/2, 2/3 og 3/4 i utformingen av rommet. Man henviste også til at disse proporsjonene skapte en egen glede.

## BINDINGER TIL DET ESTETISKE

Renessansen var opptatt av at det kunne være overensstemmelse mellom menneskets kropp og enkle geometriske figurer. Det er en oppfatning som tilsvarer antikkens samsvar mellom strengene på et instrument og tall; mennesket er nå blitt strengen, geometrien er tallet.

Tanken var at hvis man tegner en sirkel med sentrum i navlen på en person som strekker hender og føtter ut, så vil sirkelen treffe fingertupper og tær. Det viste seg at man måtte strekke kroppen ekstra når man tegnet plansjer for å få dette til å stemme – et tegn på at estetikk og symmetri hadde makt over forståelsen ved siden av observasjoner.

Leonardo da Vinci forsøkte på sin side å sette menneskekroppen inn i en kombinasjon av en sirkel og et kvadrat. Det var et kompromiss hvor to geometriske figurer som ikke hver for seg kunne ivareta bildet av menneskekroppen, fikk lov til å virke sammen. Hans tegning av dette er blitt et ikon.

Forskere som Kepler og Galileo, som arbeidet ut fra Kopernikus' heliosentriske system, var ganske bundet av tanken om at planetene måtte bevege seg i sirkel, den perfekte figur, ikke i ellipse. Kepler mente også at planeter spilte musikk og søkte å utarbeide hvilke toner det dreide seg om. Han konkluderte blant annet med at jorden «synger Mi-Fa-Mi» (i Do-Re-Mi...), noe han oppfattet som usymmetrisk og noe av forklaringen på jordisk elendighet.

### KOPERNIKUS' ESTETIKK

Kopernikus utga sin teori om at jorden går rundt solen i 1543. Her skriver han at astronomi er en estetisk aktivitet. Den handler om «de skjønneste objektene». «Vi oppdager en enestående symmetri i universet», sier han. Kopernikus mente også at det var et tegn på skjønnhet at solen, lampen som lyser opp det hele, var plassert i sentrum. Forske-

ren er her kontemplativt og estetisk innstilt overfor naturen.

Videre sier Kopernikus at hans nye teori har en estetisk hovedbegrunnelse. Modellen er å forstå som mer elegant, symmetrisk og harmonisk enn den ptolemeiske, som den skulle erstatte. Her er det ikke naturen, men selve teorien som skal være skjønn. Er denne vektleggingen av skjønnhet som kvalitet ved en teori bare en historie fra 1500-tallets umodne vitenskap? Nei, Orrell viser blant annet til en moderne forsker innen partikkelfysikk som bent ut sier at «skjønnhet er et vellykket kriterium på valg av riktig teori».

### MEST MULIG VED MINST MULIG

Kopernikus' system var utvilsomt enkelt og elegant. Med ett bilde forklarte han mange ting som det ptolemeiske systemet hadde vansker med. For eksempel kunne det forklares at størrelse og lysstyrke forandret seg mens planetene beveget seg over himmelen. I Kopernikus' system varierte nemlig avstanden til jorden når planetene gikk i hver sine baner rundt solen. Det nye bildet kunne også forklare hvorfor noen planeter fra vårt jordiske ståsted synes å bevege seg bakover. Det kommer av at planetene går med ulik fart rundt solen. Også hos Newton spilte estetikken en rolle på denne måten. Gravitasjonsteoriens appell lå i at det er den samme kraften som styrer så forskjellige fenomen som at et eple faller til bakken, at tidevannet skifter og at månen beveger seg over himmelen. Newtons teori bekrefter også harmonien i univer-



**Dag Jøsssen**, f. 1959, dr. art., historiker, dekan ved Fakultet for samfunnsfag ved Høgskolen i Oslo og Akershus. Kurslærer i Acem, redaktør i *Dyade*.

set og uttrykker at harmonien styres matematisk. Den nålevende forskeren Steven Weinberg sier at målet ennå er «å formulere noen få, enkle prinsipper som forklarer alt slik det er. Dette er Newton's drøm og vår drøm.»

#### ENDRES FORSKNINGENS ESTETIKK?

Den vitenskapelige skjønnhetslengsel har vært rasjonalistisk og sterk i troen på matematiske forenklinger. Orrell mener vi nå ser tendenser til forskning som vektlegger konkret sammenheng og ikke bare abstraherer til enklest mulig modeller. Einsteins formulering om enkelt, men ikke for enkelt får da en ny mening: Det kan lett bli for enkelt! Forskeren må ta hensyn til det tvetydige og mangefasetterte uten å søke seg til formelen som passer på en T-skjorte. Forskningens estetikk er på vei over mot det feminine domenet.

Orrell trekker fram økonomisk vitenskap som et eksempel. Her svekkes tradisjonelle, forenklerende forutsetninger om rasjonelle individer som søker å øke sin økonomiske nytte. Irrasjonelle elementer og hvilken situasjon man står i får mer å si i vår forståelse.

Mange eksperimenter viser at folk handler økonomisk ut fra en kombinasjon av situasjon og psykologi. Forskere har for eksempel latt forsøkspersoner spille et spill der de har lik sjanse til å vinne \$200 eller tape \$100. Etter å ha spilt en gang får de mulighet til å spille en gang til dersom de ønsker. Blant de som ble fortalt at de vant det første spillet,

var det 69% som ville spille for andre gang. Blant de som fikk vite at de hadde tapt første gang, var det 59% som ville prøve igjen. Blant de som ikke ble fortalt noe om hvordan det gikk, var det kun 36% som ville spille igjen.

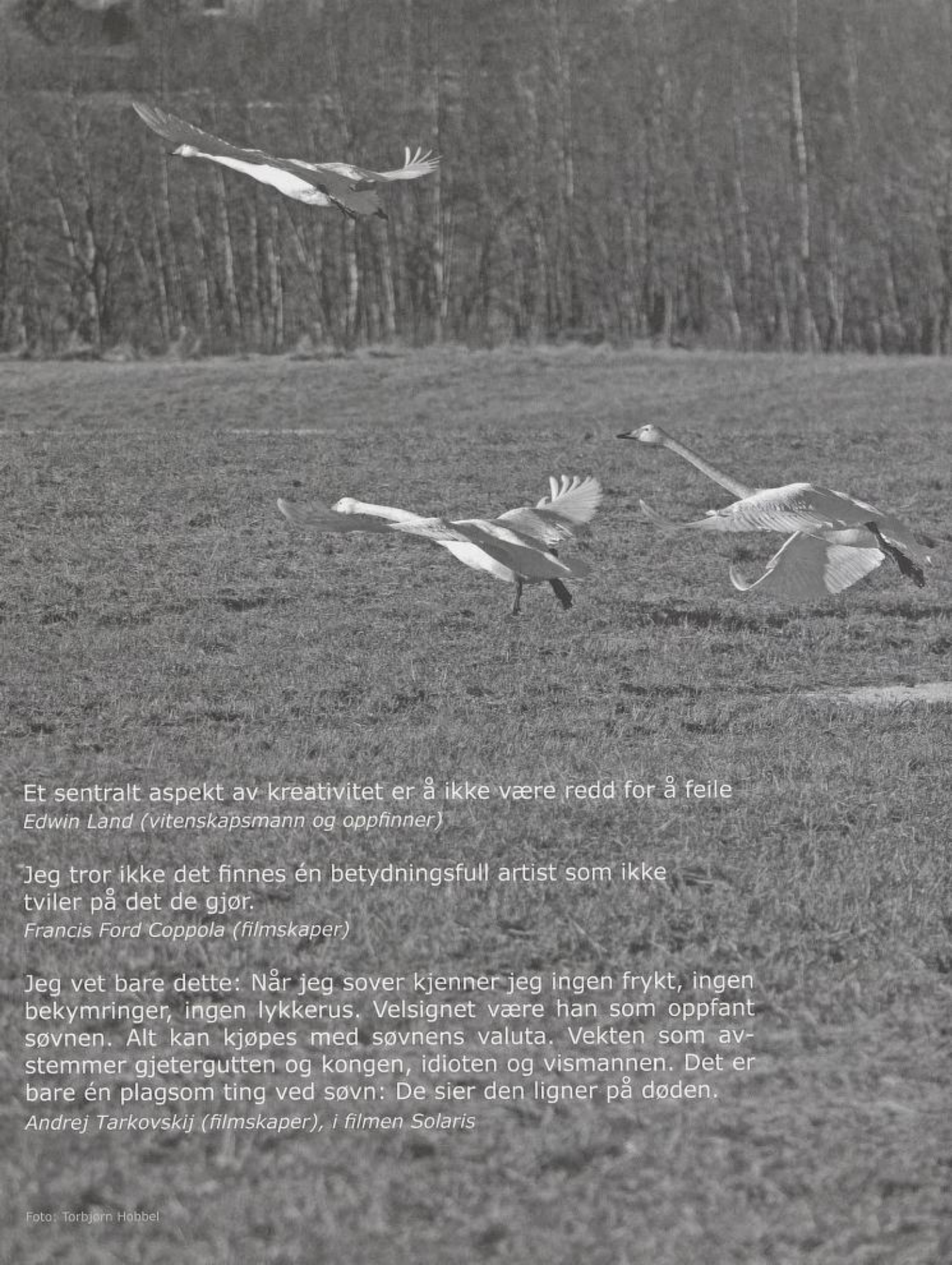
En tolkning av disse forskjellene kan være at det ikke å vite hvordan det gikk, skaper en forstyrrelse i beslutningsprosessen slik at man blir mindre i stand til å svare ja. Konkret situasjon og psykologiske faktorer influerer på beslutningen. Bildet kompliseres, den idealiserte modellen svekkes.

#### EN MER FRODIG ESTETIKK I VITENSKAP?

Orrell mener altså at vi kan ane en oppløsning av idealet om symmetri og forenkling i mange forskningsdisipliner. I stedet for det abstrakte renhetsidealet, vil en mer frodig estetikk overta. Det er mulig han har rett i dette. Men det er kanskje riktigere å si at han har stilt et velbegrunnet spørsmål: Er en ny, mer feminin kunnskapsestetikk på vei? ■

#### Litteratur

David Orrell, *Truth or Beauty: Science and the Quest for Order*, 2012.



Et sentralt aspekt av kreativitet er å ikke være redd for å feile  
*Edwin Land (vitenskapsmann og oppfinner)*

Jeg tror ikke det finnes én betydningsfull artist som ikke  
tviler på det de gjør.  
*Francis Ford Coppola (filmskaper)*

Jeg vet bare dette: Når jeg sover kjenner jeg ingen frykt, ingen  
bekymringer, ingen lykkerus. Velsignet være han som oppfant  
søvnen. Alt kan kjøpes med søvnens valuta. Vekten som av-  
stemmer gjetergutten og kongen, idioten og vismannen. Det er  
bare én plagsom ting ved søvn: De sier den ligner på døden.  
*Andrej Tarkovskij (filmskaper), i filmen Solaris*

# Eksotiske arbeidsvaner hos skapende mennesker

Den belgiske romanforfatteren Georges Simenon trengte mer enn to til tre orgasmer i uken. Hans imponerende litterære produksjon – han publiserte mer enn fire hundre bøker – sto i forhold til, eller ble til og med overskygget av hans seksuelle appetitt. De fleste arbeider hver dag og nyter sex i blant. Simenon hadde sex hver dag og kastet seg heller ut i fanatiske arbeidsorgier annenhver måned. Da han bodde i Paris, lå Simenon ofte med fire forskjellige kvinner hver dag. Han antok at han hadde vært til sengs med rundt ti tusen kvinner i løpet av sitt liv (hans kone nummer to var ikke enig, og estimerte totalen til rundt tolv hundre).

Simenon selv forklarte sin seksuelle appetitt som «ekstrem nysgjerrighet» på det motsatte kjønn, og mente eskapadene var til glede for forfatterskapet: «Kvinner har alltid vært eksepsjonelle skapninger som jeg forgjeves har forsøkt å forstå. Det har vært en livslang, uavbrutt oppgave. Og hvordan ville jeg ha greid å skape dusinvis, kanskje hundrevis av kvinnelige karakterer i mine romaner hvis jeg ikke hadde erfart de eventyrene som varte i to timer eller ti minutter?»

De fleste morgenene etter at han flyttet til Arcueil, gikk komponisten Erik Satie tilbake til Paris til fots, en avstand på rundt ti kilometer. Han ville ofte ta pauser i sine favorittkafeer underveis. Han gikk langsomt, tok små skritt med paraplyen under armen. Når han snakket, stoppet han, bøyde det ene kneet en smule, justerte brillene som satt fast på neseryggen og plasserte neven på fanget. Så ville han gå videre, med små, kontrollerte skritt.

Når han endelig nådde Paris, besøkte han venner eller organiserte møter med dem på kafeer ved å sende

rørpost. Ofte fortsatte vandringen fra sted til sted. Fokuset var på Montmartre før krigen, deretter på Montparnasse. Herfra ville Satie ta det siste toget tilbake til Arcueil omtrent klokken ett om natten. Eller, hvis festen trakk ut, ville han miste toget og begynne den lange vandringen hjemover i morgentimene. Og så begynte dagsrutinen igjen.

En teori lyder at kilden til Saties sans for rytme – muligheten for variasjon innenfor repetisjon, effekten av kjedsomhet på organismen – kan være hans ustoppelige vandring frem og tilbake gjennom det samme landskapet dag ut og dag inn, observasjonen av et knippe sterkt begrensede omgivelser. Under vandringene ble han ofte observert i ferd med å notere ideer, halvt bøyd for å fange gatebelysningen han passerte.

Franz Kafkas arbeidsdag var mildt sagt bisarr. Da han arbeidet ved Assicurazioni Generali (forsikrings-selskapet), fortvilet han over at tolv-timers-skiftene ikke etterlot ham noe tid til skriving. To år senere, da han ble forfremmet til sjefskontorist ved Arbeidernes Ulykkesforsikringsinstitutt, kom han over på ettskifts-systemet: Halv ni til halv tre. Og så? Lunsj til halv fire, så søvn til halv åtte, så mosjon og familiemiddag (han bodde i familiens leilighet). Så begynte han skrivingen frem til klokken elleve på kvelden. Av denne tiden tok brev- og dagboksskriving opp minst en time, oftest to. Og så, «avhengig av min styrke, hang og flaks, kan jeg skrive frem til ett, to, eller tre på natten. Noen ganger helt til seks om morgenen.» Deretter «en hver tenkelig anstrengelse for å sovne,» idet han hvilte seg før han igjen måtte på kontoret. Denne rutinen holdt ham konstant på randen av kollaps.

*Christopher Grøndahl*

# Kroppen din

er ikke helt fornøyd med deg?  
Den ber pent om noen yogaøvelser?

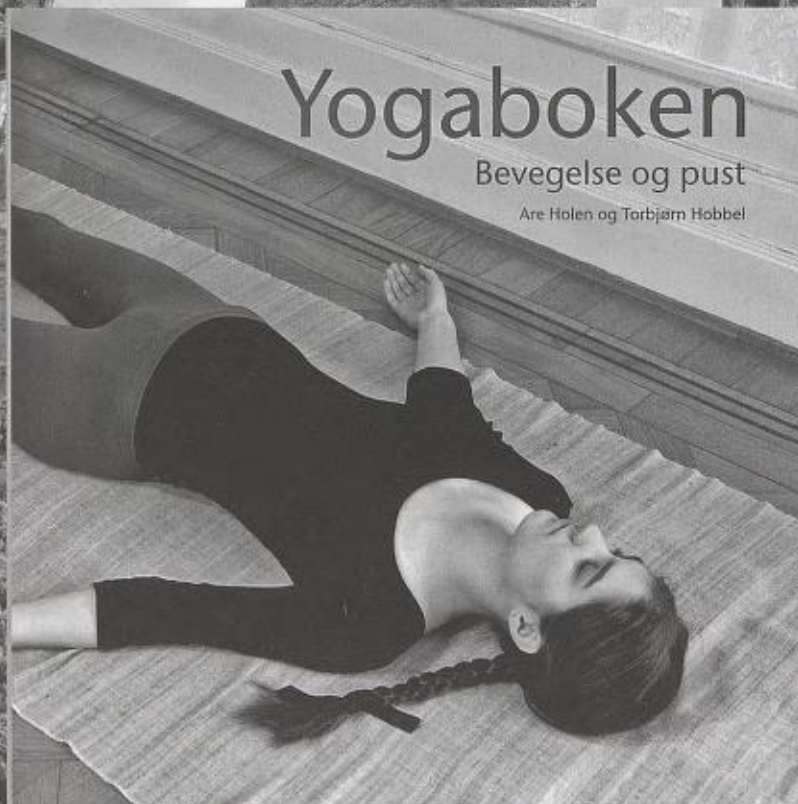
Bla i Yogaboken, gjør noen av de 60 øvelsene,  
så sier ryggen, magen, lårene, skuldrene, nakken og sjela  
takk skal du ha!



## Yogaboken

Bevegelse og pust

Are Holen og Torbjørn Hobbøl



ogb.no

# Acem-meditasjon går dypere



Acem-meditasjon er en enkel teknikk  
som alle kan lære.

Dyp avspenning | Bedre søvnkvalitet |  
Redusert stress | Indre ro

Du møter et meditasjonsmiljø  
med erfarne og kompetente veiledere.

[acem.no](http://acem.no)

Foto: Torbjørn Høbbe

Alt av ånd vil opp og fram.  
Alt av troll vil trygt sitja.

Arne Garborg i *Haugtussa*





Halvorsbøle ved Randsfjorden i Jevnaker

## ACEMS RETRETTSTEDER

meditasjon · fordypelse · gruppepsykologi  
yoga · hvile · fornyelse

Lundsholm ved Arvika i Värmland





01

**B** ØKONOMI  
ÉCONOMIQUE

NO

2014 Arg. 46 Nr. 1  
Dyade

Depotbiblioteket



h14054171

Returadresse:

■ ACEM

Postboks 2559 Solli  
0202 Oslo

Dette nummeret av *Dyade* gir oss glimt inn i skapende prosesser hos et knippe personer. Alle har erfaring med Acem-meditasjon.

Et fellesstrekk er oppfatningen av at friksjon er en viktig del av det å skape.

Friksjonen kan ytre seg på svært forskjellige måter. Noen ganger kan den være vanskelig å få øye på. Andre ganger inviteres den aktivt inn i prosessen.

DRYAD DOI:10.1101/2017.05.26.155811