

psykologi - meditasjon - kultur - samfunn

dyade
2/13

■ ACEM

Pris kr 80

AKTUALISERING I ACEM-MEDITASJON - velsignelse eller forbannelse

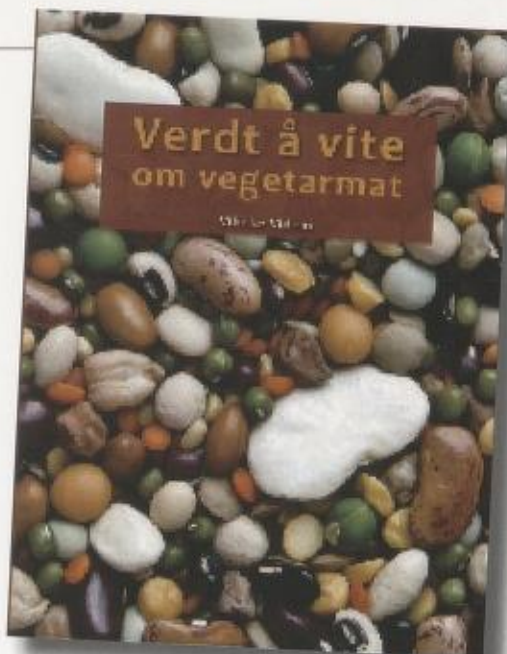
Ole Gjems-Onstad



Trenger du det du eter?
Eter du det du trenger?
Forvirret? Ikke nå lenger.

Er poteter farlig? Eller A-vitaminer? Hvilke næringsstoffer trenger kroppen egentlig? Og hva brukes de til? Hva skjer hvis jeg får for lite? Skal vi tro stadig nye oppslag om helse og mat og helsekost og alt som skal gjøre oss slanke og lykkelige, må vi snu oss fort og henge med moter og innspill. Nå kan du ta det med ro. Her er boken som ordner opp. Spennende å lese. Mange myter blir avlivet. Du blir tryggere på det du eter - uansett kosthold.

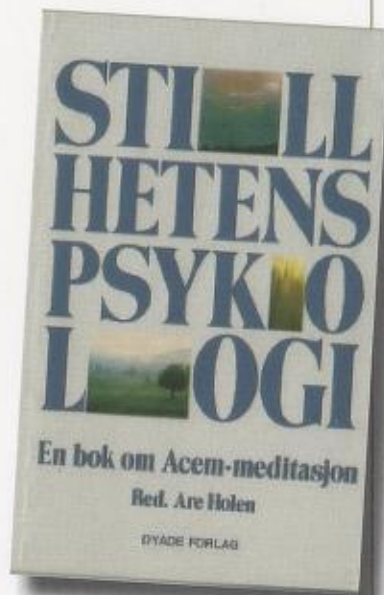
Forfatter: Vibeke Videm, overlege og professor ved NTNU i Trondheim.



Tåler du motvind og uvær?
Får du brukt deg slik du vet du kan?
Kan du trene sinnet? Ja.

Stillhetens psykologi om grunnprinsippene i Acem-meditasjon er en klassiker. Norges mest leste bok om meditasjon. Siden førsteutgaven i 1978 har den solgt i over 30.000 eksemplarer. Den er oversatt til svensk, dansk, nederlandsk, spansk og kinesisk.

"La meg si det slik: å meditere oppleves som svært meningsfylt, det gir bedre kontakt med hva jeg egentlig vil, hjelper meg å finne tilbake til meg selv når en krevende situasjon bringer meg ut av fatning. Dessuten er jeg uten tvil blitt mer uavhengig og mer selvstendig. Tilfeldige ytre påtrykk, forventninger og prestasjonskrav kommer mer i bakgrunnen."





INNHold | AKTUALISERING I ACEM-MEDITASJON

3	Leder		
5	Sisyfos eller prinsessen - eller ja, takk, begge deler!	39	Bedre å anklage andre
11	Kunne han (Sarkozy) bare sett det selv!	43	On your own
21	Fanget av skjebnen - Litteraturens skjebnevalg	51	Aktualiseringens stemmer
29	Autonomt Acem-begrep	61	Bortenfor aktualisering

DYADE 2 2013 ÅRGANG 45

Redaktør og forfatter av dette nummer|Ole Gjems-Onstad (*) Redaksjon|Turid Suzanne Berg-Nielsen Rolf Brandrud Svend Davanger Christopher F-B Grøndahl Eirik Jensen Halvor Eifring Vilde Haakensen Dag Jenssen Redaksjonsekretær|Hildegunn Bell Design|Geir Wærnes Foto|Torbjørn Hobbel, 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 2013|kr. 240,- Løssalg|kr. 80,- ISSN|0332-5790 (trykt utgave) 0807-2736 (digital utgave)

(*) For kommentarer til utkast takkes Turid Suzanne Berg-Nielsen, Halvor Eifring og Merete L Hetland

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.

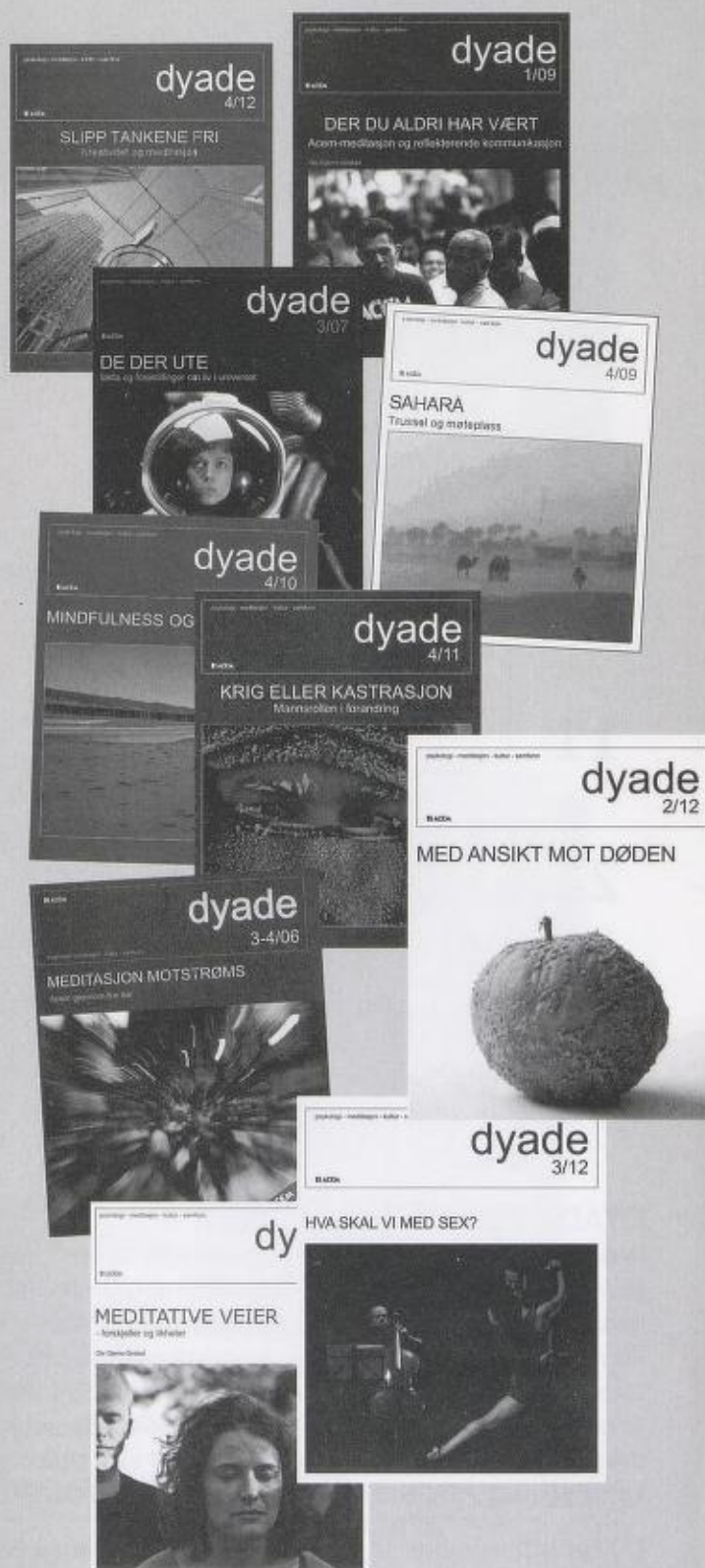
Dyade har ikke mål om å være kontroversielt, men erfaringene fra arbeidet med meditasjon kan bidra til perspektiver som noen ganger viser seg å være utfordrende i samtiden.

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 utdanning. 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 årganger av *Dyade* – med et stort utvalg artikler – finnes på vårt nettsted **dyade.no**.



LEDER | PSYKOLOGISK SNARVEI TIL SELVINNSIKT

Aktualisering i meditasjon er en psykologisk snarvei til innsikt. Det er å skru opp lyset slik at det som lå i mørke, etter hvert kan fremstå noe klarere. Aktualiseringens potensielle belønning er at man bringes nærmere sine eksistensielle valg og gis et nytt utgangspunkt for å velge. Denne økte eksistensielle friheten, muligheten til å velge på nytt, har sin pris.

Personlighetsutvikling skjer ikke på avstand fra en selv. Man kan ikke forandre seg uten å være der. Man må være nær sine drivkrefter for å kunne forstå dem. Den ambisiøse må kjenne på sin trang til alltid å være best, den rastløse på sin rastløshet, den engstelige på sin engstelse, den kontrollorienterte på sitt styringsbehov.

Arbeidet med aktualisering er det som særlig skiller Acem fra andre meditasjonsbevegelser, både i samtid og fortid. Øyensynlig er Acem nokså alene om å gjøre aktualisering til en sentral del av sin meditasjonspedagogikk. Der andre meditasjonsorganisasjoner nærmest kan se en forbannelse, finner Acem en velsignelse.

Ikke bare utøvere av Acem-meditasjon kan ha nytte av å forstå fenomenet aktualisering. For å gjøre fenomenet mer forståelig, spør dette Dyade: Hvordan kunne aktualiseringsprosesser ha artet seg for enkelte kjendiser vi alle har et forhold til. Fenomenet forsøkes illustrert i forhold til en næringslivsgründer, en politiker og noen romanskikkelser.

Aktualisering kan være en utfordring – men med en himmel. Det er en belastning å møte seg selv, men det gir også en mulighet som kan få livet videre mot mer helhet, virkeliggjørelse og ressurstilgang. Det er mulig å lette litt på sløret, å se bedre hvem vi er.

Det er så mye mer vi kan forstå.





Sisyfos eller prinsessen

– eller ja, takk, begge deler!

“Alle” i den vestlige verden har hørt om Sisyfos – et kollektivt mareritt. Men “alle”, også i andre kulturer, kjenner eventyrene om dem som overvinner utfordringene og vinner prinsesser og kongeriker og alt som godt er. Både Sisyfos-marerittet og drømmen om prinsesse-erobreren uttrykker sider ved det å være menneske. De kan begge brukes til å illustrere hva aktualisering gjelder.

Den greske myten Sisyfos inneholder mer enn den essensen som har skrevet seg inn i den vestlige bevissthet. Sisyfos er blitt et eget ord eller begrep; en merkelapp på et evig gjentakende og håpløst slit; et trøsteløst livsprosjekt som alltid går galt.

Sisyfos hadde røpet noen av gudenes hemmeligheter. Den øverste guden, Zevs, ga ordre om at Sisyfos måtte straffes for all tid. Dødens dommere viste Sisyfos en stor sort granittblokk. Den skulle han rulle opp en bratt bakke med løst underlag for så å la den trille ned på den andre siden. Men Sisyfos som fortsatt avsoner sin evige

straff, har aldri klart dette. Hver gang han nærmer seg toppen, overvelder vekten av stenen ham. Taket glipper, stenen velter ned bakken og han må begynne på nytt igjen.

Dette mytiske bilde av en evig ulykksalig gjentakelse har festnet seg i den kollektive bevissthet som uttrykk for en allmennmenneskelig erfaring. Man kan tidvis ha følelsen av at livet er en straff eller en evig rundgang, fullt av oppgaver som føles meningsløse, uløselige og overveldende. Man er fanget i en gjentakelse man ikke ser noen vei ut av. Man kommer ikke videre, kan ikke bryte ut.

AKTUALISERING I MEDITASJON



Acem-meditasjon utføres sittende med lukkede øyne mens man uanstrengt og ledig gjentar en metodelyd i sinnet. Anbefalt meditasjonstid er 2 x 30 minutter daglig. En forutsetning for aktualisering i Acem-meditasjon er at sinnets spontane prosesser tillates å være uten styring og kontroll.

Aktualisering er et resultat av prosessens åpenhet, ikke-styring og ikke-konsentrasjon. Aktualisering innebærer at uerkjente sider ved personligheten gjør seg gjeldende i meditasjon. Formene på aktualisering kan variere i det uendelige alt etter ens personlighet. Man kan bli rastløs, bli opptatt av å kontrollere det som kommer, kjenne irritasjon eller engstelse osv. Ens eget blir tydeligere fordi man er mer åpen og lar spontanaktivitetene få mer frihet enn i hverdagen. Samtidig er det ingen andre der, ingen å skyldte på. Det er ens eget handlingsmønster som gjør seg gjeldende.

Utfordringer man møter i meditasjon, skjer i et beskyttet rom. Det kan være ubehagelig å kjenne på f eks utålmodighet, rastløshet eller uro. Men det midlertidige indre ubehaget blekner i forhold til konsekvensene av ens psykologisk blinde handlinger i hverdagen. Har man f eks stadig latt mindreverd det bestemme, kan man ha endt opp med et trangere liv enn man behøvde. Det ufullbyrdede liv er en belastning – og mye verre enn enkelte triste stemninger i en meditasjon. Acem-meditasjon kan dra frem egne smertelige selvbilder. Det kan i

øyeblikket vekke motstand. Men klarere å se disse selvbildene kan begrense deres innflytelse over ens liv.

Dette er aktualiseringens sentrale dynamikk. Det som er der, kan bli tydeligere. Dermed kan vi se det, forstå det og få innsikt til å endre.

Aktualiseringen slutter aldri, uansett hvor mange år man har meditert. Tvert imot, Acem-meditasjon taper ikke effekt over tid. Og aktualiseringen lurar en alltid. Den meditative aktualisering virker fordi man tar den på alvor. På kurs med lange meditasjoner kan erfarne mediterende f eks si omtrent følgende: "Jeg har ikke noe å si fra min meditasjon. Det skjer ingenting." Uten umiddelbart å forstå det selv, snakker man da ofte ut fra en indre stemning man har meditert seg inn i. Det dreier seg ikke om et objektivt referat, men et aktualisert indre selvbilde man absoluterer.

Askeladden plukket opp både det ene og det andre som tilsynelatende var verdiløst, men som viste seg å bli viktig for å nå målet. Aktualisering kan ofte bringe en inn i sider ved en selv man først ikke forstår, men som kan gi mye verdifull innsikt hvis man tillater seg å dvele ved det.

Aktualiseringen slutter aldri, uansett hvor mange år man har mediterert. Tvert imot, Acem-meditasjon taper ikke effekt over tid

DET SELVOPPTATTE DYRET

Et ofte stilt spørsmål er hva som kjennetegner mennesket i forhold til dyrene. Et halvt ironisk svar er selvopptatthet. Fra tidenes morgen har mennesker spurt hvem vi er, hvor kommer vi fra, hva styrer våre liv. Spørsmålene er filosofiske, religiøse, kollektive eller universelle; men også psykologiske, personlige og individuelle.

Sisyfos kan bidra til å forklare hvorfor vi stadig spør. Som menneske kan man føle seg fanget, dømt til en eller annen gjentakelse, til en streven som ikke fører frem, til ikke å forstå det man så gjerne ville. Fra vi kommer inn i det voksne liv, ofte fra slutten av tenårene, leter en del etter svaret på spørsmålet om hvorfor våre blindveier, feil og nederlag har så mye gjentakende ved seg. Vi fanges, synkverves – og gjentar.

Vi føler oss fanget av et slags psykologisk, usynlig edderkoppnett, men forstår ikke hva og hvorfor. Albert Camus antydte i boken Sisyfos at Sisyfos' skjebne var så låst at eneste vei ut var selvmord. De eneste positive øyeblikk i Sisyfos' liv måtte i følge Camus være når han gikk ned bakken etter stenen. Da må bevissthetens klarhet ha slått gjennom og vist ham hvor fanget han var! Perspektivet er verken positivt eller vekstorientert.

Tankegangen i dette Dyade er annerledes. Aktualiseringsprosesser i meditasjon gir mulighet for å vinne den innsikt som gjør at gjentakelsen kan brytes. Aktualisering i Acem-meditasjon kan bidra til selvforståelse, til å fri seg fra Sisyfos i eget liv, til å se mer av edderkoppnettet og dermed kunne vikle seg ut av det.

ET STØRRE KONGERIKE!

Mytene og eventyrene om prinsen, eventyreren, heltene eller Askeladden som overvinner en rekke utfordringer, hindringer og farer, synes å gå igjen i nær sagt alle kulturer. En psykologisk tolkning er nærliggende. Mennesket kan leve et liv som favner stadig mer. Innsikt og selvforståelse er mulig. Men for å slippe til den himmelen i sitt liv må man våge den smerten selvinnsett og indre konfrontasjon krever.

Til tider er det en krevende vei. Man føler man ikke kommer videre, at man bare gjentar det man alltid har gjort; at ens egen Sisyfos er tilbake. Men eventyrene og mytene er klare nok: Bare man ikke gir seg, venter det en belønning. Heltene er ikke bare snarrådige, til dels supersterke og superintelligente; de er også klare i sin motivasjon: De gir seg ikke. De tror på det å komme videre. De vet hva det gjelder.

Aktualisering er et sammensatt tema. Man møter sin Sisyfos, men stenen ruller ikke alltid ned. Man beveger seg fremover.

PERSONLIGHETENS UERKJENTE SIDER

Aktualisering betyr at uforståtte dimensjoner i ens psykologi manifesterer seg i meditasjon. Dermed kan man få et forhold til skjulte deler av seg selv og vinne nytt perspektiv på hvem man er. Men det er ingen selvfølgelig automatikk at den enkelte kan nyttiggjøre seg aktualisering som del av sin meditasjonsprosess. Aktualisering er et sammensatt fenomen som periodevis kan oppleves belastende. Den mediterende trenger veiledning for å kunne bruke aktualiseringens



"Meditativ yoga forsterker prosessene med aktualisering

YOGA OG AKTUALISERING

Ledighet er en sentral forutsetning for aktualisering. Meditativ yoga som undervises i Acem, kan gjøre en mer smidig og bidra til mer åpen muskulatur og kroppslig sensitivitet. Andre former for yoga som gymnastikk-yoga, power-yoga osv kan styrke muskulatur, samt gjøre den mykere, men betoning av styrke og hurtighet bidrar ikke til en aktualiserende prosess.

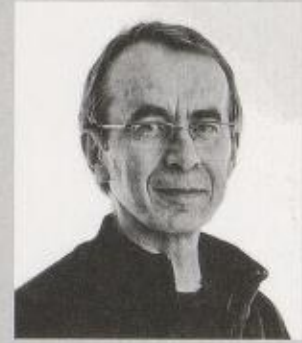
Acem-meditasjon og meditativ yoga har nær sammenheng og beriker hverandre. Meditativ yoga forsterker prosessene med aktualisering. Men de blir også greiere og mindre brysomme. Det er en fordel å

benytte yoga sammen med meditasjon, spesielt langmeditasjoner. Yoga-øvelser stabiliserer, øker sensitiviteten, særlig den kroppslige, og balanserer de rent kroppslige reaksjonene på å sitte lenge og meditere. Den som praktiserer yoga, "tåler" og kan nyttiggjøre seg mer meditasjon.

Enhver som tar meditasjon på alvor, kan ha glede av å beherske det verktøy meditativ yoga representerer. Å veksle mellom meditasjon og yoga bidrar til balanse og letter veien innover. Men ingen yoga-øvelser, verken hver for seg eller i sekvens, starter aktualisering.

muligheter til innsikt og vekst. Det er en "blessing in disguise". I Acem er aktualisering et kjerneområde i meditasjonspsykologien. I de fleste meditasjonsformer- og organisasjoner forblir aktualisering ubrukt fordi fenomenet ikke er del av meditasjonspedagogikken.

Uforstått blir aktualisering noe å unngå. Med en riktig pedagogisk tilnærming kan aktualisering gjøre at ens daglige meditasjoner over tid gir personlighetsutvikling.



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

Praktiserer man Acem-meditasjon regelmessig, vil aktualisering være del av en meditasjonsprosess. Men aktualisering dreier seg om allmenngyldige aspekter ved den menneskelige psyke.

Aktualisering viser at den narsissistiske drøm er en illusjon – utopien om at livet stort sett kan være godt og greit. Berikende livsfylde, å favne mer helhet, krever evne til også å møte det vanskelige. De viktige livserfaringer er til dels dem der livet tok fatt i oss.

Den gode meditasjon er som det gode liv. Det er berikende, forankret, gir erkjennelse og vekst. Det er ikke friksjonsfritt; men hva slags liv – eller meditasjon - ville det være?

MOT KJØRERETNINGEN

I forhold til samtidskulturen er aktualisering nesten lik den spennende utfordring å bevege seg mot kjøreretningen i en travel enveiskjørt gate. Samtidskulturen har et vell av virkemidler for å styre unna det uerkjente i oss, fra hverdagsdrinken over til et arsenal av piller og rusmidler.

Lykkepille-kulturen gjør det ikke vanskelig å markedsføre personlighetsutvikling, så lenge man fokuserer på resultatet og ikke veien frem. Aktualisering er verre. Den kjennes ikke bare positiv, gir ikke bare helhet, vekst og utvikling ("velsignelse"), men kan også provosere og i perioder utfordre ("forbannelse"). Men motstykket, lykkepillen, er en illusjon. I øyeblikket kan vi glemme, få avstand til ubehaget, slippe vekk. Så ruller stenen ned igjen. Virkeligheten er tilbake

– sammen med behovet for ny hjelp til å komme vekk.

Avspenning og overskudd er greit å markedsføre som resultat av meditasjon. Hvem vil ikke ha det? Mer krevende er det å forstå at avspenningen kan bli dypere og overskuddet større, hvis man kan komme i et arbeidende forhold til hvordan man blokkerer egne ressurser. Aktualiseringen kan bidra til det. Men dette skjer nettopp ved at man fanges av sine begrensninger for så å kunne bli dem bevisst.

Alkohol er umiddelbart greiere enn aktualisering. Den virker med en gang. Det samme gjelder stimulerende midler som skal kvikke oss opp. Straks er trettheten mer på avstand. Men slike stimulerende midler endrer dypere sett ingenting. Trettheten er ikke fjernet fra muskulatur eller et sted der inne i sinnet. Men stimulerende midler kan så lenge de varer dytte trettheten bort – inntil den igjen ruller inn over oss. Alkohol og piller stiller ingen krav – og forandrer heller intet i positiv retning. De gir avspenning i øyeblikket, men på sikt ingen prinsesse, intet kongerike, ikke mer helhet som menneske. ■



Kunne han (Sarkozy) bare sett det selv!

For å illustrere aktualisering kan man bruke ikke bare historier om mediterende, men også "felles kjente" fra politikk, næringsliv og litteratur. Det er ingen grunn til å tro at f eks Frankrikes tidligere president Nikolas Sarkozy eller Apples grunnlegger Steve Jobs ville "holdt ut" med en mild meditasjonsmetode som Acem-meditasjon. Men de kan brukes som pedagogiske eksempler i et mer allment forsøkt på å forstå hva aktualisering er.

For å beskrive aktualisering trenger man konkrete eksempler – historier om personer som har vært inne i aktualiseringsprosesser. Oppgaven er ikke bare lett. Henter man frem "virkelige" mediterende, er det to hovedutfordringer. Leseren kjenner ikke personene. Beskrivelsene må derfor til dels bli lange for at den reelle personen skal stå frem slik at man skriver om et menneske, og ikke en type. Behovet for å gjøre personen tydelig, forsterker den andre hovedutfordringen: Å ivareta

konfidensialitet. Ved omtale av reelle personer som har meditert, bør tilfellene skrives om slik at ingen andre kan kjenne igjen personen. Hvis personen ikke selv har samtykket, bør beskrivelsen også, ut fra de retningslinjene som gjelder i Acem, være slik at vedkommende heller ikke identifiserer seg selv.

En vei utenom dette problemet med konfidensialitet og varsom behandling av betrodd materiale, er å gå til "felles kjente" i det offentlige rom. Egentlig er

Man overtrer ingen diskresjonsregler ved å omtale litterære fellesskikkelser. De kan ikke bli fornærmet eller støtt – eller saksøke en!

det en del å ta av. Noen personer vi "alle" kjenner, er litterære skikkelser. Bøkene er så mye omtalt at hovedpersonene for noen nærmest er felles kjente. Mange har f eks hørt om hvalfangstskipperen Ihab fra Herman Melvilles *Moby Dick*, som vi møter senere i dette Dyade; eller den lengtende jegerpersonen i Marcel Prousts På sporet av den tapte tid. Acem-meditasjon var ikke del av deres "liv". Slike referansefigurer kan likevel brukes som del av en pedagogisk vinkling for å tydeliggjøre hva aktualisering kunne innebære.

Man overtrer ingen diskresjonsregler ved å omtale litterære fellesskikkelser. De kan ikke bli fornærmet eller støtt – eller saksøke en! Selv en hissigpropp som Ihab i *Moby Dick* kan ikke bli sint og hoppe ut av boksiden for å ta et oppgjør med det man måtte ha skrevet om han. Selv om Herman Melville, forfatteren av *Moby Dick*, var amerikaner, er det ingen fare for at hans litterære skikkelse Ihab har slektninger i det juridisk livsfarlige USA som kunne anlegge stevning! Man behøver heller ikke føle ansvar for at den triste hovedpersonen i På sporet av den tapte tid skulle drukne i enda mer håpløs melankoli. Bruker man litterære skikkelser som spekulativt-pedagogisk illustrasjonsmateriale er det ingen taushetsplikt, ingen etiske komitéer (og intet Datatilsyn!) å ta hensyn til. - Ulempen ved å bruke personer fra litteratur er selvfølgelig at det blir en del konstruksjoner. Man begynner med en fiksjon, og lager så nok en konstruksjon om fiksjonen: fiksjoner på fiksjoner.

Tilsvarende henter dette Dyade enkelte eksempler fra megakjendisene innen politikk, næringsliv og underholdning. Dette er også personer mange føler

at de har et visst forhold til. Noen dimensjoner ved deres personer er blitt tydelige, i det minste tror vi at vi i noen grad kjenner dem. To av skikkelsene vi ser på her, den tidligere franske president Nicolas Sarkozy og Apple-gründeren Steve Jobs, var så intense og til dels projektive og kontrollorienterte personer at det er lite sannsynlig at de ville ha engasjert seg i åpne meditative prosesser. Som et pedagogisk virkemiddel fantaserer vi likevel om hvordan aktualisering kunne ha artet seg for disse personene. I siste instans er ikke poenget å forstå de konkrete berømtethene bedre.

SER DU IKKE SELV HVA DU GJØR!

Søndag 6. mai 2012 tapte Nicolas Sarkozy andre valgomgang i presidentvalget i Frankrike overfor Francois Holland, som ble den første sosialistiske president i Frankrike siden navnebroren Francois Mitterrand seiret i 1981. En vanlig kommentar til valgresultatet i 2012 var: Sarkozy led ikke nederlag på grunn av de gode egenskapene til konkurrenten, men fordi det franske folk ganske enkelt ville bli kvitt ham. For de mange tilhengere av Sarkozys politikk må det ha vært bittert med en leder som stadig oppførte seg så usympatisk at velgerne ble mer enn mette. I ettertid synes det også rimelig klart at flertallet i Frankrike ikke ønsker Hollandes politikk. Enkelte hadde kanskje trodd at han, lik så ofte med politikere, ikke ville stå ved sine valgløfter. Men det har han gjort med 75 % marginalskatt (for to år) og andre reformer som et klart flertall i det franske folk ikke ser ut til å ville ha. Men franskmennene tok øyensynlig heller sjansen på Hollande enn flere år til med Sarkozys personlighet.



Foto: Stock.xchng

”Det projektive sinn tenker gjerne: Skylden for alt som går galt, er hos andre.

Sarkozys privatliv og impulsive oppførsel tok ofte mer plass i mediene enn hans presidentgjerning. Hans forhold til og deretter ekteskap med den tidligere modellen Carla Bruni var i perioder konstant førstesidestoff. I regjeringen blandet Sarkozy seg i alt og alle. Det var en hands-on-lederstil langt inn i det paradiske med en president som ikke var særlig i tvil om hvem som egentlig forstod alt best.

Man fikk ikke inntrykk av at Sarkozys karaktertrekk ble opplevd som en utfordring av ham selv. En del av problemet og grunnen til at han tok seg selv så langt ut, var vel nettopp at han ikke så i speilet det velgerne etter hvert irriterte seg over som hans vidtgående og oppmerksomhetskrevene

selvopptatthet, arroganse, bedrevitenhet, detaljstyring og blinde luksusforbruk. Da Sarkozy tapte valget, ble han fornærmet og ville rett ut av politikken. At det kunne skape problemer for hans eget parti som sto overfor et parlamentsvalg noen uker senere, betydde øyensynlig lite for Sarkozy i hans narsissistiske krenkethet. Det projektive sinn tenker gjerne: Skylden for alt som går galt, er hos andre. – Men det koster å være ute av rampelyset. Nå sier ryktene at Sarkozy vil tilbake til mediemanesjen.

Det er ikke vanskelig å leve seg inn i smerten hos mange av Sarkozys meningsfeller. De tenkte vel slik man selv har sukket når man har stått overfor politikere, sjefer, kolleger eller venner



Foto: decodeurs.blog.lemonde

"Presidentens karaktertrekk stod etter hvert i veien for den politikk han som presidentkandidat for annen gang var nominert til å målbære

som ut fra sine karaktertrekk skaper dårlige løsninger, konflikter og nederlag: Hvorfor kan du ikke selv innse at du ødelegger for deg selv og for andre! De var avhengige av Sarkozy for å få gjennomført den politikken de trodde på. Men Sarkozys personlighet sviktet dem. Presidentens karaktertrekk stod etter hvert i veien for den politikk han som presidentkandidat for annen gang var nominert til å målbære.

PROBLEM Å LYTTE

Fordelen med å bruke Sarkozy pedagogisk ved omtale av aktualisering, er hans tydelighet. Også i

Norge er Sarkozy en person mange tror vi vet noe om. Ingen kan ta fra ham at han var god til å få oppmerksomhet.

Det er imidlertid liten grunn til å tro at en person som Sarkozy ville tatt opp en introspektiv metode som Acem-meditasjon. Allerede utålmodigheten ville vært et problem. Meditasjon gir mye god avspenning og ro, men i perioder må man tåle at meditasjonen ikke er slik man ønsker. Har man liten toleranse for at ting svinger, kan det være at man ikke gidder meditere. Det er heller ikke lett å tro at en person med så sterke forestillinger om seg selv,

De var avhengige av Sarkozy for å få gjennomført den politikken de trodde på. Men Sarkozys personlighet sviktet dem

ville vært åpen for veiledning rundt meditasjon eller at andre kunne ha nyttige korrektiver til hans egen meditasjonsforståelse.

Aktualisering bringer frem sider ved ens personlighet der man ikke selv ser klart. Selv om andre ikke er like intelligente, smarte og superraske i hodet slik Sarkozy sikkert opplevde seg selv, kan de likevel se bedre en del forhold ved ens meditasjon der man selv er fanget av sine karaktertrekk. Men prosesser mot personlig læring og erkjennelse, forutsetter denne ydmyke posisjonen: Man må innse at andre har noe å si en, og at de "andre" slett ikke behøver være superbegavede stjerner. De "andres" beste kvalifikasjon er ikke at de er så mye flinkere, men at de er nettopp det: Et annet perspektiv. De ser det som er i ens eget indre, fra utsiden, fra et videre og mer nøytralt perspektiv. De "andre" ser utenfra. Alene det gjør at de kan ha noe å bidra med. Dette gjelder ikke bare aktualiseringsprosesser, men i mange sammenhenger der ens personlighet er viklet inn i situasjonen; parforhold, arbeidsrelasjoner, familiekonflikter mv. Men den læringen fra andre forutsetter en ydmykhet det ikke virker så sikkert at Sarkozy hadde.

DEN PROJEKTIVE STRATEGI

Skulle Sarkozy mot formodning ha tatt opp en metode som Acem-meditasjon og gått inn i prosessen, er det imidlertid lett å fantasere om de utfordringer hans meditasjon kunne representert hvis aktualiseringen hadde fått virke. Et karakteristisk trekk ved aktualisering er at meditasjonen ikke alltid blir slik man kunne håpe.

Meditasjon er en prosess der det spontane skal få slippe til. Man får det ikke uten videre som man vil når sinnets egne aktiviteter får flyte enda friere. En rastløs person som Sarkozy kunne i enkelte meditasjoner erfart sin egen utålmodighet enda mer intenst.

Den største kollisjon ville trolig kommet mellom meditasjonens introspektive åpning og de projektive strategier som virket så typisk for Sarkozy. Det projektive sinn har vanskelig for å se at det også handler om en selv. Når man styres av projektive reflekser, vil man forsøke å manøvrere vekk fra det som er uønsket. Problemene skyldes ikke en selv, men et eller annet der ute i verden. I meditasjon går prosessen da lett i stå. Skal man ha en god flyt i meditasjonen, nytter det ikke å skylde på instruks, ubehagelig stol, støy fra andre osv. Man må selv forsøke å finne en måte å gjenta lyden som gjør at det hele glir lettere. Det som skjer, må få skje.

AKTUALISERINGENS VEIKRYSS

Aktualisering i meditasjon kan bringe en til et veikryss: Er man villig til å problematisere det man gjør i meditasjon og trekke paralleller til ens øvrige liv: Har det man gjør i meditasjon og som ikke fungerer, sammenheng med hvordan man forholder seg i hverdagen? Man kan begynne å ta spranget fra det å skylde på alt og alle, til å stille spørsmål ved seg selv. Imidlertid kan ens projektive impulsere også forsterkes ved konflikt. Kanskje hadde Sarkozy ikke begynt å tenke på seg selv som rastløs, men mer at den ytre verden gikk utrolig sakte og at medarbeidere og at andre var irriterende trege – og enda mer enn før.

Den største kollisjon ville trolig kommet mellom meditasjonens introspektive åpning og de projektivt strategier som virket så typisk for Sarkozy

Slik vi skal se, kan aktualisering arte seg helt annerledes for andre. At projektivt løsnings skrur seg til, er bare et eksempel på mulig aktualisering. Helt andre emosjoner og selvoppfatninger kan aktualiseres, f eks fortvilelse og selvanklager som er motsatsen til projeksjoner.

Det er liten grunn til å tro at en så intenst kontrollorientert og selvopptatt person som Sarkozy hadde kommet dit. Hans styrke lå tilsynelatende ikke i de spørsmål han stilte ved seg selv. Men hypotetisk kunne meditasjon vært et sted der hans kontroll ikke hadde ført frem. Skulle Sarkozy i det lange løp hatt glede av en metode som Acmeditasjon, måtte han ha begynt å problematisere sin intense trang til å kontrollere. Dette skifte kan representere en milepel der man skifter fra den projektivt posisjon til en mer introspektiv. Man ser paralleller og at de samme karaktertrekk klusser til så vel i, som utenfor, meditasjon. I hverdagen er våre egne bidrag ofte ikke så lette å oppdage siden de kan tilskrives andre forhold enn oss selv. I meditasjon kan våre egne drivkrefter bli tydeligere der vi sitter med lukkede øyne og ikke har noen andre å skylde på.

VIA HIMMELSK SUKSESS TIL DØDEN

Året før Sarkozys valgnederlag, nådde en gründer, oppfinner og forretningsmann i USA de absolutte høyder i ytre suksess. De samme karaktertrekk som hadde gjort de eventyrlige ytre resultater mulig, sendte ham kanskje også i døden. Den faktiske skjebne til Apples grunnlegger, Steve Jobs, kan i sitt drama minne om litterære skildringer. På knapt mer enn 15 år utviklet Apple seg fra

nær konkurs til verdens mest verdifulle selskap. Biografien om Steve Jobs ved Walter Isaacson *Steve Jobs* (2011) beskriver tydelig nok hvordan Jobs med stor selvstendighet valgte sin måte å håndtere en kreftdiagnose. Her ga ikke selvstendigheten suksess, men kanskje en tragisk tidlig død. Han skapte unike produkter som ble så banebrytende populære at andre knapt kunne drømme om dem: iPod, iPhone og iPad, men en iCancer fantes ikke.

Som så mange "sisyfoser" kjempet Steve Jobs en indre kamp han selv ikke forsto. Ingen vet om den psykologiske gjentakelsen i hans liv gjorde ham til dødelig offer for en kreft som kunne blitt stoppet. Isaacson forteller den skjebnesvangre historien i biografien. I oktober 2003 hadde Jobs i følge Walter Isaacson tatt en rutineundersøkelse av nyrene. Den viste en skygge på bukspyttkjertelen. En lege fremholdt sterkt overfor en motstrebende Jobs at skyggen måtte undersøkes nærmere. Man kan lett forestille seg scenen. En selvbevisst og temperamentsfull Jobs som var vant til å regissere samtaler, og en kvinnelig lege som må ha hatt mer ben i nesen enn de fleste og et budskap hun bare ville ha frem. Jobs hadde i følge Isaacson en egen evne til å styre unna de nyhetene han ikke likte. Men legen var så persistent og overbevisende at han ga seg og gikk med på en ordentlig sjekk. Det ble konstatert en kreftsvulst på bukspyttkjertelen.

Egentlig hadde Jobs hell i uhellet. Den rutinemessige undersøkelsen av nyrene hadde gjennom kombinasjonen av et tilfeldig møte og en våken og rimelig sterk lege avdekket en svulst så tidlig at mye tydet på at den med hell kunne blitt fjernet.

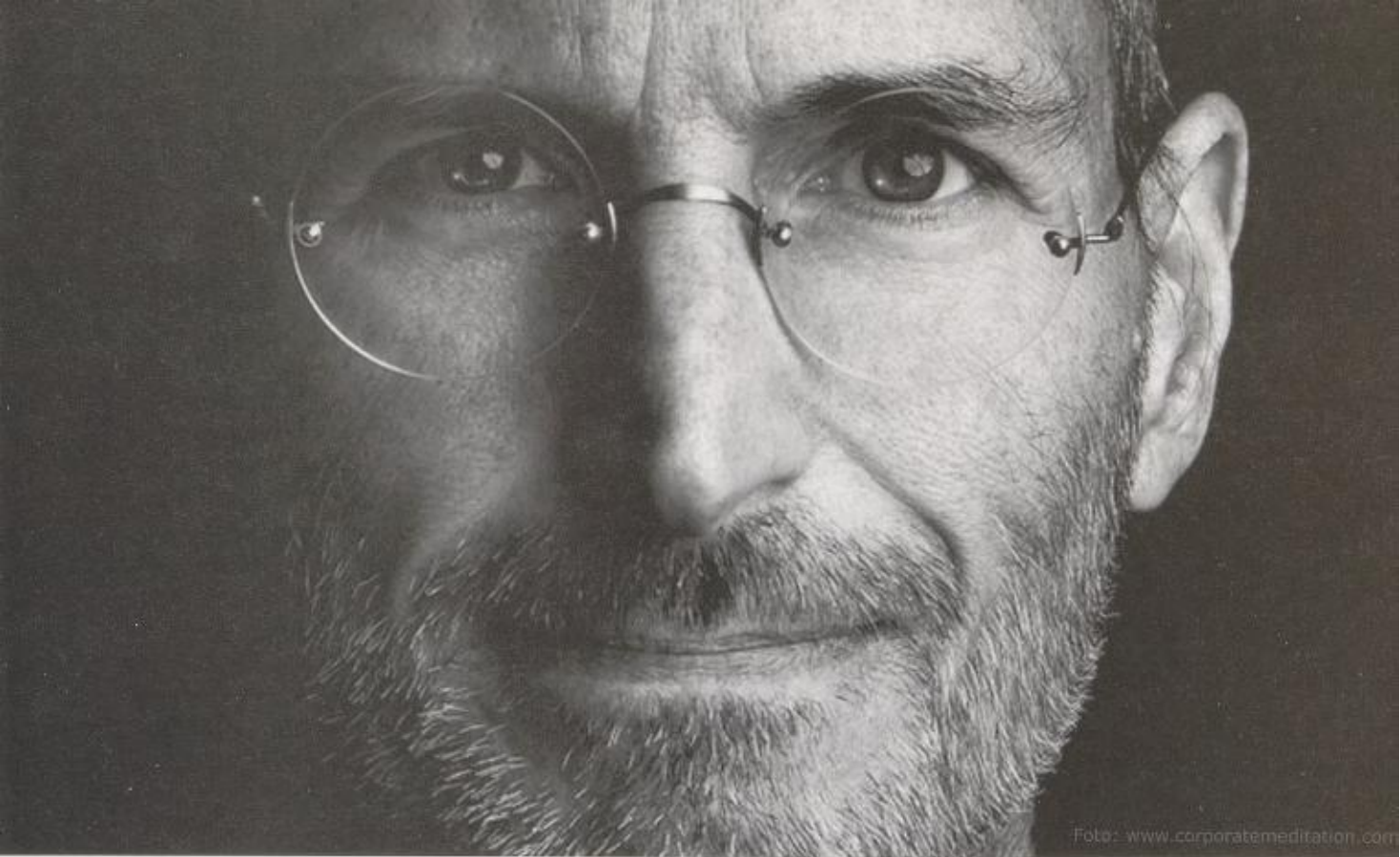


Foto: www.corporatemeditation.com

“Som så mange ”sisyfoser” kjempet Steve Jobs en indre kamp han selv ikke forsto. Ingen vet om den psykologiske gjentakelsen i hans liv gjorde ham til dødelig offer for en kreft som kunne blitt stoppet.

KURERE KREFT MED HESTEMØKK

Til sin hustru og venners sjokk ville imidlertid ikke Jobs la seg operere. Jobs var en control freak. Hans usedvanlige begavelse og sjeldent dominerende vilje til å gjøre alt på sin måte, hadde i det ytre ført til eventyrlig suksess. Jobs var en psykologisk Sisyfos der bakken nærmest nådde himmelen. Kreften ville Jobs, psykologisk naturlig nok, takle på sin måte og ikke gi fra seg kontrollen til andre. Noen år senere, da det var klart at det gikk mot slutten, fortalte han sin biograf Isaacson at han virkelig ikke hadde hatt lyst til at kirurgene skulle åpne kroppen hans. Han ville heller først forsøke noen andre metoder: “I really didn’t want them to open up my body, so I tried to see if a few other things would work.” Jobs lot sine irrasjonelle sider ta helt over. Han gikk til kamp mot kreften med en vegan diett med store mengder friske gulerøtter og fruktjuice. I tillegg la han inn akupunktur, atskillige urtemidler og fra tid til annen tilfeldige kurer han fant på internett.

Når man sitter med noen av Apples supermoderne produkter i hendene med all den intelligens som ligger bak, blir Jobs’ opptreden som et innslag av overtro fra middelalderen i en supermoderne tidsalder.

En av Steve Jobs venner, Andy Grove som var med og grunnla Intel, hadde selv gjennomgått en vellykket tradisjonell behandling for prostatakreft. Han fortalte Isaacson at han sa rett ut til Jobs at han var gal når han forsøkte å helbrede seg selv ved å spise hestemøkk og røtter som vokste i slik gjødsel! Det kan heller ikke ha vært spesielt lett for hustruen som måtte ha forstått at Jobs karaktertrekk ville øke faren for tidlig tilværelse som enke og aleneansvar for relativt unge barn.

Jobs’ irrasjonelle trass varte i ni måneder. I juli 2004 viste en undersøkelse at svulsten hadde vokst og gitt opphav til spredning. Da tok han til vettet og

De samme karaktertrekk som hadde gjort de eventyrlige ytre resultater mulig, sendte ham kanskje også i døden

lot seg operere. Men løpet var kjørt. Han døde 5 oktober 2011. Ingen vil noen gang få vite om en operasjon allerede i 2003 kunne ha stoppet kreften. Men det er ikke usannsynlig at Jobs' karaktertrekk bidro til hans tidlige død.

FOR INTENS FOR ACEM-MEDITASJON?

Jobs var tidlig opptatt av østlig åndelighet og zen buddhisme. Men han hadde også tatt atskillig psykedeliske drugs. Isaacson skriver at Jobs' intensitet gjorde det vanskelig for ham å oppnå indre ro. Hans interesse for zen førte ikke til fred, mental balanse eller gode mellommenneskelige relasjoner. Det er ingen grunn til å tro at Steve Jobs ville fått tenning på en meditasjonsmetode som Acem-meditasjon. Den ville nok vært for mild og stille for ham. Å slippe til aktualisering fordrer at man ikke forsøker å kontrollere spontanaktivitetene i sinnet og lar det gode og det belastende være der om hverandre. Isaacson skriver at Jobs var kjent for sin evne til å vri på virkeligheten slik at den stemte med det han selv ønsket. Aktualisering fordrer at man lar det som skjer, bli slik, og deretter nysgjerrig forsøker å forstå det. Det er ikke lett å se for seg Jobs la spontanaktivitetene få være i fred bare fordi noen veiledere måtte mene at det var fint. Jobs tilhørte også dem som visste best selv. I den ytre verden kan det gi gevinster. En Sarkozy ble president – nokså milevidt fra de ytre posisjoner de fleste av oss havner i. Men for den indre vei mot selvinnsett er insisteringen på at man selv vet best en blindvei.

Det blir fri spekulasjon å tenke over hva som kunne skjedd om Jobs hadde gitt seg inn i en metode lik Acem-meditasjon med dens

aktualiseringsprosesser. Men han fremstår som et tankevekkende eksempel på hvordan karaktertrekk som for penger, makt og karriere virkelig kan hjelpe en til den absolutte topp av den høyeste bakke, også kan bidra til at livet virkelig glipper slik at stenen ikke lenger lar seg rulle opp igjen. Teoretisk er det ingen tvil om at en ledighetsbasert meditasjonsmetode som Acem-meditasjon kunne bidratt til at de irrasjonelle sider ved Jobs' trang til styring kunne blitt bedre forstått. Men det er teori; Jobs er altså, lik Sarkozy, nok mer et eksempel på en person som aldri ville latt den muligheten komme innenfor rekkevidde. Men ut fra et pedagogisk formål kan man la fantasien gå.

PSYKOLOGISK WIN-WIN

Ingen blir gjennom aktualiseringsprosesser i milde teknikker lik Acem-meditasjon over natten bevisst sine karaktertrekk. Men daglig vil regelmessig meditasjon aktualisere noe av det som er ens typiske psykologiske utfordringer: det være seg kontrollorientering, uvilje mot prosesser utenfor ens innflytelse, ens motvilje mot å skifte perspektiv på seg selv, ens utfordringer ved å lytt, utålmodighet osv. Over tid kan den enkle kognitive handlingen føre til åpninger mot å tenke annerledes og reagere forskjellig. Kanskje ville Jobs hatt mulighet for å se at en operasjon ville vært riktig selv om det brøt med hans fundamentale motvilje mot å gi fra seg kontroll; muligens kunne en Sarkozy forstått at trangen til å blande seg inn ikke alltid gir gode resultater der det i stedet er riktig å la andre slippe til osv.

Et potensielt ubehag der inne kan ikke være noe i forhold til den smerte det må ha vært å tape et presidentvalg. Det må ha vært smertefullt for en

*Två sanningar närmar sig varann. En kommer inifrån,
en kommer utifrån
och där de möts har man en chans att få se sig själv.*

Fra Tomas Tranströmer, Preludier II

forfengelig person som Sarkozy å skrive seg inn i fransk historie våren 2012 som den første sittende president siden 1981 år som ikke fikk fornyet tillit. For å vinne valget søkte det flere oppfattet var en desperat Sarkozy i valgkampinnspurten mot det ekstreme høyre. Mange mente en slik opportunistisk holdningsløshet snudde enda flere velgere mot ham. Hadde Sarkozy i stedet klart å vise at han så noen av de problemene han skapte, kunne det muligens hatt større effekt. Men det forblir fantasi. Den meditative innrømmelse var ikke del av hans psykologi.

Tilsvarende må det ha vært vemodig – og uendelig trist – for Jobs som selv vokste opp uten sine biologiske foreldre, å sitte sammen med sin biograf og reflektere over utviklingen av en kreftsykdom som gjorde at hans egne barn snart ville være faderløse. Det ligger atskillig vemod i en del av hans begrunnelse for å be Isaacson skrive biografien: Jeg

vil gjerne at mine barn skal få vite mer om hvem jeg var. Tilsvarende kan gjelde oss alle: Uendelig mye heller noen utfordrende perioder i meditasjon hvis de kan bidra til at man velger annerledes i hverdagen der ubehag virkelig er ubehag, og nederlag virkelig er nederlag. ■

6 ¶ Set me as a seal upon thine heart, as a seal upon thine arm: for love is strong as death; jealousy is cruel as the grave: the coals thereof are coals of fire, which hath a most vehement flame.
 7 Many waters cannot quench love, neither can the floods drown it: if a man would give all the substance of his house for love, it would utterly be contemned.
 8 ¶ We have a little sister, and she hath no breasts: what shall we do for our sister in the day when she shall be spoken for?
 9 If she be a wall, we will build upon her a palace of silver; and if she be a door, we will inclose her with boards of cedar.
 10 I am a wall, and my breasts like towers: then was I in his eyes as one that found favour.
 11 Söl'-ö-mon had a vineyard at Bā'-äl-hā'-mön; he let out the vineyard unto keepers; every one for the fruit thereof was to bring a thousand pieces of silver.
 12 My vineyard, which is before me: thou, O Söl'-ö-mon, must have a thousand, and those that keep the fruit thereof two hundred.
 13 Thou that dwellest in the gardens, the companions hearken to thy voice: cause me to hear it.
 14 ¶ Make haste, my beloved, and be thou like to a roe or to a young hart upon the mountains of spices.

BOOK OF THE PROPHET

Isaiah

of A'-möz, rā-ël unto anger, they are gone away backward.
 5 ¶ Why should ye be stricken any more? ye will revolt more and more: the whole head is sick, and the whole heart faint.
 6 From the sole of the foot even unto the head there is no soundness in it; but wounds, and bruises, and putrifying sores: they have not been closed, neither bound up, neither mollified with ointment.
 7 Your country is desolate, your cities are burned with fire: your land, strangers devour it in your presence, and it is desolate, as overthrown by strangers.
 8 And the daughter of Zibbān is cast out, she that dwelleth in a vineyard, as overthrown of cucumbers, as

Fanget av skjebnen

- litteraturens skjebnevalg

Da modernismen begynte å prege litteraturen mot slutten av det nittende og begynnelsen av det tyvende århundre, ble flere av dens toneangivende representanter, f eks William Faulkner, Virginia Wolf, James Joyce, Frans Kafka eller Samuel Beckett, anklaget for å være vanskelig tilgjengelig. Et av deres svar var at de skildret vår indre verden. Den er krevende å få tak på. Da må en virkelighetsnær litteratur også være det.

På et vis er langmeditasjon å ta seg en Kafka! Mye aktualiseres, men man forstår ikke selv så lett hva man egentlig er inne i. Den ledige og åpne holdningen i meditasjonen gjør at mye slipper til. Men det kommer ikke uten videre som klare tanker

rundt et tema. Ofte kan det mer være forskjellige impulser, tanker litt her og der, skiftninger fra det ene til det andre. Forskjellige stemninger aktualiseres. Spontanaktivitetene der inne veksler. Det kan være uklart hva det egentlig dreier seg om.

Erfaringen i lange meditasjoner kan være litt "modernistisk"

Ens eksistensielle og psykologiske temaer ligger innbakt i alt det som er der. Det er bare ikke så enkelt å få tak i. Erfaringen i lange meditasjoner kan være litt "modernistisk".

En del klassisk litteratur kan fremstå som mer avsluttet. Det dreier seg kanskje om et begrenset antall temaer og konflikter i den enkeltes liv. I den stream-of-consciousness-skriving som kjennetegner enkelte moderne forfattere, er det nærmest et uendelig antall temaer. Flere av dem blir ikke tydelige. Ofte er det ingen egentlig avslutning.

FØRSTE LESING IKKE NOK

Klassisk litteratur er de fleste vant til å lese én gang. For mer modernistisk litteratur av den mer krevende stream-of-consciousness-stilen kan første gjennomlesing bare være en start. Flere lesinger er nødvendig for å forstå hva de mange antydninger, fragmenter og skiftende perspektiver handler om. Typisk for f.eks. William Faulkners *Sound and Fury*, Virginia Wolfs *To the Lighthouse* eller James Joyces *Ulysses* er også at stemmene og perspektivene i beretningen skifter. Å sette sammen fragmentene til noe som lar seg forstå, kan ta tid. Man kan ha behov for å drøfte litt med andre, søke til kommentarlitteratur, etablere en dialog med stoffet for å bringe seg inn i det.

Tilsvarende kan gjelde ens aktualiseringsprosesser i meditasjon. Ens eget sinn kan romme en rekke klangbunner; i meditasjon kan mer enn vanlig

slippe til, men til dels i en fragmentert form. Det er ikke bare én stemme som aktualiseres, men flere. Impulsene kan gå om hverandre. Som ved lesingen av en del modernistisk litteratur bør man ikke være for utålmodig etter å forstå. Man trenger tid for å se en sammenheng i det fragmenterte. Ettertanke og dialog med andre kan hjelpe en til å se et mønster. "Første gangs lesing" av langmeditasjon er ikke uten videre nok. Gjentatte meditasjoner og aktualiseringer kan hjelpe en nærmere vinduene som gjør ens eget liv mer tilgjengelig.

Med litt avstand og hjelp fra andre kan man begynne å forstå mer av hva ens aktualiseringer i meditasjon dreier seg om. Det kan være litt som å lese Kafkas *Slottet* eller *Prosesen*. Men skjønner kanskje stadig litt bedre hva fortellingene gjelder. Men det kan være som ved møtet med en del mangetydig litteratur: Helt sikker blir man ikke. Stoffet – og langmeditasjonene – har noe uavsluttet ved seg, og det er stadig mer å forstå.

De færreste har forfattergaven i seg. Men alle har en historie å fortelle, en sammenheng å se, livshendelser å få tak i. Aktualisering i meditasjon kan bringe en nærmere den historien. Mange ganger peker ikke det aktualiserte materiale eller impulsene i en tydelig eller klar retning. Men det er alltid mer som kan erkjennes. Aktualisering hjelper en aldri til å favne ens eget liv som et eneste stort sammenhengende plott. Men man hjelpes inn i fragmenter som igjen kan bygges sammen til større enheter.



“..alle har en historie å fortelle, en sammenheng å se, livshendelser å få tak i. Aktualisering i meditasjon kan bringe en nærmere den historien

FELLES KJENTE

Skikkelsene i den mer krevende moderne litteratur er ikke uten videre felles kjente. Mange har, naturlig nok, ikke hatt lyst eller ork til å komme seg gjennom den type bøker. Det ligger også i den modernistiske tvetydighet at personene ikke alltid oppleves like klart som f.eks. en Ihab i *Moby Dick*. Selv om møtet med en del moderne litteratur kan ha fellestrekk med aktualiseringsprosesser sett innenfra, er det ikke så lett å bruke dens hovedpersoner som et pedagogisk illustrasjonsmateriale for å beskrive hvordan aktualisering kunne ha artet seg. Til det formålet er litteratur i mer tradisjonell utforming lettere å bruke. Det er mer en del av en kulturell fellesarv mange har et forhold til.

Ingen litteratur har skildret en aktualiseringsprosess i Acem-meditasjon. Enkelte skandinaviske forfattere har skrevet om personer, som mediterer, mest kjent er Rune Belsviks *Kommoden*, men uten at bøkene har dreiet seg om aktualisering. Derimot har mye litteratur dreiet seg om de skjebnevalg aktualisering kan berøre. Gjennom ytre hendelser konfronteres en del litterære skikkelser med sine karaktertrekk slik de har manifestert seg gjennom deres valg. Man kan også her fantasere over hvordan en aktualiseringsprosess kunne ha artet seg, hva den kunne bevisstgjort og hvordan livsvalg kunne vært påvirket.



Ole Gjems - Onstad

"I meditasjon fortettes noe av ens livsdrama, ens løsningsforsøk og ens indre begrunnelser for å handle slik man gjør.

LITTERATURENS MEST OMTALTE KYSS

Et verk som grenser mot det modernistiske og har et visst stream of consciousness-preg er Marcel Prousts *På sporet av den tapte tid* (À la recherche du temps perdu). Med sine til slutt åtte bind og 3 000 sider skal Proust, litt spøkefullt uttrykt, ha skrevet den mest kjente ikke-leste klassiker i vestlig litteratur. Verket er ikke egentlig så vanskelig tilgjengelig, men den er altså uendelig lang. Men mange har nok begynt på romanen siden den er så omtalt, nærmest et litterært ikon eller landemerke,

og har dermed fått med seg lengslene etter hovedpersonens mor i første bind. Få kyss, om noe, har i litteraturen vært så grundig omtalt som Prousts skildring av den intense lengselen etter dette godnattkysset.

Godnattkysset fra mor skildres av Proust som den svunne ømhet ingen senere partner evnet å gi hovedpersonen. Denne underliggende intenst lengtende stemning er en grunntone hos romanens forteller – sammen med den sjalusi som vekkes

De færreste har forfattergaven i seg. Men alle har en historie å fortelle

overfor dem som tar mor eller partneren fra ham. Sentrale personer i livet måles opp mot morens evne til å tilfredsstillende fortellerens "ursavn" – "primal longing!". Med slike indre bilder som målestokk på hva intimitet skal representere, er skuffelsene uunngåelig. I det siste bindet vet fortelleren at han skal dø. Sluttfasen av livet vil han vie til å skrive.

I lange meditasjoner kan en del personer komme inn i forskjellige stemninger om at livet skulle vært annerledes; det er noe som mangler; en intensitet eller fullbyrdelse som ikke er der; en rastløs lengsel som ikke finner hvile og gjør livet til en skuffelse. Det kan ytre seg som en følelse av at meditasjonen skulle forløst på en annen måte; at den ikke blir helt slik den skulle være. Tydeliggjøringen, aktualiseringen, i meditasjon kan gi et grunnlag for å snakke om stemningene. Kanskje kan man få hjelp til å forstå hvordan noe i en strever etter det som er tapt, og hvordan man farger sitt liv inn i en klagende musikk om at intet er helt som det burde være.

Selv om meditasjonen går godt, kan en person med en grunnleggende frustrert lengsel meditere seg inn i en stemning av skuffelse. Det er nettopp aktualisering. Et av meditasjonens eller aktualiseringens paradokser er at denne type savn kan manifestere seg sterkere jo bedre man mediterer. Da kommer mer av det frem som man bærer i seg. Veiledning kan hjelpe en til å se at denne lengselen eller frustrasjonen ikke er noe man skal kjempe mot i meditasjonen. Det er mer en side ved en selv det er viktig å forstå slik at det

ikke styrer en for meget. – Man kan selvfølgelig ikke generelt si at jo mer skuffet man føler seg, desto bedre mediterer man! Men for noen kan en av aktualiseringens paradokser tidvis kjennes slik.

SELVFORSTERKENDE FRUSTRASJON

En person lik Prousts litterære gestalt vil lett føle at intet blir helt slik det burde være. Det vil gjelde meditasjon, det vil gjelde livet. Man blir neppe kvitt denne eksistensielt skuffede posisjon gjennom meditasjon, men man kan få et litt relativisert og mer bevisst forhold til den. I meditasjon kan man få hjelp til å forstå at meditasjon går godt, selv om man også føler seg frustrert. Tilsvarende kan man kanskje også se at ens partner og liv for øvrig ikke er så verst, selv om det hele der inne også oppleves som frustrerte forventninger eller vagt utilfredsstillende. Møter man sin partner ut fra en indre skuffelse, vil det hele kunne bli selvoppfyllende. Ingen relasjon blir bedre hvis den ene stadig vekk uttrykker en oppgitthet. Lar man ut fra indre blindhet sine frustrerte livssavn rettes mot den man er sammen med, vil relasjonen lett ende opp som en skuffelse – for begge parter.

At Prousts bok har blitt et slikt – riktignok i helhet lite lest – samtidssymbol kan si noe om en allmenneskelig motvilje mot å akseptere livet slik det er. Vi forstår savnet og livsfrustrasjonen til Prousts forteller fordi vi selv kjenner strengen innenfra: Livet blir ikke slik det skulle være. Vi skulle gjerne hatt mer. Aktualiseringer i meditasjon kan hjelpe en til å se dette og gradvis forholde seg mer bevisst og rasjonelt til en eksistensiell misnøye

Kanskje venter etter aktualisering, ikke prinsessen og kongeriket, men et liv der man forstår mer og kan satse sine ressurser på det virkelige liv og ikke mors godnattkyss eller et monster av en hvit hval

som dypere sett er irrasjonell, men kanskje ekstra vanskelig å få et forhold til i en kravstor vestlig verden.

MOBY DICK: KNUST AV MÅLSTYRING

Call me Ismael, er den berømte åpningsreplikken i Herman Melvilles *Moby Dick* (- verdens mest kjente fiskeskrøne, slik enkelte har kalt boken). Verket handler om hvordan hvalfangstskipperen Ihab blir besatt av trangen til å hevne seg på den hvite hvalen Moby Dick. Ihab blir selv drept og drar mange med seg i døden med sitt blinde tunnelsyn der hvalen er det eneste han etter hvert ser. Hva den hvite hvalen symboliserer, kan man, lik så mange tidligere lesere, undres over: Gud, skjebnen, livets nederlag, alle dem man konkurrerer med, eller ganske enkelt et liv som gjøres til én kamp med ett fokus der alt annet neglisjeres. Ihab representerer dem som vier sitt liv til bare ett mål, uansett hvilken pris som må betales. Alt annet settes til side. For Ihab er det ingen plass til livets spontanaktivitet, til den perifere altomfattende bevissthet. Derfor knuser den hvite hvalen og tilværelsen ham.

Det er utenkelig at en så ekstremt drevet person som Ihab skulle ha sluppet seg inn i en ledighetsmetode som Acem-meditasjon. Man kan likevel ha tanker om hvordan en hypotetisk aktualiseringsprosess kunne artet seg. Melville skildrer i *Moby Dick* hvordan Ihab bare blir villere og villere jo vanskeligere og mer farefull jakten blir. I meditasjon kunne tilsvarende trangen til ett, og bare ett, fokus og til benhard målstyring blitt enda sterkere etter hvert som meditasjonen åpnet for ens indre impulser. Dialog og selvrefleksjon kunne

hjulpet en til å innse at man på en destruktiv måte snevret inn livet. Imidlertid beskriver Melville overhodet ikke Ihab som en mann med sans for den introspeksjon som kunne brakt prosessen videre.

Litteraturens tydeliggjøring kan brukes til å drøfte dynamikken i en hypotetisk aktualiseringsprosess. Skaleres man Ihab betydelig ned til en hverdagsperson med noe overdreven målfokusering, kunne det tenkes at aktualisering i meditasjon ville gi et utgangspunkt for å se seg selv annerledes. I meditasjonen vil spontanaktivitetene ha sluppet til enda friere – den hvite hvalen ville ha kommet enda mer ut av kontroll. Da kunne man ha blitt fristet til å satse enda mer på målstyring, på å "fange den hvite hvalen" ved å forsøke å holde tilbake spontanaktivitetene. Det ville gitt en viss frustrasjon rundt meditasjonsutførelsen som man igjen kunne ha drøftet i veiledning. Der kunne man ha fått hjelp til klarere å se ens trang til å gjerde inn spontanaktivitetene i stedet for å la dem være fri. Kanskje kunne man tatt spranget fra å problematisere overstyring i meditasjon til tilsvarende utfordringer i hverdagen.

VEMODIGE LIVSMÅL

På sporet av den tapte tid og *Moby Dick* er meget ulike verk. Men begge fortellinger kan treffe en vemodig stemning. De underliggende livsprosjekter er så bortkastet. Prousts forteller lar sitt liv prege av trangen til en lengsel som aldri kan tilfredsstilles. Melvilles Ihab kaster bort sitt og andres liv i en fanatisk jakt der det egentlig ikke er noe som heter å lykkes. Skulle den hvite hvalen blitt fanget, hva ville egentlig vært annerledes? Hele fortellingens

ånd forteller en tidlig at det er undergangen som venter.

Vi fanges av slike historier siden de vekker en gjenklang hos oss. Vi ser det lettest hos andre: Jakten etter en fullbyrdelse som ikke er der. Men de fleste kan også kjenne det igjen innenfra: Livsmålene vi løp etter, og som det viste seg egentlig ikke ga mening. Man kan bruke et helt liv på å jage etter slike livsprosjekter, uten at man kanskje noen gang forstår fullt hva det gjaldt. I meditasjon fortettes noe av ens livsdrama, ens løsningsforsøk og ens indre begrunnelser for å handle slik man gjør. Da kan man gjennom refleksjon og samtale få hjelp til å se hva man gjør der ute, i livet der det virkelig gjelder. Kanskje venter etter meditasjon og refleksjon over ens aktualisering, ikke prinsessen og kongeriket, men et liv der man forstår mer og kan satse sine ressurser på det virkelige liv og ikke mors godnattkyss eller et monster av en hvit hval. ■



Autonomt Acem-begrep

Aktualisering er et sentralt begrep i Acems meditasjonspsykologi. Undertegnede ble forbauset. Man finner ikke et tilsvarende begrep i fagpsykologisk litteratur. Acem er alene om begrepet.

Fagfolk som er mer orientert i psykologisk og psykiatrisk faglitteratur enn det jeg er, bekrefter at begrepet aktualisering ikke finnes der. Overføringsbegrepet i psykoanalyse og psykodynamisk terapi har likhetstrekk, men dekker, slik vi skal se nedenfor, ikke samme fenomen. Betegnelsen aktualisering har tidligere vært noe benyttet, men med et annet meningsinnhold. Det har dreiet seg om samme uttrykk, men et forskjellig begrep fra Acems meditasjonspsykologi.

Den amerikansk-russiske psykologen Abraham Maslow benyttet betegnelsen aktualisering eller selvaktualisering til å beskrive en gradvis virkeliggjørelse av den enkeltes potensiale. Maslows aktualisering skiller seg følgelig fra aktualisering i Acem-meditasjon. Meditasjonens aktualisering kan bidra til forandring som virkeliggjør. Men selve aktualiseringen er mer en konfrontasjon med karaktertrekk som i øyeblikket kan gjøre meditasjonen besværlig.

Ei heller er begrepet aktualisering beskrevet innenfor meditative tradisjoner

Blar man gjennom stikkordregistrene i nyere psykologisk litteratur, finner man knapt uttrykket aktualisering. Noen ganger skal det i fagpsykologisk sammenheng være benyttet om at stemninger og følelser kommer i forgrunnen, blir bevisst, mer aktuelt. Men det er en litt vag beskrivelse; uansett dekker det ikke et dynamisk fenomen lik aktualisering i meditasjon.

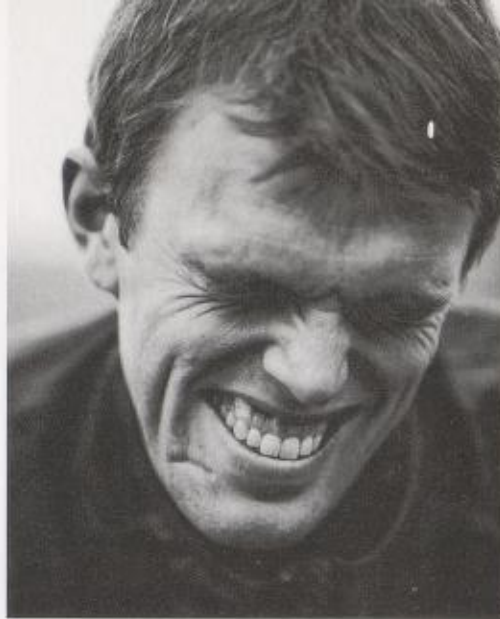
Ei heller viser det seg at begrepet aktualisering er beskrevet innenfor meditative tradisjoner. Her har jeg igjen basert meg på personer med bredere bakgrunn, også språklig, i de aktuelle kilder enn det jeg selv har. Generelt er tradisjonell meditativ litteratur ikke primært psykologisk orientert. Paradigmene og referansene er gjerne metafysiske, religiøse eller billedlige. En ideologisk og religiøst nøytrale meditasjonspsykologisk forklaringsmodell er et særpreg ved Acem. At det ikke har vært mulig å finne referanser i kjent meditativ litteratur som beskriver tilsvarende fenomener, utelukker selvfølgelig ikke at aktualisering forekommer i andre meditasjonsformer. Kanskje klarer nåtidens lesere ikke å se hva som reelt beskrives fordi uttrykksformer, språk og kulturelle rammer er så forskjellige. Men hovedårsaken til at aktualisering visstnok ikke omtales i tilgjengelig meditativ litteratur er kanskje heller at dette er en dimensjon ved meditasjon man ikke har sett som et potensiale. Det kan mer være oppfattet som en forstyrrelse, noe som kan ødelegge for ens utbytte, og ikke en mulighet.

Siden fenomenet aktualisering er så lite belyst på tvers av forskjellige meditasjonsformer, har

man et relativt spinkelt grunnlag for å diskutere hvilke meditasjonsformer som eventuelt kan virke særlig aktualiserende. Acem-meditasjon er en lydmeditasjon. Meditasjonsobjektet er en lyd man gjentar så uanstrengt som mulig i tankene. Antagelig er det et visst grunnlag for å antyde at lydmeditasjon lik Acem-meditasjon kan virke mer aktualiserende enn kropps- og pustemeditasjon. At oppmerksomheten hviler på en lyd kan gi både mer avstand og plass til spontanaktiviteter enn når kropp og pust er meditasjonsobjekter. Lyd som meditasjonsobjekt kan bli mer subtil enn f eks pust og andre fenomener i kroppen. Det muliggjør dypere avspenning og mer subtile spontanaktiviteter. Dermed kan aktualiseringen forsterkes. Å spenne av og gi seg inn i mer subtile sider av bevisstheten innebærer også en endring av ens indre psykologiske klima som kan gjøre et perspektivskifte mer tilgjengelig.

PRAKTISK-PEDAGOGISK BEGREP

Aktualisering er ikke et teoretisk begrep. Det er ikke utledet av en teoretisk ramme rundt meditasjon. Det er praksisbasert og skal hjelpe en til bedre å håndtere ens meditasjonserfaringer. I Acem skilles mellom teoretisk vs erfaringsbasert eller praktisk meditasjonsforståelse. Teoretisk meditasjonsforståelse illustreres f eks ved den innsikt i fenomenet aktualisering man kan få ved å lese om det (som i dette Dyade). Erfaringsbasert forståelse av fenomenet aktualisering vinner man ved å erfare aktualisering i egen meditasjon, og så diskutere ens meditasjonserfaringer og få tak i hvordan man kan forholde seg til aktualiseringen, forstå noe av dens budskap og eventuelt justere



“Generelt innebærer aktualisering at uerkjente sider ved ens personlighet gjør seg gjeldende i meditasjon

sin meditasjonsutførelse. Praksisbasert forståelse av aktualisering kan man også i noen grad få ved å følge andre personers meditasjonsprosess. Dette er en av grunnene til at meditasjonsveiledning i Acem vanligvis skjer i grupper.

Siden aktualisering er et autonomt eller eget begrep innen Acems meditasjonspsykologi, kunne det fremstå som et “internt” eller esoterisk begrep. Imidlertid dreier det seg om et allmennpsykologisk potensiale. Det særegne ved Acem er at pedagogikken setter fokus på aktualisering; ikke at aktualisering i seg selv finner sted.

KREFTENE ER DER ALLTID

Generelt innebærer aktualisering at uerkjente sider ved ens personlighet gjør seg gjeldende i meditasjon. Det dreier seg om krefter i ens psykologi, ens underliggende reaksjonsmåter og karaktertrekk. I mange andre sammenhenger kan man også bli konfrontert med sine karaktertrekk. Under kriser eller konflikter kan man f eks “møte seg selv” ved at typiske reaksjonsmønstre forsterkes. Ens sterke og svake sider kan bli tydeligere når man settes under press. Aktualisering i meditasjonspsykologisk forstand betyr imidlertid at selve meditasjonsprosessen slipper til det uerkjente i en.

Skulle aktualisering omfatte alle de tilfelle der man konfronteres med sine egne svakheter, eller slik forfatteren Aksel Sandemose uttrykte det i en boktittel (litt omskrevet), der vi som livets flyktninger krysser våre spor, ville det bli et vidt og nokså intetsigende begrep. Her dreier det seg altså om en indre metode som bringer frem uerkjente sider ved oss selv på en måte som influerer direkte på den prosessen vi er inne i.

Aktualisering i vid forstand kunne omfatte alle tilfeller der personlighetstrekk ytrer seg i det man gjøre i hverdagen. Men meditasjon er ikke bare nok et eksempel på at ens karaktertrekk ytrer seg i alt man gjør. Meditasjonsprosessen forsterker denne innflytelsen. Etter som man slapper av og slipper mer til, tegnes linjene tydeligere.

Avspenningen i meditasjon slipper ikke bare mer til. Den gjør også at det blir lettere å skifte perspektiv eller nivå slik at man kan bryte innflytelsen. Fra hverdagen vet vi at avspenning og ro skaper en atmosfære der det er enklere å se nytt på det vi er inne i. Meditasjon er sammensatt. På den ene siden fanges man av det som aktualiseres; samtidig er man også avspenning og ikke så bundet av seg selv som man er til vanlig. Meditasjon representerer en helt annen situasjon enn det som skjer der man

NARKOTIKA, ALKOHOL OG AKTUALISERING



Bruk av narkotika setter sine merker i personligheten. Det samme gjør lengre og utstrakt bruk av alkohol.

For dem som har sluttet med narkotika, kan

regelmessig meditasjon gi en viktig mulighet til å "rense" opp. I perioder vil man i meditasjon kunne ha erfaringer som ikke er ruslignende, men som likevel kan minne om elementer ved ruserfaringer.

Meditasjonen kan også kjennes tung. Det dreier seg om en aktualisering av rusrelatert innhold som man "må gjennom".

Tilsvarende kan meditasjon hjelpe til å lege noe av ødeleggelsen etter lengre "karrierer" med alkoholmisbruk. Men det kan være perioder med tunge aktualiseringer. Bedømt ut fra de aktualiseringsprosesser man senere kommer inn i, synes narkotikabruk å sette hardere spor enn alkohol.

Det gjelder også lettere narkotiske stoffer som cannabis/marijuana.

f eks virvles inn i sine karaktertrekk i hverdagen under stress, konflikter eller farlige situasjoner.

SYNLIG AKTUALISERING - INNHOLD

Aktualisering innebærer som tidligere påpekt at uerkjente sider ved personligheten gjør seg gjeldende i meditasjon. Disse uerkjente sider kan ytre seg på to hovedmåter: De kan prege innholdet i meditasjon (hva man tenker på), eller de kan bidra til ens holdninger i meditasjonen (hvordan man møter og tar imot sine egne tanker). Det kan altså skilles mellom aktualisering av innhold vs aktualisering av holdninger. I praksis er ikke skillet absolutt; det er som så ofte ellers i psykologien snakk om glidende overganger.

Aktualisering av innhold i meditasjon kan være lett å forstå fra paralleller i hverdagen. Etter en nattevakt kan vi av og til ha vanskelig for å sovne. Kroppen har mobilisert mot trettheten og er fortsatt stram. Slapper vi av gjennom et varmt bad, en tur eller meditasjon, kommer søvnen. Hvor langt man skal kalle det aktualisering å slippe til søvnunderskudd eller andre dagsrester, kan være åpent. Hvis søvnbehovet var uerkjent, kan aktualisering være en naturlig betegnelse. Aktualisert tretthet i meditasjon kan skyldes for lite søvn de seneste dager eller mer grunnleggende spenningsbearbeidelse. Der trettheten er oppsamlet i den senere tid, kan den ha mer å gjøre med den aktuelle livssituasjon enn med uerkjente

sider i personligheten. Andre stemninger kan aktualiseres som innhold i meditasjonen: Tristhet, uro, nervøsitet; all den bakgrunnsmusikk vi ellers kjenner på eller ikke er så bevisst i hverdagen. Særlig lengre meditasjoner kan aktualisere følelser som oppleves nye eller annerledes enn vi er vant til.

Innholdssiden kan periodevis være utfordrende å forholde seg til. Undertiden kan den oppleves fremmed eller uvelkommen: Hva har dette med meg å gjøre? For dem som lærer meditasjon, kan det dreie seg om paradoksale effekter. - Jeg begynte med meditasjon for å få overskudd. Hva skal jeg da med mye tretthet i meditasjon! Eller ønsket var å få mer ro slik at man kan konsentrere seg bedre når man studerer. Da kan det oppleves paradoksalt at man noen ganger under meditasjonen føler mer uro. Veiledning, drøftelse og mer meditasjon kan hjelpe til et balansert og vekstorientert forhold til prosessen.

Aktualisert innhold i meditasjon kan utfordre ens motivasjon. Men den er fenomenell, oppleves konkret og direkte. Det er noe man kan forholde seg til, beskrive, snakke om og dele med andre. Den kan beskrives for andre og er ikke egentlig vanskelig å forstå, selv om den i øyeblikket kan være motstandsfullt å akseptere. I en viss forstand kan man se rett på den: Man vet hva man har.

USYNLIG AKTUALISERING – HOLDNING

Mer subtil og vanskeligere å forstå er aktualisering på holdningssiden i meditasjon. Her blir aktualiseringsbegrepet mer form- og

strukturorientert, derfor kan det virke mer abstrakt og tyngre å få tak på. Man erfarer sine holdninger mer indirekte enn man opplever innholdsaktualisering i meditasjon.

Aktualisering av holdninger eller opplevelses- og handlingstilbøyeligheter influerer hvordan vi handler i meditasjon. Det kan være en nær sammenheng mellom aktualisering av innhold og holdninger i meditasjon. Innhold i bevisstheden vil alltid være ledsaget av en holdning. En trang til stadig å skulle kontrollere metodelyden (holdning) kan være forbundet med en følelse av at det kan gå galt (innhold). Men det behøver ikke være slik. Holdningselementet kan være mer rendyrket. Vi har ikke en erkjent følelse av at noe kan gå galt. Det kjennes bare mer riktig stadig å sjekke at lyden er korrekt.

Ofte er problemet nettopp at vi ikke ser koblingen mellom innhold og handling. Vi er ikke blinde for innholdet, men vi forstår ikke hvordan vår egen personlighetsdynamikk får oss til å møte det. Det uventede og uerkjente er våre egne reaksjoner på det som skjer. Kjærlighetskonflikter kan føre mennesker inn i en rekke ulike handlinger. Man forstår at relasjonen er vanskelig, men ikke ens eget bidrag og aller minst hvordan man takler det: 50 ways to leave your lover.

Meditasjon er en subjektiv erfaring. Den kan ikke observeres utenfra (med forbehold for det hjerneforskning kan avdekke). Men de holdninger som styrer ens meditasjon, kan verbaliseres og gjennom samtale bli tydeligere for en selv og andre.



“Aktualisering av innhold i meditasjon kan være lett å forstå fra paralleller i hverdagen.

Man kan bli bevisst et sprik mellom prinsipper for riktig meditasjon og ens egne rasjonaler eller holdningsstyrte begrunnelser for hvordan man bør meditere.

STEMMEN FRA KROPPEN

Aktualisering kan manifestere seg gjennom kroppslig ubehag. Uerkjente psykologiske spenninger finner ofte kroppslig uttrykk. Særlig i lengre meditasjoner kan man i perioder ha kroppslige “meditasjonssmerter” som ellers ikke er der. Avspenningen setter bundne kroppslige strukturer i bevegelse. Endringen merkes gjerne som et ubehag.

Stemmen fra kroppen kan ofte først ytre seg gjennom rastløshet og en uspesifikk kroppslig motstand mot å sitte der. Etter hvert kan det emosjonelle ta mer over. Lar man ubehaget være der under meditasjonen uten å kjempe mot, kan man etterpå bli vår en underliggende emosjonalitet som har en retning, et innhold, et budskap. Stillheten og roen i meditasjon kan skape en klangbunn man etterpå kan utforske.

DISIPLIN MOT SITTESMERTE

I meditasjon kan det være viktig å skille mellom aktualiserte meditasjonssmerter og rent sitteubehag eller belastningssmerter. Bare det å sitte i seg selv kan for enkelte medføre et kroppslig

ubehag som ikke har noe å gjøre med aktualisering i meditasjon. De fleste sitter mange timer i løpet av arbeidsdagen og vil ha erfaring for om og hvor meget f.eks. rygg eller hofter blir belastet av å sitte. Rent kroppslig utløste belastningssmerter i meditasjon er det ikke et poeng å holde ut med. De utløses ikke av bearbeidelse eller personlig innsikt, men gjelder kroppslig svake punkter hos oss. Da er det bedre å skifte sittestilling; dvs finne en måte å lette noe av det kroppslige presset fra sittestillingen. I Acem-meditasjon er det intet ideal å bli sittende urørlig gjennom meditasjonen. Man skal sitte så uanstrengt som mulig. I det ligger også at det kan være naturlig å endre stilling.

Undertiden kan man være i tvil om det dreier seg om spenningsoppløsende aktualiseringssmerter eller et ubehag som ikke skyldes bearbeidelse, men kroppslig belastning ved å sitte. Innenfra, opplevelsesmessig, skiller man ikke så lett mellom belastningssmerter og aktualiseringsubehag. Det subjektive tenker objektivt.

Det er vanligvis enkelt å avklare om en smerte skyldes sittestilling eller aktualisering. Dreier det seg om kroppslig aktualiseringssmerter, den typiske meditasjonssmerter, er den stort sett borte i løpet av nærmest sekunder hvis man slutter å meditere og åpner øynene. Etter et minutt eller to kan det bare være et minne. Kroppslig bestemt sittesmerter vil

Personlig erkjennelse gjennom meditativ aktualisering er tilgjengelig for langt flere enn eksklusive prosesser som analyse og terapi

derimot være der også når man slutter å meditere så lenge man forblir i sittestillingen. Det er primært en reaksjon fra kroppen, ikke fra uforløste sider i ens personlighet.

Undertiden idealiseres det å holde ut med kroppslig belastningssmerte i meditasjon. Mange vestlige meditasjonsorganisasjoner er inspirert av østlige tradisjoner. De kan benytte sittestillinger som mennesker i f eks India (men ikke Kina) er vant til fra barnsben av, men som for andre etter noen minutter kan kjennes nokså ubehagelig. Innenfor en del tradisjoner, ikke minst zen, er disiplin en del av metoden. Å bruke dette element av disiplin overfor personer som får vondt fordi sittestillingen er uvant, kan nærmest være en kulturell misforståelse. Den kultursensitive løsningen er å finne sittestillinger mer tilpasset deltagerne er vant til. Å gjøre meditasjon til en kamp mot kroppssmerte induisert av sittestillingen, hindrer en fri flyt av bevisstheten og den innsikt som kan vinnes gjennom aktualisering. I det rent kroppslige sitteubehag venter ingen stemme som har noe å si en. Den kan mer overdøve og forstyrre meditasjonens psykologiske prosesser.

MEDITASJONSTID = AKTUALISERING

Maharishi- eller TM-bevegelsens meditasjonsmetode Transcendental Meditasjon er en lydbasert meditasjonsform som i utgangspunktet har likhetstrekk med Acem-meditasjon. TM begrenser de to daglige meditasjoner til maksimum 20 minutter. En TM-lærer fortalte en utøver som senere skiftet til Acem-meditasjon: - Det kan være farlig å meditere mer. Lange meditasjoner er noe

man hører om fra munkene i India og er kun for spesielt egnede.

På et vis er dette sant selv om uttrykket "farlig" er for sterkt. "Uheldig" kan være mer treffende. TM-bevegelsen har ingen pedagogikk eller meditasjonspsykologi som hjelper utøverne til å takle aktualisering. Uten hjelp til å arbeide med aktualisering kan det rote til å meditere mer enn 20 minutter daglig. De første 20 minutter med meditasjon gir avspenning som det vesentligste resultat. Den virkningen er velkommen og uproblematisk. De siste 10 minutter av en halv times meditasjon bidrar den vedvarende avspenningen til en forsiktig aktualisering. I lange meditasjoner vil aktualisering i perioder være en stadig mer vesentlig del av prosessen.

Aktualisering har sammenheng med meditasjonens lengde. Mediterer man relativt kort, blir det mindre aktualisering. En lang meditasjon gir betydelig mer aktualisering enn en tilsvarende mengde kortere meditasjoner. Aktualiseringen øker eksponensielt med den tid man tilbringer i den enkelte meditasjon. En tre timers meditasjon gir vesentlig mer aktualisering enn 6 x 30 minutter.

Den nære korrelasjon mellom tid i meditasjon og graden av aktualisering, er en viktig grunn til at man ikke bør meditere for lenge på egen hånd. I Acem er rådet inntil én time for en selv. Ut over det kan meditasjon igangsette aktualiseringsprosesser man på egen hånd ikke så lett får tak på. Det er ikke "farlig", men kan bli lite meningsfullt.

Man forstår at relasjonen er vanskelig, men ikke ens eget bidra og aller minst hvordan man takler det: 50 ways to leave your lover

MINDFULNESS VS AKTUALISERING

En fri oppmerksomhet tillater det som på engelsk kalles "mind wandering". Hjerneforskning skal ha identifisert at i oppmerksomhetens randsone foregår reaktivering og bearbeidelse av lagrede minner i en emosjonell kontekst. Muligens kan man fortolke det slik at dette er en medisinsk og hjernefysiologisk beskrivelse av sider ved aktualisering.

Hjernens naturlige hvileaktivitet er visstnok en strøm av tanker. Man behøver ikke gjøre noe for at spontanaktivitetene skal være i gang. Mind wandering gir biologisk avspenning og reduserer stress. Spontanaktivitetene avslutter og bearbeider inntrykk, forbereder oss på det som kommer og bidrar til å holde oss i gang. Enkelte forskere skal ha ment at omtrent halvparten av strøtanker er knyttet til noe trist eller motstandsfullt. Det kan være en av grunnene til at vi lett forsøker å styre spontanaktivitetene.

Mange former for meditasjon oppfordrer til en eller annen grad av konsentrasjon som motvirker ledighet og dermed aktualisering. Mindfulness meditasjon er et uttrykk som favner vidt. En del av instruksjonen kan være at man skal være oppmerksom på det som er i sinnet. Noen betoner at man skal være orientert mot sinnets helhet. Aktualisering av det uerkjente kan typisk erfares motstandsfullt og fragmentert. Former for mindfulness meditasjon der man retter oppmerksomheten mot noe, også mot helheten i sinnet, kan motvirke aktualisering. Man styrer vekk fra det som kjennes vanskelig.

Mindfulness meditasjon som beskrevet her, kan innebære dimensjoner av styring. Det motvirker at man lar sponaktiviteten være der den er, uansett om det kjennes fint eller dårlig, fullstendig eller fragmentert, viktig eller forvirrende. Oppmerksomheten blir ikke så fri til å vandre og slippe til det som måtte komme uansett hva som allerede er der. Styring, også denne form for subtil kontroll, hemmer aktualisering. Dette kan være en av grunnene til at puste- og kroppsmeditasjon kan virke mindre aktualiserende enn en åpen lydmeditasjon som Acem-meditasjon.

AKTUALISERING VS OVERFØRING

I psykoanalyse er relasjonen mellom analytiker og pasient et sentralt arbeidsverktøy. Pasientens irrasjonelle sider investeres i forholdet til analytikeren. Terapeuten blir gjenstand for pasientens projiseringer og overføring. Pasienten og terapeuten uttrykker spenningene gjennom ord. I Acem-meditasjon manifesterer det irrasjonelle seg gjennom spontanaktivitetene, og særlig gjennom de handlinger og løsningsforsøk man kan ledes inn i, og ens rasjonale, begrunnelser, for disse. Fordi aktualisering i meditasjon finner sted i de daglige meditasjoner på egen hånd, er personlighetsbearbeidelse i meditasjon mye mindre ressurskrevende. Man trenger ikke en terapeut én eller flere ganger i uken. Det sentrale er ens daglige selvadministrerte meditasjoner og diskusjon av ens meditasjon fra tid til annen.

Man trenger samtale og veiledning for å forstå egne aktualiseringsprosesser. Den andre representerer



Foto: Geir Wærnes

“ Man trenger samtale og veiledning for å forstå egne aktualiseringsprosesser.

et alternativt perspektiv som ikke er nærsynt og fanget av ens blinde punkter. Den funksjonen fyller også en terapeut. Men i Acem-meditasjon er ikke relasjonen til den andre arbeidsverktøyet eller det psykologiske materiale man arbeider med. I terapier som arbeider med overføring, kan man ikke skifte fra en terapeut til en annen. Man må holde seg til den terapeut der overføringen er aktivert. Aktualisering skjer i ens indre og i ens meditasjoner. Det materiale den bringer frem, er ikke avhengig av bestemte personer og kan drøftes med mange forskjellige.

Personlig erkjennelse gjennom meditativ aktualisering er tilgjengelig for langt flere enn eksklusive prosesser som analyse og terapi. For å forstå aktualisering trenger man veiledning og tilegnelse av meditasjonspsykologi. Men den viktigste innsats skjer i ens egne meditasjoner som ikke forutsetter mer enn en viss ytre stillhet. ■



Bedre å anklage andre

En organisasjon som vil hjelpe til erkjennelse, må innse at projektive reaksjoner er del av veien. Men forståelse for overføringsmekanismer kan bidra til at projektive utageringer forblir hva det skal være: En kortvarig friksjon og et forbigående intermesso som, lik alt annet aktualisering bringer frem, kan brukes til vekst dersom viljen og metodene er der.

De aller fleste vil kjenne igjen fenomenet. Man føler seg dårlig, sliter med selvbebreidelse. Plutselig er man involvert i en krangel med en annen person. Ikke sjelden er konflikten med en partner eller andre nærstående. På en eller annen måte kan det kjennes som en lettelse.

Livet kan være greiere med en ytre enn med en indre fiende. Når man kritiserer seg selv, kan det være lite å stille opp med. Man er til dels nokså naken og forsvarsløs når anklageren er en selv. Det er ikke så klart hvem man skal mobilisere mot. I en konflikt med andre har man en motstander. Man

Men utfordringen er der: Aktualisering behøver ikke bare gi innsikt; den kan også føre til kritikk mot andre

har noen å slåss mot; det gir mening å finne frem argumenter. Å bli indignert overfor seg selv fordi ens negative selv kommer med urimelige anklager er ikke bare enkelt. Å bebreide andre for å være urettferdige og ikke anerkjenne en tilstrekkelig, er noe de fleste av oss finner temmelig enkelt.

På lengre meditasjonsretreter, en uke eller mer, skjer fra tid til annen etter 4-5 dager at enkeltpersoner eller grupper av deltagere kan bli irritert på en eller flere ledere på kurset. I et objektivt perspektiv kan det være nok av ting å ergre seg over! Den aktuelle leder kan ha hatt en uheldig eller sleivete bemerkning, ha oversett et spørsmål, ikke husket igjen en person, ha kommentert i plenum slik at en eller flere deltagere følte seg misforstått osv. Det kan likevel være en markert diskrepans mellom den større eller mindre feil som måtte være gjort, og reaksjonens intensitet. Lederen kan bli omtalt som ovenfra og nedad, overlegen, ikke tilstrekkelig lyttende, ikke interessert. Man skal selvfølgelig vokte seg for å psykologisere det som også kan være adekvat kritikk. Men det kan være nyttig å reflektere over hva dette fenomenet psykologisk kan representere. Det forekommer ikke sjelden, og kan finne nokså klare former.

PROJEKTIVE ALLIANSER

Aktualisering innebærer et mulig skifte mot et introspektivt ståsted. At man f.eks. føler man har lite å si i veiledningsgruppen behøver ikke skyldes at den eller lederen er krevende, eller fordi det ikke skjer noe særlig i ens meditasjon. Problemet kan være at man bærer på en nokså grunnleggende stemning av å være en som har lite å bidra med.

I stedet for et introspektivt og selvreflekterende perspektiv kan det være en lettelse å skape seg en ny motstander i den ytre verden, noen å bli indignert på fordi vedkommende behandler en dårlig. Det kan være enklere og mer håndterbart å oppleve seg nedvurdert av andre, av lederne, enn å forholde seg til sine egne negative selvbilder.

Denne type projektive episoder på et kurs går vanligvis nokså lett over. Dynamikken i lengre meditasjoner bidrar gjerne til skifte i perspektiv. Veiledningsgrupper og samtaler gir mulighet for drøftelse der man over litt tid kan finne frem til en måte å se den psykologiske mekanismen. Dermed kan denne type projektive hendelser bidra til at man kommer videre i prosessen mot øket selvforståelse. Men det har også skjedd at det låser seg slik at dreiningen mot det introspektive i stedet ender i en anklage. Man kan håpe at slikt ikke skjer, man kan etter beste evne forsøke å bidra med avklarende samtaler. Det kan også hjelpe til konstruktive løsninger at det hele spiller seg ut i et miljø der andre mediterende forstår det som skjer. Kanskje kjenner de selv igjen dynamikken innenfra. Andre ganger kan det bli en allianse om det projektive. Man forsterker hverandres indignasjon og slipper i enda større grad vekk fra egne selvanklager ved sammen å bebreide andre.

STILLHET IKKE NOK

Neppe uten grunn har en del meditasjonsorganisasjoner vært belastet med splittelser og strid. Heller ikke i Acem har man vært uten anklagen, selv om den ikke har vært noen typisk eller karakteristisk side ved organisasjonen.



Foto: Shutterstock

“ Å bli indignert overfor seg selv fordi ens negative selv kommer med urimelige anklager er ikke bare enkelt.

Men utfordringen er der: Aktualisering behøver ikke bare gi innsikt; den kan også føre til kritikk mot andre. I meditasjon nytter det ikke å stille krav utad. Det er ingen andre der. Å anklage kan være en måte å unngå dette introspektive press.

For at aktualisering skal bli en mulighet for selverkjennelse, en velsignelse og ikke en forbannelse, trenger man metoder for å kanalisere den indre bevegelse inn i samtaler og prosesser for innsikt. Ikke uten grunn innså Acem tidlig at en meditasjonsorganisasjon med en så effektiv metode som Acem-meditasjon ikke trenger bare stillhet, men kommunikasjon. Psykologisk fruktbar kommunikasjon må læres – derfor kommunikasjonskurs som Acem har arrangert siden 1970-tallet.

GENETISKE BEGRENSNINGER

Aktualisering dreier seg om psykologi. Vår psykologi kan bearbeides, men ikke vårt genetiske utgangspunkt. Selv om en del genetisk betingede lidelser, f. eks en bipolar sykdom, ikke lar seg

moderere via aktualisering og meditasjon, kan det å meditere gjøre tilværelsen mindre belastet. Avspenning er godt også da.

En del personlighetsforstyrrelser er av en slik karakter at meditasjon, aktualisering og introspektiv problematisering neppe vil være aktuelt. Til forskjell fra nevroser der personen selv lider, definerer enkelte forfattere personlighetsforstyrrelser som karaktermønstre der andre – omgivelsene – belastes. Personen selv har det greit nok. Psykopati kan være et typisk eksempel. Når problemene ligger der ute hos andre, er det liten grunn til å gå inn i metoder som setter fokus på en selv.

Projeksjon er en grunnleggende forsvars- mekanisme. Også psykologisk kan vi nærmest som refleks spytte ut det som kjennes belastende å ta inn. Man roper ikke bare hurra! og endelig! når man står ved terskelen til ny innsikt. ■



On your own

Man kan overtale andre; partnere, familie, venner, kolleger osv, til å begynne, til å lære å meditere. Å overtale noen til å fortsette, er stort sett nytteløst. Man må innenfra være motivert for den sammensatte erfaring meditasjon – og aktualisering - er.

Mange tenker på personlig vekst og forandring nærmest som en slange som kvitter seg med sitt gamle skinn. Man gjør seg ferdig med de impulser, behov og karaktertrekk man ikke har bruk for. Sannheten kan være nærmere følgende historie: Gjennom et par år møtte jeg en ung kvinne i forskjellige gruppeveiledninger. Hun var, enkelt

sagt, en flott kvinne: Meget pen, intelligent, energisk, sosialt livlig og nokså empatisk. Uten at hun skrøt gikk det fra hennes historier frem at det var nok av menn som var interessert. Det kunne man da også nokså lett ha gjetten seg til. Et gjennomgående tema fra hverdagen var at hun lenge hadde nølt med å binde seg helt fast til noen.

At trangen til at det skulle være mer intensitet i meditasjonen kunne klusse det til for henne, fikk henne til å reflektere over hennes forhold til menn

Det hadde en stund vært en mann der som hun hadde hatt et litt av og på-forhold til. Han ville gjerne at det skulle bli dem. Hun sa ikke om han akkurat hadde fridd, men hun forstod det slik at han gjerne ville at de skulle etablere et fast forhold og danne familie. På spørsmål fra gruppen sa hun at hun absolutt likte denne mannen; han var med hennes ord "helt ok". Men hun trivdes med at det var flere muligheter. Hun likte veldig godt oppmerksomhet fra nye menn.

I meditasjon søkte hun også en viss intensitet. Hun likte at det dukket opp litt "spesielle" følelser. "Bare å sitte der" kunne lett bli litt kjedelig. Hun kunne begynne å meditere i en stemning av å være rimelig fornøyd. Og det var stort sett godt å sitte. Men etter hvert kom hun ofte inn i en stemning av at det skulle være noe mer, at hun kjedet seg. Hun kjente på et behov for at meditasjonen skulle "ta" tak så hun ikke bare satt der og slappet av! Øyensynlig aktualiserte meditasjonen en slags tomhet. Tydeligvis var dette noe hun ville forstå bedre og som hun et sted skjønnte hadde sammenheng med hennes hverdag. Over tid begynte hun å reflektere over at ønsket om at det skulle skje noe, lett kunne forstyrre. Hun var på jakt etter noe i meditasjon som ikke var der, og som ofte førte til at hun ikke var fornøyd med den rolige avspenningen til tross for at hun kjente at den ganske enkelt gjorde henne godt.

At trangen til at det skulle være mer intensitet i meditasjonen kunne klusse det til for henne, fikk henne til å reflektere over hennes forhold til menn. Hun syntes det hadde vært en del rot. De mennene

hun umiddelbart ble tiltrukket av, var ofte intense, livlige, veldig utadvendte og sterkt bekreftende. Når hun tenkte nærmere etter, syntes hun nok at flere av dem hadde vært det man vil kalle labile eller litt nevrotiske. Hennes egen karriere hadde forløpet rimelig greit, men de mennene hun likte var mer omskiftelige. – Kunne du tenkt deg å hatt barn med den type menn du nå snakker om? – Nei, er dere gale! De er morsomme å date, men neppe så gode til å skifte bleier på unger som hyler!

Den tiltrekkende unge kvinnen ville flere ting. I meditasjon ville hun både intensitet og ro. Hos menn ønsket hun både spenning og forandring, men også den stabilitet som kunne gjøre familie mulig. Problemet var at de to poler hos henne ikke så lett lot seg forene.

A LOSING GAME

Dermed hadde man antagelig kommet så langt aktualisering og veiledning kunne hjelpe henne. Valget var blitt tydeligere. Men det var et valg. Trangen til intensitet i meditasjon og utenfor, spenningen ved nye menn, hang sammen med en tomhet og et indre bekræftelsessug det ikke var grunn til å tro noen gang ville slippe. Det kunne bli mindre; der kan også alderen hjelpe, men neppe borte. Gruppen og hun var enige om at å meditere bort konflikten neppe ville nytte. Så mye meditasjon er det ikke plass til innenfor en rimelig livslengde!

I meditasjon var det blitt rimelig klart at hun hadde mest igjen for å la trangen til intensitet bare være der uten å la den bestemme. Det førte ikke



Foto: Bjørn Hagen

“..vi blir ikke kvitt polene, motsetningene og dilemmaene. Man mediterer ikke bort sine karakterforankrede impulser, men man kan forstå dem bedre.

noe godt med seg å gi etter for behovet for mer intensitet i meditasjon, noe sterkere som kunne bryte med følelsen av at meditasjon kan også være litt kjedelig. Hun tenkte at noe tilsvarende kunne gjelde forholdet til menn. Giftet hun seg med han som “i grunnen var en grei kar”, ville det kanskje alltid være en trang til noe annet, til et nytt møte med en som virkelig traff de evige fantasier. Et godt ekteskap kunne med hennes psykologi innebære en frustrasjon og et behov for disiplin for å motstå de uunngåelige fristelser underveis. Senere fikk jeg høre at hun hadde giftet seg og fått barn med denne “helt ok” karen. Jeg har ikke truffet henne igjen. Om hun klarte avståelsen, er ikke del av den historien jeg kjenner.

Historien om den unge kvinnen med flere muligheter illustrerer at meditasjon kan hjelpe en nærmere drivkreftene. Da kan vi bedre forstå dem, og bevisst ta stilling til hvor mye de skal få influere våre liv. Men vi blir ikke kvitt polene, motsetningene og dilemmaene. Man mediterer ikke bort sine karakterforankrede impulser, men man kan forstå dem bedre. Aktualisering kan hjelpe oss til å se tydeligere de strenger hos oss selv vi må forholde oss til; at vi undertiden må oppgi noe for å vinne noe annet. Selv om drivkreftene fortsatt er der, kan de bli lettere å leve med. Når man forstår, er man mindre fanget, mindre prisgitt. Det indre spillet man er del av, er ikke et helt fremmed land. I hverdagen er det lettere å ta impulsene på alvor;



Foto : Stock.xchng

“.. meditasjon kan hjelpe en nærmere drivkraftene. Da kan vi bedre forstå dem, og bevisst ta stilling til hvor mye de skal få influere våre liv.

å tro at bare vi får ditt eller datt, så blir det så bra. I meditasjonen er det over tid lettere å se dette som de ufullbyrdede lengslene det dypere sett er.

JEG HAR ALDRI FÅTT TIL NOE

Den attraktive unge kvinnen bar kanskje på en indre tomhet, men hun hadde en tro på at det nytted som gjorde at hun forholdt seg aktivt reflekterende til egne dilemmaer. Ikke alle har i seg denne forutsetningen for å nyttiggjøre seg aktualisering. I en TV-serie fra National Geographic om amerikanske fengsler i Florida ble en gruppe

unge kriminelle gitt et tilbud om å delta i en tøff Boot Camp (etter modell av rekruttskole for amerikanske soldater). Klarte de seg gjennom leiren med alle dens intense krav og provokasjoner, ville de få en årelang straff omdannet til løslatelse på prøve. En av guttene ville etter få dager gi seg. Instruktøren som ellers opptrådte som en virkelig tøffing av John Wayne-typen, eksponerte plutselig den omsorgsfulle farsfiguren som lå bak: Han bøyde seg over gutten og sa: - Forstår du hva du gjør med deg selv og ditt liv hvis du gir opp. Hold ut noen uker til med denne skrikingen vår, maset

Et godt ekteskap kunne med hennes psykologi innebære en frustrasjon og et behov for disiplin for å motstå de uunngåelige fristelser underveis

og øvelsene, så kan du gå herfra fri. Gir du opp, er det tilbake i det vanlige fengselet og du vet alt for godt hva slags høl det er. - For seerne var valget mer enn klart. TV-serien hadde tydelig vist den redselsfulle tilværelsen i de ordinære amerikanske fengsler: Dop, vold, seksuelle overgrep, en endeløs negativ spiral. Gutten bare så tomt fremfor seg uten psykologisk å koble seg på den emosjonelle hånden som ble strukket mot ham: - Jeg har aldri fått til noe. Hvorfor skulle jeg mestre dette? Jeg har aldri trodd at noe nytter for meg. Heller ikke dette.

Meditasjon lå milevidt fra denne boot campen og tilværelsen i overfylte amerikanske fengsler med titalls utagerende personer per celle. Men guttens uendelig triste utsagn sa noe om hvilken holdning som kan gjøre møtet med aktualisering vanskelig. Man bør, et eller annet sted der inne, ha en grunnleggende tro på at det nytter, at utfordringene har mening, at man kan endre, eller i det minste forstå. Har ens motløshet for sterkt tak i en, kan det være så lett å gi opp når man i meditasjon utfordres av en aktualiserende motbakke. Den troen på at det nytter, kan man heller ikke overtales til. Man kan få støtte, hos andre som mediterer, hos en veileder. Men den grunnleggende tillit til at man kan mestre, må et eller annet sted være der inne.

Man må også ha en basal motivasjon for å holde på med noe som ikke alltid kjennes godt, men som på sikt gjør godt og kan ha masse å gi en. Her kan det være en utfordring at samtidskulturen ikke forstår fenomener som aktualisering, og generelt ønsker at det skal kjennes tilfredsstillende her og nå – med en gang! På enkelte livsfelt er det allment etablert

at man umiddelbart kan måtte tåle litt ubehag fordi alle vet man likevel har godt av det, som f eks trening der man har latt musklene ligge en stund. Med fenomener som meditasjon og aktualisering kan det være mindre støtte å få fra andre når man kommer inn i motbakkene. Da kan det være lettere å gi etter for den type impulser som en deltager på et grunnkurs i Tyskland uttrykte det da han hørte om paradoksale effekter: Hvorfor skal jeg holde på med noe hvis jeg ikke kjenner at det gjør meg godt? Svaret er: Fordi man har stor nytte av det! Men den konklusjonen kan den skeptiske lett avfeie når det dreier seg om meditasjon.

MEDITERER SUPERGODT – SLUTTER

Snart har nær 100 000 mennesker lært å meditere i Acem på mange forskjellige deler av kloden. Det har nedfelt seg mange erfaringer i organisasjonen. Hvilke faktorer som gjør at personer fortsetter å meditere, har Acem ikke et avklart forhold til. Sannsynligheten for at man fortsetter å meditere, synes f eks overraskende nok, ikke å være klart korrelert med hvor godt man mediterer. Når folk lærer å meditere, er det tilsynelatende store forskjeller mellom hvor lett den enkelte glir inn i sin første meditasjon. Grunninstruksjonen er enkel, og "alle" får til å meditere. Men det kan være betydelig variasjon når det gjelder hvor "dypt" den enkelte mediterer de få minuttene man praktiserer inne hos meditasjonslæreren og i halvtimen etterpå. Men det har ikke vært lett å konstatere noen klar sammenheng mellom den enkeltes tilsynelatende anlegg for meditasjon og ens vilje til å fortsette med regelmessig meditasjon. Undertegnede har f eks gjennom snart 40 år lært atskillige tusen personer å

Forstår du hva du gjør med deg selv og ditt liv hvis du gir opp! Hold ut noen uker til med denne skrikingen vår, maset og øvelsene, så kan du gå herfra fri

meditere. De første årene var jeg ivrig etter å høre hvordan det senere gikk med dem som mediterte særlig godt under den personlige instruksjon. Senere har jeg stort sett latt det ligge. Det viste seg ganske enkelt at det første møtet med meditasjonen ikke hadde særlig prediksjonskraft når det gjaldt det videre forløp. Andre meditasjonslærere sier det samme. Det er ikke anlegget for meditasjon, men andre faktorer som bestemmer. Stor betydning har kanskje personens evne eller motivasjon til å håndtere aktualisering.

Et tilfelle husker jeg av en eller annen grunn spesielt godt; som en talende illustrasjon på det som her sies. Det dreier seg om svært mange år siden; likevel er minnet rimelig klart. En meget velutdannet, enslig, svært verbal, sosialt dyktig og sympatisk, men samtidig litt markert selvstendig, kvinne sent i 30-årene lærte å meditere. Hun var etter eget utsagn sterkt motivert, og mediterte med tydelig utbytte da hun fikk den personlige instruksjonen og meget godt også den første halvtimen alene.

På det første møtet i gruppen en uke etter var det for meg nokså tydelig, uten at det på noen måte ble sagt direkte, at hun kom til å slutte. Hun signaliserte en skepsis til det hele. Et eller annet sted i de få daglige meditasjonene hun hadde hatt siden det første møte med meditasjon, må det ha blitt aktualisert en uro eller noe ved henne selv hun ikke ønsket kontakt med. Det at hun umiddelbart mediterte så godt, gjorde at aktualiseringen startet tidlig. Men den ble aldri artikulert og kunne dermed ikke bli gjenstand for noen form for dialog.

Trolig var hun ikke selv bevisst hva det dreiet seg om. Hun konstaterte vel bare at hun ikke fant det naturlig å prioritere meditasjon. Hun falt helt ut av kurset. Jeg traff henne aldri mer; og hørte aldri mer om henne. Jeg glemte da også raskt navnet, selv om stemningen rundt personen fortsatt står klart frem. Men fra tid til annen har jeg undret meg over hva slags aktualisering det kan ha dreiet seg om, og hva det kunne ført til hvis hun hadde gitt seg inn i en personlig avklaringsprosess rundt det meditasjon brakte frem. Det er et minne med et vemod.

FAKTOR X

Tilsvarende eller "motsatt" er det atskillige eksempler på folk som tidlig møter uro eller utfordringer i meditasjon, men som tar et klart indre standpunkt til at det spiller ingen rolle. Dette fortsetter jeg med. Det er som om de møter en kilde til en forståelse de har lett etter. At meditasjon tidvis kan kjønes urolig eller tung, spiller for denne type personer tilsynelatende ingen rolle for beslutningen om å fortsette. Man fant det et eller annet i en søkte etter, og da blir det andre en biting.

Mer typisk er likevel at sammenhengen mellom personlighet og motivasjon for regelmessig meditasjon og aktualisering er komplekst, sammensatt og kanskje irrasjonelt. En bekjent som har meditert gjennom tiår, sier f.eks. at hans tvangspreg nok bidro til at han fortsatte. Andre har det slik at har de først begynt med noe, så fortsetter de. For atter andre, og kanskje et flertall blant dem som mediterer regelmessig, har meditasjon truffet et eksistensielt behov for en ro, en stille indre

VIL JEG

Rommet er der

Følelser komme
Tanker tenkes
Drømmer faller
Sorg kjennes
Savn vekkes

Igjen
være i det
Vil jeg



musikk i hverdagen, en himmel eller en hvelving der aktualisering bare tas som en del av pakken.

Kanskje kan man tale om en slags faktor X som man kan bruke en rekke velklingende og vage betegnelser om (trang til helhet osv), men som i siste instans ser ut til å forbli et slags mysterium.

Acem-meditasjon dreier seg ikke om religion. Derfor skal man vokte seg for å trekke paralleller til religiøse begreper. Men religion har også hatt sine psykologiske sider. Undertegnede har i hvert fall undertiden undret om bruken av begrepet nåde innen kristen teologi undertiden er en måte å uttrykke en slags faktor X. Man har innsett at det ikke er noen ytre eller observerbare kjennetegn som avgjør om en person knytter seg til en religion. Ved å postulere at det hele dreier seg om en nåde gitt ovenfra, slår man på et vis fast at det dreier seg om en del av vårt sinn som ikke

er så tilgjengelig for andre å mene noe om. Det er som å si at man ikke vet hva motivasjonen er, og at det står utenfor andre menneskers herredømme. Men man kan selvfølgelig forklare fenomener som "nåde" innenfor rent metafysiske og teologiske dimensjoner uten å trekke inn psykologi eller noen ukjente forklaringsmodeller. Det dreier seg f.eks om Guds uutgrunnelige utvelgelse.

I forbindelse med Acem-meditasjon og ens motivasjon for å gå inn i aktualisering kan man mer enkelt si at det handler om indre valg som det ikke er så lett verken for en selv eller andre i forkant å formulere noe om. Det er heller ikke så lett å påvirke. Der inne er man langt på vei "on one's own". Imidlertid er det ingen tvil om at det er lettere, ikke bare å forstå, men også å være motivert for aktualisering, hvis man deler sin prosess med andre. ■



Aktualiseringens stemmer

Det er like mange mulige former for aktualisering som personligheter - eller regelmessige utøvere av Acem-meditasjon. Aktualisering er et generelt fenomen i meditasjon, men dens konkrete manifestasjon er alltid individuelle, og kan for den enkelte stadig endre seg. Det kan fortone seg som store sprang å gå fra diffuse reaksjoner i meditasjon til psykologiske savn og konflikter i eget liv. Men slike sprang, å kunne se sammenhenger, er viktig.

Tross de mange forskjeller, kan man ofte kjenne seg igjen i andres aktualiseringsprosesser. Brytningen med egen blindhet er felles. Meditasjonen er i seg selv stille. Men aktualisering er en stemme som snakker til en. Å høre om andres prosess,

kan gjøre det lettere å kjenne igjen sin egen. Å se sammenhengene mellom den til dels utydelige meditasjonen og ens handlingsmønstre i hverdagen kan ta tid. Man mediterer, drøfter, går tilbake og mediterer. Etter hvert ser man mønstre

Det kan likevel være mye vanskeligere å la andre se inn i dagdrømmer fra meditasjon

man tidligere ikke hadde et forhold til. Det går stort sett mer gradvis enn de korte og kondenserte historiene nedenfor kan gi inntrykk av.

En nokså vanlig måte å merke aktualisering, kan være gjennom rastløshet. De fleste vil, i hvert fall i litt lengre meditasjoner, ha perioder med uro eller utålmodighet. Ordet rastløshet i generell form sier lite. Ingen opplever alminnelig eller abstrakt rastløshet. Det dreier seg om vår særegne og personlige rastløshet. Den vil ha sine paralleller utenfor meditasjon, men kan da være vanskeligere å erkjenne for hva den er. Når rastløsheten manifesterer seg i meditasjon, kan det være lettere å forstå den, å få tak i hva den representerer, høre den emosjonelle stemme som snakker gjennom den. Når man venter på et tog eller på en person, kan selv en intens rastløshet bortforklares med at møtet er viktig, at det er irriterende med noen som ofte er for sent ute osv. I meditasjonen blir rastløsheten mer ens egen, og derfor lettere å se som den del av ens psykologi den også er. Man arbeider ikke med det avdekkingsarbeidet under selve meditasjonen. Det er for samtalen etterpå.

Når man hører historier om aktualisering, er det lett å misforstå. Enkelte kunne tro at det særlig er selvnedvurderende nevrotikere som mediterer. Men personene som beskrives her, er stort sett ut fra vanlige kriterier godt presterende mennesker: Til dels høyt utdannet, ofte lederstillinger, rimelig ryddige privatliv. De ønsker imidlertid å få bedre tak på sider ved sitt eget de ikke forstår, og som står i veien for at mer kan virkeliggjøres. Andre kan se det som en form for elitisme at man stadig vekk

skal sette spørsmålstegn ved det man gjør. Men det er heller ikke de rike eller stjernene som mediterer i Acem. Det dreier seg altså verken om den ene eller andre ytterlighet, men vanlige mennesker med ordinære livsutfordringer. Gjennom meditasjon har man fått en mulighet til å forstå bedre hva de indre kampene dreier seg om.

KONGEVEIEN TIL MINDREVERDET

At man kommer inn i negative stemninger rundt sitt eget, kan være ubehagelig å oppleve og dele. Det kan likevel være mye vanskeligere å la andre se inn i dagdrømmer fra meditasjon. Men dagdrømmer er del av spontanaktiviteten i meditasjon på samme måte som de er der i vanlig våken tilstand. Den frie og åpne holdningen i meditasjon kan bidra til at også dagdrømmer forsterkes. Kanskje vi rett og slett koser oss mens vi sitter der!

Enkelte deler gjerne slike fantasier med andre. Man føler seg egentlig litt fantastisk og forteller nokså ubesværet om det. At andre gruppedeltagere fascineres, bekrefter bare at man er en del spesiell. Det er likevel mer unntaket enn regelen. De fleste føler seg beskjemmet ved å dele slikt. Det kjennes flaut å vise frem fantasier som man et sted inne i seg vet er urealistiske, men som det likevel i øyeblikket har vært godt å gi seg hen til. Vanligvis er dagdrømmer for vårt eget lukkede rom.

Dagdrømmene kan romme viktig stoff. I lange meditasjoner kan de for enkelte bli nokså klare, emosjonelle og persistente. En kvinne fortalte at hun i meditasjonene på en retrett kjente igjen fantasier fra hverdagen; de ble bare så mye



Foto : Geir Wærnes

“Gjennom meditasjon har man fått en mulighet til å forstå bedre hva de indre kampene dreier seg om.

sterkere. Fantasiene fanget henne igjen og igjen. Hun var virkelig super, ble beundret og tiljublet, fikk flatterende oppmerksomhet som ingen andre – tidenes megakvinne. Mens hun snakket om det, var det mer antydende, med korte setninger og i stikkord. Hun syntes det var for belastende å bli detaljert - hvor ukritisk ønsker man egentlig å fremstå! Å dele litt fra dagdrømmene, gjorde det likevel lettere å reflektere over hva dagdrømmene uttrykte. I stedet for å ta dem på alvor eller bare beskjemmet skyve dem bort, stilte hun seg spørsmålet: Hva slags aktualisering i meditasjon dreiet dette seg om?

Kvinnen reflekterte videre over at hun på retretten også hadde hatt mange triste tanker i meditasjonen, var kommet inn i følelser av nederlag, avvisning, mislykkethet. Kanskje var det en sammenheng - jo mer mindreverd hun arbeidet seg inn i et sted i sinnet, desto sterkere ble dagdrømmene. Det stemte

på en måte med hvordan det var i hverdagen. I perioder der hun kunne føle seg ensom og nedfor, lurte hun på om det ikke var en tendens til mer dagdrømming enn vanlig. Da kunne hun f eks i bilen lulle seg inn i fantasier mens hun lyttet til musikk som typisk stimulerte atmosfæren i dagdrømmene. I det perspektivet representerte dagdrømmene et omvendt eller kompensierende gjenskinn til hvordan hun hadde det inne i seg. Med denne innfallsvinkelen ga dagdrømmene et annerledes og nærmest reversert utgangspunkt for å snakke om en del av de følelsene hun slet med i forhold til seg selv. Senere fortalte hun hvordan hun i ettertid hadde justert noe på sitt forhold til dagdrømmene. Det var ofte mer avstand. Hun stilte seg stadig oftere spørsmålet: Hvorfor har jeg nå et slikt behov for å se på meg selv som fantastisk og populær?



Foto: Torbjørn Hobbel

“Aktualiseringens erkjennelsesveier må gås gradvis og med små skritt.

IKKE NOE Å VISE FREM

En annen mediterende var en mann som ikke så gjerne delte sitt private. Ytre sett ville de fleste tro at han hadde atskillig å være fornøyd med, kanskje stolt over. Karrieremessig var han mer enn vellykket. Økonomien var solid. Barna var voksne, og gjorde det bra. Han var skilt, men det er jo mange. Da han på en retrett begynte å snakke om meditasjonene sine, var gjennomgangstemaet at det var lite å vise frem. Når han satt der og mediterte, kom han inn i stadig sterkere stemninger av at hans meditasjoner ikke var verdt noe. Uten å bli spurt nærmere, fortsatte han i en av veiledningsgruppene av seg selv: De negative tankene om mine egne meditasjoner har etter hvert begynt å minne meg om tanken på å få besøk. Jeg bor alene, og synes likesom jeg ikke har noe å vise frem. Jeg har mange fantasier om hva folk tenker

når de ser seg rundt hjemme hos meg. Følelsen er at det er rotet, selv om det kanskje ikke er det; at det er skittent, til tross for at jeg vasker jevnlig; at de ikke vil trives, at det er noe galt med det som er mitt.

Han sa han ikke hadde tenkt så meget over dette tidligere. Han hadde ikke så ofte gjester, og følte seg brydd ved tanken på å skulle ha besøk. Egentlig likte han å ha folk rundt seg og var glad i å prate om løst og fast selv om han nølte litt med å dele om sitt eget. Men han hadde ikke tenkt at sjenansen over å slippe folk inn i leiligheten der han bodde, var uttrykk for hans psykologi. For ham var det mer objektivt; følelsen var at han hadde det uryddig og litt ukoselig. Den aktualiserte stemningen av at hans meditasjoner var et tilsvarende rom som

Hvorfor har jeg nå et slikt behov for å se på meg selv som fantastisk og populær?

ikke var noe verdt, ble en aha-opplevelse. Hans følelse rundt leiligheten minnet om denne indre stemningen i meditasjon. I gruppen ble han nokså tankefull. Han ble sittende og tenke på en rekke valg med til dels store konsekvenser for hvordan han levde, men som han ikke hadde vært så bevisst.

VIKTIG Å PASSE PÅ

En kvinne jobbet som leder i et vaktelskap. På meditasjonsretretter var hun lett å ha med å gjøre, men hun likte tydeligvis å ha litt avstand til Acem. Selv om hun satte stor pris på meditasjon og menneskene hun traff på kurs, var det øyensynlig greit at det var hun som satte rammene. I flere veiledninger gjennom en viss tid hadde hun fortalt at hun etter en viss tid i meditasjon kunne få en stadig sterkere trang til å sjekke metodelyden. Hun følte seg rimelig sikker på at hun uttalte den riktig. Men absolutt trygg kunne hun ikke være. Etter hvert som meditasjonen skred frem, ble denne trangten til en ekstra ordentlig kontroll stadig sterkere. Den kunne jo være feil. Hun etterprøvet at den var riktig ved nærmest å gjenta den høyt for seg selv.

Dette mønsteret med tiltagende behov for kontroll etter hvert som meditasjonen skred frem, hadde hun flere ganger snakket om, men uten helt å forstå det. Behovet for en ettersjekk hadde blitt særlig tydelig under de lengre meditasjonene på den retretten hun nå var på. Hun visste at det var mot instruksjonen; at metodelyden skal få lov til å bli mer subtil etter hvert som meditasjonen skrider frem. Likevel hadde hun selv tidligere stort sett tenkt at behovet for kontroll i lange meditasjoner

var helt naturlig; og forstod ikke helt hvorfor hun tok det opp. Det var jo nokså logisk: Jo lenger man mediterer, desto lettere kan det bli feil! Imidlertid var hun nå kommet til et punkt der hun stadig mer lurte på hva dette psykologisk dreiet seg om.

I veiledningsgruppen ble det en tankefull stemning når hun snakket. De andre deltagerne hørte mer enn det kvinnen sa. Veilederen spurte stille om denne trangten til å sjekke at alt er i orden, kunne minne henne om noe ellers i livet. - Vel, egentlig, ja, sier kvinnen. - Når du spør, det har vel mange paralleller. - Ofte sjekker jeg ting en rekke ganger. Jeg vet vanligvis at det er i orden, men jeg blir roligere av å kontrollere det. Sønnen min stønner av og til at jeg er en kontrollfreak. Jeg kjører undertiden han og noen venner til byen. De er voksne, men en eller annen gang i løpet av hver tur føler jeg at jeg bør spørre om de har husket penger, kredittkort og nøkler. Da smiler de, men sier hyggelig nok at det har de. - At du får lov til å spørre, er på en måte betalingen for at du kjører dem, spurte jeg som veileder. - Ja, de kjenner meg, og de godtar at jeg spør, selv om de sikkert synes det er unødvendig.

Meditasjon og aktualisering gjør ikke at trangten til avsjekk, eller den underliggende utrygghet, blir borte. Men både for ens selv og ens omgivelser kan situasjonen bli lettere hvis man bedre forstår hva som driver en. Sosialt kan det gjøre en betydelig forskjell at en mor med et litt skjevt og halvt selvironisk smil forsiktig spør om alt med nøkler, kredittkort og penger er i orden, i stedet for at hun brått kommer med en humørløs og invaderende forespørsel.

Det er et stort sprang – fra utydelig metodelyd til tanken på en mor som ble borte og var så sterkt savnet av en liten gutt

ER DETTE TYDELIG NOK?

En annen deltager i samme gruppe sa at denne stadige trangen til å passe på minnet litt om noe han selv gjennom lengre tid hadde undret seg over ved egen meditasjon. Han syntes selv at metodelyden sjelden ble tydelig nok. Stadig vekk måtte han si den slik at han virkelig hørte at den var der.

- Var dette noe han kjente igjen fra andre situasjoner?

- Tja, han likte dårlig å gjøre ting uten at folk ga klar tilbakemelding om det var godt eller dårlig. Han følte entydig bekreftelse var nødvendig for at han skulle fungere godt. Han visste selv ikke hva i hans bakgrunn som eventuelt kunne settes i sammenheng med denne trangen til tydelig metodelyd. Men det han etter hvert hadde begynt å tenke på var at mor svært tidlig var blitt borte i hans barndom. Hun hadde flyttet. Egentlig hadde han ikke fått noen forklaring før i voksen alder. Og da hadde han mer forstått at mor hadde problemer. Men han hadde savnet henne. Han hadde følt seg mer usikker og mer alene enn det han trodde var tilfellet for mange andre. Når han nå kjente på utryggheten og så tilbake, tenkte han at på hvor alene han hadde følt seg. Det hadde vært så lite støtte og ivaretagelse. Derfor likte han som voksen så dårlig å være i situasjoner der ingen ga ordentlige feedback. Det drepte motivasjon og livslyst. Det er et stort sprang – fra utydelig metodelyd til tanken på en mor som ble borte og var så sterkt savnet av en liten gutt. Slike sammenhenger må få vokse frem og være ens egne slutninger for at det ikke skal dreie seg om spekulativ psykologisering. Aktualiseringens erkjennelsesveier må gås gradvis

og med små skritt. Men da kan de også bidra til en sammenheng med forklaringsverdi som er gjort mulig gjennom åpenheten i meditasjon.

Savnet etter mor som ikke var der; følelsen av å leve i et vakuum der det er så godt når noen er tydelige; problemet med å godta en subtil metodelyd; slikt blir ikke borte gjennom meditasjon. Men for de fleste er det langt bedre å ha en viss bevissthet om det som styrer en, enn bare å være fanget av det. Man kan få tilbake et valg. Det er bedre å gå i dagslys enn i tåke, selv om terrenget kan være like utfordrende.

SÅ MYE Å GJØRE

Hun tilhørte den type personer som alltid har mye å gjøre. Arbeidsstilen hennes var intens. Det hadde den alltid vært, men tempoet hadde ikke blitt mindre som yrkeskvinne på vei inn i 40-årene. Hun klaget nesten alltid over alle gjøremålene, men straks en ny forespørsel dukket opp, sa hun nærmest på refleks ja. Hun kjente det heller ikke ordentlig når hun ble sliten før hun virkelig var kjort.

For denne intenst arbeidende kvinnen var de daglige meditasjoner en fristund. De ga hvile fra presset. En del utøvere synes det er litt brysomt med en anbefaling om regelmessig meditasjon. For henne var det en lettelse med en "regel" om at regelmessighet er bra. Det hennes pliktorienterte psykologi oppfattet som et krav om regelmessighet, legitimerte at hun kunne sette av tid til meditasjon. Hun kunne oppfylle "plikten" til å meditere i stedet



Foto : Stock.xchng

”Acem-meditasjon kan skape et vindu i sinnet som særlig etter lengre meditasjoner gir mer tilgang innover. Sammenhenger som ellers forblir i ens indre mørke, kan derfor gradvis skimtes og deretter sees.

for å la seg presse videre av arbeidsoppgavene. Idealet om regelmessighet rettferdiggjorde i hennes indre regnskap at hun satt der med sin meditasjon.

Lengre meditasjoner artet seg imidlertid annerledes for henne. Meditasjon fremstod ikke da bare som hvile. Etter en viss tid i meditasjon vokste det gjerne frem en ubehagelig følelse av utilstrekkelighet, av sårbarhet, av ensom forlatthet. Hun følte at for henne nyttet det ikke, at hun mediterte galt og ble for utflytende. Hun burde ta seg sammen. Men hun visste ikke hva hun skulle gjøre, hadde bare en trang til å ta tak i noe for å komme ut av de vonde stemningene. Hun betonet at det ikke var en ”filosofisk” følelse, men et reelt ubehag.

I mange veiledninger gjennom flere år hadde kvinnen dvelt ved disse tunge stemningene som kunne komme i lengre meditasjoner. Det tok tid. Men etter hvert begynte hun å høre hvor kritisk hun var til egen innsats i meditasjon. I utgangspunktet hadde hun vært mest opptatt av at det var så meget ved egen utførelse å være kritisk i forhold til. Alt ble galt. Hun burde jo ta seg sammen. Gjennom flere runder med disse negative

selvvurderingene kunne hun selv begynne å lytte til den negative klangen, bakteppet av selvkritikk som ubønnhørlig så ned på henne.

I meditasjonen stod hun selv for de negative vurderingene. I hverdagen hastet hun nærmest fra oppgave til oppgave i frykt for kritikk og for at andre aldri skulle bli misfornøyd. I løpet av samtalen om de lange meditasjonene begynte hun å undres om den frykten hun hadde for andres misnøye, kanskje hadde rot i henne selv. Hun hørte hvor selvkritisk hun ble når de indre stemningene ble aktualisert i meditasjon. Det var ikke bare følelser, men drivkrefter, et press hun satte seg selv under. Ikke rart jeg ofte er sliten, sa hun ettertenksomt. Følelsen der inne ble tydeligere for henne. Hun kunne aldri gjøre nok; aldri gjøre andre helt tilfreds.

Stemningen som aktualiseres i meditasjon, er ikke skapt av meditasjon. Aktualisering er å slippe til det vi har i oss. Det som kommer, kan da først virke fremmed, som krefter vi fanges av, som ikke er våre egne, men som styrer oss. Veiledning kan hjelpe til å se at det er ens eget. Acem-meditasjon kan skape et

Men det som i meditasjonen stadig vender tilbake, har et budskap i seg. Vanligvis ser man før eller senere hva man fanges av

vindu i sinnet som særlig etter lengre meditasjoner gir mer tilgang innover. Sammenhenger som ellers forblir i ens indre mørke, kan derfor gradvis skimtes og deretter sees.

RIGIDITET – NO EASY LIVING!

Andre typer personlighetsforstyrrelser kan kjennetegnes ved rigiditet og asosiale tendenser. Dette dreier seg om karaktertrekk man ikke egentlig kan håpe å forandre. Det kan mer dreie seg om å hjelpe personen til bedre å forstå egen adferd, og dermed de problemene den kan volde sosialt og yrkesmessig. Det kan dreie seg om en særlig sterk trang til å gjøre ting på sin måte. Omgivelsene kan ha opplevd det slik at personen er vanskelig, sær, handler tungvint og er utilgjengelig for råd. Easy living er ikke konseptet!

I meditasjon kan dette gi seg utslag i en sterk trang til å meditere på sin måte; det er ikke så mye et spørsmål om kontroll, men om å gjøre det slik man selv synes det skal være. Man har sin egen stil i hverdagen; sin karakteristiske måte å innrette seg på, og tilsvarende i meditasjon. I stedet for å gi masse råd om riktig meditasjon som personen likevel ikke kommer til å følge når vedkommende igjen kommer inn i disse aktualiserte rigide stemningene, kan det være fruktbart bare å la personen fortelle om hvordan vedkommende vil ha det. Hva er det personen streber etter? Så kan man gå videre til hverdagen og alle de situasjonene der personen må ha det på sin måte. Er atmosfæren i gruppen trygg uten fordømmende eller avstandspregede holdninger, kan man kanskje

hjelpe personen til å formulere at hun eller han må meditere på sitt eget vis. Det er da det blir "riktig" for han eller henne, selv om det ikke er riktig etter meditasjonspsykologien. Så kan man dvele ved noe av det samme i hverdagen. Hvordan far, mor, venner, lærere, kolleger eller sjefer har forsøkt å få vedkommende til å gjøre ting slik andre gjør det, mens vedkommende ikke finner det naturlig.

Det er altså stort sett urealistisk å tro at disse mildere tendenser til noe avvikende personlighetstrekk lar seg forandre. Men det kan være et skritt mot bedre sosiale relasjoner at personen forstår at vedkommende har behov for å gjøre ting annerledes enn andre. Friksjoner, konflikter og frustrasjoner blir ikke borte, men kan forstås litt bedre – og dermed belaste mindre sosialt.

Intet virker bra for alle. Selvpoptatte og narsissistisk fikserte personer kommer ikke nødvendigvis inn i endringsprosesser gjennom meditasjon. De kan selvfølgelig ha glede av meditasjonens avspenning og overskudd. Men for personlig vekst og ny selvinnrettning kan ytre konfrontasjoner i hverdagen være helt nødvendig. Med en fremtredende narcissistisk disposisjon kan en selvadministrert meditasjonsmetode ganske enkelt ikke være nok til å skape bevegelse i ens selvpoptatte skall.

MER OPERATIV

I øyeblikket kan det kjennes tungt å se sin egen dynamikk klarere. Man kan få en følelse av å sitte fast, ikke ha noen å skylde på, ikke vite hva man skal gjøre. Samtidig kan man også kjenne en gryende

lettelse. En tåke begynner å lette. Et begynnende lys eller klarhet kan begynne å skinne gjennom. Ens tilværelse kan oppleves mer operativ; et sted med flere strenger å spille på.

Det aktualiseringene i meditasjon bringer frem, har noe å si oss. Men sinnet taler ofte i motsetninger og fragmenter. Dets språk er ikke alltid rett frem å tyde. Men det som i meditasjonen stadig vender tilbake, har et budskap i seg. Vanligvis ser man før eller senere hva man fanges av. Men det er ingen garanti. All psykologi og alle aktualiseringsprosesser er forskjellige. ■



Bortenfor aktualisering

Erkjennelsesprosesser er uten punktum. Men de har etapper. Man tolker ofte nedover: mot problemer, konflikter, spenninger og blokkeringer. Men veien går "oppover" eller fremover: mot bedre tilgang på sinnets dypere ressurser. Da må man handle, ta på seg ansvar, vise omsorg, forsøke å virkeliggjøre de muligheter man har åpnet seg for.

Til tider når man et foreløpig metningspunkt. Man har bedre tak på de konflikter og utfordringer som er mest nærliggende. Da trenger man gjøre noe med det – være i verden, ta ansvar, bli utfordret, forsøke å handle annerledes.

Innsikt gjennom aktualisering i meditasjon må finne en naturlig balanse med handling i den ytre verden. Har man f.eks. kunnet arbeide med lange meditasjoner og den forsterkede aktualisering det medfører, trenger man å leve et aktivt og utfordret

VIDERE

Man ser aldri alt
Men man ser mer

Man blir ikke ferdig
Men man får begynt

Man når aldri frem
Men man kommer videre

Man utfordres
Men man stopper ikke

liv der man prøver ut nye grenser for innsikt og handling.

Alle mennesker kommer aldri til å meditere eller arbeide med introspektive prosesser. Men hver gang meditasjon kan hjelpe noen til å se at man er en del av problemet, representerer det et skifte som har betydning ikke kun for en selv, men for ens relasjoner.

Alt psykologisk må ikke bearbeides før man kan slippe til sine dypere strenger. Men for de fleste

kan ubearbeidet psykologi ødelegge både i den ytre og indre verden.

Aktualisering kan være en utfordring; en konfrontasjon med forhold vi gjentar i våre liv. Men prosessen kan hjelpe oss nærmere den tilfredsstillende, den prinselige, eller prinsessens, det kongeriket, som ligger i det å bruke mer av ens potensiale. ■

ACEM-MEDITASJON



Acem-meditasjon er en nøytral, men virkningsfull metode utviklet av den opprinnelig norske organisasjonen Acem. Metoden vekker stadig mer interesse internasjonalt. Acem ble stiftet i 1966 av Are Holen som i dag er professor i medisin ved NTNU. Organisasjonen er nå internasjonalt utbredt med avdelinger i bl a Sverige, Danmark, Nederland, Tyskland, Spania, Taiwan og India. For alle land der det holdes kurs i Acem-meditasjon, se acem.com. For mer informasjon om kurs og kurssteder i Norge, se Acem.no. Nyere hjerneforskning bekrefter en del resultater av Acem-meditasjon. Å meditere kan åpne ikke bare for avspenning, overskudd og velvære, men også personlig innsikt og erkjennelse. Acems aktiviteter og meditasjonspsykologiske tilnærming kan også være nyttig for dem som har praktisert TM og andre lydbaserte ledighetsteknikker.

KOMMUNIKASJONGRUPPER



Bedre mellommenneskelig kommunikasjon kan forsterke den innsikt meditasjon åpner for. Selvinnsikt og økt forståelse av andre, er stadig mer etterspurte egenskaper i organisasjoner og på arbeidsmarkedet. I flere tiår har Acem regelmessig arrangert kurs i reflekterende kommunikasjon. Disse strekker seg over 7-9 dager og avholdes på Acems kurssted Halvorsbøle ved Jevnaker utenfor Oslo. På kursene er det også engelskspråklige grupper. Kursene ledes av personer med lang trening og erfaring i meditasjon og kommunikasjon. En betydelig andel av lederne er utdannet psykologer eller leger. Kommunikasjonskurs i Acem er en fortettet og engasjerende anledning til å lære mer om seg selv og ens forhold til andre.

For mer informasjon: acem.no.

Acems retrettsteder

HALVORSBØLE, NORGE

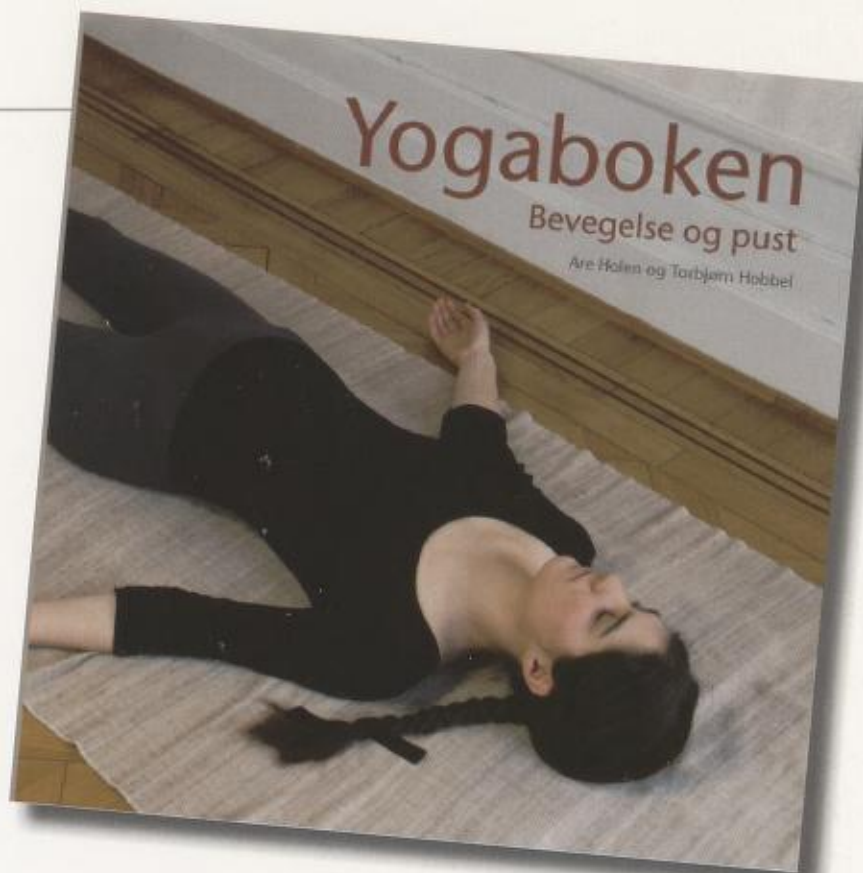


Halvorsbøle er Acems retrettsted ved Randsfjorden drøyt en time å kjøre fra Oslo. Etter overtagelsen i 2003 er stedet blitt populært og ettertraktet. Høy standard, rimelige priser, rolige og vakre omgivelser på Jevnaker. Stedet har 73 komfortable rom med sengekapasitet til 110 personer. Velsmakende lakto-vegetabilsk mat.

LUNDSHOLM, SVERIGE



Lundsholm ligger naturskjønt til på et nes i innsjøen Mangen 25 km nordøst for Arvika, 200 km fra Oslo. Eiendommen er stille og svært egnet for Acem-meditasjon og rekreasjon. Stedet er oppgradert med et nytt innkvarteringsbygg. Det inneholder også en moderne møtesal. Med 48 rom, hvorav 12 dobbeltrom, har Lundsholm 60 sengeplasser. Lundsholm er omgitt av skog. Her finnes en liten strand. Turmulighetene er mange og varierte. Velsmakende laktovegetabilsk mat.



Unn deg litt kroppsgodt

Dette er ikke helsestudioenes tøy og strekk og kjøp.
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 eller tlf 23 11 87 00



Norsk Yoga-skole

Dyade forlag

INTERPRESS NORGE

ISSN 0332-5790



9 770332 579031

RETURUKE

30

B ØKONOMI
ÉCONOMIQUE

Depotbiblioteket



h13103669

2013 Årg. 45 Nr. 2

Dyade

NORGE

P.P.

Returadresse:

ACEM

Postboks 2559 Solli

0202 Oslo

Aktualisering i meditasjon kan fungere som snarvei til innsikt. Å meditere er å skru opp lyset slik at det som lå i mørke, kan bli klarere.

Aktualisering kan være en utfordring – men med en himmel. Utfordrende perioder i meditasjon kan i øyeblikket kjennes ubehagelig. Men gevinsten er stor hvis de kan bidra til at man velger annerledes i hverdagen.

De færreste har forfattergaven i seg. Men alle har en historie å fortelle, en sammenheng å se, livshendelser å få tak i. Aktualisering i meditasjon kan bringe en nærmere den historien.

Begrepet aktualisering er særegent for Acem. Andre meditasjonsorganisasjoner griper ikke fatt i utfordringene ved meditativ aktualisering. Det andre unngår, bruker Acem.

