

■ ACEM

dyade

3-4/06

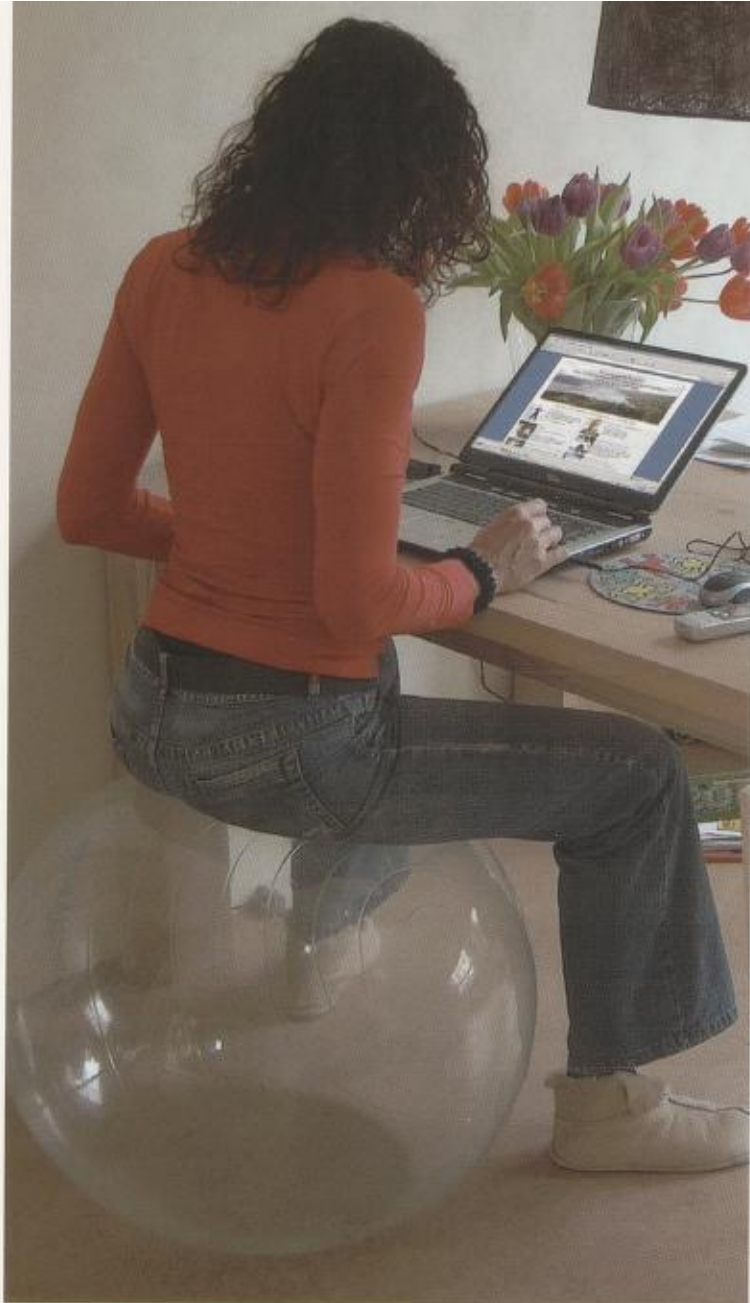
psykologi - meditasjon - kultur - samfunn

MEDITASJON MOTSTRØMS

Acem gjennom fire tiår



■ ACEM 40 ÅR



Her finner du *Dyade*: **dyade.no**

Her finner du Acem: **acem.no**

Her finner du Acem Norsk Yoga-skole: **yoga.no**

Her finner du Acems kurssted Halvorsbøle: **halvorsbole.no**

Redaktør:
Halvor Eifring

Redaksjon:
Turid Suzanne Berg-Nielsen
Rolf Brandrud
Christopher F-B Grøndahl
Eirik Jensen

Redaksjonssekretær:
Monica Dobbertin

Korrektur:
Gunnhild Reistad

Design:
Carl Henrik Grøndahl
og Geir Wærnes

Foto:
Ole Gjems-Onstad, Are Hedén,
Einar Jenssen, Karin Malmberg,
Geir Wærnes m fl.
Forside: Yarik Mission

Administrasjon:
Acem sekretariat

Redaksjonsråd:
Ole Gjems-Onstad
Carl Henrik Grøndahl
Torbjørn Hobbøl
Are Holen

Adresser:
Postboks 2559 Solli, 0202 Oslo
Huitfeldtsgt. 49, 0202 Oslo

Telefon: 23 11 87 00
Telefax: 22 83 18 31

Bankgiro: 6011 05 56089

dyade@acem.no
www.dyade.no

Trykk/opplag:
Hegland Trykkeri 1500 eks

Utkommer med
fire nummer i året.

Abonnement
For året 2007: kr. 220,-

ISSN 0332-5790

Innhold

- 2 Halvor Eifring: Meditasjon motstrøms
- 5 Are Holen: Samfunnsgavnlig stillhet
Når noen ytret seg, var det med reservasjon, motforestillinger, advarsler.
- 9 Rune Belsvik: Å nærma seg kjærasten
Eg kom plutseleg på at eg ein gong hadde bestemt meg for å redda verda.
- 27 Noen milepæler i Acems historie
- 35 Halvor Eifring: Fra opprør til kvelende toleranse
Acems samtid 1966 - 2006.
- 45 Tor Hersoug: Bruddstykker fra et meditasjonsoppgjør
- med Mahesh Yogi i 1972.
- 63 Carl Henrik Grøndahl: Mellom det mytiske og det moderne
Acem ble overvåket. Av dem som vokter norsk åndelighet.
- 75 Rolf Brandrud: En Acem-mediterende på Blindern
Stemningsrapport fra 1970-tallet.
- 83 Øyvind Ellingsen: Fra alfabølger til hjernesentre
Medisinsk forskning om meditasjon som redskap for stressmestring.
- 93 Turid S. Berg-Nielsen: En front på et forsømt fagfelt
Acems meditasjonspsykologi.
- 103 Ole Gjems-Onstad: Allmøte med seg selv
Acem er mer frivillig enn de fleste frivillige organisasjoner.
- 109 Meditasjons- og kurslærere i Acem 2006

Presentasjon av forfatterne:
Rune Belsvik er presentert på side 8. De øvrige forfatterne er
å finne blant Acems meditasjons- og kurslærere på s 109.



Meditasjon motstrøms

Dette Dyade handler om førti fascinerende år.

Den som ved inngangen til 1966 ble bedt om å spå hvor en ny og original meditasjonsretning kunne oppstå, ville neppe tenke på Norge. Men allerede i årets første måned, den 27. januar 1966, kom syv studenter sammen i Frognerveien i Oslo for på Are Holens initiativ å stifte det som senere ble Acem.

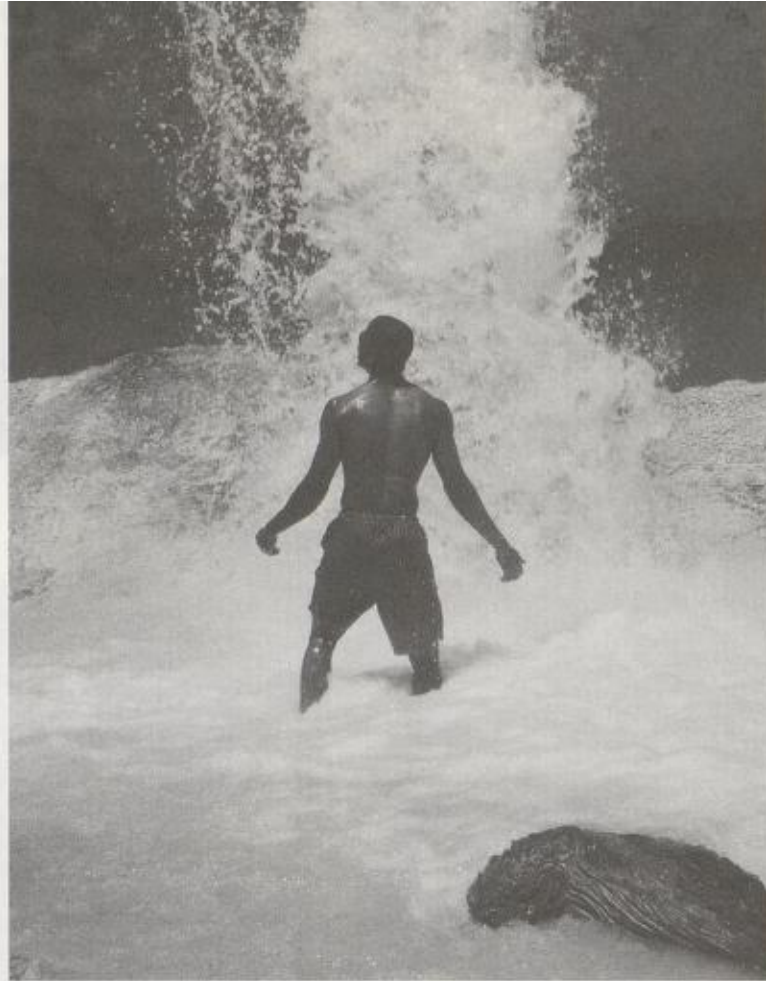
Acem har spredd seg fra denne nordlige utpost til en rekke land over hele kloden, også land med lange meditative tradisjoner, som India og Taiwan.

Mot alle odds? Kanskje. Are Holen konstaterer i dette nummer av Dyade at Acem er "født og vokst opp i motvind". Men arbeidet har vært næret av grunnleggende eksistensielle lengsler som har bidratt til indre avklaring og forankring.

Flere av artiklene i bladet handler om de kreftene Acem måtte bryne seg mot i sine første femten år. Tor Hersoug gir en rekke nye og hittil ukjente blikk inn i den særegne historien om inderen Mahesh Yogi, som etter flere år med samarbeid tok mål av seg til å knekke Acem på begynnelsen av 1970-tallet. Carl Henrik Grøndahl ser Kirkens bannbulle mot Acem på slutten av 1970-tallet i historisk perspektiv, som en kamp mellom det mytiske og det moderne. Rolf Brandrud gir en personlig beretning fra en annen av 1970-tallets kamparenaer, der voldelig marxist-leninistisk ideologi om væpnet revolusjon og proletariatets diktatur gjorde sitt beste for å kvele meditative impulser.

Det positive var at konfliktene bidro til ytterligere indre avklaring. Ikke minst ga de godt utgangspunkt for innsikt i strømninger som rørte seg i samfunnet. Undertegnede beskriver hvordan Acem har beveget seg vindskjevt i verden helt fra 1960-tallets ungdomsopprør til den repressive toleransen som preger Acems postmoderne samtid i 2006. Vindskjevheten har gjort det lettere å bidra med alternative perspektiver.

Acem handler om enkeltmennesker. Den prisbelønte forfatteren Rune Belsvik gir sin personlige versjon av en mediativ historie - hans eget møte med Acem fra han lærte å meditere for 15 år siden. Enten man mediterer eller ei, er det lett å kjenne seg igjen i hans nakne beskrivelser av alle de motstridende tankene og følelsene som kjemper om plassen i et menneskesinn. I det ene øyeblikket: "Eg fekk det til. Eg var rørt." I det neste: "Skulle eg berre gi opp? Eg sveitta. Eg rota fælt." Kanskje var det også mot alle odds at han fortsatte, og at meditasjon ble fast inventar i hans liv. Artikkelen er illustrert med bilder av forfatteren tatt på fordypelseskurs i Acem-meditasjon på Halvorsbøle kurscenter sommeren 2006.



Hvordan kan man oppsummere resultatet av Acems arbeid gjennom 40 år? Turid Berg-Nielsen påpeker at meditasjonspsykologien er i sin spede start, men skisserer sentrale punkter. Ole Gjems-Onstad antyder noen prinsipper som må ligge til grunn for en meditativ organisasjon som Acem.

Acem har ikke vært alene om seriøs interesse for meditasjon. Øyvind Ellingsen beskriver hvordan den internasjonale meditasjonsforskningen har utviklet seg i løpet av disse førti årene.

Bakerst i bladet får man inntrykk av hvem som driver organisasjonen i dag: meditasjonslærerne, som utgjør Acems faglige ledelse, og kurslærere og assistant instructors i en rekke land, til sammen nesten 200 personer, som alle har lang meditasjonserfaring og omfattende utdannelse innen meditasjonspsykologi - på fritiden.

Kanskje er det sant at denne norske formen for meditasjon ble til mot alle odds. Men allerede tidlig var Norge det land i Skandinavia hvor flest mennesker fattet interesse for meditasjon. Og senere, da ungdomsopprøret la seg mot slutten av 1970-tallet, var Norge kanskje det eneste land i den vestlige verden der interessen for meditasjon ikke dalte, men tvert om nådde nye høyder. Noen har spekulert på om nordmenns nære forhold til skog, fjell og vann kan ha lagt grunnen for en meditativ streng i den norske folkesjel. Kanskje er den i slekt med vinden i trærne, den visjonen som har gitt kraft til å drive frem et nytt meditativt prosjekt midt oppi motkreftene her i vår lille avkrok av verden.

God lesning!

Halvor Eifring

Samfunnsgavnlig stillhet

Det er noe paradoksalt i at Acem er blitt 40 år, skriver **Are Holen**. Ved bruddet med TM-bevegelsen, ble det hevdet at organisasjonen ikke hadde vekstmuligheter; "naturlovene" var ikke på Acems side, heller ikke Guru Mahesh Yogis nåde. Imidlertid ble Acem i løpet av få år den største meditasjonsorganisasjon i Norge og har siden bare bestyrket sin posisjon.

I dag hører man i Norge knapt om TM-bevegelsen. Kort etter bruddet med det magisk-mytologiske verdensbilde i TM, gikk også en del av Acems medlemmer ut. De gikk sjelden til TM, men snarere over til andre "åndelige" bevegelser hvor de gjenfant noen av de gamle dimensjoner. Acem var for nøktern, for utførelses- og prosessorientert.

Den nøkternhet som har preget Acem, skulle man forvente at ville bli vel tatt i mot av samfunnet. Slik ble det ikke. Organisasjonen har knapt noen gang høstet anerkjennelse fra profilerte personer eller instanser i det offentlige rom. Når noen ytret seg, var det med reservasjon, skepsis, motforestillinger, tidvis også advarsler.

Særlig på 70- og 80-tallet, men også senere kunne Acem bli omtalt som organisert selvopp-tatthet, som en driftsfiendtlig og elitistisk organisasjon. Den ble fordømt både fra venstre-radikalt og besteborgerlig hold. Kristne

grupperinger og humanetikere uttalte tydelig mistro. Det ble antydnet sekterisme, lederkult, snik-hinduisme, buddhisme m.m. Mistanker ble dessuten ytret om sterk inntjening, om utnyttelse av menneskers avhengighet, om ensidig politisk påvirkning av blå, brun eller svart orientering. I tillegg ble det hevdet at ingen himmel fantes over Acem. Personer som gikk ut på grunn av en konflikt, kunne nesten uhemmet uttale seg negativt og bli trodd på nokså fantastiske påstander. Motforestillingene pekte i mange og ulike retninger. I dag er bildet til dels snudd. Meditasjon er mer allment godtatt. Det finnes en mengde tilbud. Folk kan ikke skille mellom det som er godt og mindre bra. "Det er jo noe av det samme", hører man ofte.

Meditasjonsforskning har imidlertid vist at det er store forskjeller mellom meditasjonsformer når det gjelder psyko-fysiologiske effekter. Dessuten er det demonstrert at den subjektive bedømmelse er temmelig utilstrekkelig til å

Mister vi friheten?

Dyade 1 1976



"Det er del av vårt vesterlandske frihetsideal at et mennesket skal være sin egen autoritet - selvstendig og uavhengig. I dette ligger stort håp til våre egenmuligheter når det gjelder å forstå, skape, være, innta standpunkt til vår tilværelse. Idealet er det vesterlandske

mennesket - rasjonelt, skolert og politisk bevisst.

Det vurderes som bra når en person refererer til seg selv som autoritet for gjerning og tanke uten å ta ansvar for andre enn seg selv. Å forholde seg på andres vegne blir raskt formyndende, overbeskyttende - eller klarest uttalt: autoritært. Vi er jo alle like, - derfor trenger vi ikke ivareta andre behov enn våre egne. Det moderne menneske skal altså være sin egen herre og normsetter.

Normen om at ingen skal være vår autoritet, binder oss. Eksistensiell usikkerhet sammen med det at vi umulig kan innta reflektert stilling til alt, gjør oss rede til manipulasjon. Frihetsmyten skaper grobunn for en ny type lederskap. "Folket" vil ikke lenger se klare lederfigurer, men mer konturløse autoriteter. Den moderne autoritære personlighet, for den finnes stadig, kan således anta helt andre former enn tidligere. Ved å tilslore sin egen manipulasjon kan han gå syndfri ved høylytt å bekjenne seg til folket, gruppa, demokratiet. Han taler alltid på vegne av andre, ikke seg selv. Slik overholder han mytens betingelse: Vi er alle like, jeg bestemmer ikke mer enn deg. Samtidig får han anledning til å dirigere uten å bli direkte identifisert. Folk vil gjerne tiljuble denne neo-autoritære personlighet - han leder oss uten at noen oppdager det."

avgjøre når det foreligger omfattende, indre forandringer i kropp og nervesystem. I stunden kan man altså ikke så lett "kjenne etter" og selv vite hva som er god og hva som er mindre effektiv meditasjon.

Svært populært i tiden er de mest overflatiske meditasjonsformer, noen ganger omtalt som stemningsmeditasjoner. Utøveren "føler" noe, men i kropp og sinn skjer det lite. Slike meditasjoner kan man lett prøve, en nå, en annen da. Det spiller ingen rolle om man er regelmessig eller ikke. Acem-meditasjon har derimot uttalte psyko-fysiologiske effekter, men lite av stemninger å tilby. Den bør praktiseres regelmessig om man vil ha godt utbytte. Derfor finnes det en langt høyere terskel for å starte - og fortsette. Acem-meditasjon tilhører ikke de lette, raske, utforpliktende meditasjonstilbud på helsestudio, som man kan prøve sporadisk ved lyst og innfall.

Helt siden starten har Acem vokst. Antallet personer som har lært teknikken i Norge er over 60.000. Hovedgrunnen til at folk starter, er gjerne anbefalinger fra andre. Det røper en viss tillit. Personer fra elitesjiktene i samfunnet innen politikk, kunst, kulturliv, akademia og finans har også lært Acem-meditasjon. De har ønsket diskresjon - og har fått det. Også utenfor Norge har betydelige antall lært metoden. Acem har utnyttet sine beskjedne midler godt, anskaffet seg lokaler for ulike typer av sin virksomhet, bygget en omfattende organisasjon, har flere tidsskrifter og eget forlag som har utgitt bøker.

Meditasjon har ikke bare gitt avspenning og overskudd. Den har også gitt svar der intet kan sies.

At Acem-meditasjon er samfunnsgavnlig, vil de fleste være enige i som har gjort seg nærmere kjent med metoden. På en annen måte enn idrettsbevegelsen bidrar Acem til folkelig stressmestring, innsikt i sammenhenger mellom psyke, livsstil og kropp; dessuten er meditasjon forebyggende arbeid for detsykdomspanorama som folk i aktive år ofte er borte fra jobben for. I Norge har nesten alle større organisasjoner offentlig støtte. Bortsett fra det organisasjonen har mottatt gjennom generelle ordninger via Folkeuniversitetet, mottar Acem så og si intet. I forhold til eksisterende tilskuddsordninger, faller vi stadig utenfor. Vi må derfor møysommelig tjene hver krone selv.

Når noen er nybegynner i meditasjon, anbefaler de ofte metoden til andre. Etter hvert blir man mer diskret og tilbakeholdende, dels på grunn av fordomsfulle holdninger, men også av mer personlige grunner. Det å meditere berører dype, følsomme sider ved ens tilværelse, noe man ikke så lett deler, drøfter og diskuterer i møte med overflatisk nysgjerrighet og uforstand.

De som arbeider aktivt for Acem, tar sitt engasjement alvorlig, i organisasjonen som i samfunnet forøvrig. Meditasjon gjør dem ikke innadvendte og samfunnsfjerne. En del legger om livsstil, mosjonerer mer, slutter å røyke, demper forbruket eller slutter helt med kaffe, te og alkohol. Noen velger også bort animalske

fødeemner. Erfaringene er at slike omlegginger gir mer effekt i meditasjonen. Omleggingene oppleves sjelden som avståelse og må regnes som helsefremmende. Samtidig erfarer man nettopp at slike omlegginger vekker skepsis, uro og reservasjon blant folk. De strider liksom mot den post-moderne tidsånd. Man kan gjerne prøve både det ene og andre, bare man leker med det og ikke legger alvor i det. Ut fra post-modernismen finnes det egentlig intet alvor; den som velger å gå seriøst inn for noe gjennom livsstil, gjør derfor noe mistenkelig, ja nærmest noe skummelt.

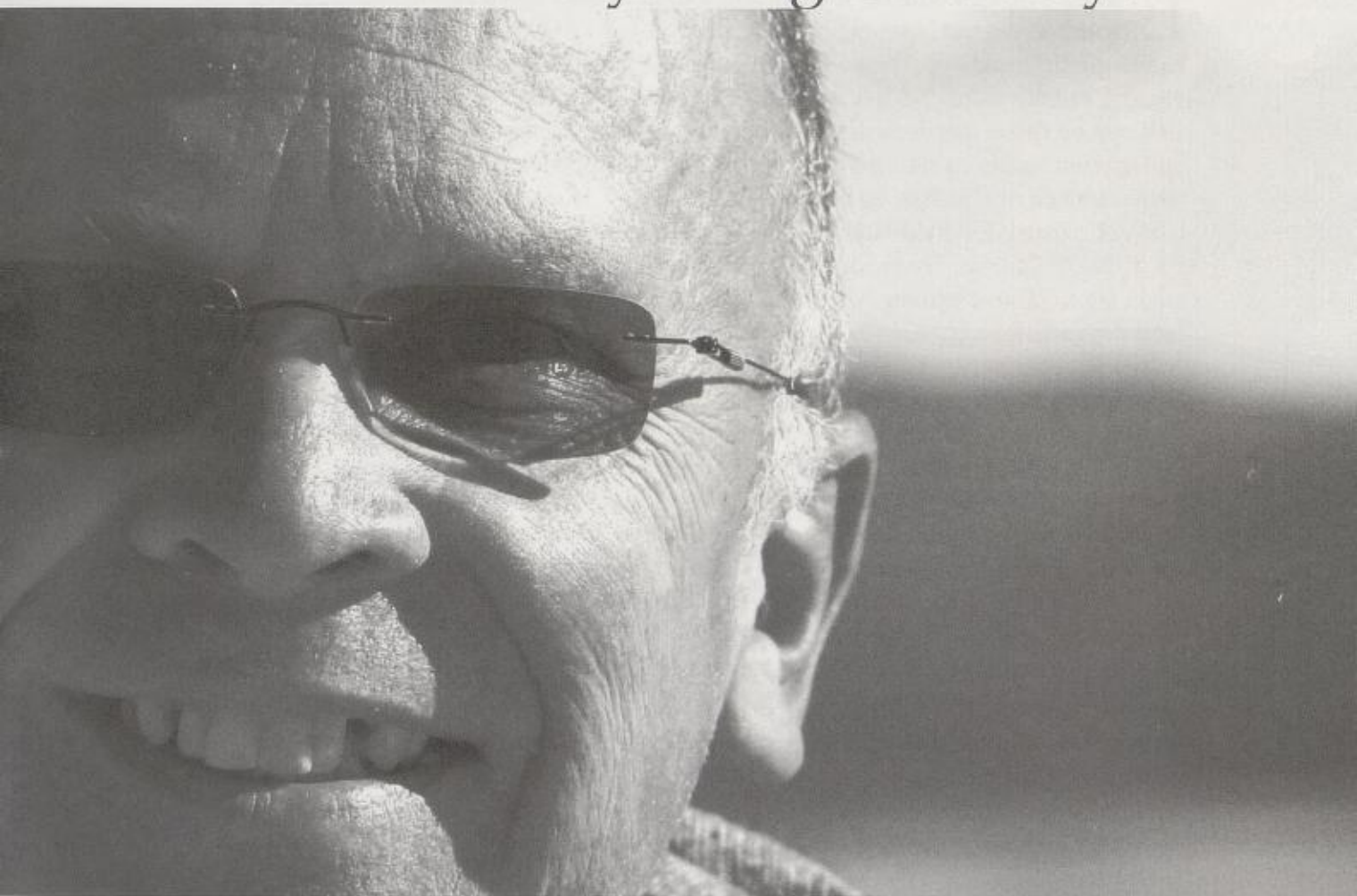
Acem er født og vokst opp i motvind. Organisasjonen er bygget av egne, interne krefter. Selve tanken om å arbeide med seg selv gjennom introspeksjon som en naturlig, ontologisk og etisk utfordring i voksenlivet, støter an mot personlige og kulturelle tidsholdninger. Samtidig rører Acem-meditasjon ved grunnleggende eksistensielle lengsler, som sjelden finner uttrykk på andre måter i samtiden. I dette ligger Acems styrke, i indre avklaring og forankring. Det er disse sider ved Acem-meditasjon som har ledet til fremgang trass i motvind og skepsis. Denne indre styrke har også vært kjernekraften i organisasjonens utvikling og i enkeltpersoners engasjement. Meditasjon har ikke bare gitt avspenning og overskudd. Den har også gitt svar der intet kan sies. Den har åpnet for stillhetens fylde, for tidløshetens trygghet og formløse visjon. ■

Siden debuten i 1979 har Rune Belsvik gitt ut 38 bøker spredd over mange genre; barne- og ungdomsbøker, skuespill, dikt, fortellinger, noveller og romaner. Han har mottatt en rekke litterære priser, bl.a. Brageprisen i 2000 og Kritikerprisen i 1997 og 2001. Høsten 2006 er han aktuell med familieforestillingen *Verdas mest forelska par* på Det norske teatret og operaen *Dustefjerten* i Kristiansand.

Rune Belsvik

Å nærma seg kjærasten

med blyant og metodelyd



Eg kjørte inn til sentrum. Eg var uroleg. Eg kom plutselig på at eg ein gong hadde bestemt meg for å redde verda. Ein gong hadde det vore ein klar tanke i meg, at når eg først var kommen til verda burde eg redde henne, at det var eg som ein gong måtte ta steget fullt ut og få det gjort. Eg hugsa også at eg hadde misunnt Jesus. Eg ville at alle skulle bry seg like mykje om meg som dei brydde seg om han. Eg tenkte at eg godt kunne spikrast til ein kross om det var det som måtte til. Nei, hadde eg tenkt. Ikkje det, vel? Jo. Nei. Eg blei vel forstyrra av noko rundt som kom susande. Eg sto vel på skuleplassen og leika kanonball.

Det blei lovd overskot og personleg vekst! Det var store ting. Kanskje kunne eg endeleg veksa meg stor nok?

Ei natt hadde eg vakna og sett ein stor, tom neve over ansiktet mitt. Snart hadde eg forstått at det var min eigen neve. Likevel var eg ikkje trygg. Det var noko eg hadde glømt, trudde eg. Noko svært viktig. Så hadde eg komme på det. Eg hadde glømt å redda verda. No var eg over tretti år. No var det vel for seint? Eg hadde stått opp og følt ei stor fortvilning. Kva hadde eg brukt kreftene mine til? Kor mange mulegheiter hadde eg sløst bort? Korleis hadde eg egentleg tenkt å redda verda? Eg burde ta båten til Hirtshals og begynna der, kanskje? Ja, eg såg korleis eg ville stiga i land i Hirtshals. Ein kald vind jaga mellom konteinrar og høge, kalde bygg. Støv i dei asfalterte gatene. Eg gjekk vel opp i ein butikk og kjøpte noko godt å trøsta meg med. Og så gjømte eg meg bak butikken og grein. Eller eg gjekk og drakk meg full for å døyva heimlengten.

På stovebordet sto vinflaska eg hadde tømt før eg la meg. Eg hadde kjeda meg. Det følte tomt å sitta der lettare rusa og sjå nok ein fjernsynskveld ta slutt. No var også rusen slutt. Eg hørte barna sov i sengene sine. Eg såg rotet etter leiken deira på golvet og stovebordet og i trappa. Kona mi sov også. Snart skulle det bli vår, og det var tid for å skapa gode barndomsminne, vakker hage, nymåla hus, familiegleder, grillmat, feriereise, besøka slekta, ha hyggelege kveldar med venner, passa på at barna hadde nokon å leika med, at dei ikkje blei mobba, men fekk fisk med fiskestengene sine og krabbar i bøttene sine, og ikkje blei solbrent eller fekk glasbrot i føtene eller gjekk ut der det var djupt. Men først av alt måtte eg komma i gang med ei ny bok. Det hasta. Eg følte meg sliten. Eg trudde aldri eg ville klara alt dette. Eg var redd. Eg følte eg lurte meg unna. Eg såg på nevane mine. Kor mykje bra hadde desse nevane egentleg gjort?

Nokre veker etterpå var eg på veg til begynnarkurs i Acem. Eg hadde sett ein annonse i avisa. Det blei lovd overskot og personleg vekst! Det var store ting. Kanskje kunne eg endeleg veksa meg stor nok? Attpåtil ville eg få overskot. Eg lurte på kor det ville vera best å parkera. Eller kanskje tenkte eg på korfor eg ikkje sa adjø på ein hyggelegare måte til kona. Eg skulle lukka augo og venda meg bort. Meditera! Viss eg fekk det til. Viss ikkje også dette var for vanskeleg for meg. Eg var redd eg måtte sitta i ei stilling som den stive kroppen min ikkje var i stand til. At eg måtte trekka meg alt



*Alt som denne skallen min kokte i hop.
Redda verda. Konkurrera med Jesus!*



første kvelden. At folk ville le når dei såg meg komma inn i lokalet. Fordi eg var så dum, at eg hadde trudd eg kunne begynna å meditera.

Eg var forskrekka over desse tankane. Alt som denne skallen min kokte i hop. Redda verda! Konkurrera med Jesus! Begynna å meditera? Var eg verkeleg på veg til eit meditasjonskurs? Var eg ikkje for god til å gjømma meg vekk på den måten? Var ikkje verda no like ved å tapa ein stor og viktig mann? Ville ikkje folk eg kjende le av meg? Eller ville dei sjå opp til meg? Eg håpte mor mi ville lika det. Far min ville nok ikkje bry seg. Kona mi var litt nysgjerrig.

Det var tolv år sidan eg debuterte som forfattar. Eg hadde hatt oppturar og nedturar. Eg hadde fått litterære prisar og mange hadde lest bøkene mine. Eg hadde fått brev frå folk som likte det eg skreiv. Men eg frykta at det snart var slutt. Snart vil det gå opp for nokon at det eg hadde drive med berre var flaks og lureri. At eg eigentleg var ein liten idiot som hadde lurt meg med på noko eg ikkje hadde greie på. Eg var trass alt berre utdanna hjelpepleiar.

Ein gong var eg blitt sjukmeld på grunn av skrivesperre. Eg hadde sete dag etter dag ved arbeidsbordet og løfta blyanten, og det einaste som kom ut av meg var tårer.

Det var kona som hadde sendt meg til doktoren. Ho orka ikkje å sjå meg slik, sa ho. Eg hadde rett på sjukepengar meinte ho. Eg hadde rett på å kvila ut. Eg ville helst ikkje gå og forstyrre legen. Han hadde sjuke folk å ta seg av. Han hadde det travelt. Og så skulle eg komma der fordi eg ikkje fekk ned nokre ord? Men eg gjekk for kona si skyld. Og då doktoren sa at eg fekk forbod mot å skriva i minst ein månad, var eg nesten lykkeleg. Tenk å få sleppa å sitta der og pressa og mislykkast. Berre få dagar seinare fekk eg ei underleg lyst eg ikkje hadde følt på lenge. Eg sneik meg bort til arbeidsbordet og skreiv nokre ord. Eg følte at eg juksa, at eg narra trygdekontoret og den norske stat, men eg kunne ikkje la det vera. Å, det var godt å juksa litt.

No var eg der igjen. Eg ante ikkje kva eg skulle skriva. Eg følte meg tømt. Eg drømte om å skriva ei fantastisk bok som verkeleg skulle slå gjennom, men forsto meir og meir at det aldri ville skje. Det verkeleg store. Det som kanskje ville vera nok for alltid. Eg hadde kone og to barn. Rekningar måtte betalast. Eg var redd vi skulle gå konkurs. Eg lurte på om eg eigentleg var den gode faren eg så lenge hadde bestemt meg for å bli. Og kor lenge ville kona halda ut med meg, no når eg var gått slik i stå igjen? Var eg ikkje ei byrde for alle som møtte meg? Burde eg ikkje forsvinna frå verda så fort som råd? Og

Eg drømte om å føla meg mindre framand i mitt eige liv.

korfor i all verda skulle eg begynna å meditera? Var eg ikkje for viktig til å driva med slikt? Burde eg egentleg gå ut slik og blanda meg med vanlege folk. Burde eg ikkje spara på meg? Halda meg litt i skjul og venta på det store som ein dag måtte skje. Kva det no skulle vera. Det som skulle visa at eg var noko heilt spesielt og utanom det vanlege. At folk måtte få augo opp for meg. Kva?

Eg håpte meditasjonen ville visa meg vegen til ei gullgrue i fantasien min. Eg håpte å finna roen.

Eg drømte om overskot og personleg vekst.

Eg drømte om forsoning med mitt indre mørke.

Eg drømte om å føla meg mindre framand i mitt eige liv.

Eg drømte om å bli eit betre menneske enn alle andre.

Eg drømte om å bli ein stor forfattar.

Eg drømte om å bli god nok.

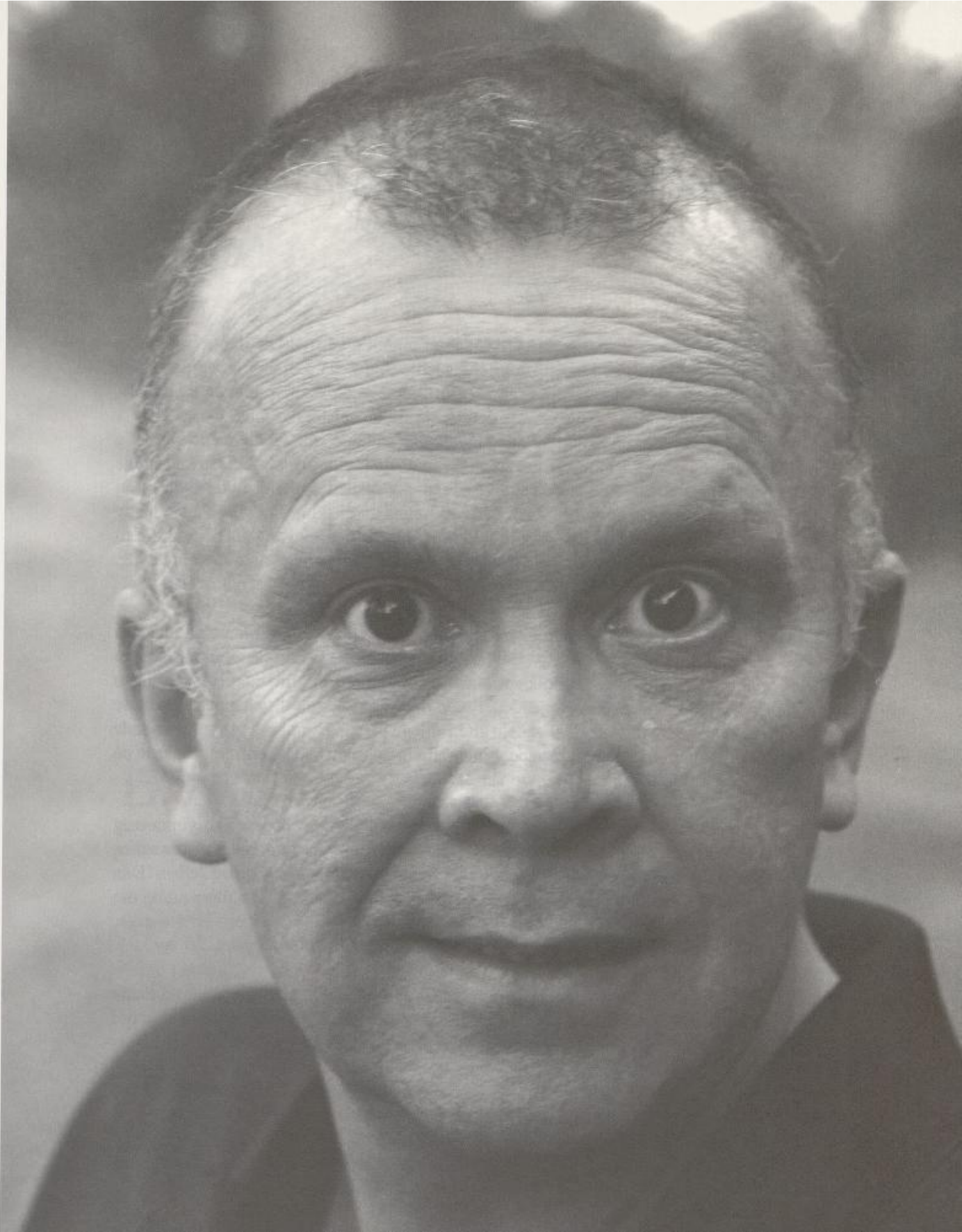
Eg lurte på kor eg skulle parkera bilen.

Eg lurte på om eg ikkje berre skulle snu igjen.

Ville ikkje kona mi bli glad om eg kom heim og rydda oppvaskmaskinen og bretta saman nyvaska klede?

Fleire gonger var eg på nippet til å snu. Eg var redd eg måtte forandra meg sjølv radikalt for å få lov til å vera med i dette Acem. At eg måtte forkasta for mykje av det eg hadde blitt. At eg skulle komma til å lova meir enn eg kunne halda, ja rett og slett svika meg sjølv og alt eg trudde på. Kva det no var eg trudde på. Eg var redd eg skulle bli frelst. Ja, at eg skulle gi meg over og bli ein framand for alle som kjende meg. At eg berre skulle forkasta alt eg før hadde brydd meg om. Men det kom eg vel ikkje til å gjera? Det var vel litt fast materiale i meg, og ikkje berre ei flytande suppe alt saman? Men samtidig lengta eg også etter å kunna gi meg over til noko. Å sleppa taket i all tvil og nøling og vakling og famling og berre seia JA til noko. Noko som ville overta meg. Ta ansvaret for meg. Eg hadde for mykje ansvar. Eg var ikkje mann for alt eg hadde bestemt meg for å få til.

Og eg lurte på kor eg skulle parkera bilen. Og eg forsto at eg aldri ville komma til å redda verda. Eg var glad at eg ikkje var like berømt som Jesus. Så kunne eg iallfall gå i fred gjennom gatene. Men eg hadde sett for meg at eg skulle gjera noko stort i verda, og det store skulle eg gjera heilt aleine slik at eg kunne ta all æra for det. Men no skulle eg altså på kurs for å få eit innblikk i meg sjølv. Eg hadde altså ikkje ein gong nøkkelen til mine eigne tankar, eller kva det no var dette eg ville få sjå når eg begynte å meditera.



Eg var redd for kva eg kunne komma til å sjå der inne. Eg var redd det fantes minne og sanningar som var skjult nettopp fordi eg ikkje ville tola å sjå dei, men at eg no kunne komma til å få ein gløtt inn i det likevel. Det forferdelege og sanne bildet av meg sjølv. Alle mine fortrenge minne. Ville eg tola det? Å sjå sjølve beistet der inne?

Men eg var også ivrig, og stolt over at eg hadde gått så langt som eg alt hadde gjort. Eg hadde meldt meg på. Eg hadde kjørt til byn og funne ein parkeringsplass. Det var mange ledige parkeringsplassar. Eg kunne velja og vraka. Eg sto alt og heldt i ytterdøra til eit bygg eg aldri hadde vore inne i før. Alt dette på vegne av ei skjør, lita von. På vegne av ein lengt i meg. Eg opna døra og gjekk inn. Eg kom inn i ein mørk gang. Det var ei dør til ein heis inst i gangen. Eg opna, trykte på trettalet og blei løfta opp. Gjennom ein ny gang. Inn ei ny dør.

Kanskje blei eg først og fremst overraska over kor verkeleg og alminneleg alt var i lokalet eg kom inn i. Parkett på golvet. Raude gardiner. Bord og stolar som kunne stått i eit møterom på ein skule. Folk som kunne komme rett inn frå gata. Her var ingen merkelege symbol på veggane. Ikkje skåler med røykjelse. Ikkje folk i kapper eller store sjal. Ingen djupsindig musikk. Det var sju åtte vanlege personar som såg ut som framande for kvarandre. Stemninga var trykkande. Pinleg. Eg brakk meg ned på ein stol. Eg lurte på når kurslæraren skulle komma. Men ho var der alt.

På ein kurskveld kom ein mann frå Oslo for å gi oss lyden. Eg hugsar han vinka meg inn i eit rom som såg ut som eit bøttekott. Det var eit trangt rom fullt av bortstua saker. Alle andre rom var opptatt. Det var høgtid over dette. No skulle eg få sjølve *lyden*. Den lyden som skulle vera min i mediteringa. Ein lyd eg skulle komma til å seia om att og om att i mitt stille indre, dagleg, i fleire år.

Gjenta etter meg, sa mannen frå Oslo.

Så sa han eit ord eg aldri hadde hørt før.

Eg sa ordet. Eg fekk det til. Eg var rørt. I dette bøttekottet var eg no ein så viktig mann at ein annan mann, ein meditasjonslærer frå hovudstaden, sto tett inntil meg og sa eit ord stilt og rett fram slik at eg skulle læra meg å seia det sjølv.

Berre sei det lågare og lågare, sa han.

Eg var nesten på gråten. Eg sa lyden lågare og lågare. Eg fekk det til akkurat slik han bad om. Til no var eg god nok iallfall. Til no gjekk det heilt fint.

Berre sei lyden stilt inni deg, sa han.

Dette skulle helst ikkje minna om nokon ting, for lyden skulle vera utan assosiasjonar,

Det minte meg på dei mest fortrulege, skjøre og vakre stunder saman med far min.

men det minte meg på dei mest fortrulege, skjøre og vakre stunder saman med far min. Når han verkeleg skulle henta nokre små ord frå sitt indre. Verkeleg seia meg noko. Det var intimt og rørende. Som å stå i eit bøttekott og få meditasjonslyden min.

Eg fekk beskjed om å gå inn på eit anna rom for å meditera min første halvtime. Det satt ei jente der frå før. Det var berre oss to på det vesle rommet. Ho hadde også nett fått lyden sin. Eg lurte på om det var ei spesiell meining i dette. Ho var den finaste jenta på kurset.

Kurslæraren trekte føre gardinene, og sa ho ville komma tilbake om ein halv time. No skulle det skje. No skulle eg seia lyden stilt inni meg. No skulle eg meditera på skikkeleg for første gong i mitt liv. Eg skulle prøva å vera ledig, møta alt som dukka opp med ei ledig og fri haldning. Ikkje sensurera noko. Ikkje forventa noko. Ikkje henta inn andre tankar. Berre la det vera som det var. Eg rekna med eg ville få det til. Dette trudde eg at eg ville vera flink til. Det forstyrra meg likevel ørlite at eg sånn tilfeldig hadde hamna på rom med ei fin jente, og at vi no skulle sitte på kvar vår stol med berre eit bord mellom oss, med lukka augo og kvar for oss gjenta stilt i oss sjølv den lyden vi nett hadde lært. Eg lukka augo.

Det bruste inni meg. Eg hørte trafikken frå gata. Folk der ute som ropte til kvarandre. Lyden. Eg måtte seia lyden. Ledig. Kva er ledig? Og ikkje assosiera lyden med noko, men no gjekk det opp for meg, straks eg begynte å seia lyden inni meg at lyden kunne minna om eit anna ord. Han minna om *lasanje!* Men det måtte eg ikkje tenka på. Då var lyden min spolert alt frå det første minuttet. Pokker. Korfor fekk eg ein slik lyd som minna så idiotisk om eit anna ord. *Lasanje!* Guten min likte så godt lasanje. Men det måtte ikkje vera løk eller krydder i. Det fine med lasanje var at eg kunne laga ein porsjon for to dagar. Det var fint å laga lasanje om laurdagen, så slapp eg å laga middag på søndagen. Nei! Eg måtte fjerna lasanjetankane frå lyden, men det var ikkje lett! Ho jenta satt så stilt og fint. Ho fine jenta. Eg fekk lyst å sjå korleis ho såg ut når ho mediterte. Men det måtte eg ikkje. Vi skulle ikkje opna augo. Tenk om ho satt der og såg på meg? Nei, ho hadde vel fått ein betre lyd ho, eller ho var iallfall ikkje så barnsleg i hovudet at ho blanda mat inn i lyden sin. Men lyden min ville vera lett å hugsa, når han minna slik om lasanje. Eg kunne berre tenka på guten min og ein mat han likte svært godt, så ville eg straks komma på lasanje og deretter ordet som likna så veldig på lasanje. Men no måtte eg seia ordet, og ikkje berre tenka på det. Nei, eg måtte seia det mens tankane tenkte det dei ville. Men tenk om eg hugsa lyden heilt feil? Det var vel ikkje så sannsynleg at dei ville gi meg ein lyd som likna

Korfor måtte det komma slike søppeltankar inn i hovudet på meg no når eg endeleg skulle meditera og finna roen.

så grovt på lasanje, når det var så enormt viktig at lyden ikkje skulle seiast høgt *fordi han ikkje skulle assosierast med noko.*

Skulle eg berre gi opp? Eg sveitta. Eg rota fælt. Eg følte at pikken slapp taket i skrittet mitt, flaug ut i rommet og smatt inn i buksa til den fine jenta. Snart ville ho hyla, og eg ville bli jaga bort for godt. Nei. Slikt skjedde ikkje. Men korfor måtte det komma slike søppeltankar inn i hovudet på meg no når eg endeleg skulle meditera og finna roen. Kor var dei djupe og vise tankane? Og den lyden, ja, eg fekk jo berre seia han om igjen og om igjen, sjølv om det sikkert var heilt feil lyd. Så typisk meg å rota det til. Søla bort mulegheiter.

Nei, tenkte eg. Det er ikkje feil lyd. Det var denne lyden han mannen sa. Han virka ganske vanleg, den mannen, sjølv om han hadde meditert så lenge. Kva er vitsen? Sitta og seia ein lyd inni hovudet sitt? Burde eg ikkje vore ute og redda verda? Burde eg ikkje kjempa for fridom og rettferd? Burde eg ikkje tala det gode si sak? I staden held verda fram med å vera som ho er, mens eg sitt bak raude gardiner i lag med ei fin jente og seier ein lyd som liknar på lasanje i hovudet mitt om att og om att og om att. Og kona mi er heime med ungane. Ja, ungane søv vel no. Nei, ho held vel på å leggja jentungen. Men kona mi har det ikkje heilt bra for tida. Kva er det med henne? Korleis har vi det egentleg? Kjenner vi kvarandre? Lyden. Ja, lyden, ja. Så ledig som muleg var det. Ikkje slapt og sløvt. Kanskje litt slentrandende. Liksom ein ruslelyd? Som symjetak? Nei, han skal jo berre vera som han er. Jøss, no kom det litt ro inn i meg. Her sitt eg jo og mediterer på rom med ei fin jente. Sitt berre og mediterer. Vi er heilt stille i lag. Det er fint det. Ho seier lyden sin. Eg seier lyden min. No seier eg han. Eg må berre ikkje seia til nokon at han liknar på lasanje. Nei, det skal eg ikkje seia. Ho har fine lår den fine jenta. Og munnen hennar ville vore god å... nei, ikkje det, men... jo... nei, lyden. Ja, lyden. Var det slapt? Nei, ledig. Men ledigheit er rota til alt vondt. Eller var det lediggang det? Eller er denne lyden eit namn som kallar på ein gud? Er eg blitt lurt no? Kva pokker er det som skjer her? Sitt eg verkeleg i eit rom i Kristiansand sentrum bak tjukke, raude gardiner og seier ein lyd inni hovudet mitt? Vil eg komma på framsida i *Dagbladet* i morgon? TIDLIGERE SUKSESSRIK BARNEBOKFORFATTER FORLEDET TIL Å GJENTA EN FREMMED LYD INNE I HODET. Skal eg opna augo og gå? Det må snart ha gått ein heil time. Har dei glømt oss ut? Eller kanskje det berre er gått nokre minutt? Har jenta gått utan at eg har merka det? Sitt eg her som ein idiot og trur eg sitt på rom med ei fin jente? Ungane mine ville blitt redde viss dei hadde sett meg slik som dette. Eg som trudde eg hadde nokre skumle greier i hovudet. Det er jo ingenting her. Berre fullt

Korfor måtte det komma seg inn i hodet på meg at jeg skulle meditera og lytte

av surr. Nei. Lyden, ja. Lyden. Lyden. Så fredeleg. Tenk om eg blir fredeleg. Eg kan fortelja om dette til kona mi, og så kan vi le av det i lag. Lyden. Å, tenk om det berre kom ein ide til ei ny bok. Ein grei, liten idé i staden for alt dette... Men korfor akkurat lasanje? Går det an å bytta lyd, eller... Lyden. Lyyden. Godt og roleg og trygt her og lyyden og lyyyden-

Ja, då er tida ute, sa kurslæraren.

Det er 15 år sidan den kvelden. Eg har meditert ganske regelmessig. Ein time per dag i 15 år er 5475 timar er 228 døgn.

228 døgn har eg repetert lyden så ledig eg har kunna. Etter nokre år fekk eg ny lyd. Nokre år etter det blei den lyden forlenga med ei staving.

Har det skjedd store endringar som ikkje ville komme elles?

Eg veit ikkje.

Er eg ein heilt annan mann no?

Det trur eg ikkje.

Men korfor driv eg på med det då?

Eg er ikkje sikker.

Ein eller annan gong i løpet av desse 15 åra begynte eg å sjå på mitt indre på ein ny måte. Eg hugsar at den kvelden eg kjørte til begynnarkurset var eg redd for det eg kunne komma til å få sjå. Eg tenkte at det var eit beist der inne i meg. Noko fælt.

I det siste har eg tenkt på dette indre som ein skjult kjærast. Ja, at eg har ein kjærast der inne. At vi skal halda saman så lenge vi lever. At forholdet vårt stundom er svært komplisert, men at det også er stunder av glede, ro og djup meining.

Eg tenker at eg ikkje fryktar denne kjærasten så sterkt meir. Eg veit at eg ikkje kan bestemma over henne. Eg kan ikkje forlanga noko. Eg kan berre nærma meg med respekt og vilje til å gå eit stykke vidare i lag.

Når eg går til arbeidsbordet og løftar blyanten, føler eg også at eg går denne kjærasten i møte.

Her er eg, seier eg. No sitt eg klar med blyanten. Skal vi prøva å finna vegen inn i Henno ei forteljing? Nei, ho treng ikkje vera strålande og fantastisk. Men noko som er viktig for oss. Noko vi bryr oss om. Det er jo dette som er dei store stundene våre. Ei

Vi kjenner kor tett vi står ved dette som er oss. Vi vil kanskje gråta. Vi vil kanskje le. Men vi veit at dette er ekte.

forteljing er eit heilt kjærleiksliv. Ja, nedturane skal komma. Vi skal skjella på kvarandre, komma i tvil, gå tomme, bli fortvila, men så skal vi nærma oss på nytt.

Eg går mange gonger til arbeidsbordet utan å ha ein idé. Eg veit jo at det ligg mykje materiale i meg. Minne, fantasiar, ønske, halvtente tankar. Eg prøver i første omgang å kjenna etter om det er noko som melder seg. Ofte er det berre tvilen som dukkar opp. Tanken på at no er det over. No har eg brukt mine mulegheiter.

Eg tenker at det er som endeleg å ha våga meg fram til døra til henne eg har lengta etter så lenge. Eg står der og bankar på, men så er ho ikkje heime. Likevel veit eg at nokon har sett meg der ved døra, og at ryktet om det vil nå fram til henne. Snart vil ho veta om meg.

Men denne følelsen av tvil kan vera så sterk, at eg nesten finn på kva som helst for å utsetta neste møte med blyanten.

Og eg trur at det verste eg kan gjera mot kjærasten min, er å bruka ventetida til å bygga opp forventningar til vårt kjærleiksmøte. At eg ventar det skal føra til stor litteratur. At det må vera veldig viktig. At det skal slå gjennom i litteraturstøyen, og vinna ein stor og strålende plass. Det er som om kjærasten min blir ulykkeleg då. Viss eg ikkje vågar å tru på oss slik vi er, men alt i utgangspunktet begynner å strama oss opp, styra vår ferd, tenka meir på resultatet enn samveret, så kan ho avvisa meg.

Ho vil gjerne at vi skal vera i lag, at vi skal skapa nytt, men det må vera med respekt for dei augneblinkane vi er saman. Det er det som gjeld. Å ha mot til å vera der vi er. Ærleg. Å ha mot til å prøva og leika og feila og prøva igjen. Men om att og om att, ha mot til å tru at verda er slik vi ser henne. At vi har sansa det vi har sansa, sjølv om ryktet om livet seier noko anna.

Og så nærmar vi oss desse kjenslene som vi har nærma oss før. Vi har nokre livstema som har skapt ei rad minne og hendingsrestar som ligg forsteina rundt i vårt indre landskap. Vi kan tru vi veit kva det er. Men når vi er der, ser vi ofte at her også er noko anna. Det er noko her som vi hadde glømt. Men no er vi her, kjenner vi. Vi kjenner kor tett vi står ved dette som er oss. Vi vil kanskje gråta. Vi vil kanskje le. Men vi veit at dette er ekte. No skal vi løfta dette varsamt opp, denne gamle hendinga som vi trudde var så vakker og stor, og no ser vi at det var ikkje heilt slik og at det som ligg skjult der også skal løftast opp. Det er viktig for oss dette. Det pressar seg på og vil fram dette som no endeleg er sett. Det pressar fram setningar og avsnitt i støyt etter støyt. Kanskje i tre dagar til ende. Kanskje nokre minutt no og nokre minutt då. Men vi føler at vi er ved kjernen av kjærleiksarbeidet. Dette er kjærleik. Å prøva å sjå seg som ein er. Å gi det fram til verda som eventyr eller songar. Å stå ved det.



Etter å ha meditert ei tid tenkte eg at meditasjonen var som ein hybel eg hadde skaffa meg vegg i vegg med mi eiga sjel.

Når eg skal meditera legg eg bort blyant og papir. Eg slepper ned persiennene. Ja, eg tenker eg legg bort alt. Eg lukkar augo. Eg veit at eg ikkje har oversikt over alt som kan dukka opp. Eg veit eg har lært ein lyd som eg skal seia om att og om att så ledig eg kan. Ein lyd som minnar aldri så lite om namnet på ein kafé. Når eg kjem i tvil om lyden er rett vil eg komma til å tenka på den kafeen. Og så seier eg lyden.

Svært ofte har spontanaktiviteten innhald som har med skrivearbeidet å gjera. I periodar eg går tørr kan også spontanaktiviteten vera tørr. Det som vil melda seg i skrivearbeidet melder seg ofte først som spontanaktivitet. Men meditasjonen kan også sjå bakover og etterpå få meg til å sjå ein ekstra gong på eit avsnitt.

Eg tenker at kjærasten min der inne likar at eg også kjem henne i møte på denne måten. At eg berre kjem med ein lyd, ein vennleg lyd, at eg berre er der for å vera nær.

Og kjærleiken vår kan også vera slik, at vi i lange stunder ikkje skal skapa nokon ting. Men det å gi opp, det å sleppa taket, det å berre vera, ja, det er viktig for det skapande arbeidet. Det er fullverdig også å leva slik. Kjærleiksarbeidet der inne har mange forskjellige tempo. Noko av det skjer heilt i det skjulte. Men om det verkar tørt og aude, så er det ikkje dødt. Det lever og kviler ut til neste hending.

Lange periodar utan mot eller krefter til å skriva minnar sterkt om kjærleikssorg. Ja, det kjennest som om kjærasten min ikkje vil veta av meg. Ho viser seg ikkje for meg. Ho vil vera for seg sjølv. Og gong på gong har det vist seg, at det blei slutt fordi eg kom med for store ambisjonar. Mine forventningar har skremt henne bort. Og først når eg begynner å sorgja begynner eg å bygga ambisjonane ned. Til sist forlangar eg ikkje lenger stor litteratur. Eg håpar berre på eit nytt møte. At vi enno ein gong kan gå i lag ut i det underlege, kjende, framande, tørre, fruktbare landskapet der inne, her ute, her.

Etter å ha meditert ei tid tenkte eg at meditasjonen var som ein hybel eg hadde skaffa meg vegg i vegg med mi eiga sjel. Kvar meditasjon var ei tilnærming til det der inne. Det eg ikkje hadde oversikt over. Det eg ikkje kunne kontrollera. Det som braut ut i meg som det ville. Med ein vilje eg ikkje forsto. I staden for å frykta det og flykta unna hadde eg no prøvd å komma nærmare. Som om eg nærma meg noko i mitt eige sinn som eg ein gong hadde flykta frå. Ja, eg tenkte at eg lenge hadde lengta etter meg sjølv, at det hadde stått noko der inne som var forsømt, og at kontakten no var ved å bli oppretta på nytt.

Langmeditasjonane i Markens gate var viktige for meg. Å prøva å snakka om det som skjedde i meditasjonen. Å få høra på andre som prøvde å formulera nye tankar. Å

Det var jo det som var det ustanskelege kravet i meg. At eg burde stråla mest, vera den etterspurte, mest populære og sårast sakna.

kunna kjenna kor pinleg det stundom var, utan å flykta bort. Å forstå kor lett eg kunne sjå kva andre sleit med, mens eg var blind i forhold til mitt eige strev.

Eg syntest det gjekk fint for meg å meditera. Eg var regelmessig heilt frå starten, fordi eg fekk mykje igjen for det. Eg meditererte når ungane og kona var ute av huset om morgonen. Det var ein fin overgang til det å skriva. Tankane som hadde med familielivet å gjera fekk tenkt seg meir ferdig, og tankar om skrivinga melde seg ofte i spontanaktiviteten. Så meditererte eg andre halvtimen etter å ha rydda bort skrivesakene, før eg skulle begynna på middag og familieliv igjen. Denne overgangen mellom skriveliv og familieliv betydde mykje. Eg blei fortare nærverande begge stader. Og søvnen blei betre. Suget etter alkohol blei mindre.

Ein kveld på ein langmeditasjon syntest eg at eg hamna i eit uføre. Alt hadde gått bra, men plutselig forsvann lyden. Eg strevde med å finna han, og eg kvidde meg til å måtta snakka om dette i vegleiinga etterpå. Eg håpte det ville komma ei forandring, så eg kunne få noko anna å snakka om. Det var jo nokså dumt at eg rota bort lyden i langmeditasjonen. At eg ikkje var kar om å finna han og ha han der han skulle vera. Etterpå måtte eg enten lyga, eller så måtte eg vedgå kor idiotisk eg hadde vore.

Etter meditasjonen fann vi fram te og kjeks. Eg var i ei dyster stemning. Eg følte at eg snart måtte leggja meg fram for dei andre. Eg måtte prøva å formulera dette idiotiske tullet. Eg kvidde meg. Og då det endeleg blei min tur, eller eg til slutt vågde å gripa ordet, eller kanskje blei bedd om å ta det, følte eg fort at eg ikkje hadde kontroll. Eg hadde rota meg veldig bort. Eg skjemtes. Eg var så dum. Og etter nokre tunge og vonde sekund sa vegleiaren:

Føler du alltid at du må vera best?

Dette var ei underleg setning. Ho snudde og vende seg i meg som ein stor, tung gjenstand. Følte eg at eg alltid måtte vera best? Ja, var det ikkje nett det eg følte? Det var jo det som var det ustanskelege kravet i meg. At eg burde stråla mest, vera den etterspurte, mest populære og sårast sakna. Og no var det som om eg for aller første gong faktisk såg det. Var det ikkje mykje eg heldt meg unna fordi eg visste eg ikkje kunne skaffa meg den beste posisjonen der? Eg unngjekk diskusjonar der eg kunne komma til å føla meg dum. Eg gjekk helst ikkje i selskap der andre kunne stråla meir enn meg. Eg gjekk ut frå at eg var den beste faren av alle fedrar i kongeriket. At eg var den beste ektemannen, den beste naboen og den hyggelegaste kunden i butikken. Eg hadde liten toleranse for kritikk. Alt anna snakk enn snakk om at eg var den beste og flottaste var

Noen milepæler i Acems historie

truande. Og no såg eg liksom dette rett i ansiktet. Det såg fælt ut. Var eg verkeleg slik? Eg såg i eit glimt alt eg gjekk glipp av dei stundene dette kravet herja. Og ofte, når verda var slik at eg ikkje ville ha nokon sjanse til å bli den utvalde, den beste, så var eg ulykkeleg.

Eg såg i dette glimtet kor mange mulegheiter til liv eg nekta meg sjølv, fordi eg ikkje kunne risikera å vera der eg ikkje var best. Tenk om eg kunne tola å vera nummer to. Alt då ville livsrommet mitt bli sterkt utvida. Tenk om eg oftare hadde mot til å berre delta, og tenkte at det var heile vitsen. Ja, berre vera med så godt eg kunne, og så var det godt nok? Berre få vera med. Det var jo det eg drømte om og lengta etter. Å få vera i lag med dei andre.

Omtrent slike tankar trur eg det var som begynte å røra seg i meg den kvelden. Det følte som eit gammalt, størkna grep om nakken min sleppte ørlite på taket. Eg syntest eg hadde innsett noko revolusjonerande for mitt eige liv:

Det er ikkje nødvendig å vera best.

Og slik går det. I augneblinkar kan eg føla at eg har eit glimt av drivkreftene i meg. Og når eg får til å snakka om det i vegleiingsgruppa, så strømmar det liksom nytt og friskt liv inn i meg. Til det inni meg forkler seg på nytt og kjem tilbake med nye masker.

Alle sommarkursa eg har vore på har betydd noko spesielt. Alltid desse nølende byrjingane. Alle ansikt og uttrykk kjem rett frå kvardagane og ber preg av korleis dei oppfører seg blant folk. Held det meste skjult. Held fasaden i orden. Og etter nokre dagar begynner det indre livet å røra seg. Orda er plutsleg ikkje så flinke. Ansikta brest opp i gråt eller skam eller sinne. Blir stumme. Famlande. Nevane grip ut i tomme lufta.

Og denne leitinga etter eit språk for desse gjømte erfaringane rører meg alltid. Det er ikkje viktig om dei viser til store eller bagatellmessige hendingar. Men å få vera nær eit menneske, som prøver å formulera ein tanke for første gong er alltid stort.

Og å få lov å prøva det same sjølv, mens dei andre sitt og hører etter, det er gong etter gong blant dei største gåver. Det gjer vondt og det gjer godt.

Det minner om å dikta. Å føra blyanten til papiret. Kjenna uroa blåsa opp i meg. Kjenna lengten etter noko eg anar er ein stad. Prøva å ikkje forventa. Vera der. Vedstå meg dei første orda som kjem. Famla. Sukka. Gi opp. Prøva på nytt. Og brått kjenna at noko grip tak, at det er noko levande der som har eit forsiktig ønske om å visa seg fram, og eit anna ønske om å halda seg skjult.

Kva det no er. Kva det no er. ■■

Det var jo det som var det ustansselege kravet

Are Holen i India 1967 (mørkt kledd, bak) på møte med Indira Gandhi (sittende)



Tidlig dugnad: Salg av Indisk gryte under Holmenkoll søndagen 1969.



Acem i Holmenkollstafetten på 70-tallet.

MEDITASJONSKONFLIKT PÅ RINGERIKE

Programet er i disse dager lagt ut for den pågående konflikt mellom de meditasjons- og TM-bevegelsene. Det betyr at alle de verdensomspennende TM-bevegelsens aktiviteter som holder kurs i å erstatte meditasjon eller å utvide TM-bevegelsens rekkevidde, og den norske lærergruppe norske ACEM meditasjonsstudier ACEM er nå som medlemmer i Ringerike TM-bevegelse er utelukkende i vente i går kveld i går som det var en god uke med gode gamle beviser for oss at bare TM-bevegelse er utelukkende i å holde sine transpersonale meditasjoner eller Meditativt Måttet TM-bevegelse. Etter det Ringerike TM-bevegelse sammen oppretter seg et utvalg som skal gå på tur og er arbeid.

Skriv ut og/eller kopier ut til minste 100 personer, og send det til eller til ACEM med navn, adresse, telefonnummer, mobil og SMS-nummer. Til ACEM's oppretting i går kveld er 20 og alle innkomende utgifter vil bli tilbakebetalt til alle opprettede.

TM-bevegelse
TRANSCENDENTAL MEDITASJON
 Lær å meditere og oppretne din TM-bevegelse i Norge
 TM-bevegelse i Norge, 170, Akershusveien 170, Postboks 170, 0403 Oslo
 Tlf: 22 00 00 00
 E-post: tm@acem.no

OBS! TM-bevegelse
TRANSCENDENTAL MEDITASJON
 Lær å meditere og oppretne din TM-bevegelse i Norge
 TM-bevegelse i Norge, 170, Akershusveien 170, Postboks 170, 0403 Oslo
 Tlf: 22 00 00 00
 E-post: tm@acem.no

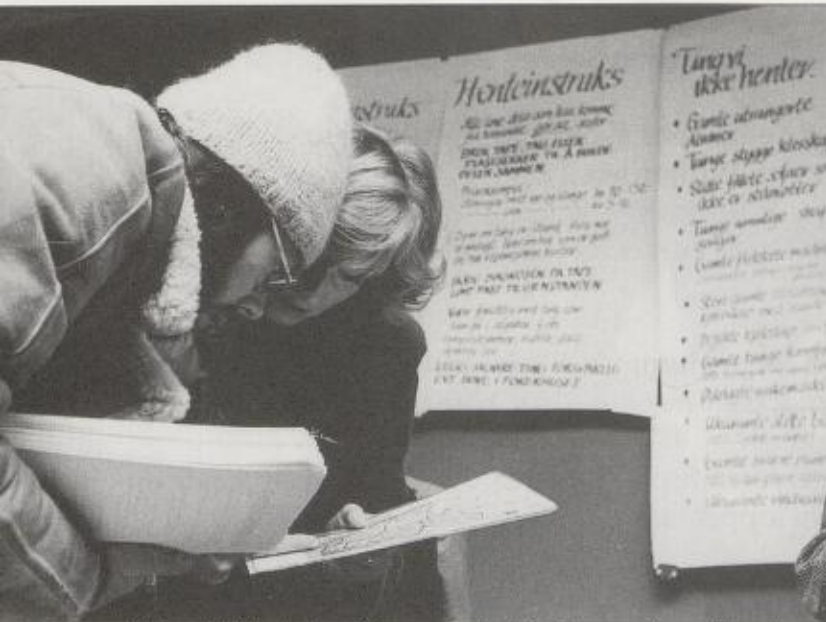
Striden med TM-bevegelsen nådde Ringerike 1973.

Noen milepæler i Acems historie

- 1966** Acem stiftes som AMS Academic Meditation Society 27. januar
- 1967** Are Holen blir meditasjonslærer etter seks måneders studier i India
Første helgekurs på Tyriheim ved Tyrifjorden
- 1968** Første sommerkurs på Ås. Fire første kurslærere utdannes. Tar i bruk kontor på Stortorvet.
- 1969** *AMS-informasjon* kommer med første nummer. Bladet utvikler seg senere til *Dyade* og til *AcemMagasinet*. Offset-maskin til kr. 10 000 innkjøpt.
- 1970** Helgekurs på Mariaholm ved Øyeren for første gang. Første kommunikasjonsgruppe for lederne. Første loppemarked. Heretter årlig, blir stadig større.
- 1971** *AMS-informasjon* skifter navn til *Dyade*. En rekke kommunikasjonsgrupper for Acem-mediterende. Åpen konflikt med Mahesh Yogi og TM-bevegelsen.
- 1972** Brudd i samarbeidet med Mahesh Yogi og TM-bevegelsen. AMS tar i bruk nye kontorer i Frimannsgate i Oslo. Første bokkollektiv av AMS-medlemmer etablert på Heggeli i Oslo.
- 1973** *AMS-nytt* skilles fra *Dyade* og kommer med sitt først nummer. Dalai Lama på sitt første besøk i Norge. AMS arrangerer stort møte med ham i Universitetets gamle festsal i Oslo.
- 1974** Første utgave av *SYMP*, AMS's studentavis kommer ut. AMS skifter navn til Acem 1. september.
- 1975** Det arbeides intenst med meditasjonsveiledning for å styrke kurslærernes veiledningskompetanse.
- 1976** Ole Gjems-Onstad blir daglig leder for Acem. Eiendommen i Sporveisgt 37 i Oslo kjøpt av Fagerborg menighet. To års omfattende oppussing venter. Første utgave av *Stillhetens psykologi* utgitt.

Slik ble materielt grunnlag bygget

I all slags vær.



"Ting vi ikke henter til loppemarkedet: Tunge, stygge klesskap. Alt som fungerer og ikke veier over 75 kg er ok."



Godt frammøte utenfor Nordre sving Bislet.



Rigge telt utenfor Ullevål stadion 1977.

LOPPEMARKEDET fortsetter for fullt i Bogstadveien 36

Kjempeutvalg med
alt du ikke lenger
finner i butikkene

10 nye kjempelass med lopper hver dag
ENORMT MED MØBLER, KLÆR ETC.

Man. 26 ~ ons. 28. april
kl. 12 ~ 20

ALT SKAL UT. PRISKUPP SISTE DAG!

arr. **ACEM**

- 1977** TM-bevegelsen har stevnet Acem for retten og krever erstatning på 200 000 kr samt rett til alle Acems midler ved bruddtidspunktet. Byretten gir Acem medhold på alle punkter. TM-bevegelsen anker. Loppemarked utenfor Ullevål stadion innbringer brutto kr. 203 000. 250 medlemmer legger ned 10 000 arbeidstimer.
- 1978** Acem studieorganisasjon stiftes og innleder nært samarbeid med Folkeuniversitetet (FU). Acem Sverige blir etablert. 13. november åpnes Acem-huset i Sporveisgaten offisielt av Oslos ordfører Albert Nordengen.
- 1979** Acem studieorganisasjon blir medlem av FU. Acem Danmark etableres. Forlik i saken mellom Acem og TM-bevegelsen, som betaler Acems saksomkostninger med kr 130 000 samt kr. 300 000 som kompensasjon for at Acem skal slutte å bruke betegnelsene *transcendental meditasjon* og *TM* etter ett års overgangstid. Bispemøtet vedtar en uttalelse om at Acem sprer panteisme. Eiendommen Hartmanns pensjonatskole i Asker anskaffes. *Stillhetens psykologi* utkommer på svensk og dansk.
- 1980** Acem Nederland etableres. Første "gigantloppemarked" i Bogstadveien. Begrepet *Acem-meditasjon* erstatter betegnelsen *transcendental meditasjon*.
- 1981** Acems 15-årsjubileum markeres med stormøte i Chateau Neuf i Oslo.
- 1982** Siste virkelig store loppemarked i Bogstadveien i Oslo. Acem Radio er på lufta første gang 16. august. Skaugumåsen kurscenter åpnes offisielt 28. oktober av Askers ordfører Eyvind Wang.
- 1983** Acem Radio i Trondheim opprettes. Første ukelange kommunikasjonskurs og første internasjonale kulturseminar arrangeres på Skaugumåsen.
- 1984** Landskonferansen Nærradio-84 holdes på Skaugumåsen med 51 konsesjonsinnehavere. Acem får konsesjon for nær-tv i Oslo. Acem Radio Bergen kommer på lufta. Boken *Meditasjon på norsk* blir utgitt. Første begynnerkurs på Taiwan.
- 1985** Acem TV har prøvesendinger. Acem Radio Asker og Acem Radio Stavanger igang. Nobelprisvinneren Isaac Bashevis Singer deltar på kulturseminar på Skaugumåsen kurscenter og holder åpent foredrag i Acem-huset i Oslo.

Dugnad ga resultater

Acem-huset i Bergen



Acem-huset i Trondheim

*Hartmann pensjonatskole i Asker kjøpt, revet, bygget
- og ferdig som Skaugumåsen kurscenter*



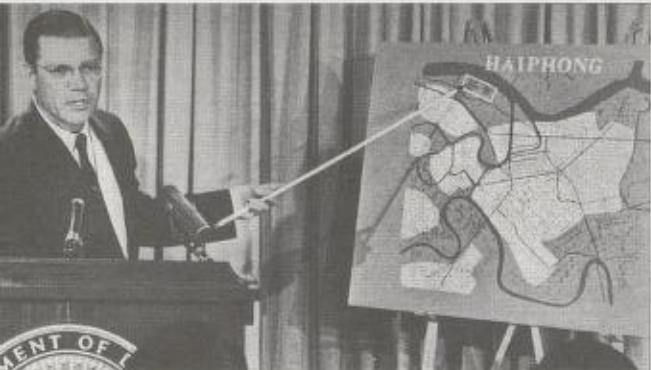
- 1986 Acem TV starter sendinger 13. februar med fire timer i uken. 20-årsjubileet markeres med mottagelse i Acem-huset i Oslo og en serie jubileumsforelesninger. De første asylsøkere kommer til Skaugumåsen kurscenter. Acem Sverige anskaffer kurslokaler i Uppsala. Acem Taiwan stiftet.
- 1987 Skaugumåsen kurscenter blir et av de største mottakssentre for flyktninger på Østlandet. Acem anskaffer eiendommen Gladheim i Holmenkollen, først brukt som asylmottak og deretter leiet ut til barnehagedrift. Acem Stavanger får kurslokaler i Oscars gate.
- 1988 Første sommerkurs i Sverige. Acem anskaffer Hesteløkka på Jeløya utenfor Moss. Acem-huset i Brodtkorbs vei i Trondheim tas i bruk.
- 1989 Acem kjøper en mindre bygård i Huitfeldstgt i Oslo med kontor- og møtelokaler og studio til radio og tv. Nobelprisvinneren Andrej Sakharov på åpent møte i Acem-huset i Oslo. Acem Danmark anskaffer hus i Kochs vej i København. Acem Kristiansand får kontor og møtelokaler i en leilighet i Markensgate.
- 1990 Acem studentkollektiv etableres i Charlotte Andersens vei i Oslo. Asylmottaket på Skaugumåsen kurscenter avvikles.
- 1991 25-årsjubileet markeres med festmøte i Universitetets Gamle Festsal i Oslo. Åpningshelgekurs på oppusset Skaugumåsen kurscenter i oktober. Acem Bergen får eget hus i gågaten Marken.
- 1992 *Stillhetens psykologi* kommer på nederlandsk. Skaugumåsen blir igjen mottakssenter for asylsøkere.
- 1993 Videregående sommerkurs over to uker holdes på Ås.
- 1994 Første *Overgangsstudium* som alternativ eller tillegg til vanlig konfirmasjon gjennomføres. Flyktningmottaket på Skaugumåsen avvikles.
- 1995 Første fordypelseskurs med videregående meditasjonsutførelse over to uker på Gejerskolan i Värmland. Første publisering i internasjonalt fagtidsskift om virkningene av Acem-meditasjon. Acem får kurslokaler sentralt i Stockholm.
- 1996 Acem anskaffer kurslokaler i Skien. *Stillhetens psykologi* kommer på kinesisk på Taiwan. Skaugumåsen tas igjen i bruk til egne aktiviteter.

Kulturseminar med Isaac Bashevis Singer i Acem-huset i Oslo 1985.

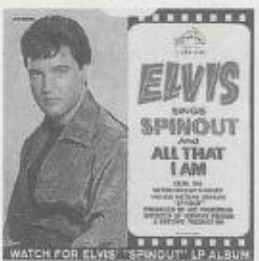


Kulturseminar med Salman Rushdie, Stein Mehren, Espen Haavardsholm, Tor Edvin Dahl og bak Rolf Brandrud, Jan Myrdal og Carl Henrik Grøndahl. Skaugumåsen kursenter 1983.

- 1997** Første kurs i Acem-meditasjon i India. Boken *Stress Arbeid Kjærlighet. Acem-meditasjon i perspektiv* kommer ut. Jevnlig kursvirksomhet i England starter.
- 1998** Acem Travels første reise: Taiwan og Kina. *Stillhetens psykologi* kommer på kinesisk i Beijing. Acem India formelt stiftet. Lundsholm herregård ved Arvika i Värmland anskaffet. Acems første kokebok lansert.
- 1999** Første gang kommunikasjonskurs over to uker. Medlemsbladet *Acem Samachar in India* etablert.
- 2000** Acem Travels går til Nord-India. Acems første bok på engelsk, *Inner Strength*, utgis. Første weekendretrett for mediterende i England. Første begynnerkurs i Acem-meditasjon i Afrika, i Gambia.
- 2001** Acem Taiwan får kurslokaler i Taipei. Jevnlig kursvirksomhet starter i Tyskland og Spania.
- 2002** Acem Travels går til Taiwan og Kina. Acem Norsk Yoga-skole holder kurs på Svalbard.
- 2003** World Retreat med 300 deltagere fra 10 land holdes på Landbrukshøyskolen på Ås. Acem Danmark får egen meditasjonslærer. Acem Sverige markerer 25 års jubileum. Acem overtar Halvorsbøle ved Randsfjorden, et konferansesenter av høy standard med 100 senger.
- 2004** Nytt bygg på Lundsholm er ferdig. Første doktorgrad tatt på fysiologiske virkninger av Acem-meditasjon. Første ukelange sommerkurs i Tyskland. Første weekendretrett for Acem-mediterende i Spania.
- 2005** Acem Travels går til Syd-India. Acem Nederland markerer 25 års jubileum. Sverige får egen meditasjonslærer.
- 2006** Acem Travels til Kina og Taiwan, som kan markere sitt 20-årsjubileum. Første weekendretrett for mediterende i Sør-Afrika. Acem arrangerer til sammen 13 sommerkurs av minst en ukes varighet på Halvorsbøle, Lundsholm og i Tyskland. 5-dagers retrett i Spania. Acems 40-års jubileum markeres med en rekke arrangementer.



JOHN LENNON
PAUL McCARTNEY
THE BEATLES
CONCERT at BUDOKAN
1966
GEORGE HARRISON
RINGO STAR



Fra opprør til kvelende toleranse

Acems samtid fra 1966 til 2006

Gjennom 40 år har Acem-meditasjon ikke bare vært en metode til selvforståelse, men også fungert som vindu mot verden. De brytninger det meditative prosjekt har inngått i, har gitt innsyn i samtiden, skriver **Halvor Eifring**.

Acem har alltid gått på tvers av tidens strømninger. Det har vært viktigere å ta meditasjonens vekstprosesser på alvor enn å tilpasse seg stadig skiftende vinder. Men nettopp fordi man har stått litt på siden, har det vært lettere å kjenne på kroppen hvilke av tidens krefter man bryner seg mot.

Denne artikkelen handler om den samtid Acem sprang ut av i 1966, og den samtid organisasjonen er en del av i 2006. Den går også inn på hva som skjedde på veien mellom disse to punktene. Litt skjematisk oppsummert beskriver den en utvikling fra tradisjonelle verdier via ungdomsopprør til en postmoderne livsorientering.

1966

I 1966 kunne man fremdeles sjokkere allmennheten ved å bryte med gamle normer. Da unge menn lot håret vokse, og unge kvinner lot skjortene krympe, uteble ikke reaksjonene. Noen skoler forsøkte til og med å utestenge

elever med langt hår. Tradisjonelle holdninger ble stadig utfordret, men dette førte alltid til motreaksjoner. Tiden var full av radikale idéer, men de ble forfektet mot et bakteppe av stabile normer med rot i kristendom og borgerlige verdier. I 1966 gikk gymnasiaster fremdeles på fest med slips.

I årene som fulgte, ble bølgen av opprør til en flodbølge. Ungdomskulturen ville skape en ny fremtid. Den hadde en politisk fløy, som gikk så langt som til å agitere for væpnet revolusjon. Men den hadde også en fløy som først og fremst var opptatt av livsstil, delvis preget av grandiose idéer om kosmisk bevissthet og en ny tidsalder. Unge mennesker var rede til å bryte radikalt med sine foreldres verdier.

Det var en tid for idealisme. I større grad enn kanskje noen annen periode i historien var studenter på denne tid forventet å ofre seg for saker de brant for. Mange av dem plasserte sitt engasjement i den nye norske meditasjonsorganisasjonen som senere fikk

Acems tidsskrift *Dyade* var blant Norges første og klareste kritikere av ungdomsopprøret.

navnet Acem. Opprøret fikk et meditativt uttrykk.

Acems front mot det etablerte var ikke primært politisk, og ytre symboler som langt hår og flagrende gevanter hadde liten plass. Det var den indre forandring som sto i sentrum. For selv om hår og klær var fulle av symbolsk kraft, forandret de i grunnen ingen ting. Og politisk endring uten indre forankring var i beste fall likegyldig, i verste fall farlig, slik det viste seg i mange kommunistiske regimer. Fordi den form for meditasjon Acem underviser, slipper til impulser som ikke passer inn i fastlåste tradisjoner og ideologier, fikk mange mediterende hjelp til å ta et indre oppgjør med idéer, normer og væremåter de hadde tatt for gitt. Meditasjon åpnet nye rom for selvtutfoldelse. Resultatet kunne vise seg på mange av livets arenaer, også de politiske.

I brytningen med de revolusjonære og i samarbeid og påfølgende brudd med Mahesh Yogis meditasjonsbevegelse gjorde man seg erfaringer som etter hvert skapte avstand til ungdomskulturen. Man så på nært hold hvordan både politiske og åndelige utopier ledet den enkelte bort fra seg selv og virkeligheten og inn i destruktive og autoritære løsninger. I dag ser de fleste hvor forblindet dyrkelsen av Stalin, Mao og Pol Pot var, og gurudyrkelse å

la Mahesh Yogi virker i beste fall komisk. Men den gang var det få som så sammenhengen. Acems tidsskrift *Dyade* var blant Norges første og klareste kritikere av ungdomsopprøret, med blant annet temanumrene *Ungdomskulturer i 60-åra* (2/1975), *Gullalderdrømmer* (3/1975) og *Mister vi friheten?* (1/1976). Acems oppgjør med ungdomskulturen vakte gjenklang i samfunnet utenfor, blant annet gjennom et større oppslag i *Dagbladet* i 1975.

2006

I 2006 er det ikke lenger mulig å sjokkere samfunnet ved å regulere lengden på hår eller skjørt. Tradisjonell religion og borgerlige verdier har mistet grepet om oss, og det samme gjelder langt på vei ungdomsopprørets alternative verdier. Om noen foretrekker ring i nesen eller bar navle, føler de færreste seg kallet til å mene noe om det. Vi er tolerante, og vi regner med at konflikter og motsetninger løser seg bare vi snakker sammen.

Men vi er også litt mette. Og kanskje litt trette. Vi er vokst opp i overflod, har sett det meste før, og lar oss verken imponere eller provosere. Vi dyrker vår ambivalens og møter sterke livsvalg med ironisk og tilsynelatende godmodig overbærenhet. Det gjelder å unngå å bli fanatisk. Vi er barn av postmodernismen, og alt er relativt.

I dette perspektiv er meditasjon helt greit, verken mer eller mindre. Best er det når vi kan meditere oss til en god følelse i kropp og sinn. Det som kjennes godt, gir i hvert fall i øyeblikket en slags mening til tilværelsen. For til tross for vår metthet kan vi alle føle en sult på noe mer. Livet mangler retning.

Vi faller lettest for løsninger som gir nytelse,

spenning, moro eller i det minste en klekkelig økonomisk fortjeneste. Den som er opptatt av livets alvor, fremstår lett som asketisk og kjedelig. Det er ikke for ingenting at komikeren Harald Eia fleipet med at han hadde meldt seg inn i Acem fordi "jeg prøvde å finne det tristeste livssyn som jeg kunne finne" (*Torsdagsklubben NRK1 01.04.2004*).

Faser der meditasjon kjennes rastløs og motstandsfullt, passer ikke godt inn i tidens ånd, særlig når de kombineres med en oppfordring til regelmessig utførelse. I fysisk trening vet vi at det hjelper å holde på også i perioder av motstand, men på det psykologiske område har vi vanskelig for å se mening i å møte ubehag. Dermed taper vi også muligheten til å åpne nye og egentlig ganske gledesfylte rom for utfoldelse og forståelse.

En del mediterende velger konsekvent å spise vegetarisk og unngå alkohol. Fra innsiden oppleves dette sjelden som avståelse, snarere tvert imot, men sett utenfra kan det fremstå som livsfornektende. Og selv om vegetarianisme og avhold langt fra er de mest sentrale deler av en meditativ livsstil, blir de for omverdenen de mest synlige markører.

Da 1970-tallet gikk mot slutten, døde idealismen for mange av dem som hadde vært en del av ungdomsopprøret. Vår tids ironisering over engasjement kan ses som en forlengelse av skuffelsen fra den gang.

Det finnes selvfølgelig også desillusjonerte mediterende. Men for svært mange har det sterke engasjementet knyttet til meditasjon holdt seg, og nye generasjoner er kommet til. Det meditative prosjekt har rom for både ironi og ambivalens, men bruker dem ikke som forsvar mot å nærme seg livets grunnleggende

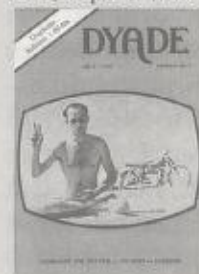


Ungdomskulturer i 60-åra

Dyade 2 1975

"Bak fasadene er 60-årene ingen vakker historie. De er nok fulle av vakre drømmer og fremtidsvisjoner, men de ble ikke til noe og kanskje kunne de ikke bli det heller. De mennesker som drømte for oss - og det var ikke så mange - levde et liv som i dag har skremt oss. Om deres drømmer på overflaten er vakre nok, er de ofte et ferniss som skjuler de triste skjebner. De reagerte på et sykt samfunn, men havnet selv i en annen sykkelighet.

Men tross alt, mye ble satt i bevegelse, og det går ikke an å glemme det uten videre. Det var en reaksjon, et ønske om å snu alt på hodet, et fortvilet forsøk på å finne tilbake. Til noe tapt. Til et liv som



ikke samfunnets stivnede verdier og livsmønstre skulle få ødelegge med ensretting og konformitet. Det kan synes som om det var et mislykket forsøk, - ihvertfall i den form det fikk. Men den sunne reaksjon bærer vi alle i oss, og la oss være trofaste mot den."



utfordringer. Målet med meditasjon er å bruke seg selv bedre, til beste både for en selv og fellesskapet. At dette i 2006 kan lyde naivt og gammelmodig, sier kanskje mer om tiden enn om Acem.

MEDITASJON I MEDIA

En tydelig forskjell på forholdet til meditasjon i 1966 og 2006 avspeiles i media. Da vi gjennomførte *Aftenposten* for artikler om meditasjon i 1966, fant vi ingen ting. Beatles hadde ennå ikke lært meditasjon, og ungdomsopprøret hadde ennå ikke tatt av. Går vi til *Dagbladet*, finner vi riktignok en lett ironisk omtale i ekte Arne Hestenes-stil av en eksotisk indisk meditasjonsguru på Norges-besøk, "et åndelig overhode, som frisørmessig later noe

tilbake å ønske". Det dreier seg om Mahesh Yogi, han som kalte seg Maharishi. "Mildt profetisk sitter han på sitt gode skinn, vender sine brune øyne inn i mitt tvilende blikk og sier: - Man is subnormal." Bortsett fra det er det taust. Meditasjon er ikke ennå en del av hverdagens medievirkelighet. Langt på vei er det fremdeles den gamle orden som råder.

Dette forandret seg allerede året etter, etter at Beatles lærte meditasjon i slutten av august. Det avstedkom blant annet et innslag om meditasjon i norsk radio, og et påfølgende leserinnlegg i *Aftenposten* (20.11.1967) ved stud. psychol. Are Hølen, som hadde stiftet Acem året før. Her fremholder han at "meditasjon er for tiden gjenstand for stor interesse", men beklager samtidig at radio-programmet var

Den høye studentilslutningen for Acem i ungdomsopprøret. I 2006 går det ikke én dag uten at meditasjon og yoga er omtalt i norske medier.

"dårlig planlagt" og ga et "feilaktig bilde" av meditasjon, som ble sammenlignet med selvsuggesjon og hypnose.

Nå fulgte mange år med sterk interesse for meditasjon, og i Norge sto Acem sentralt. Da ungdomsopprøret la seg mot slutten av 1970-tallet, avtok interessen i mange land, men i Norge skjedde det motsatte, antagelig fordi Acem hadde skapt en mer jordnær forståelse av meditasjon. Først senere har den nøkterne interessen for meditasjon tatt seg opp også i andre vestlige land.

I 2006 går det ikke én dag uten at meditasjon og yoga er omtalt i norske medier. I første halvdel av 2006 forekom ordet "meditasjon" i til sammen 24 artikler bare i *Aftenpostens* papirutgave. Selv de kongelige mediterer. I artikkelen "Prinsesse maskeløs" (28.05.2006) fremholder *Aftenpostens* journalist at "Märtha holder seg til flaskevann. Og meditasjon. Hun pleier å samle tankene fra ti minutter til en halv time før hun går på scenen." Fagforeningene ser også ut til å fatte interesse. "Ifølge LO-sekretær Ellen Stensrud kan en stund i et stillerom med mulighet for å meditere eller 'tømme hodet' gi mer effektiv arbeidsinnsats resten av dagen" (20.01.2006). *Aftenposten* har brakt flere oppslag om stillhet, og om hvordan retreats kombinerer "stillhet, meditasjon og naturopplevelser" (21.01.2006). Ingen lar seg i dag forundre av at Øyvind Ellingsen, som "er lege ved hjerteavdelingen på St. Olavs Hospital, og har over 30 års erfaring med ACEM-metoden", fremholder at "meditasjon har flere gode helseeffekter, og bidrar til å bedre den siden av helsen som har med stress og livskvalitet å gjøre" (03.06.2006). Meditasjon er blitt et vanlig innslag i norsk hverdag.

KONTRAST

Selve mediesituasjonen er en helt annen i 2006 enn den var i 1966. I den gamle orden besto norsk medie verden av én radio-kanal, én TV-kanal (som kun hadde eksistert i seks år, og som sendte i svart-hvitt) og et visst antall aviser. Kringkastingsmonopolet sto støtt, og ordene "kabel-TV", "parabolantenne", "fjernkontroll" og "internett" fantes ikke. Den som fikk en plass i de statlige medier, ble umiddelbart gjenstand for hele nasjonens oppmerksomhet. For Acem skjedde det 19. november 1982, da det populære TV-programmet "Norge rundt" sendte et lengre innslag om Acem-meditasjon. Resultatet var en markert økning i interessen for begynnerkurs over lengre tid.

Kontrasten til den nye orden er påfallende. I 2004 sendte det populære programmet "Puls" på NRK TV et lengre innslag med svært positiv omtale av Acem-meditasjon, der både leger, toppidrettsfolk og vanlige mediterende kom til orde. Men til tross for at mange så programmet, hadde det ingen merkbar innflytelse på interessen for meditasjon. Det samme var tilfelle da ukebladet *KK* samme år trykket en meget fyldig presentasjon av teknikken (5/2004), og da *VG* året etter trykket en positiv omtale av Acem-meditasjon over to helsider (29.11.2005). I dagens medievirkelighet bombarderes vi uavlatelig av inntrykk, og det er slutt på den tid da noen få medieinnslag kan skape ny virkelighet.

LIVSSYNSMONOPOLET

Det ville være en overdrivelse å si at den kristne kirke hadde monopol på sannheten i Europa anno 1966. Kirkens påvirkningskraft hadde vært på vikende front lenge. Helligbrøde og

normbrudd var blitt hverdagskost, ikke minst på det seksuelle område. 1966 var året da miniskjørtene provoserte mange, da ni norske forfattere utga den "folke-pornografiske" novellesamlingen *Norske sengehester*, og da Jens Bjørneboe (uten i første omgang å tilkjenne seg som forfatter) utga romanen *Uten en tråd*, med detaljerte skildringer av en kvinnes forsøk på å oppnå orgasme.

Den store forskjellen til 2006 er at den gang vakte normbruddene forargelse og sanksjoner. De norske miniskjørtene ble for sikkerhets skyld laget 5 cm lengre enn de franske. Eides boktrykkeri i Bergen nektet å trykke *Norske sengehester*. Og politiet beslagla hele opplaget av *Uten en tråd*, fordi den ble regnet som utuktig. Da John Lennon i 1966 uttalte at Beatles var mer populære enn Jesus, avstedkom det voldsomme reaksjoner og anti-Beatles-demonstrasjoner, og han måtte beklage sin uttalelse. Da Liam Gallagher i gruppen Oasis sa det samme om sitt eget band på begynnelsen av 2000-tallet, var det knapt noen som hevet et øyebryn, ei heller da broren Noel la til at de var større enn Gud også. Reaksjoner mot helligbrøde er nå forbeholdt muslimer, som da blir sett på som "middelalderske".

Den gryende meditasjonsbevegelse gikk verken til angrep på kristendom eller seksuelle normer, og i 1966 var den ennå for marginal til at kristne ledere behøvde å reagere. Det forandret seg på 1970-tallet. Jo lenger Acems arbeid med å utvikle en ikke-religiøs meditasjonspsykologi kom, desto sterkere ble de stemmer innen Kirken som fordømte meditasjon som uttrykk for "nyreligiøsitet" og "snik-hinduisme". Som

Carl Henrik Grøndahl beskriver et annet sted i dette bladet, kulminerte det hele i en uttalelse fra norske biskoper som uten nærmere begrunnelse hevdet at meditasjon praktisert i Acem kan lede til et panteistisk livssyn og derfor er i strid med kristendommen.

Selv om biskopene aldri formelt har trukket tilbake denne påstanden, er det tvilsomt om de i dag ville gått god for den. Og om de hadde gjort det, ville de færreste ha brydd seg. Kirken har i dag liten makt til å definere normer og verdensbilder.

For Acem er denne forandring både positiv og negativ. Selvfølgelig er det bra at både Kirken og andre deler av samfunnet blir mer tolerante overfor meditasjon. Den motstand Kirken sto for, var preget av fordommer og uvitenhet. På den annen side utgjorde disse stemmer innen Kirken en klar motstander, som ga Acem anledning til å klargjøre hva man selv sto for (se *Dyade* 3/1980 "Kirken i utakt med moderne psykologi?"). Motstand skaper også en form for interesse.

I 2006 finnes knapt slike motstandere. Det er ikke bare fordi meditasjon er blitt mer utbredt, og det betyr dessverre ikke at fordommer og uvitenhet er borte. De er bare skjult bak et slør av toleranse og kommer til uttrykk gjennom ironi og distanse snarere enn som eksplisitte meninger. Biskopenes synspunkter ble i sin tid langt på vei nedkjempet gjennom åpen debatt, og mange av dem som hadde vært kritiske til Acem, skiftet etter hvert side. Det er vanskeligere å føre debatt med fordommer som ikke gir seg åpent til kjenne. Når en *Aftenposten* Aften-journalist assosierer meditasjon med "en gjeng radmagre helsefriker som har tenkt litt

Den høye graden av fleksibilitet i studentlivet på 60- og 70-tallet var viktig for Acems utvikling, som den var det for ungdomsopprøret.

for mye, og som egentlig burde vært lagt inn på sjette avdeling" (22.02.2006), virker det bare humørløst å forsøke å ta til motmæle.

UNGDOMSKULTUR

Acem ble stiftet før ungdomsopprøret for alvor tok av, og uavhengig av det. Men det tok ikke lang tid før ungdomsopprøret dominerte interessen for meditasjon i Norge og andre vestlige land.

1966 var året da Beatles besøkte India for første gang, og året etter lærte hele gruppen Transcendental Meditasjon. I februar 1968 reiste de på retrett i Rishikesh i India, der Acems grunnlegger Are Holen hadde befunnet seg et år tidligere. Interessen for meditasjon blant unge vesterlendinger eksploderte. I 1970 måtte Acem innføre adgangsbegrensning på meditasjonskurs på Blindern.

1966 var også året da Kulturrevolusjonen startet i Kina, og omtrent på samme tid trappet USA opp bombingene i Vietnam, samtidig som krigsmotstanden tiltok. Snart ble dette to pilarer i en revolusjonær politisk studentbevegelse bygget på marxisme. Den dominerte universitetene i Europa til langt utpå 1970-tallet. Den var ofte negativ til meditasjon.

Det var også i 1966 at de første hippier fylte Slottsparken i Oslo, og bruken av hasj og marihuana grep om seg. Tilsynelatende var dette unge idealister med en positiv holdning til meditasjon og meditativ livsstil. Stoffene de brukte, skadet imidlertid sinnet og var uforenlige med meditativ fordypelse, blant annet fordi de druknet ekte følelser bak kjemisk induserte tilstander. Etter hvert fikk

mange gjennom Acem-meditasjon hjelp til å bearbeide psykologiske rester slike stoffer hadde etterlatt i sinnet.

I utgangspunktet delte gjerne Acem-mediterende ungdomsopprørets søken etter alternativer til det etablerte. Men som vi har sett, tok mange etter hvert et oppgjør med ungdomsopprørets åndelige, politiske og narkotiske utopier.

Den høye graden av fleksibilitet i studentlivet på 60- og 70-tallet var viktig for Acems utvikling, som den var det for ungdomsopprøret. Sentrale ledere i Acem tok sine eksamener når de skulle, men brukte også svært mye tid på Acem-arbeid. I perioder kunne studiet ligge helt nede (uten at det fikk følger for studieprogresjonen), for eksempel når man arrangerte loppemarked.

I 2006 er arbeidspresset blant studenter jevnt over høyere enn den gang. Det gjelder især etter kvalitetsreformen på begynnelsen av 2000-tallet. Dagens studenter har flere eksamener, høyere krav til deltagelse i undervisningen, flere obligatoriske innleveringer og større press på rask gjennomføring både fra Lånekassen og fra universitetet. Det er på mange måter fornuftig, men gjør kanskje at rommet for idealisme og variert livsutfoldelse blir mindre.

I tillegg til de ytre forutsetninger har også holdningene forandret seg. På 60- og 70-tallet var det for mange studenter en selvfølge at man skulle bruke tid på idealistisk arbeid. I 2006 er det få som forventer at en student ofrer seg for en sak han eller hun brenner for. Ikke bare går det ut over studiene, men det oppleves lett som fanatisk. En mett og trett kultur har, som vi har vært inne på, i beste

ACEM STUDENT-WORKSHOP-PROGRAM

VEKST KOMMUNIKASJON FANTASI SELVINNSIKT

Fredag 5. mars kl. 18-23 og lørdag 6. mars kl. 15-24 i Sporveistgt. 37 (v./Franck i Bogstadvn.) Åpen for alle studenter.

Fredag 5. mars:

18.00-18.30 Åpning: Hvordan bruke workshopen? Ved Ole Gjems-Onstad.

18.30-19.15 «Hvem er du?» - Grupperøvelser og kontaktpåbyggende aktiviteter.

19.15-20.00 Hvilke sider av personligheten utvikles naturlig i 20-årene? Innlegg ved lege og psykolog Are Holen.

20.00-22.00 Hvordan mestre vanskelige situasjoner bedre - situasjonsspill.

22.00-23.00 Instruksjon i Dreiva. Dans til multipelelytmer: reggae-afro-jazz-funk-soul



20.30-21.00 Hva kan Acem-meditasjon forandre? Innlegg ved meditasjonslærer Ole Gjems-Onstad.

21.00-22.00 Noen bryringer i moderne psykologi - av betydning for egen selvforståelse. Ved Are Holen.

22.00-24.00 Dreiva - dynamikk - avslutning.

Gruppeaktiviteter ledes av kommunikasjonsgrupeledere fra Acem. Deltageravgift kr. 75,- inkl. enkel servering lørdag. Påmelding ved fremmøte fra kl. 17.30 fredag. Deltagere forutsettes å være med begge dager.



Lørdag 6. mars:

15.00-16.00 Hva sier vi med det vi ikke sier - om kroppsspråk og annen ikke-verbale kommunikasjon. Ved psykolog Marla Dragset.

16.00-18.00 Hva kan vi lære av våre fantasier - ledede grupper.

18.00-18.15 Pause.

18.15-19.00 Yogs-instruksjon. Enkle øvelser ved lærere fra Norsk Yogaskole.

19.00-19.30 Hvordan få mer ut av hverdagen som student. Innlegg ved Erik Jørgensen. Diskusjon.

19.30-20.30 Pause med servering.



"Vekst viktig i 20-årene". Studentworkshop 1982.

fall et kult og litt skjært smil til overs for den som brenner sterkt for noe.

Også i 2006 tar mange studenter seg fri fra studiene over lengre tidsrom. Det typiske er imidlertid ikke at de bruker slike perioder til idealistisk innsats, men til reiser i andre verdensdeler. Slike reiser kan gi viktige impulser (skjønt de kan også bidra til rotløshet), men er først og fremst sentrert om den enkeltes behov for spenning og eksotisk avveksling.

VELSTAND OG VELFERD

I 1966 startet prøveboring etter olje utenfor norskekysten, og noen år senere begynte Norges oljeeventyr med funn i Nordsjøen. Men allerede før oljen var landet blitt en rik industrinasjon i ferd med å nå amerikansk levestandard.

1966 var også året da Folketrygden ble vedtatt. Landets nyvunne rikdom skulle brukes til fordel for folket. Men dette var kanskje også det tydeligste tegnet på hvordan velferdssamfunnet var blitt utvidet til å omfatte alle, ikke bare dem som av nød trenger det.

Sammen med det frie studentlivet var velstand og velferd utvilsomt viktige forutsetninger for

ungdomsopprøret. Økonomisk trygghet gjorde det mulig å utforske alternativer i livsstil, verdensanskuelse og geografi.

Samtidig har velferdens omfang bidratt til å skape dype og ikke bare heldige holdningsendringer. I 2006 er Norge ikke bare et av verdens aller mest velstående land, men også et land der godene er mer likelig fordelt enn de fleste andre steder på jord. Det forhindrer ikke at mange av oss er misfornøyde. I tillegg til menneskets medfødte hang til misnøye (mye vil ha mer) kan én av grunnene være at vi har vent oss til et samfunn der behov skal dekkes av systemet, ikke av egen innsats. Både velstand og velferd gjør at vi kan ta som en selvfølge at egne behov tilfredsstilles, og at anklage er den naturlige reaksjon når dette ikke skjer. Det er en proaktiv løsning, der årsaken til eget ubehag legges ut på omgivelsene.

Denne holdningsendringen kan også være én av grunnene til at den økonomiske trygghet som på 60- og 70-tallet frigjorde krefter til idealistisk innsats, ikke så ofte synes å gjøre det samme i dag.

Den som lærer å meditere i Acem, konfronteres uavlatelig med tendensen til å gjøre seg selv til en passiv mottager. "Det viktige er

På mange punkter støter et meditativt engasjement an mot samtidens verdier.

ikke hvordan du *har* det, men hvordan du *tar* det." En god meditasjon er ikke nødvendigvis behagelig, men er snarere en meditasjon der man gjennom egen handling klarer å skape nye åpninger i sinnet, ofte ved å møte og overskride indre ubehag og begrensninger. Slik blir Acem-meditasjon en trening i å ta ansvar for eget liv, også de sidene av det som kjennes mindre tilfredsstillende. Det gir langt større grad av tilfredshet enn å motta støtte utenfra, selv om man selvfølgelig også skal kunne gjøre det ved behov.

Økonomisk og annen selvstendighet har også vært viktig for Acem som organisasjon. Som Ole Gjems-Onstad nevner i en annen artikkel i dette bladet, har Acems aktiviteter sjelden passet inn i myndighetenes systemer for tildeling. Organisasjonen har derfor helt fra begynnelsen sørget for eget økonomisk grunnlag - gjennom sparsommelighet, loppemarkeder, utleie av egne lokaler og andre kilder. Dermed har man også stått friere enn de fleste til å følge sin egen vei, uten å skjele til systemer for tildeling.

En av flere engelske betegnelser på frivillige organisasjoner er "non-governmental organisations" (NGOs). Men de aller fleste frivillige organisasjoner i Norge er i dag helt avhengige av ulike former for statsstøtte. Man kan spørre seg hvor uavhengig en organisasjon blir som hele tiden må tekkes myndighetene for å overleve økonomisk.

PÅ TVERS AV TIDEN

Helt fra 1966 har kjernen i Acems arbeid vært erfaringen med en meditasjonsteknikk og dens resultater. Gjennom årene har forsøkene på

å forstå og forklare denne erfaringen hentet inspirasjon fra mange kanter: indisk tenkning, katolske tradisjoner, europeisk filosofi, psykoanalyse, selvpsykologi mm. Men teori har aldri vært det sentrale; det er praksis som teller. Orienteringen mot konkret erfaring har gitt et utsiktspunkt for å se klarere gjennom samtidens selvfølgelige tanker.

Hvilke av tidens holdninger som hemmer og fremmer meditativ utvikling, har vist seg å være av interesse langt ut over meditasjonsmiljøene. Ungdomsopprørets ideologier og utopier skapte et fremmedgjort forhold ikke bare til meditasjon, men også til livet og samfunnet omkring. Autoritetsdyrkelsen på 60- og 70-tallet bidro til passivitet og uselvstendighet både i meditasjon og ellers. Erfaringen med mediterende som tidligere hadde brukt narkotiske stoffer, ga tidlig en nyansert forståelse av hvordan blant annet hasj og marihuana påvirker sinnet (se *Dyade* 5/1980 "Narkorus og sjelesjokk"). Og vår tids rotløse opptatthet av behov og behag setter grenser for både meditativ og annen virkeliggjørelse.

En del av tidens tanker spiller på lag med meditasjonsprosessen. Ungdomsopprørets hang til å revurdere tradisjonelle verdier kunne inspirere til fruktbare oppgjør med eget utgangspunkt. Og i dag kan det postmoderne prosjekt stimulere til erkjennelse av hvilke krefter som former våre holdninger og synspunkter. Men på mange punkter støter et meditativt engasjement an mot samtidens verdier. En meditativ samtidskritikk kan gjøre det lettere å bevare egen frihet. ■

Bruddstykker fra et meditasjonsoppgjør

I sine første år samarbeidet Acem med det som senere skulle gå under navnet TM-bevegelsen. Etter skarpe konflikter kom det til et endelig brudd i 1972. Bruddet skyldtes viktige forskjeller i tilnæringsmåte til meditasjon og menneskelig vekst, skriver **Tor Hersoug**. Mye av stoffet i denne artikkelen er lite kjent.

1968 - MARX, MAO, MAHARISHI

1968-omveltningene hadde to retninger – én mot politikk og én mot meditasjon og livsførsel. Begge ville ha oppbrudd fra det etablerte, var opptatt av bevissthet, nye livs- og samfunnsformer. Begge hadde sterke autoriteter og klare ideologiske svar. Med årene begynte motforestillingene å krype inn. Acem var tidlig ute i sin revurdering av mål og retning. Det fikk et klart uttrykk i oppgjøret med Mahesh Yogi.

Bruddet var ingen tilfeldig konflikt. I dypere forstand var det et oppgjør med mange brytninger i 68-generasjonen, med filosofiske og psykologiske spørsmål med bred allmennmenneskelig gyldighet. I oppgjøret trer Acems grunnleggende mål, verdier og samtidskritikk tydelig frem. Acems stand-

punkter har ikke vært ukontroversielle. Selv om mange ikke er opptatt av å forsvare Mahesh Yogi, har de likevel stilt seg bak holdninger og forestillinger som i en viss forstand tilhører samme ståsted.

Slik Acem ser det, bærer ethvert voksent menneske et eksistensielt ansvar for sin utvikling og for sitt bidrag til verden. I et slikt perspektiv har hver enkelt en ontologisk eller eksistensiell plikt til å arbeide med seg selv, med sine holdninger og handlinger. I dette ligger et syn på det voksne mennesket som uferdig. Gjennom blant annet meditasjon og reflekterende samhandling kan den enkelte modnes og bidra mer til sine omgivelser – som støttespiller, men også som motvekt til det selvfølgelige, konvensjonelle og veletablerte.

Overfor alle, særlig overfor unge mennesker,

Guru-orientering blir fort personkult, underkastelse, magitro og forskyvning av livsmål mot det passive, avventende og uproductive.

legger Acem vekt på betydningen av å gjennomføre studier, ta sine plikter alvorlig overfor familie, jobb og karriere. Meditasjon skal ikke benyttes til flukt, men til realitetsorientering. "Besteborgerlig" og "prektig" har vært blant innvendingene.

Det som bestemmer utbyttet av meditasjon, er utførelsen, hva den mediterende gjør selv; det er ikke guruens eller det guddommeliges "nåde". Det er viktig å meditere på en måte som åpner for uferdig psykologisk materiale. Indre og ytre handling må til for å skape ny virkelighet. Acem mener at verdien av meditasjon ligger i hva den virkeliggjør i tilværelsen, ikke i hva man *opplever* under meditasjon. Hvorfor da i det hele tatt meditere? Er det ikke viktigere å engasjere seg i politisk eller humanitær handling? For en del mål er det utvilsomt rett, men hvis man vil heve nivået av innsikt og kvaliteten av mellommenneskelig samhandling, er meditativ og reflekterende praksis av betydning. Etter Acems oppfatning kjennetegnes rett meditasjon ikke ved bestemte opplevelser, men snarere ut fra hvordan den mediterende handler og forholder seg - i meditasjon som i livet.

Det har skuffet og provosert en del, blant annet når Acem har tatt avstand fra utopitenkning og aspekter ved New Age, alternative behandlingsformer og "åndelige" grupper. Acem deler ikke troen på en guru eller på magisk-mytologisk tenkning. Guruorientering blir fort personkult, underkastelse, magitro og forskyvning av livsmål mot det passive, avventende og uproductive. Ingen

mennesker er perfekte, heller ikke guruer - enten man finner dem i åndelige bevegelser, politikk, kultur eller vitenskap. Det foreligger likevel vesentlige forskjeller i innsikt mellom personer, også i forhold til meditasjon og prosess. Noen er det mer verd å lytte til, ikke med underkastelse, men ved utprøvende dialog. På erkjennelsens vei er den enkelte beslutningstager ansvarlig, men ikke ekspert - heller ikke på seg selv. Man kan lett velge feil og samtidig tro og forsvare at man gjør rett. Av slike grunner trenger man å akseptere sitt utgangspunkt og behov for fellesskap hvor man får tilgang også til andres innsikt i sorteringen av egen prosess. Eksistensiell vekst forutsetter evne til å dele, drøfte og reflektere. I det følgende vil leseren få innsyn i noen historiske utviklingstrekk og detaljer om personen Mahesh Yogi og om TM-bevegelsen, både fra tiden Acem var involvert, og etter at det ble brudd. Fremstillingen er ment å bidra til økt forståelse for Acems bakgrunn og ståsted i dag.

ØST OG VEST MØTES

På slutten av 1950-tallet bestemte en mann som den gang bar navnet Bala Brahmachari Mahesh, seg for å reise ut i verden og lære folk å meditere. Han dro først omkring i Asia. Vel førti år gammel kom han til USA første gang i 1959, og til blant annet Norge året etter. Brahmachari er en slags novisetittel innenfor indiske munkeordener.

Brahmachari Mahesh lærte ut en variant av en tradisjonell indisk meditasjonsteknikk kalt

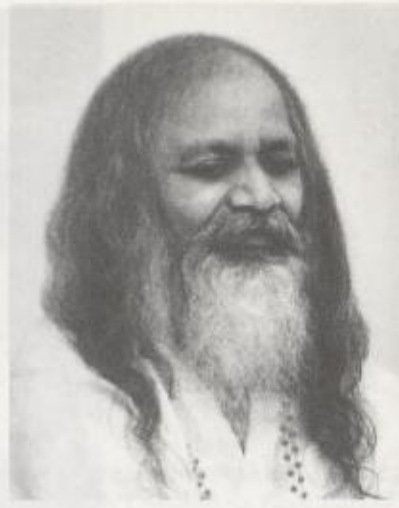


jaap, men uten samtidig bruk av rosenkrans. Den ga avspenning, energi og reduserte stressplager. Han ankom på et tidspunkt i Vestens historie der han ble tatt imot med åpne armer. Interessen for østlig filosofi var stor. Tradisjonelle vestlige holdninger og livsstil ble det etter hvert gjort opprør mot. Brahmachari Mahesh kom i forkant av denne kulturelle brytningstid og var derfor tidsmessig godt plassert i forhold til andre østlige guruer som kom senere.

Hans fremtreden bar preg av indisk bakgrunn. Målet for meditasjon ble omtalt som kosmisk bevissthet. Av mange ble dette oppfattet som uttrykk for indisk virkelighetsoppfatning. Budskapet om betydningen av å utvikle menneskets bevissthet falt i god jord i Vesten. Det var i tråd med samtidens brytning mot konvensjonalisme og materialisme. Hans tanker falt også godt inn i en utbredt tro på utopier på den tiden. Den var å finne både i marx-inspirert politikk blant de mer materielt orienterte og senere innenfor ulike varianter

av New Age blant de mer "åndelig" orienterte. Han startet en bevegelse, opprinnelig kalt SRM - Spiritual Regeneration Movement. Siden har han opprettet en rekke organisasjoner med ulike navn. Den norske avdelingen het i mange år MIKI Norge (*Maharishi Institutt for Kreativ Intelligens*). I dag heter den MGANL Norge (*Maharishis Globale Administrasjon gjennom Naturens Lov*). Han er fortsatt bevegelsens leder.

Ganske tidlig sluttet han å titulere seg Bala Brahmachari Mahesh. I stedet begynte han å benytte navnet Maharishi Mahesh Yogi. Maharishi (Stor Seer/Vismann) er en meget sjelden tittel i India og benyttes tradisjonelt bare om de aller største åndelige personligheter. At han selv kalte seg Maharishi, viste hans ambisjoner på egne vegne. I starten kalte han meditasjonsteknikken Dyp Meditasjon. I siste halvdel av 1960-tallet gikk han mer og mer over til å bruke betegnelsen Transcendental Meditasjon, forkortet TM. Dette signaliserte på et vis at meditasjonsmetoden ikke lenger var å anse som allmenn kunnskap innenfor indiske



tradisjoner, men snarere Mahesh Yogis versjon og produkt. Han registrerte blant annet TM som varemerke.

I 1967-68 lærte de på den tiden meget populære pop-gruppene *the Beatles* og *the Beach Boys*, samt andre kjendiser, å meditere. Da ble det virkelig fart på tilstrømmningen. Fra slutten av 1960-tallet meldte folk seg til hans kurs i store skarer. Mange gikk entusiastisk og aktivt inn i bevegelsen. Den fikk enorme inntekter.

Studentene som stiftet Acem i 1966, hadde også lært å meditere i Mahesh Yogis bevegelse. De merket at metoden hadde virkninger. På stiftelsestidspunktet tenkte man at det ville være naturlig å samarbeide med denne meditasjonsbevegelsen. Samarbeidet skulle imidlertid vise seg ikke å vare lenger enn 5-6 år.

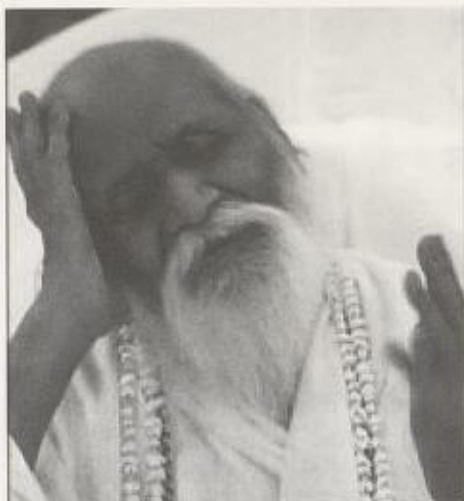
HVEM ER MAHESH?

Mahesh Prasad Varma vokste opp i Jabalpur i Sentral-India som det tredje av fire barn. Hans familie tilhørte kshatria-kasten eller beskytterkassen, den nest høyeste av fire hovedkaster. Denne kasten omfattet opprinnelig de i samfunnet som drev med styre og stell, var krigere og landeiere. I moderne tid jobber de ofte i offentlig administrasjon, forsvar og som bestyrere av landeiendommer. Noen innen Mahesh' familie arbeidet blant annet med fremstilling av kanonlavetter.

Da Mahesh vokste opp, ble det etter indisk skikk arrangert inngåelse av ekteskap, men Mahesh ville ikke. Uten forståelse fra sin familie uttrykte han intens motvilje. I desperasjon oppsøkte Mahesh til slutt brudens far kort før bryllupet. Han argumenterte sterkt for at det planlagte ekteskapet skulle avlyses. Ekteskapet ville bare gjøre datteren og ham selv ulykkelige, sa han. Faren til den tiltenkte brud hørte til slutt på ham, og giftermålet ble avlyst. Slikt var nokså uvanlig i India.

Som student tok Mahesh angivelig noen emner innen realfag ved universitetet i Allahabad. Han var ikke registrert under sitt vanlige navn. Enkelte har reist tvil om Mahesh egentlig har studert ved dette lærestedet. Man finner en student med navnet Mahesh Chandra Shrivastava. Dette påstås å være Mahesh. I løpet av studietiden skal han ha kommet i kontakt med Swami Brahmananda Saraswati. Møtet skal ha beveget ham sterkt. Ikke lenge etter ble Brahmananda Saraswati utropt til Shankaracharya (åndelig leder innen hinduismen) i Nord-India med hovedsete i Jyotir Math i Himalaya-fjellene.

Etter deres første møte bestemte Mahesh seg for å gjøre hva han kunne for å tjene Brahmananda Saraswati. Han ble omsider opptatt som disippel og fikk lov til å bli hans sekretær, den som forberedte reiser, mottagelser, ordnet oppslag og kunngjøringer,



Han taler angivelig på vegne av en flere tusen år gammel tradisjon. I handling og budskap er det derimot vesentlig avvik.

hadde kontakt med samfunnspersoner i forkant av shankaracharyaens komme. En stor del av året reiser shankaracharyaen rundt i Nord-India. Etter tradisjonen oppholder han seg aldri lenge på noe enkelt sted. Mahesh knyttet seg sterkt til ham.

Mahesh ble etter hvert også opptatt som novise, og navnet ble Bala Brahmachari Mahesh. Han bar følgelig hvit kledning. Når man omsider blir tatt opp som munk (sanyasi), går man over til å bære safrangul kledning. Dit kom Mahesh aldri; han virket som sekretær på det praktiske plan inntil Brahmananda Saraswati døde tretten år senere, i 1953.

Etter Brahmananda Saraswatis død fortelles det at Mahesh ble ganske nedfor i lengre tid. Han skal ha oppholdt seg på rommet sitt en stor del av tiden gjennom to-tre år før han gjenopptok vanlig kontakt med omgivelsene. Tradisjonen er slik at etterfølgeren automatisk blir guru for alle den forrige shankaracharyaens disipler. Det gjaldt også Brahmachari Mahesh.

Den nye shankaracharyaen var imidlertid ikke mye opptatt av Mahesh. Angivelig skal Mahesh ha kjent behov for å komme bort. Han ba om tillatelse til å reise omkring i India, var både i Syd-India og Kashmir. Siden begynte han å reise omkring i Asia. Det å være på vandring regnes som en høyst vanlig aktivitet blant dem som har gått ut av samfunnet for å gi sitt liv til det åndelige.

VIKER FRA EGEN TRADISJON

Etter hvert kom tanken om at han også ville til den vestlige verden for å undervise i meditasjon. Ifølge Mahesh fikk han ni år til å reise rundt, for så å komme tilbake og leve avsondret i India. Da de ni årene var gått, ønsket han imidlertid ikke å reise tilbake til den mer anonyme tilværelsen i India. Han brøt løftet han hadde gitt shankaracharyaen. Forholdet mellom dem var anstrengt så lenge etterfølgeren til Swami Brahmananda Saraswati levde.

Utad gir Mahesh inntrykk av at det ikke har vært noe brudd mellom ham og hans opprinnelige tradisjon. Han legger indirekte opp til at han er Brahmananda Saraswatis rette etterfølger. Gjennom klesdrakt, levevaner og symboler viser han tilsynelatende tilhørighet. Det gir autoritet. Han taler angivelig på vegne av en flere tusen år gammel tradisjon. I handling og budskap er det derimot et vesentlig avvik. Shankaracharya-tradisjonen, som legger vekt på rett livsførsel og erkjennelse gjennom meditasjon og filosofi, er blant annet negativ til magi (siddhi), pengeopptatthet og sterk personfokusering.

Da etterfølgeren til Swami Brahmananda Saraswati døde, var det uklart hvem som var den rette etterfølger. Det brøt ut en voldsom rivalisering og strid innenfor embetet om hvem som skulle overta. Tre personer påstår samtidig å være den sanne Shankaracharya.



Mahesh hadde ikke de ytre forutsetninger for å bli en del av dette. Jyotir Math har i dag svak ledelse, særlig etter at første etterfølger døde, han som ga Mahesh de ni årene. Etter denne shankaracharyaens død var det ikke vanskelig for Mahesh å oppnå en viss forsoning. Det sies at han donerte et større beløp til institusjonen. Anerkjennelse for tittelen Maharishi har han imidlertid ikke. I Jyotir Math henger et bilde av ham med betegnelsen Mahesh Yogi. Når man nevner Maharishi, rister de på hodet og retter til Mahesh Yogi. I denne artikkelen har vi brukt samme betegnelse som i Jyotir Math.

SKIFTE MOT DET FANTASTISKE

Ubundet av sin strenge munkeorden og dens idealer skjedde det gradvis et skifte i Mahesh Yogis fremferd. Hans lære ble ikke lenger primært fremstilt som formidling av indisk visdom, men mer som hans egen visjon. Han kalte læren *Vitenskapen om Kreativ Intelligens* (SCI - *Science of Creative Intelligence*). De påståtte effektene av hans teknikker ble etter hvert sterkt utvidet, og han påberopte seg

vitenskapelig bekreftelse langt utover det som det var grunnlag for. Han ville ha absolutt lydighet i bevegelsen for sine læresetninger og påstander. Han forlangte å bli oppfattet som ufeilbarlig av sine ledere og tilhengere.

I Acem reagerte mange meget tidlig mot alle de første utviklingstrekk i en slik retning, til og med lenge før de ble mer åpenbare. Acem reserverte seg mot å viderebringe de vidtgående sidene av TM-bevegelsens reklame og ville ikke uten videre støtte alt Mahesh Yogi sa og gjorde. I Acem var man opptatt av å forstå hva som var meditasjonsteknikkens muligheter og begrensninger, hva som var virkningsmekanismene og hvordan forståelsesrammene påvirket de prosesser mediterende kom inn i. Aktivitetene ble lagt opp slik man i Acem mente de best fremmet deltagerens utbytte av å meditere. Mahesh Yogis anvisninger ble ikke fulgte i ett og alt. Hans anvisninger endret seg for øvrig flere ganger.

BRUDDET I 1972

Etter en lengre periode med anstrengt kontakt fant det endelige bruddet i samarbeid mellom Mahesh Yogi/TM-bevegelsen og Acem sted i juli 1972. Acem fortsatte sin kurs. Man arbeidet med å utforme en meditasjonspsykologi som var mest mulig samstemt med de erfaringer mediterende faktisk hadde. Forståelsen skulle også legge best mulig til rette for at meditasjonspraksisen fremmet menneskelig vekst.

Den videre utvikling i TM-bevegelsen gjorde at forskjellene til Acem ble stadig større. Bakgrunnen var at utover 1970-tallet skjedde det fundamentale endringer i Mahesh Yogis

Acem reserverte seg mot å viderebringe de vidtgående sidene av TM-bevegelsens reklame.

og TM-bevegelsens tilnærming. Her skal tre ting omtales som tydelig illustrerer dette: Verdensplanen, Verdensregjeringen og TM-Sidhi-programmet. Hver enkelt av dem gjorde avstanden til Acem enda større.

VERDENSPANEN – TIDLIG 1970-TALL

I begynnelsen av 1972 lanserte Mahesh Yogi "Verdensplanen". Ifølge denne skulle alle mennesker lære TM i løpet av 3-4 år. Innen 15. juni 1972 skulle det over hele verden være etablert 350 SCI-sentra. Et halvt år senere skulle de ha vokst til 3 500 slike sentra, hvorav f.eks. 700 i Kina. Det skulle deretter ta tre år før alle mennesker hadde lært å meditere. Han appellerte til alle verdens regjeringer om å samarbeide om gjennomføringen. Syv mål ville oppnås med Verdensplanen, ifølge *TM-Nytt* nr. 3 1974, utgitt av TM-bevegelsen i Norge:

1. Å utvikle individets fulle muligheter
2. Å forbedre forholdene i politikken
3. Å virkeliggjøre den ideelle utdanning
4. Å utrydde det eldgamle problemet med forbrytelser og asosial opptreden, som bringer ulykke til menneskeslekten
5. Å øke den intelligente utnyttelsen av omgivelsene maksimalt
6. Å oppfylle enkeltmenneskets og samfunnets økonomiske mål
7. Å nå menneskehetens åndelige mål i løpet av denne generasjonen

Da 15. juni var passert, så man lite til de 350 SCI-sentra. De talløse SCI-utstillinger som i midten av juni skulle overstrømme og fascinere hele verden, ble til intet. De mangfoldige trykksaker om Verdensplanen som skulle spres over hele verden og i særdeleshet til innflytelsesrike

personer og offentlige myndigheter, så omtrent ikke dagens lys. Ett eksempel var tidsskriftet *Worldplan Weekly*. Det skulle fortløpende informere alle verdens regjeringer om gjennomføringen av Verdensplanen. Nr. 1 utkom i februar 1972. Ingen flere numre kom ut. Før bruddet hadde TM-bevegelsen kritisert ledere i Acem for å ha uttalt at Verdensplanen var urealistisk.

Etter 1972 ble det i TM-bevegelsen snakket gradvis mindre om Verdensplanen. I et leserinnlegg i *Dyade*, utgitt av personer som sto Acem nær, ble dette forutsagt allerede i nr. 4, juni 1972:

Hva gjør Maharishi når det blir opplagt at verdensplanen er en fiasko? Sannsynligvis finner han på enda noe nytt som forsøk på å avlede oss og få oss til å glemme. Mange vil sikkert også ivrig hjelpe ham i å glemme...

Skribenten av leserinnlegget fikk trolig mer rett enn han tenkte seg.

VERDENSPANEN – MIDTEN AV 1970-TALLET

Den 12. januar 1975 erklærte Mahesh Yogi at *the Age of Enlightenment* – eller *Opplysningens Tidsalder* – hadde begynt, fordi hans bevegelse hadde lært så mange å praktisere TM. Ideen var at mediterendes tankekraft påvirker menneskehetens kollektive bevissthet slik at det oppstår større harmoni. Verden skulle bli fredeligere, og alt ville utvikle seg i positiv retning, både på samfunnsplan og for enkeltindivider.

Det ble aldri sagt helt tydelig, men 12. januar er i dag antatt å være Mahesh Yogis offisielle

fødselsdag. Det er den ikke. Det fortelles historier fra India om at han egentlig er født på høsten. En gang satte en høyt ansett indisk astrolog opp Mahesh Yogis horoskop på bakgrunn av hans opprinnelige fødselsdag. Ut fra horoskopet kom astrologen til at Mahesh Yogi bare hadde nådd halvveis i sin åndelige utvikling. Astrologen ble ikke særlig populær hos Mahesh Yogi. Etter det skal Mahesh Yogi dessuten ha gitt inntrykk av at hans offisielle fødselsdag er 12. januar. I følge indisk tradisjon er dette dagen for innledningen til en ny tidsalder.

Den 12. januar 1976 utnevnte Mahesh Yogi "Verdensregjeringen" (the World Government). Han har jo ikke noe land, men bevissthetens område mente han å regjere over. Verdensregjeringen ble ikke tatt alvorlig

av noen lands regjeringer.

World Government News, utgitt av TM-bevegelsen under navnet "Verdensregjeringen for Opplysningens Tidsalder", kom med sitt første nummer i februar 1978. Det var trykket på glanset papir og med så mye gull at gullstøvet satte seg på fingrene når man bladde gjennom. Verdensregjeringen ble presentert i hvert nummer. Hvert regjeringsmedlem sto avbildet med navn, tittel, departement og en setning om arbeidsfeltet. For hvert departement var det en *Chief Minister*, titulert som *The Right Honourable*. Ut fra familienavnet er det naturlig å anta at to av ministrene sannsynligvis var nære slektninger av Mahesh Yogi.

Regjeringen besto av 10 departementer. De hadde andre typer betegnelser enn det som er vanlig:



Ministry for the Development of Consciousness promotes the well-being, happiness, progress, and fulfillment of mankind through the unfoldment of the infinite creative potential of individual and collective consciousness.

Chief Minister:
The Rt. Hon. Clarinda J. Schwartz



Ministry of Natural Law and Order establishes the individual's awareness in the state of perfect order. Every action projected from this state is spontaneously right and life-supporting for the individual and for society.

Chief Minister:
The Rt. Hon. Brahmachari Nandkishore



Ministry of Cultural Integrity, Invincibility, and World Harmony enlivens in national consciousness stability, adaptability, and the ability to act in accordance with the laws of nature, thereby restoring cultural integrity and bringing invincibility to every nation.

Chief Minister:
The Rt. Hon. Vesey G. Crichton



Ministry of Education and Enlightenment aims to bring enlightenment to the members of every community in the world. Fully educated, or enlightened, individuals by their very presence bring about an enlightened society.

Chief Minister:
The Rt. Hon. Vernon Katz, M.A., D.Phil.



Ministry of Celebrations and Fulfillment enables every man to live increasing fullness of life through the development of his inner potential, and promotes seasonal festivals throughout the world to inspire the members of every community for greater achievements.

Chief Ministers:
The Rt. Hon. Thomas Quarton
The Rt. Hon. Christina Quarton



Ministry of Prosperity and Progress develops success in life by educating the individual to perform action while established in the eternal continuum of pure consciousness, the field of all possibilities.

Chief Minister:
The Rt. Hon. J. Jemima Pitman



Ministry of Information and Inspiration stabilizes the field of infinite correlation in human awareness, enabling all impulses of information to enjoy frictionless flow and reach their goal without resistance.

Chief Minister:
The Rt. Hon. Kirti Shrivastava



Ministry of All Possibilities: Research and Development investigates, verifies, and utilizes the full potential of consciousness as the field of all possibilities, the source of infinite creativity in daily life.

Chief Minister:
The Rt. Hon. Lawrence R. Sheaff



Ministry for the Capitals of the Age of Enlightenment establishes Capitals of the Age of Enlightenment to govern the field of consciousness in order to maintain perfect orderliness, peace, and progress in society.

Chief Minister:
The Rt. Hon. Praveen Shrivastava



Ministry of Health and Immortality creates the state of perfect health by enabling man to live in complete harmony with all the laws of nature so that he creates no ground for sickness or suffering.

Chief Minister:
The Rt. Hon. Byron P. Rigby, M.B., B.S., M.R.C. Psych.

“Uovervinnelighet til alle nasjoner – Maharishis betingelsesløse gave til menneskeheten”.

Om grunnloven eller konstitusjonen for Verdensregjeringen sto det blant annet (fritt oversatt):

Konstitusjonen for Verdensregjeringen omfatter konstitusjonene til alle regjeringer, skriftene til alle religioner, lærebøkene til all vitenskap og kunst, den inspirerende og oppløftende litteratur til alle kulturer, og fremfor alt Vitenskapen om Kreativ Intelligens – den vakre, praktiske kunnskap som gir liv til det fulle potensial for livets evolusjonære natur i individet og i samfunnet, og bringer fullbyrdelse til de edle mål for alle konstitusjoner, alle religioner, all vitenskap, all kunst, all litteratur.

Denne alt-omfattende, kosmiske konstitusjon ... har evnen til å skape et idealsamfunn i alle deler av verden og derigjennom gjøre Opplysningens Tidsalder evigvarende.

Denne konstitusjonen er blitt til ved demringen av Opplysningens Tidsalder, og etablerer Verdensregjeringen i Opplysningens Tidsalder med suverenitet i området for bevissthet og en foreldrerolle i nasjonenes familie.

Hovedtemaet i nr. 1 av *World Government News* var uovervinnelighet: “Uovervinnelighet til alle nasjoner – Maharishis betingelsesløse gave til menneskeheten”. Som det sto (fritt oversatt):

Hans Hellighet Maharishi Mahesh Yogi, som egenhendig har snudd tidens trend fra kaos og problemer til visdom og fullbyrdelse, kom med et tilbud som aldri tidligere har vært sett, om uovervinnelighet til alle nasjoner under globale feiringer i den Internasjonale Hovedstad i Opplysningens Tidsalder, Seelisberg, Sveits, 12. januar 1978.

Seelisberg er et mindre sted i Sveits. Mahesh Yogi hadde sitt hovedkvarter der i noen år i et hotell bevegelsen hadde kjøpt.

TM-SIDHI-PROGRAMMET – FRA 1977: MAGI OG TANKEKRAFT

Tilhengerne var begeistret og imponerte, men utad var det begrenset hvilken oppmerksomhet og suksess Mahesh Yogi fikk med sin verdensregjering. Snart følte han trolig behov for å finne på noe annet for å fenge sine tilhengere, få dem til å bruke tid og penger på bevegelsen, og til å vekke oppmerksomhet i samfunnet for øvrig.

TM-Sidhi-programmet ble lansert. Siddhi er et sanskrit ord for (ekstraordinære, magiske) evner og skrives i indisk sammenheng alltid med to d-er. Mahesh Yogi valgte å skrive det med én d for å gjøre betegnelsen TM-Sidhi-programmet til et registrert varemerke tilhørende ham og TM-bevegelsen. Ved å gå inn for siddhis markerte Mahesh Yogi enda et avvik fra shankaracharya-tradisjonen.

Programmet besto av en serie kurs der man kunne lære noen nye, angivelig ekstra sterke, meditative teknikker. Folk skulle få evnen til å fly ved egen kraft, og oppnå andre overnaturlige evner, som å kunne gjøre seg usynlig, gå gjennom vegger og oppnå perfekt helse. Dette programmet ble annonsert våren 1977. Teknikkene dreier seg om å gjenta i tankene ulike vers fra gamle, indiske skrifter (Yoga Sutras). Innholdet kan ofte gis mange tolkninger. Det finnes ulike sutraer knyttet til ulike evner.

Flyvningen hadde tre stadier. Det første var hoppe-stadiet, det andre flyte-stadiet, og



det tredje var å fly fritt omkring, "just like Peter Pan", som en tilhenger uttalte til en amerikansk avis. De håpefulle satt på fjærende madrasser med korslagte ben og hoppet opp og ned i den stillingen. Man trenger en viss spenst og mykhet for å få det til, men med litt trening kan mange greie dette uten spesielle meditative teknikker. Bevegelsen presenterte bilder av folk som satt med korslagte ben litt over bakken (madrassen). Det var "bevis" på at de avbildede kunne fly. Historiene florerte om fototriks. Mange som har gått slike kurs, har senere uttalt at de var bløff.

I en tykk brosjyre med tittelen *Enlightenment in World Psychiatry* var Sidhi-programmet omtalt. TM-bevegelsen laget brosjyren for utdeling på den sjette psykiatriske verdenskongress på Hawaii 1977. Det sto blant annet at noen allerede hadde oppnådd ekstremt skjerpet hørsel, begynnende stadier av usynlighet og levitering, og at de kunne se kroppens indre organer samt skjulte objekter med lukkede øyne.

I Norge grep Forbrukerombudet inn mot TM-bevegelsens annonsering og bad om at de dokumenterte sine påstander om overnaturlige evner. Det kunne de ikke. Forbrukerombudet

påla da TM-bevegelsen at de i sin interne og eksterne markedsføring ikke skulle påstå at man ved TM-Sidhi-kursene kunne lære seg å fly eller heve seg fra bakken. Dette forbudet har bevegelsen likevel brutt fra tid til annen. På bevegelsens norske, offisielle hjemmeside står det i dag: "... TM-Sidhi-programmet (Yogisk Flyging) som er en videreutvikling av TM". Når det gjelder andre evner, skrev bevegelsens advokat i brev av 19.06.1979 til Forbrukerombudet (sak nr. 239.79):

Jeg kan meddele at min klient for fremtiden ikke vil benytte påstanden om at TM-SIDHI-programmet utvikler perfekt helse, kan oppnå allvitenskap eller gjøre seg usynlig. ... Jeg bekrefter videre at man i markedsføringen av TM-SIDHI-programmet ikke vil benytte påstander om at man ved hjelp av dette program kan bli i stand til å gå igjennom vegger, se alle indre organer og sykdommer i kroppen og materialisere alle ønsker.

1980-TALLET OG SENERE

Søkningen til TM-bevegelsens meditasjonskurs avtok etter hvert. Trolig for å opprettholde inntektsstrømmen, økte Mahesh Yogi prisene for å lære å meditere betydelig. Kursene ble etter hvert meget dyre. I dag koster begynnerkurs

“Jeg bekrefter at man ikke vil benytte påstander om at man kan bli i stand til å gå igjennom vegger.”

i TM-bevegelsen 14 500 kroner i Norge, i USA 2500 dollar. Det samme betaler man for videregående teknikker, f.eks. endret mantra; det kan man få med et halvt års mellomrom i følge den norske hjemmesiden. Hvis man skulle bli interessert i å gå på Sidhi-kursene, må man være forberedt på at prisene er enda høyere. Prisene for å bli utdannet til meditasjonslærer er også blitt meget høye.

Vi har sett noen glimt fra 1970-tallet. Hvordan gikk det videre? Verdensplanens mål ble ikke nådd. Verdens land er ikke blitt “uovervinnelige”. Stadig mente Mahesh Yogi at han kunne redde hele verden. Han prøvde å selge seg inn til regjeringene. Det har gjennom årene vært mange store annonser i internasjonale og nasjonale tidsskrifter og aviser. Som et eksempel kan vi trekke frem en annonse i *Dagbladet* 7.10.1983:

REGJERINGER INVITERES TIL Å LØSE SINE PROBLEMER.

Verdensregjeringen i Opplysningens Tidsalder annonserer herved at den er beredt til å løse en hvilken som helst regjeringens problemer uavhengig av problemets art eller størrelse – politisk, økonomisk, sosialt eller religiøst; og uavhengig av landets styringsform – kapitalisme, kommunisme, sosialisme, demokrati eller diktatur.

Regjeringene inviteres til å inngå kontrakt med Verdensregjeringen i Opplysningens Tidsalder for å løse sine problemer. Kontraktsgrunnlaget vil være at den enkelte regjering refunderer Verdensregjeringens utlegg når avtalte mål er nådd. 1983 kan bli året for fullbyrdelse for hver regjering.

I teksten står det videre at “Kontrakten vil bli satt opp av et internasjonalt advokatfirma i samarbeid med en internasjonal bank som

begge parter kan akseptere.” Og til slutt: “... står livet på jorden nå på terskelen til det varige solskinn i Opplysningens Tidsalder”.

TM-bevegelsens offisielle, engelskspråklige hjemmesider på internett i dag viser teksten til en annonse med lignende innhold som bevegelsen rykket inn i *International Herald Tribune* så sent som 24. og 26. februar og 2. mars 2005.

FLYVENDE YOGIER ORDNER OPP

Reklamen utad for Sidhi-kursene fra 1977 ble etter få år tonet sterkt ned. Det er ikke lett å slå for stort opp at man kan lære å fly ved tankens kraft eller bli usynlig når bevisene uteblir. Etter mange års virksomhet kan bevegelsen ikke demonstrere at noen faktisk får det til. Kursene gis fortsatt, men deltagerne – kalt Yogiske flyvere (Yogic flyers) – fikk en ny funksjon. Det viktige var ikke så meget at de kunne fly. Snarere skulle de skape fred og gi nasjonene uovervinnelighet. Dermed kan Sidhi-deltagerne og andre i bevegelsen se seg selv i et stort, livreddende perspektiv.

Først skulle altså hele verdens befolkning lære TM i løpet av kort tid i henhold til Verdensplanen. Deretter la Mahesh Yogi vekt på at det var tilstrekkelig med én prosent av befolkningen. Det var nok til å påvirke menneskehetens kollektive bevissthet slik at et positivt faseskifte i samfunnet kunne finne sted. Med innføring av Sidhi-teknikkene senket han målet ytterligere. Han påsto at Sidhi-teknikkene var så mye sterkere at det trengtes ikke flere enn kvadratrotten av én prosent av befolkningen til å praktisere dem før verdensfred og uovervinnelighet ble oppnådd. For et

stort land med 100 millioner innbyggere ville det altså bare trenges 1000 personer som driver med Sidhi-teknikkene. Med 7000 personer ville virkningene slå igjennom globalt og prege hele verden.

Mahesh Yogi sendte ut team med folk som hadde gjennomgått Sidhi-kursene. De skulle meditere i nærheten av urosentre i verden. Etter bevegelsens egne rapporter ble det straks fredeligere når disse startet sin meditasjon. Når de noen tid senere reiste fra stedet, blusset stridighetene opp igjen.

På TM-bevegelsens hjemmesider i dag er det en side om "Maharishi's initiativer for verdensfred". Der finner vi blant andre følgende punkter (fritt oversatt):

1974: "En-prosent-effekten" eller "Maharishi-effekten" forutsagt av Maharishi i 1957 er bekreftet gjennom klar reduksjon i kriminalitet i byer hvor én prosent av befolkningen har lært teknikken Transcendental Meditasjon.

1978: Maharishis Verdensfredsprosjekt sender 1400 Yogiske flyvere til de fem største problemområder i verden for å roe voldsomme gjennom sin gruppepraktisering av Transcendental Meditasjon og TM-Sidhi-programmer.

1983: 2000 Yogiske flyvere samlet i Midt-Østen under en to-måneders periode reduserte krigsintensitet og skader i området.

1988: 7000 studenter fra vediske familier i India er samlet i Maharishi Nagar nær New Delhi for å praktisere Yogisk flyvning og utføre vediske offerritualler (yagyas) for fred. Under denne tiden falt Berlin-muren, og den kalde krigen ble avsluttet. Men da gruppen av finansielle grunner ikke kunne fortsettes, steg spenningen igjen i verden.

1999: Maharishi-universiteter for verdensfred grunnlegges i hver tidssone for å opprettholde en bølge av sammenknytning (coherence) som omslutter hele kloden.

2001: Maharishi advarer USAs regjering mot å velge veien til mislykkethet ved å svare på terror med vold, og tilbyr permanent verdensfred til alle nasjoner gjennom 40.000 Yogisk flyvende, vediske panditer i India.

Tallene nevnt her kan nok være noe overdrevne. Når det gjelder utspillet i 2001, er det ikke slik at disse 40 000 panditene sto klare. Tilbudet gikk ut på at hvis verdens regjeringer ville donere svære beløp til TM-bevegelsen, skulle Mahesh Yogi utdanne disse Yogisk flyvende personene og betale for at de kunne være samlet i India for å meditere.

MENNESKESKJEBNER

Alle kan i og for seg tro hva de vil. Det er opp til hver enkelt om de vil tro at de kan lære å fly, om de vil tro at Mahesh Yogi er den som redder verden, eller om de vil tro at ved å være hengiven til ham oppnår de den høyeste åndelige utvikling. De som går inn i bevegelsen, gjør det frivillig, og bærer selv ansvaret for sine valg.

Men det er ikke hele historien. Mange mediterende ble stimulert til å gi opp sider ved sine vanlige liv og følge verdens-guruen, innstifteren av en Opplysningens Tidsalder. De tok liksom del i noe som i stunden kjentes langt større og viktigere enn hverdagen. De ble hevet opp til aktører i et kosmisk drama. Deres meditasjoner påvirket verdens velferd, økonomi, fredstilstand og sosiale vilkår.

Interne kurs i TM-bevegelsen varer ofte

Det er nærliggende å tro at Mahesh Yogi opprinnelig tilstrebet å være en seriøs representant for indiske åndelige tradisjoner.

mange uker, måneder og halvår, hvor man bor på kursstedet. På begynnelsen av 1970-tallet var det for eksempel vanlig å tilbringe seks måneder på hoteller på Mallorca for å bli TM-meditasjonslærer. Mange har brukt år av sine liv og betydelige pengesummer på å være på TM-bevegelsens samlinger, eller ved å jobbe i bevegelsen. På sikt kunne de personlige følgene bli tomme livsløsninger og grandiose pretensjoner. I stedet for å fullføre utdanning, etablere bo eller kvalifisere seg videre i sitt arbeid, oppholdt de seg på bevegelsens steder. En del satte seg i gjeld. Det var ikke sjelden at noen fikk psykosomatiske besvær og psykiatriske problemer. Enkelte fortsatte likevel i bevegelsen. Andre tok harde konfrontasjoner med virkeligheten og trakk seg ut. Noen fortsatte å meditere på egen hånd, andre sluttet helt.

På internett kan man finne en rekke uttalelser fra tidligere TM-meditasjonslærere og andre sentrale i TM-bevegelsen som senere har trukket seg. Tallrike beskrivelser av hvordan livet i TM-bevegelsen egentlig var opplevd, står i sterk strid med Mahesh Yogis og bevegelsens egen markedsføring.

MIU – Maharishi International University, i Iowa i USA, er et privat lærested. Det ble etablert av TM-bevegelsen på 1970-tallet. Det sentrale faget er Mahesh Yogis lære SCI (Vitenskapen om Kreativ Intelligens). En som utdannet seg der, sa for eksempel (fritt oversatt):

Jeg var ferdig med utdannelsen fra MIU for to år siden. Jeg har ikke vært i stand til å holde på en jobb (jeg sier opp alle jobbene før jeg blir sparket). Problemer med å arbeide dreier seg om mangel på

konsentrasjonsevne, og generell depresjon. Jeg føler meg også sosialt utenfor og uinformert, som etter å våkne opp av en lang søvn og oppdage at verden har forandret seg. Jeg må betale tilbake store avdrag på studielån, som jeg ikke er særlig glad for, siden det er så vanskelig å få jobb, eller å bli tatt på alvor med en grad fra MIU. Jeg undrer ofte på hvordan MIU fikk sine eksamener godkjent. (S.D. New England, USA, MIU-grad fra 1980-tallet)

En annen rapporterte i 1990 (Susan Gervasi, City Paper, Washington DC):

Jeg har venner som er 40 år gamle og fullstendig fanget i dette (TM-bevegelsen) ... de er blitt ute av stand til å arbeide mot et mål. I stedet tigger de konstant om penger fra fjerne, velmenende personer, slik at de kan oppholde seg i bevegelsen i ulike sammenhenger som MIU.

Som sagt kan man fritt tro på de visjoner man vil, men den annen part har også ansvar for ikke å utnytte andre menneskers godtroenhet og tillit. Mange avhoppere er overbeviste om at Mahesh Yogi bløffer og lurer folk til å tro på ham. Han får tilhengere til å bruke tid og penger til å jobbe for ham og til å være med i bevegelsen, uten at de oppnår hva han lover.

HVORDAN FORSTÅ ENDRINGENE HOS MAHESH YOGI?

Det er nærliggende å tro at Mahesh Yogi opprinnelig tilstrebet å være en seriøs representant for indiske åndelige tradisjoner. Han mente at han hadde noe å bidra med. Meditasjonsmetoden hadde positive virkninger og han gjorde sitt for å utbre den. I hovedsak

NÅ KOMMER BOKEN!

HVORFOR EN MÅNED FORSINKET?

Nå kommer den - "Stillhetens psykologi" - en bok om transcendentale meditasjon skrevet av ledere i ACEM. Utgivelsen er forsinket en måned. I september tok Maharishis organisasjoner SRM/SIMS rettslige skritt for å få boken forbudt trykket og utgitt. Som kjent har Maharishis norske organisasjoner saksøkt ACEM for å få oss fradømt retten til å bruke betegnelsen transcendentale meditasjon. Dette spørsmål kommer opp for Oslo byrett 24. januar neste år. Fordi denne rettsaken ikke er avsluttet, mente Maharishi-bevegelsen at vi ikke hadde lov til å gi ut en bok om transcendentale meditasjon nå. Mot dette hevdet ACEM for retten at vi har utgitt skriftlig materiale om transcendentale meditasjon i en årrekke. Bokutgivelsen med et opplag på 5000 representerer ikke noe drastisk brudd med dette. Boken vil naturlig fylle det tomrom som er oppstått idet Dyades spesialnummer om transcendentale meditasjon fra 1973 nå er utsolgt etter å ha gått i et opplag på over 15.000.

I sin kjennelse sa retten seg enig i at boken ikke var noe brudd med ACEMs utgivelsesaktivitet de senere år. Derfor fant den ikke å kunne gi rettslig sanksjon til at bokutgivelsen skulle stoppes. Kjennelsen i Oslo byrett falt 2. november. Beskjed ble gitt umiddelbart til trykkeriet om å fortsette bokproduksjonen. 15. november foreligger de første eksemplarer av boken fra trykkeriet.

Ekstrautgave av Acem-nytt 1976

var hans opprinnelige fremferd dempet, selv om noen tilløp til annet var å spore.

Mange tilhengere i Vesten ønsket å se ham som en opplyst guru. Østlig meditasjon var på den tiden et relativt ukjent fenomen i Vesten. Mange møtte ham med åpent sinn og godtok det meste som ble sagt. Det kan se ut som han ble forført av sin egen suksess.

Da han brøt løftet til sin indiske tradisjon, hadde han trolig behov for å bygge opp legitimitet for sin egen virksomhet. Mahesh Yogi kan nok av og til gi inntrykk av ydmykhet overfor flere tusen år gammel indisk visdom og sin for lengst avdøde guru, men sitt forhold til etterfølgerne omtaler Mahesh Yogi aldri. Det fremgår tydelig av det som er sitert fra TM-bevegelsens egne skrifter, at det er Mahesh Yogi, og ingen andre, som er "jagad guru" (verdens guru) og derfor den avdøde shankaracharyaens sanne etterfølger.

Som vi har sett, kalte Mahesh Yogi allerede fra begynnelsen av 1970-tallet sin lære Vitenskapen om Kreativ Intelligens. Selv om mye TM-forsk-

ning er promoterende og useriøs, finnes det også seriøse vitenskapelige undersøkelser som dokumenterer at teknikken har avspennende effekter og kan forebygge helseplager. Men det er milevid avstand derfra til påstandene om at man kan oppnå verdensfred, uovervinnelighet og overnaturlige evner bare man går langt nok inn i TM-programmet. Likevel påstår han at hans vyer er vitenskapelig forankret.

Mahesh Yogi synes å være opptatt av penger. Da den enorme interessen fra 1960-70-tallet dabbet av, var det viktig å finne nye måter å generere inntekter. Høyere priser for å lære TM, nye dyre kurs med nye teknikker for dem som allerede hadde lært TM, og dyrere kurs for dem som ønsket å bli meditasjonslærere, var blant tiltakene. Videre fremla han nye store visjoner og planer for å begeistre sine tilhengere og å vekke oppmerksomhet. Alle pengene de måtte bruke for å delta på dyre kurs, men som ikke holdt det Mahesh Yogi lovet, er ofte et tema fra dem som etter lengre tid har hoppet av.

Mange møtte ham med åpent sinn og godtok det meste som ble sagt. Det kan se ut som han ble forført av sin egen suksess.

noe viktig å skille mellom
og meditasjon.

FRELST ELLER FORFØRT?

For å stimulere tilhengerne til å bli i bevegelsen kan det være viktig å inngi følelsen av at et stort gjennombrudd stadig er nær. Verdensplanen fra 1972 bar bud om at alle jordens folk skulle lære TM i løpet av 3-4 år. Hvilken fantastisk bevegelse var man ikke da med i? Det skulle nærmest bli paradisiske tilstander på jorden. Da det ikke skjedde, måtte Mahesh Yogi få folk til å glemme det han hadde sagt, og i stedet fokusere på hans neste, nye visjon. Bare én prosent av verdens befolkning skulle nå være nok. Det virket klart innen rekkevidde; mange steder hadde man jo allerede passert grensen. Igjen skulle verden reddes på ganske kort tid.

Verden ble imidlertid ikke feilfri. Glem én prosent. De nye TM-Sidhi-teknikkene, skulle være så sterke at bare kvadratrotten av én prosent skulle være nok til å bringe verden inn i en varig, lykkelig tilstand – inn i Opplysningens Tidsalder.

I vår del av verden har vi blant annet hatt antikken, middelalderen og renessansen. Mahesh ønsket sin egen tidsalder, en slags gullalder for hele verden. Opphavet for denne skulle kunne tilskrives ene og alene hans åndelige innsats gjennom utbredelse av TM og TM-Sidhi-programmet. Mahesh Yogis tidsalder skulle ikke være kortvarig: "(Verdensregjeringens konstitusjon) har evnen til å skape et idealsamfunn i alle deler av verden og derigjennom gjøre Opplysningens Tidsalder evigvarende."

Ifølge Mahesh Yogi begynte altså Opplysningens Tidsalder 12. januar 1975, og alle menneskehetens problemer skulle bli løst i

vår generasjon. Tilhengerne kunne snart vente seg store forandringer i verden som følge av sin egen meditasjon, sine Sidhi-teknikker og arbeidet for bevegelsen. Er man inne i en slik tro, er det lett å droppe arbeid, utdanning, karriere, oppta lån for å være med der de viktige tingene skjer. Alt annet blir liksom uviktig.

I utgangspunktet var fokus for Sidhi-teknikkene de overnaturlige evner man skulle utvikle, som å fly ved tankens kraft, gå gjennom vegger, oppnå perfekt helse mm. Men fordi resultatene ikke materialiserte seg, var de overnaturlige evnene igjen noe publikum etter hvert måtte glemme. Folk måtte heller tenke på hvor sterke virkningene av Sidhi-teknikkene skulle være på menneskehetens kollektive bevissthet og på verdensfreden.

JAKT PÅ ANERKJENNELSE OG SUKSESS

Mahesh Yogi har tallrike ganger henvendt seg til regjeringer i form av brosjyrer, åpne annonser og gjennom direkte kontakt. Offisiell anerkjennelse har alltid opptatt ham. Han har også alltid vært ivrig på at kjente personer skulle gå god for ham. Han smigrer gjerne i forsøk på å få berømtheter til å støtte ham. Glansen av vitenskap, statsmyndigheter og kjente personer gjør at noe også spiller over på ham.

Mahesh Yogi har vært opptatt av å opprette sitt eget "kongerike" og påvirke verden også på det politiske plan. Han etablerte sin egen "regjering" og hans hovedkvarter ble omtalt som "hovedstad" i Opplysningens Tidsalder. I 2002 innførte han sin egen myntenhet, RAM. 1 RAM skulle være verd 10 EUR. Mot betaling har han tilbudt seg å fullbyrde alle regjeringers



Mahesh Yogi i Norge 1966

mål, enten de er diktaturstater eller demokratier, kommunistiske, sosialistiske eller kapitalistiske. Han fikk opprettet politiske partier i flere land; i Norge ble det kalt *Naturlooppartiet*. Det ble stiftet i 1993 og har stilt lister ved et par valg. Oppslutningen i antall stemmer har vært minimal, både i Norge og andre land.

Det er naturligvis legitimt å arbeide for egen sak og prøve å vekke oppmerksomhet og anerkjennelse. Hensiktene kan umiddelbart fortone seg som gode. Ved nærmere ettersyn synes andre, mindre flatterende motiver mer fremtredende. I Mahesh Yogis tilfelle ble dessverre de gode aspekter ved saken etter hvert overskygget av useriøse sider. Suksess og fremgang lot til å bli et mål i seg selv.

Folk innenfor bevegelsen som gjennomskuer dette, blir opplevd som truende. Kritiske kommentarer blir derfor ikke godt mottatt. De som godtar alt han sier til enhver tid, later til å være de som forblir i bevegelsen. Allerede på

begynnelsen av 1970-tallet var det ikke lenger plass til Acem. Et brudd måtte komme.

MAHESH YOGI ELLER MEDITASJON?

Både samarbeid med TM-bevegelsen og nær kontakt med mediterende fra slutten av 1960-tallet ble skjellsettende for de unge ledere i Acem. Man observerte hvordan det østerlandske guru-image ble brukt til å mystifisere utøvere, deres meditasjon og dens muligheter. Dessuten kunne vanlige meditasjonsresultater som avspenning, bedre søvn og økt overskudd vekke dyp takknemlighet. Den visste bevegelsen å bruke. En del mediterende kjendiser sto frem og gikk god for noen av Mahesh Yogis ville påstander. Det virket som han kjente seg bekreftet av å ha mange tilhengere rundt seg. I tillegg la de igjen betydelige summer på kurs og opplegg.

Det spørsmål Acem måtte ta stilling til i denne tiden, var følgende: Hvorfor fantes det

De uheldige sider var ikke primært knyttet til den indiske kulturarv, men snarere til Mahesh Yogis egen person. Det ble nødvendig å skille mellom Mahesh Yogi og meditasjon.

så mange uheldige livsløsninger og så mye ingenuin adferd blant personer som praktiserte meditasjon i TM-bevegelsen? Var meditasjonen i seg selv uheldig? Det stemte ikke med våre erfaringer. I starten våget man knapt å tenke tanken. I årene fra 1966 til 1972 demret det gradvis at flere faktorer innvirker på utfallet: regelmessighet, hvordan meditasjonsprosessen fortolkes, hvilken kontekst meditasjon ble satt inn i. Med andre ord, resultatene avhenger ikke bare av teknikken, men i stor grad også av vilkår, verdier og miljø knyttet til meditasjon. For begynnere er de direkte effektene viktigst - avspenning, hvile og rekreasjon. For langtidseffektene er kontekst temmelig avgjørende.

Det ble etter hvert en erkjennelse i Acem at sentrale sider ved Mahesh Yogis lære motvirket viktige effekter av meditasjon. Disse uheldige sider var ikke primært knyttet til den indiske kulturarv, men snarere til Mahesh Yogis egen person, hans ambisjoner og holdninger. Det ble nødvendig å skille mellom Mahesh Yogi og meditasjon.

AVMYSTIFISERING OG VIRKELIGHETSNÆRHET

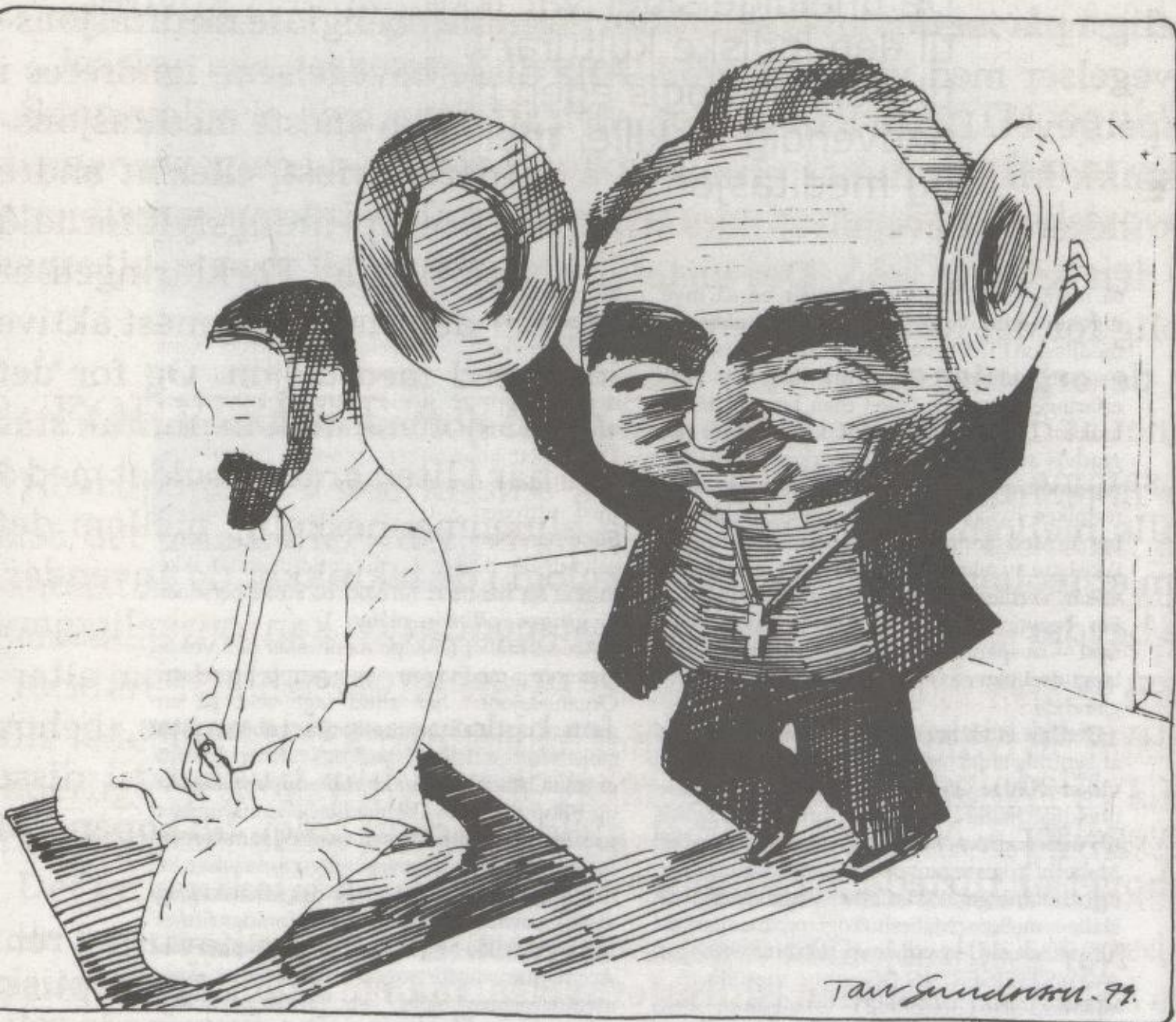
Erkjennelsen fikk følger for Acems videre retning, meditasjonspsykologi og verdier, ikke bare i forhold til TM-bevegelsen, men også til en rekke andre retninger innen politikk, kultur og samfunnsliv.

Som i de fleste større organisasjoner og virksomheter, er en del ledere i Acem markerte skikkelser og eksperter på sine fagområder - også utenfor organisasjonen. I østerlandsk mening har de imidlertid ikke noe i retning

av guru-preg over seg. Dessuten deltar ledere og kurslærere jevnlig i meditativt og gruppepsykologisk arbeid. Hensikten er blant annet å sikre egen prosess og utvikling, samt demme opp for uheldige forståelsesformer, uforenlige med en nøktern grunnholdning. Denne lett konfronterende og jordnære linje har til tider ført til uforsonlige sammenstøt med uttreden fra organisasjonen til følge. Slike hendelser synes uunngåelige. Det betyr selvfølgelig ikke at Acem fra tid til annen ikke kunne ha håndtert forhold til enkeltpersoner og grupper på bedre måter.

Acems mål er å hjelpe mennesker til å vokse gjennom meditasjon og gruppeprosesser. Organisasjonen har alltid lagt vekt på en nøktern og balansert resultatpresentasjon uten store løfter, åndelige "vyer" og svermeri. Internt er man stadig på vakt mot opplevelsesjakt og tilløp til å fortolke meditasjonserfaringer i urealistisk retning - hos utøvere og kurslærere. I tillegg har man etter evne bygget forståelsen av meditasjon på etablert medisinsk vitenskap og vestlig psykologi. På en rekke områder finnes imidlertid ikke egnede forklaringsmodeller. Acem har derfor også utviklet sin egen meditasjonspsykologi, en brukerpsykologi for utøvere og meditasjonsveiledere. I den er man opptatt av å bygge på erfaringer som ut fra sindige vurderinger virker tilfredsstillende.

Man arbeider for en fast, men nøytral ramme rundt meditasjonsteknikken til beste for den enkelte som lærer og praktiserer meditasjon i Acem. Vi tror avmystifisering av meditasjon og Acems grunnfestede, virkelighetsnære linje er kilden til fremgang. ■



Faded, illegible text in the left column of the page.

Faded, illegible text in the right column of the page.

Tom Gundersens kommentar i ukeavisen *Vår Kirke*

Mellom det mytiske og det moderne

Acems debatt med Kirken

1960-tallet blir til 70-årene. Noen titalls studenter i Oslo arbeider intenst med å utprøve, utvikle og forstå en meditasjonsteknikk og bygge en organisasjon omkring den. Arbeidet blir overvåket. Sannsynligvis ikke av dem som er satt til å vokte rikets sikkerhet, skriver

Carl Henrik Grøndahl, men av dem som tok mål av seg til å vokte norsk åndelighet. Folket advares. Forløpet er omtrent slik:

Gjennom 70-tallet kommer det små, advarende brosjyrer fra Credo forlag. Så blir det utgitt bøker.¹ Etter hvert får teologer på Menighetsfakultetet kirkeledernes øre. I 1979 nedsetter arbeidsutvalget blant biskopene i Den norske kirke en gruppe som skal fremlegge en betenkning om "de nye meditasjonsbevegelsene i landet". På bispemøtet i november samme år vedtar Kirkens ledere at Acem tar feil når "en legger vekt på at meditasjonen ikke er knyttet til en bestemt kultur eller religion". Biskopenes begrunnelse lyder slik: "Ved å akseptere en objektløs fordypningsmeditasjon og ved å tale om et stillhetens område (arbeidende stillhet) i ens indre, åpner man for en panteistisk virkelighetsforståelse som er det kristne menneskesyn fullstendig fremmed." Hensikten kan være den beste, mener biskopene, men Acem villeder. Hold dere unna menneskets dypere lengsler og "opplevelse av enhet og

harmoni med hele virksomheten", ellers tilspisses konflikten med Kirken.²

TA DEM PÅ ALVOR?

Hva så? En gang utgjorde landets biskoper en tung og formende faktor. Å få dem mot seg var ingen spøk. I beste fall kunne det være nokså ødeleggende for karriere og i verste fall direkte livsfarlig. I dagens samfunn? Betyr det all verden hva de måtte mene? Særlig i saker utenfor mediernes søkelys? Ved begynnelsen av dette tusenåret er det bare tre prosent av befolkningen som går i kirken regelmessig.

Likefullt er det store og til dels innflytelsesrike grupper i samfunnet som lytter til Kirkens overhoder. De finnes i skolestyrer og kulturkomiteer, i massemedier og forvaltning og kan motarbeide det biskopene anbefaler motarbeidet. Det var grunn til å ta uttalelsen på alvor.

Sett i større perspektiv har Kirken mektige

Det er ikke mer enn drøyt hundre år siden begrepet *fritenker* var truende og belastende.

motkrefter. Hvorfor bruke tankekraft og forømmelse på en liten gruppe som utforsker de ikke-materielle livsfelt og søker mot menneskets indre dimensjoner – og dermed bidrar til å nyansere og berike den virkelighet som er Kirkens primære arbeidsfelt? Det var vel ikke helt urimelig å tenke at Acem her var i ferd med å utvikle en metode som også Kirken kunne ha nytte og glede av.

I stedet blir statskirkens biskoper med på en aldri så liten demonisering. Acems ledere får klar beskjed om å vokte sine ord og ikke bevege seg inn på områder av menneskelivet som Kirken forvalter.

KIRKEN I UTAKT MED MODERNE PSYKOLOGI?

Mot dette forsøk på å kneble og sikre retten til å legge premissene, er det bare å mobilisere.

Redaksjonen i Acems tidsskrift *Dyade* går grundig til verks, analyserer grunnlaget for disse påstandene og kommer til at Kirkens menn er ute på meget tynn is. Denne redegjørelsen blir samlet i *Dyade* nr 3 1980: *Kirken i utakt med moderne psykologi?* (Fortsatt meget lesverdig. Den som vil sette seg inn i tanker og detaljer, har mye å hente her.)

Så er debatten i gang. Møter, avisinnlegg,

intervjuer og artikler. På Menighetsfakultetet skriver to studenter hovedoppgaver om Acems utvikling. Ukeavisen *Vår Kirke* bruker atskillig spalteplass, til det hele toner ut i løpet av 1982. Konklusjonen? Teologene spakner, i alle fall utad:

“Vi forstår klarere at det i kirken finnes holdninger som er blitt opplevd frastøtende for endel ærlig søkende mennesker, mennesker med livsalvor, med en eksistensiell søken etter dypere livsverdier. Vi ble opplevd som vaktbikkjer som gneldret i stedet for medmennesker.”³

Nå er det gått et kvart århundre. Hvilke tanker melder seg når man leser aktstykkene igjen? Sier debatten oss noe i dag? Denne artikkelen er et forsøk på å se noen perspektiver.

DET MODERNE GJENNOMBRUDD

Først en skisse for å forstå noe av underlaget for den posisjon Kirken tok i møtet med Acem. La oss vandre bakover, til den gang noe het *fritenker*. En som tviler på de kristne sannheter og altså tenker fritt. Det er ikke mer enn drøyt hundre år siden begrepet var truende og belastende.

Den ledende danske kritiker Georg Brandes var dosent ved Københavns Universitet. Da professoratet i estetikk ble ledig i 1872, regnet man det for sikkert at han ville bli utnevnt. Men han ble mistenkt for å være fritenker og ateist. Han fikk ikke stillingen.

Da åndshøvdingen Bjørnstjerne Bjørnson holdt et berømt foredrag i 1877 om “å være i sannhet” og erklærte at han ikke lenger kunne følge Kirkens lære, førte det til et frodig rabalder. Fire år senere tar Henrik Ibsen sitt oppgjør med Kirken og dens nedarvede sann-

heter i *Gengangere*. Skandale. Ingen teatre våger spille stykket. Det selger dårlig, og kritikerne slakter.

Disse brytningene er del av det moderne gjenombrudd i siste halvdel av 1800-tallet.

Moderniteten er en historisk bevegelse som tror på fremskrittet med individets frigjøring gjennom fornuften. Den samler i seg århundrets opprør mot føydalsystemer, utvikling av demokrati, industrialisering, kvinnens frigjøring og vitenskapens nyvinninger. På midten av 1800-tallet kommer skjellsettende medisinske oppdagelser, blant annet at det er bakterier som forårsaker sykdom, ikke trollkjerringer og onde øyne. Og ikke minst - i moderniteten ligger også frigjøring fra Kirkens makt over samfunnsinstitusjoner, tenkning og enkeltmennesker. En makt som gjør ordet *religiøst* synonymt med *kristent* og gir autoritet til å definere, forvalte og overvåke menneskets indre liv.

Det kan være grunn til å minnes vilkårene for annerledes tenkende i Norge før moderniteten. Den katolske kirke ble forbudt ved reformasjonen. Først i 1843 kommer midlertidig tillatelse til å opprette en katolsk menighet i Christiania. Den får ikke drive utadrettet virksomhet. Ingen konvertering. To år senere vedtar Stortinget dissenterloven, som gir religionsfrihet til andre kristne enn dem som følger statskirken, men ikke til andre religioner. Norge våger å slippe inn jøder først i 1851. Muslimer er det så godt som ingen av i landet før 2. verdenskrig.

FREUD OG HALLESBY

Det ligger 100 år mellom Bjørnsons "om å være i sannhet" og Kirkens uttalelser om Acem-meditasjon. I dette århundret er Kirken drevet



fra skanse til skanse etter som moderniteten med vitenskap og sekularisering løste stadig flere bånd mellom religion og samfunn. For oss kan det være vanskelig å forstå hvor voldsomt Charles Darwin skaket fundamentet for det kristne verdensbilde med *Artenes opprinnelse* i 1859. Sigmund Freud rokket ved menneskebilde og moral. I vår sammenheng kan Kirkens kamp mot psykoanalysen vekke gjenkjennelse. Freud var ingen tilhenger av sølibat og kristen seksualmoral, og han psykologiserte like godt både religionene og gudsforestillingene. Han ba om bråk, for enkelt sagt så han dem som uttrykk for infantile behov.

En av de mest markante og kontroversielle høvdingene i Den norske kirke, professor Ole Hallesby, tok opp hansken. Kristendom og psykoanalyse forholder seg til hverandre som ild og vann, sier han i et foredrag i 1931.⁴ Forsoning tror han ikke på. Riktignok

Åpenbaringsreligionene brytes alle mellom den forståelse av mennesket og universet som rådet da åpenbaringene ble nedskrevet – og all den viten og innsikt som er kommet til senere. Mellom det mytiske og det moderne.

er det noen selvbestaltede fredsapostler som løper frem og tilbake for å megle mellom disse to åndsmotstandere, sier han og sikter etter alt å dømme til brødrene Harald og Kristian Schjelderup, som i første rekke brakte psykoanalysen til Norge. (Kristian Schjelderup ble senere biskop i Hamar.) De oppnår ikke annet med sin megling, sier Hallesby i 1931, enn å demonstrere sin egen uvitenhet om hva denne strid gjelder. "Nei, striden må føres. Og føres til ende." For i kjølvannet av psykoanalysen flyter det allerede mange vrak:

"Hvad vil I redde dem med, når de forbanner både sig selv og sin nye moral? Har I annet enn psykoanalyse, morfin og kokain?" spør teologiprofessoren, som kjemper for å opprettholde sitt verdensbilde og ikke godtar noen sameksistens.

Ekkoet er umiskjennelig 46 senere, fra en innsender i *Firda Tidende* i 1977 som registrerer at meditasjon har "no florert i dei større byane våre lenge nok til at menneskevraka ligg att i faret".⁵

Ole Hallesby gir ikke uttrykk for det, men dokumentert tankegods fra denne tiden og senere er angrepene på psykoanalysen som "jødisk vitenskap".⁶ Sigmund Freud er jøde. I 1906 var alle 17 medlemmer av bevegelsen jøder og identifiserte seg sterkt som nettopp det. Jøder har alltid utgjort flertallet av bevegelsens medlemmer. I nazitiden ble psykoanalysen forvist fra Tyskland, Østerrike og Italia av den grunn. Den paranoide kan med andre ord forfølges av forestillingen om at den psykoanalytiske metode fører fremmede og demoniske åndskrefter inn i pasienten og er

et redskap i kampen mot kristendommen. Ole Hallesby står ikke overfor en religionsnøytral terapiform, men en "åndsmotstander". Man aner slektskapet med fremmedfrykten.


Dette verdensbilde gjenfinnes hos teologer som fører kampen mot Acem-meditasjon. Her er skremmebildet blitt til hinduistiske eller panteistiske djevler som må drives ut. En verdinøytral åpenhet er farlig, hevder en av teologene. En legger seg nemlig åpen for andre åndsmakter. Meditasjonens metodelyd kan bli "et lukket sted i sinnet djevelen kan bruke til å binde mennesker". Teologen mener å ha sett eksempler på at fremmede åndsmakter har tatt bolig i mennesker gjennom metodelyden "som en konkret ånd, som de måtte utløses og utfris fra ved bønn og håndspåleggelse."⁷

MELLOM DET MYTISKE OG DET MODERNE

Denne tradisjonen fra Ole Hallesby er uttrykk for en før-moderne virkelighetsoppfatning, den verden Martin Luther lever i. Han kaster blekkhuset etter djevelen og forstår sine hodepiner og depresjoner som lidelser påført ham av demoner. Hekser er årsak til sykdom og blir brent.

Med et slikt utsiktspunkt mot den menneskelige psyke blir en meditasjonsteknikk som åpner for det spontane, det ubevisste og det uforståtte svært risikabel. Tar man ikke med seg krusifiks og Fadervår på ferden inn i det ukjente, er man forsvarsløs mot mørkets krefter.

Dette magisk-mytiske univers er det moderniteten utfordrer. Sigmund Freud internaliserer demonene. De stammer fra menneskesinnets



egen dynamikk. De er uakseptable følelser vi projiserer ut på mennesker eller "konkrete ånder". Mange kan ha kjent behovet for å drive demonene ut av ektefellen, men moderniteten har utstyrt oss med bedre metoder til å løse samlivskonflikter.

Enkelt sagt: de store åpenbaringsreligionene brytes alle mellom den forståelse av mennesket og universet som rådet da åpenbaringene ble nedskrevet – og all den viten og innsikt som er kommet til senere. Mellom det mytiske og det moderne.

Gjennom historien er denne brytningen ofte blodig. I vår samtid gjenfinnes den i kampen mellom islam og vestlig kultur. Den går også tvers gjennom religioner og nasjoner. Den former amerikansk politikk og kultur i en grad mer sekulariserte europeere ser undrende og skremt på. I Den norske kirke er brytningen mellom åpenbaring og modernitet nå mest uttalt i striden om homofili. De skrifter åpenbaringen etterlot, gjør seksuell kjærlighet mellom mennesker av samme kjønn til en forbrytelse som straffes med døden. Det moderne gjør homofili til en normal variant av menneskets driftsliv. De liberale teologer heller mot det moderne. De konservative mot åpenbaringen.

Teologene som ga seg i kast med å undersøke "de moderne meditasjonsbevegelser" på 1970-tallet, var knyttet til Menighetsfakultetet, som tradisjonelt står nærmere åpenbaringen enn moderniteten. Det var med andre ord én fløy i Kirken som fikk overtalt biskopene til å advare mot Acem. Fordi andre fløyer mer positivt innstilt til Acem-meditasjon ikke ga offentlig uttrykk for sine synspunkter, fremsto Kirken som en nokså skeptisk og fordømmende overvåker.

UNGDOMSOPPRØRET

Så langt skissen av Kirkens posisjon i møtet med Acem. Hva var det så teologene fikk skyllet inn over seg? I hvilken kontekst oppsto Acem? I 1960-årenes håndgemeng med arv og samfunn, også kalt *ungdomsopprøret*. Etterkrigstidens store kull var vokst til og skulle erobre verden. Opprøret fikk et mylder av former – utopisk revolusjonær maoisme, terrorisme, beatkultur, populisme, indisk inspirert metafysikk i blomsterspråk, sexdyrkelse og stoffbruk, rus og opplevelsesjakt. I alt dette var det sannsynligvis minst ett fellestrekk: Man brukte modernitetens frihet til å søke nye åpenbaringer. For ungdomsopprørerne var vemmelsen over den naturvitenskapelige, rasjonelle og kapitalistiske sivilisasjon langt sterkere enn beundringen for dens resultater.

Kirken sto der med sine før-moderne sannheter, men fristet få av opprørerne. Den ble oppfattet som en integrert del av det samfunnet man gjorde opprør mot. Dens hierkarkiske struktur og dogmatiske forkynnelse var ikke akkurat lokkemat for et antiautoritært opprør.

Kirken ble oversett av unge mennesker på intens jakt etter åpenbaring og livsmening. De mer metafysiske orienterte søkte i stedet mot en østerlandsk livsopplevelse, som kristendommen har definert seg skarpt mot helt siden de første skrifter. Det var en indisk guru som åpnet den største popfestival verden har sett: Woodstock i 1969. I indisk kultur finner man årtusen gammel meditativ tradisjon, metoder til å arbeide med sinn og bevissthet, som den protestantiske kirke trolig avviste med oppløsningen av klostrene.

Så ser Kirken at unge mennesker strømmer



til meditasjonskurs på universitetene i Norge. På begynnelsen av 1970-tallet er rundt 3000 innom Acems kurs i løpet av et år. Interessen er voldsom. Adgangen må begrenses. I 1974 blir møtesalen sprengt når Acem arrangerer møte om den katolske kirkes kontemplative erfaring.

Den norske kirke, som en gang forvaltet menneskets indre alene, er tatt på sengen og satt på sidelinjen.

TEOLOGENES STRATEGI

Hvordan møter Kirken denne utfordringen? Det må være riktig å si at den famler, og det er store indre motsetninger. Grupper som forsøker å integrere f. eks. zen-meditasjon i troslivet, blir motarbeidet. Meditasjon er blitt et ladet begrep, knyttet til noe fremmed og kan oppfattes skremmende. Det viser denne redegjørelsen, skrevet av en pastor som forsøker å gjenskape kristen meditasjon i 1981: "Og bli nå ikke forskrekket over begrepet meditasjon. Ordet er et gammelt og velbrukt kristent begrep."⁸

Velbrukt er det neppe i Den norske kirke. En innsender i *Vår Kirke* forsvarer Acem, for "dei rører jo ved ting som mange av oss saknar. Utan deira utfordring ville vel ikkje bispane ha pussa støvet av den kristne meditasjonstradisjonen i det heile."⁹ Kirken viste til Tord Godal (biskop i Nidaros 1960-1979) som sin ekspert på meditasjon. I møter med mediterende i Acem i 1980 gjorde han det klart at han hadde så godt

som ingen praktisk erfaring. Hans ekspertise stammet fra en doktorgrad om teologiske/teoretiske aspekter ved ulike teknikker. Han var forundret og imponert over å møte mediterende med over ti års erfaring i Acem.¹⁰

Strategien de overvåkende teologene velger, er meget menneskelig: nedvurdere konkurrentens produkt og fremheve sitt eget. De forsøker å gjøre Acem-meditasjon lite stuert og direkte farlig for troende sjeler ved å mene at teknikken "åpner for en panteistisk virkelighetsforståelse". Begrunnelsen er ingen overbevisende øvelse i analyse og logikk,¹¹ men det er forståelig, for etter hvert blir det tydelig at ordene bare er dogmenes overflate: Enhver meditasjonsteknikk som ikke forholder seg til Jesus, er ukristelig, fordi han er den eneste som kan holde det farlige mørket borte fra menneskesinnet. Enda verre: Hevder noen at mennesket kan forandre seg uten gjennom Jesus, har man overflødiggjort hans død på korset, og da har man åpnet for en hvilken som helst annen religion. "Skal stillheten og meditasjonen bli til hjelp, må den hente sin kvalitet fra Gud. Det skjer når Han kommer til oss gjennom sitt ord og vi møter Mesteren selv."¹²

Dermed kan Acem-meditasjon umulig være særlig nyttig. Stillhet og meditasjon i seg selv kan ikke gi svar til stressede mennesker, står det i biskopenes uttalelse: "Stillheten kan like gjerne være tomhet som inspirasjon. For mange vil nettopp stillheten være den største av alle

Mennesker som tror, har også en psykologi og en irrasjonalitet som former handlinger.

påkjenninger fordi de i stillheten ikke finner noe annet enn seg selv og sin egen hjelpeløshet og ensomhet."

FRYKTEN FOR DET INDRE

Her er vi ved kjernen. Den introspeksjonsfrykt dette utsagnet viser – stillheten er for mange "den største av alle påkjenninger" – er ikke Kirken alene om. Hva er det vi risikerer ved å kjenne etter, åpne for å forstå mer av alle de psykiske krefter som former vår sansning, vår opplevelse og våre valg? Her lever forunderlig nok uklare før-moderne forestillinger i store deler av befolkningen. Konservativ teologi er trolig alene om å kalle det djevler, demoner og fremmede åndskrefter, det som bor i oss. Men for mange er denne del av vår virkelighet noe urovekkende, skremmende. Å se innover i seg selv kommer det ikke noe godt ut av. Det kalles "psykologisering", noe man ikke bør gjøre seg skyld i. Et resultat av dette: Fortsatt er det slik at ryggmerter er en ærlig sak, mens psykiske plager er skambelastet. Man er modig hvis man står frem med sin angst og sine depresjoner.

Moderne psykologi har gjort dette livsfeltet tilgjengelig for innsikt, bearbeidelse og vekst. Acem har utviklet en metode der det å "finne seg selv og sin egen hjelpeløshet og ensomhet" i stillheten faktisk er fruktbart, spennende og utviklende. Teologene får problemer fordi dette er mulig uten at "Han kommer til oss gjennom sitt ord og vi møter Mesteren selv."

Men mennesker som ikke tror, har også et

indre liv. Mennesker som tror, har også en psykologi og en irrasjonalitet som former handlinger. Troen ligger i en annen dimensjon. Ingen psykologisk bearbeidelse kan i seg selv skape livsmening. Tro i seg selv bearbeider ikke begrensede psykologiske mønstre. Muligens var det introspeksjonsfrykten som gjorde Acem-meditasjon til en fare og en konkurrent for noen av Kirkens menn. Med de vinder som nå blåser i vårt samfunn, er det kanskje lettere å se et fellesskap.

20 ÅR ETTER

Men dit er vi neppe nådd. 20 år etter, i 1999, kommer en ny betenkning om "Kirken i møtet med den åndelige lengsel i vår tid".¹³ Denne gang levert av Egede Instituttet – samboer med Menighetsfakultetet – til Kirkerådet (et forberedende og iverksettende organ for Kirkemøtet, øverste representative organ i Den norske kirke). Overvåkingsteologene er representert i "samrådgruppa" for betenkningen.

Kanskje kan man ane spor av debatten med Acem 20 år tidligere. Her er det en viss selvkritikk: Betenkningen ser at "Kirken som skulle speile den Gud som leder historien, beveger seg ofte senest kulturelt." Man advarer i alle fall ikke mot Acem-meditasjon: "Viktigere enn å være fiksert på grensemarkeringer og bygging av gjerder utover, er å drive orienteringen innover mot sentrum, mot Kristus." Men så kommer et underlig avsnitt – den eneste antydningen om Acems eksistens:

Når du arbeider med å sette ord på indre erfaringer, har du til rådighet et språklig repertoar som er intenst ladet.

"Hyllene for religiøs litteratur hos norske bokhandlere flommer over av bøker som beskriver ulike erfaringer med overnaturlige og åndelige fenomener. Mange supplerer informasjonen med kurs i for eksempel meditasjon eller personlighetsutvikling."

Meditasjon eller personlighetsutvikling er noe man bruker til å supplere informasjon om overnaturlige og åndelige fenomener? (Med overnaturlige mener de sannsynligvis slike popularitetsbomber som *Ringenes herre* og *Harry Potter*.) Å gjøre Acem-meditasjon til en slags tilleggsinformasjon kan trygt kalles bestrebelse på å marginalisere. Man kunne kanskje ønsket seg åpenhet for at en nøytral, psykologisk bearbeidende ledighetsteknikk som Acem-meditasjon kan være meget nyttig blant annet som hjelp til å samle bevisstheten, håndtere forstyrrende tanker og dermed mestre bedre den type assosiasjonsteknikker som kristen meditasjon er. Men da må noen av de konservative teologer våge å lære seg Acem-meditasjon og gjøre egne erfaringer. Det skjer sannsynligvis ikke, og grunnen ligger muligens her:

DA VINCI-KODEN

I de konservative teologenes underliggende frykt er nok Acem-meditasjon fortsatt et risikabelt prosjekt, men hverken viktig eller sentral. Langt mektigere krefter har tatt over i trusselbildet. Dan Browns kanonselger *Da Vinci-koden* (2003) er et godt eksempel på Kirkens utfordringer. Det innflytelsesrike Jesus-bildet som tegnes her, er det Kirken frykter mest. Boken mener å fremstille den egentlige Jesus, slik han var før Kirken fortegnet ham. Han er gift med Maria Magdalena og går inn i rekken

av åndelige mestre. Han er ikke enestående. Han er til bruks for alle. Da blir kristendommen redusert til ett av mange tilbud på markedet. 80% av det norske folk mener at "Jesus var et godt menneske", men bare 40% tror at hans oppstandelse fra de døde er «en faktisk historisk hendelse». Av dem mellom 18 og 29 år regner bare en tredel seg som "kristne". Tvilerne - eller fritenkerne - øker fra år til år. (Opinion/Aftenposten 2004) Man er "multireligiøs". En tredel tror på sjelevandring.

RELIGION PÅ NETTET

Denne "smørgåsbord-religiøsiteten" har internett som sitt tempel. Internett bryter ned autoritet og hierarki og gir makt til brukeren. Det søkende menneske velger det som gir mening, høres sant ut eller som ganske enkelt har lekker design. Det er internett som setter religiøs dagsorden. Hellige steder opprettes i ett sett, man kan utføre ritualer foran skjermen, og religionsblandingen er intens. Store nettsider som *beliefnet.com* har fem millioner registrerte kunder.¹⁴ Her finnes intervjuer med kristne ledere og guider til buddhistisk meditasjon om hverandre.

I en slik virkelighet blir det nesten umulig å opprettholde dogmer og eksklusiv religiøsitet. Kirkens frykt er at troen på den personlige Gud vil bli erstattet med troen på en upersonlig kraft eller energi, som strømmer gjennom kosmos og besjeler hele universet. Jesus vil ikke lenger bli forstått som Gud og menneske. Han var en beundringsverdig person, som nådde frem til høyeste form for bevissthet ved å søke Gud i sitt indre. Et eksempel til etterfølgelse, for alle kan nå denne bevissthet.¹⁵ Med slik tenkning er Kirkens Kristus blitt overflødig.

Det de norske biskopene underlig nok valgte

å legge inn i Acem-meditasjon på 1970-tallet, har de nå fått over seg som en syndflod.

FORSTÅELIG FORVIRRING

Så langt Kirken. Hva var Acems forutsetninger? Rett skal være rett. Det er høyst forståelig at organisasjonen forvirret de overvåkende teologer som forsøkte å henge med i svingene. De som etablerte Acem, hadde lært meditasjon av inderen Mahesh Yogi. Are Holen, som har vært sentral i utviklingen av Acem-meditasjon, tilbrakte et halv år i India i 1967. Da han kom tilbake, studerte han sanskrit en periode parallelt med psykologistudiene. Acems første publikasjoner fra slutten av 1960-årene er stinne av referanser til Mahesh og indisk livsforståelse. Alle reservasjoner Acem ganske raskt tok mot guruen og hans virkelighetsbeskrivelse, var ikke overtydelige, ettersom man forsøkte å samarbeide med Mahesh Yogis organisasjon frem til 1972. Attpåtil het teknikken som Acem utviklet og underviste i, det samme som Mahesh Yogis frem til 1980: først *Dyp Meditasjon* og senere *Transcendental Meditasjon, TM*.

KATOLSK LIKE ILLE?

Men Acems orientering bort fra det østerlandske blir markant etterhvert. På begynnelsen av 1970-tallet leter ledere i Acem i den katolske kirkens meditative tradisjoner for å undersøke begreper og forståelse, noe som tydelig avspeiler seg i Acems publikasjoner, bl.a. med artikler om norske helgener. Dette må de overvåkende teologer ha registrert, men man kan ha en mistanke om at for dem var katolsk interesse like suspekt som hinduistisk. Så - i 1975 - er det grunnleggende arbeidet gjort: dynamikken i Acem-meditasjon er forstått og beskrevet i en psykologisk ramme.



1. påskedag 1973

Radioprogrammet *En annen virkelighet*

(det finnes bare én radiokanal i Norge på den tiden: NRK)
Akademilektor Leif Michelsen i diskusjon med psykolog Are Holen.

Leif Michelsen:

"Poenget her er jo at De tror vi finner en harmoni der (i menneskesjelen) - en stillhet der - og det er det jeg er interessert i å høre hva er for noe. Kan De definere det som De da finner for meg? Jeg er ikke fornøyd med definisjonen "et område av stillhet", og jeg vil fryktelig gjerne vite hva det er for noe, ellers så må jeg klassifisere Dem sammen med alle de religiøse mystikere som går frem dit til at de sier at her er det et kvalitativt annerledes livsområde - en helt annen virkelighet, men som ikke vil bestemme det nærmere.

Jeg må få markere at jeg føler på dette som en religiøsitet, som er av en annerledes art enn det jeg vil kalle for kristen tro. Det kunne tenkes at man kunne ha et visst utbytte av meditasjonen på det menneskelige, psykiske plan, men det er veldig viktig for meg å få sagt at den som da har nådd målet med meditasjonen, han har ikke kommet et eneste skritt nærmere Gud. Han har alle sine religiøse problemer uløst. Og det er der jeg som kristen opplever at de løses ikke ved hjelp av at jeg går inn i meg selv, men det jeg da altså får hjelp til, det er jo en virkelighet som ligger helt utenfor meg etter kristen tro. Eller jeg må få noe inn i meg utenfra for å få de problemene løst."

Gjengitt i AMS-nytt 2 1973

I tilliten til at eksistensiell søken og åpne, undrende mentale teknikker kan gi livsbærende erkjennelse, ligger det nær å anta at Acem og gnostikerne kan ha noe felles.

Det er da teologene for alvor begynner å jakte på levninger av noe fremmed. Kanskje fordi de mistenker at noe er kamuflert, eller for å få stoppet et populært fenomen. Et problem er selvfølgelig at de ikke skaffer seg egen erfaring. De gjør det de er godt utdannet i: de tolker ord, uttrykk og begreper. I denne sammenheng går de løs på artikler i Acems publikasjoner, ofte om helt andre temaer enn Acem-meditasjon.

ORD HAR LADNING

Av dette lærte Acem noe grunnleggende. Arbeidet med å utforske en meditasjonsteknikk dreier seg ikke om tro, ikke om dogmer eller ideologi. Meditasjon er handling og erfaring. Man erfarte at den virket. Den løsnet og fjernet nevrotiske trekk. Den roet stressende tanker, løsnet spente muskler. Den ga overskudd og glede over å være engasjert.

Det er utgangspunktet. Så kommer utfordringen: finne ut *hvorfor* og *hvordan* teknikken gir slik effekt. Hva er virkningsmekanismene? Hvilke psykologiske elementer er aktive? Hvilken forståelse må til for at den enkelte får best mulig utbytte av teknikken?

Den forståelsesmodell Acem overtok fra inderen, var meget upresis i tillegg til å være religiøst fundert og ideologisk lukket. Organisasjonen måtte bygge sin egen og finne egnede begreper, som ivaretok en stadig mer utdypet erfaring. De overvåkende teologene lærte Acem følgende:

Når du arbeider med å sette ord på indre erfaringer, har du til rådighet et språklig repertoar som er intenst ladet. Ordene har tusen år med kamper og motsetninger, avklaringer og avhandlinger i seg. Bruker du dem, vekker du straks assosiasjoner og blir plassert i tradisjoner eller utenfor, som alliert eller som motstander. Bispemøtet klarte å gjøre Acem til

"åndsmotstander" på grunn av så tilsynelatende nøytrale begreper som *arbeidende stillhet*, *kognitivt sprang*, *intuitiv åpning*. Egentlig et krav om å være ytterst forsiktige med språket.

Men språk er helt avgjørende for å forstå og bruke erfaringer. Skulle Acem ha frihet til å utforske og nyansere uten stadig å måtte parere hugg fra overvåkere, måtte organisasjonen skape begrepene selv eller finne dem fra et nøytralt repertoar og fylle dem med den virkelighet man ville dele. Ett eksempel:

Acem begynte med å lage egne ord. Den frisettende holdningen Acem-meditasjon utføres med, ble i begynnelsen betegnet som *flåmh*, et nyskapt ord utenfor det ladete. Egentlig en forkortelse for *fri, ledig, åpen mental holdning*. Etter hvert erfarte man at det aparte og ugjenkjennelige ikke er et godt alternativ og gikk over til å bruke *ledighet*. Et ikke-belastet ord man kan fylle med den virkelighetsforståelse som springer ut fra erfaringen.

KAMPEN MOT GNOSTIKERNE

Slik kan det altså se ut i ettertid, dette sammenstøtet med en Kirke vant til å dominere tolkninger av indre liv, - eksklusiv og lett angstbitersk: Ikke inn på våre enemerker!

Her er det et underlig ekko fra langt tilbake. Atskillig fjernere enn Det moderne gjenombrudd.

De første hundreårene av sin eksistens var Kirken i intens kamp med gnostisismen. Ingen religion, snarere en filosofi eller en måte å se mennesket på. Denne kampen kom til å forme kristendommen i stor grad.

Gnosis er oversatt med *kunnskap*, men ligger nok nærmere det vi ville kalle *erkjennelse*. Altså den viten som ikke bare er tilegnet med hodet, men som er summen av livserfaring, refleksjon, undersøkelse, innsikt. Gnostikerne

Menneskelivet er en ufattelig gåte. Det vi ikke trenger, er overvåkere som begrenser våre muligheter til å undersøke.

anvendte meditasjonsmetoder og andre mentale øvelser ut fra det syn at tro ikke er nok. For dem var erkjennelse og frelse identiske begreper. De dyrket menneskets intellektuelle og eksistensielle nysgjerrighet (*curiositas*).

Ireneaus (125-202), en av de første kirkefedrene og senere helgen, er mest kjent for sine skrifter mot kjetterne, særlig de kristne gnostikere. Hans utredninger i fem bind er betraktet som sunn kristen teologi: "Det er bedre at et menneske intet vet og ikke fatter en eneste årsak til det skapte og hviler i sin tro og sin kjærlighet, enn at det - blåst opp av denne kunnskap (*scientia*) - faller ned i gudløshet på grunn av undring og hårløveri."¹⁶ Dette er kanskje lengselen tilbake til en mytisk tilstand - den vi ifølge legenden skal ha levd i før Eva lot seg friste av eplet og med ett så at verden er ufattelig sammensatt.

Det var araberne som bevarte de greske og de gnostiske skriftene. Kirken brente dem.

Gnostikerne tapte kampen, delvis fordi Kirken var langt overlegen i sin organisering. I dag er det alminnelig å vise til gnostisismens innflytelse i alt som bygger på vitenskap, undersøkelse og innsikt. At meditasjon skulle være veien til frelse, er datidens livsforståelse. Men i tilliten til at eksistensiell søken og åpne, undrende mentale teknikker kan gi livsbærende erkjennelse, ligger det nær å anta at Acem og gnostikerne kan ha noe felles. De norske biskopenes frykt for "objektløs fordypningsmeditasjon" og "arbeidende stillhet" er en forunderlig etterklang av Ireneaus.

GÅTEN

Et kvart århundre etter overvåkningsteologenes Acem-jakt er nok dikene gjennombrutt. Hva ville bispemøtet i 1979 ment dersom det hadde fått seg forelagt planer om å bygge

moskeer i Oslo? Ved tusenårskiftet bor det 50 000 registrerte muslimer i Norge, over 40 000 katolikker, over 15 000 Jehovas vitner og nesten 7 000 buddhister. Dessuten har Human-Etisk Forbund bortimot 70 000 medlemmer. Det kan nok skape problemer, men det gir også frihet. Menneskelivet er en ufattelig gåte. Det vi ikke trenger, er overvåkere som begrenser våre muligheter til å undersøke. ■

Noter:

1 Leif Michelsen: *Transcendental meditasjon og kristen tro* Credo Forlag/Luther Forlag 1974.

Arild Romarheim: *Moderne religiøsitet* Aschehoug 1977

2 Hele uttalelsen er gjengitt i *Dyade* 3 1980.

3 Arild Romarheim i *Vår Kirke* nr 11 14. mars 1981

4 Ole Hallesby: *Den nye moral* Lutherstiftelsens Forlag, 1931

5 Sitert etter *Dyade* 3 1980.

6 Kevin B. MacDonald: *The Culture of Critique: An Evolutionary Analysis of Jewish Involvement in Twentieth-Century Intellectual and Political Movements* Praeger Publishers, 1998

7 Torleif Elgvin. Sitert etter *Dyade* 3 1980, s 33

8 Edin Løvås: *Husmenighet et levende nærmiljø*. Land og Kirke Gyldendal 1981

9 Aasmund Bjørnstad *Vår Kirke* nr 10 1981

10 Samtaler på Kirkeakademiets møte Mariaholm februar 1980.

11 se *Dyade* 3 1980

12 Biskopenes uttalelse, sitert fra *Dyade* 3 1980.

13 http://www.korsvei.no/lengsel_km99.doc#anchor133858

14 *Vårt Land* 6. september 2006

15 Pater Olav Müller siterer Arild Romarheim på <http://www.katolsk.no/artikler/newage.htm>

16 Sitert etter Kurt Rudolph: *Gnosis. The Nature & History of Gnosticism*. HarperSanFrancisco 1987 s 373

En Acem-mediterende på Blindern

Stemningsrapport fra 1970-tallet

I dag er Acem en internasjonal organisasjon med aktivitet i alle verdensdeler. På 1970-tallet var organisasjonen ennå et miljø med tyngdepunkt ved Universitetet i Oslo på Blindern. Hva preget Acem den gangen? Hvilke poler og debatter ble organisasjonen formet i dialog og konfrontasjon med?

Rolf Brandrud rapporterer fra Acems tidlige år på Blindern.

Den første generasjonen av Acem-ledere ble rekruttert blant oss som var omkring 20-25 år i 1970 i studentmiljøet på Blindern. Vi tilhørte de store etterkrigskullene som vokste opp med Gerhardsen, Egner og Vestly på 1950-tallet, ble opptatt av skoledemokrati, romfart og impulser ut over det hjemlige på 1960-tallet, og var klare for et akademisk studium som springbrett ut i den store verden på 1970-tallet. Vi tilhørte kort sagt den mye omtalte 1968-generasjonen.

1968-opprøret hadde to retninger - en politisk og en orientert mot meditasjon og livsstil. Den livsstilsorienterte hadde størst oppslutning i antall personer, men var løst organisert eller ikke organisert i det hele tatt. Den politiske retningen involverte langt færre personer direkte. Men den var fastere organisert og har i ettertid okkupert den historiske bevissthet om hva 1968 dreide seg om.

Særegent for Norge er at marxistleninistene kom til å dominere den politiske retningen, mens Acem utviklet seg til å bli den mest markerte livsstilsorienterte organisasjonen. Brytningene mellom marxistleninistene og Acem hører til de debattene som bidro til klargjøringen av det menneskesyn og den samfunnsforståelse som preger Acem idag.

- JEG STEMME GRØNT GRAS!

Egentlig var det vel en prøveballong. Jeg studerte mellomfag i sosiologi og satt på pauserommet utenfor lesesalen på sosiologi i 7. etasje i SV-bygget på Blindern. Reaksjonene lot ikke vente på seg. Først var det ml-ere fra kullet mitt som gjøv på meg. Senere satte de inn tyngre skyts - og etter hvert var det de ledende ml-kadrene på hovedfag som kjørte argumentasjonen. Noe i meg likte all oppmerksomheten og ikke minst intensiteten



de la inn i forsøkene på å få meg til å ta til fornuft og støtte Rød Front. Så jeg ga meg ikke og diskusjonen varte ved gjennom hele denne dagen og neste dag med.

Senere har jeg forstått mer av bakgrunnen for deres intensitet. Dette var våren 1972 da den ml-styrte Rød Fronten for første og eneste gang fra styrevalget høsten 1969 til deres hegemoni omsider endte mot slutten av 1970-tallet, sto i fare for å miste makten i Det norske studentersamfund i Oslo. I disse årene brukte ml-erne makten til å tappe DNS for oppsamlede økonomiske midler gjennom rause bidrag i streikestøtte til "sjølproletariserte" ml-kamerater i Oslo Sporveier, Heismontørenes forening, Norgas, Sauda osv.

Til tross for all heroiserende ml-retorikk om seierrike streikekamper på alle fronter var og ble Studentersamfunnet i Oslo ml-bevegelsens maktbase og pengebinge. Grunnlaget for makten var det sterke grep de holdt omkring mange studentmiljøer på Blindern – framfor alt på SV-fakultetet og særlig på Sosiologisk institutt. Så jeg hadde beveget meg inn i løvens hule.

Men det fantes mer utsatte posisjoner. Et annet 70-tallsbilde som har prentet seg fast hos meg er den massive pipingene og buingen Heming Olaussen – som den gang var formann for Universitetet SF – ble møtt med fra et tusentall Rød Frontere da han kritiserte dem fra talerstolen i DNS. Han ble stående kald og rolig og ventet til det la seg, og fortsatte så uførtroddent videre. Den roen midt i stormen beundret jeg ham for.

På denne tiden sto jeg med et bein i hver av to leire – den politiske og den meditative. Jeg lærte

Acem-meditasjon høsten 1970 da jeg begynte på Blindern, og ble grepet av erfaringen med dyp avspenning, indre ro og menneskelig nærvær. Men da jeg våren etter begynte sosiologistudiene, ble politisk engasjement likevel det sentrale. Foruten tidsstemningen hadde det sine personlige grunner. Jeg er en typisk representant for etterkrigstidas vekst og velstand, andre generasjon vekk fra slektsgårdene med en hjemmeværende mor som aldri fikk legeutdannelsen hun drømte om – og en far som gjorde det godt nok i en kontorsjefstilling, men som også hadde hatt sine drømmer om handelshøyskole og videre karriere. Selvsagt skulle jeg studere. Men hva? Det ville jeg bestemme selv, og jeg valgte det mest opposisjonelle i forhold til min fars Høyre-sympatier og næringslivsorientering. Med nyvunne radikale sosiologikunnskaper fra en verden som var fremmed for mine foreldre, kom jeg opp i stadig mer intense diskusjoner med far om norsk EU-medlemskap og annet. Det kulminerte med at vi på folkeavstemningsdagen 25.9.72 kjørte henholdsvis Nei- og Ja-velgere til stemmeurnene.

ACEMS KOMMUNIKASJONGRUPPER

Det var klare likhetstrekk i min egen intensitet i diskusjonene på pauserommet på sosiologi og hjemme med far. Selvsagt handlet det om saklige uenigheter. Men det handlet også i høy grad om kamp for uavhengighet, selvstendighet og selvrespekt. Det innså jeg i månedene omkring nyttårsskiftet 1972-73, da jeg gikk i min første kommunikasjonsgruppe

Acem var en levende del av 70-tallets Blindern-miljø, men i svært begrenset grad tilgjengelig for ml-bevegelsens meningspåvirkning – verken som sympatisører eller motstandere.

i Acem. Vi var 8 deltakere med Acems leder Are Holen som gruppeleder. Vi møttes til to timers møter et par ukekvelder i seks uker.

”Trening i åpen sosial refleksjon” het dette den gangen, og det var for meg et møte med en helt annerledes samtaleform enn den jeg kjente både hjemmefra og fra studiemiljøet. Her var det ingen som forsøkte å presse eller overtale meg til noe som helst – og dermed heller ingen jeg kunne ta opp hissig diskusjoner med. I stedet var fokus på den enkelte – på å kjenne etter hva jeg selv følte, hvor jeg sto, og på å utforske hvordan motstridende følelser, lengsler, uroer og forestillinger virket inn på måten jeg nærmet meg det meste her i verden. Foreldre jeg hadde behov for å frigjøre meg fra, jenter jeg gjerne skulle ha fått kontakt med, studier jeg valgte ut fra diffuse motiver, utfordringer jeg lett vek unna, og meninger som til dels var like mye personlig som saklig begrunnet. Det var en befriende opplevelse å få tid og rom til å utforske hvor jeg egentlig selv sto, sammen med andre som var opptatt av å gjøre det samme med sine livstemaer.

Det satte mye i gang. Våren 1973 fulgte jeg sammen med et trettital andre et yogakurs med Are Holen i et kjellerlokale på Tåsen. Sommeren 1973 reiste jeg på mitt første ukelange sommerkurs i Acem på Landbrukshøgskolen på Ås. Høsten 1973 ble jeg utdannet kurslærer i Acem og flyttet inn i et bofellesskap i Oslo sammen med andre kurslærere. To år senere ble jeg også meditasjonslærer, og har siden vært del av Acems faglige ledelse.

ALLE LÆRTE JO Å MEDITERE DEN GANGEN!

Jeg var på ingen måte alene om å lære meditasjon og engasjere meg i Acem i disse årene. Acem er vel kjent blant de fleste som befant seg på Blindern på 1970-tallet.

Våre bannere hang over inngangen til Fredrikke. Løpesedlene dukket jevnlig opp på lesesalspultene, bunker av vår studentavis Symp lå fremme overalt, og oppslutningen om våre jevnlig begynerkurs var til tider så stor at det måtte innføres ventelister. De som ikke selv lærte å Acem-meditere, kjente som regel flere som hadde lært det.

Likevel hadde våre kritikere i ml-bevegelsen rett på ett punkt. Acem bidro ikke til økt samfunnsengasjement i deres betydning av ordet. Acem-ledere var sjelden å se på ml-ernes sentrale kamparenaer – Studentersamfunnet, demonstrasjonstogene, streikestøttemøtene og andre ml-ledede massemønstringer.

Acem var en levende del av 70-tallets Blindern-miljø, men i svært begrenset grad tilgjengelig for ml-bevegelsens meningspåvirkning – verken som sympatisører eller motstandere. I stedet for å gå inn på deres arenaer skapte Acem sine egne.

LIVSSTIL FRAMFOR IDEOLOGI

Gir vi samfunnsstrukturen skylda for alle våre problemer, kan dette lett bli en sovepute for selv ikke å endre livsførsel der hvor mulighetene i alle fall er til stede. Hva annet enn menneskelige holdninger er det for eksempel som opprettholder tradisjonell arbeidsfordeling i hjemmet til studentektepar? (Symp 2-74).

I forhold til politisk engasjerte miljøer dreide diskusjonene seg mye om hva som var viktig – disse gruppenes arbeid for å skape oppslutning om sine politiske standpunkter eller Acems arbeid for å stimulere til menneskelig vekst og utvikling. Her argumenterte vi for at politikk aldri kunne bli hele svaret. Uansett hvilken ideologi, tro eller lære du måtte bekjenne deg

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

til, gir det ingen garantier. Det avgjørende er hvordan du i praksis lever ditt liv. For ofte er det slett ikke samsvar mellom lære og liv - vi sier en ting og gjør noe helt annet. Og om det nå skulle være samsvar, så kan det lett bli noe ufritt, anstrengt og nesten fundamentalistisk over det å velge læren først og så skulle forme livet ut fra det.

Dette er særlig tydelig i meditasjon. Dersom man går til meditasjonen med klare krav til hva man skal oppleve - av tilstander og stadier beskrevet av en guru eller læremester, så vil man lett bli ufri og strevende etter å finne fram til akkurat det forventede. For at meditasjonen skal virke avspennende og fornyende er det viktige å arbeide med egen utførelse - hvordan kan jeg gjenta min meditasjonslyd så uanstrengt som mulig - i møte med det som til enhver tid melder seg i kropp og sinn av tanker, følelser og stemninger. Det åpner for å gi rom for det spontane, la det uferdige i oss avsluttes, bli kjent med nye sider av en selv og kunne oppdage noe nytt.

I livssammenheng svarer dette til en utforskende livsstil hvor konklusjonene ikke er gitt på forhånd, men kan ta form, nyanseres og videreutvikles ut fra de erfaringer man gjør seg underveis.

KULTIVERE EGENAKTIVITET FRAMFOR Å DYRKE STERKE OPPLEVELSER

Utforskende livsstil var det ikke bare Acem-miljøet som var opp tatt av. Både internasjonalt

og i Norge var det framfor alt livsstil 1968-opprøret dreide seg om. Politikken ble for en stor del bare opplevd som en integrert del av dette.

Internasjonalt kan 68-opprørets holdninger kanskje best karakteriseres med The Beatles og særlig deres album "Sergeant Pepper's Lonely Hearts Club Band". Med dem kom det lange håret og rockemusikken inn blant ungdom overalt. De innledet den allmenne ungdomsvalfarten til østlig meditasjon gjennom sin kortvarige flørt med Mahesh Yogi. De fikk mange med seg med sin langt mer vedvarende bruk og lovprising av marihuana, LSD og psykedeliske stoffer. Og love & peace var John & Yokos velpubliserte budskap til verden fra lange hotell døgn i New York. Her hjemme var "Gateavisa" med utspring i det anarkistiske miljøet i et kollektiv i Hjelms gate i Oslo et talerør for hasjkultur.

Jeg var - som så mange andre - begeistret for the Beatles og ble nysgjerrig på meditasjon ut fra deres eksempel. På reiser hadde jeg sett glimt av hippienes verden med sin flimring av lys og musikk gjennom skodde av hasjrøyk og løfter om "mindblowing experiences". Og indiske meditasjonsguruer i flagrende gevanter, røkelsesduft og ritualer på sanskrit som kunne by på veier til kosmiske bevissthetstilstander. Det var en annerledes og nysgjerrighetsvekkende verden.

Acem-miljøet jeg møtte på Blindern i 1970, var tilsynelatende en del av denne even-

Kommunikasjonsgrupper ble utviklet på denne tiden som en systematisk metode for å arbeide med egen selvforståelse og relasjoner til andre.

tyrverdenen. Nye studenter strømmet til med Beatlesbølgen som inspirasjon og møtte et Acem som fortsatt samarbeidet med Mahesh Yogis bevegelse.

Men Acem sto for noe annet. Avstandsmarkeringen fra alle former for narkotikabruk var der hele tiden – og etter bruddet med Mahesh Yogi i 1972 ble også motsetningene til hans meditasjonslære klart profilert utad. I Acem så man ikke meditasjon som noen vei til høyere bevissthetstilstander, men som et middel til å komme nærmere sitt eget og til å bruke seg selv bedre i ulike livssammenhenger. Acems kommunikasjonsgrupper ble utviklet på denne tiden som en systematisk metode for å arbeide med egen selvforståelse og relasjoner til andre.

Det var ut fra dette perspektivet Acem-miljøet kom til å ta avstand fra opplevelsesjakt – dels fordi psykedeliske stoffer var skadelige, men først og fremst fordi jaget etter behag eller "mindblowing experiences" fremmer en passiv livsholdning, hvor det viktige blir hva som skjer med deg – og ikke hva du selv kan gjøre.

DIALOG FRAMFOR EGOSENTRISITET

Acem-meditasjon bringer fram materiale fra dypet. Det er en systematisk metode som hjelper oss til å kunne la mer av det uavsluttede i vårt sinn få spille seg ut enn det vi vanligvis er i stand til. Det gir avspenning, overskudd og større tilgang til sinnets ressurser.

Men det er ikke alltid så lett å forstå hva man er inne i. Meditasjon er en ensom aktivitet hvor vi har en høy grad av frihet til å forme oss ideer om betydningen av det som skjer. Prigitt egne fantasier kan dette aktualisere både storhetsforestillinger og negative selvbilder. For å få et realistisk bilde har vi behov for å

dele og drøfte erfaringene med andre. Dette er bakgrunnen for at Acem alltid har lagt vekt på at meditasjoner ut over 60 minutter skal etterfølges av en mulighet for å snakke med en veileder.

To ser bedre enn én – og flere kan fange opp ytterligere nyanser. Vi er blinde for meget ved oss selv som andre kan hjelpe oss til å se. Dette gjelder ikke bare i forhold til meditasjon. Kommunikasjonsgrupper er en systematisk måte å arbeide med dette. Å bo i kortere eller lengre tid i et bofellesskap kan være en annen. Som Nina Aarhus sier det i *Symp* 1-75:

-De aller fleste vil nok ha godt av noen år i kollektiv før de stifter familie. Det gjelder både jenter og gutter – kanskje mest gutter, fordi de er oppdratt til å vente at ekteskap er å komme til dekket bord. Den slags forventninger endres fort i kollektiv.

At flere studenter deler bolig, er en utbredt og praktisk ordning: Man får bedre boligstandard ved å legge bokostnadene i en felles pott. Men det særegne ved bofellesskapene i Acem er at vi har lagt større vekt på å bruke aktivt det beboerne ser hos hverandre gjennom et så vidt tett samliv. Det har skjedd – og skjer den dag i dag – gjennom talløse "personlige runder", der beboerne i kollektivet kan ta opp på et personlig plan både hvordan det er å bo i kollektivet og hva en er oppe i i sitt liv. Temaene har ofte surret og gått videre i fortsettelsen og bidratt til å skape en personlig tone over samværet.

Dialog er også nøkkelordet i *Symp* 2-75 om seksualitet. Mye forblir vanligvis usagt i forbindelse med seksualitet. Tvil omkring egen kjønnsidentitet – er seksuelle følelser overfor eget kjønn et faresignal? Behov for

Sjelelig sensualitet møter vi sjelden.

bekreftelse som mann eller kvinne: Jo flere jeg nedlegger, jo mer mandig er jeg! Eller – ligg med meg så jeg kan tro på at du er glad i meg! I artiklene er det gjennomgående temaet behovet for å kunne snakke om det, dele sin uvisshet og famling, og sammen komme fram til en nærhet som er likeså nær emosjonelt som erotisk.

Sjelelig sensualitet møter vi sjelden. Det omfatter kroppslig evne til samstemming, dessuten psykologisk takt og fintfølehet. Varme, nærhet, trygghet og ubetinget innlevelse. Egenskapene læres slett ikke av Inge og Stens vulgærsexologi, av hissige sjekkeopplegg eller orgiastiske utlevelser. Sensualitet har i seg evnen til fordypelse – nærhet til det stille og levende i mennesker. *Symp* 2-75.

FAGLIG FORANKRING FRAMFOR EGET SEPARAT UNIVERS

Dialog var og er et tema også for Acem som organisasjon i forhold til vår omverden.

På 1970-tallet ble Acem-meditasjon oppfattet som en del av det som siden er blitt kalt "alternativkultur". I navnet ligger det at det finnes en etablert kultur som denne representerer et alternativ til. Vanligst er det å snakke om skolemedisin versus alternativ medisin: akupunktur, homøopati, urtemedisin etc.

Alternative retninger bringer inn noe nytt – og vinner ikke uten videre anerkjennelse for det i allmennkulturen. Hva gjør man så? Man kan ergre seg over allmennkulturens dumhet og trøste seg med at store kunstnere sjelden

ble verdsatt i sin egen tid. Man kan også miste troen på sitt eget når kulturen ikke anerkjenner det. Eller man kan kombinere avklaring av egen identitet med et langsiktig arbeid for å vinne en bredere forankring i allmennheten for egne synspunkter.

Acem har kombinert egen avklaring med dialog der det har vært realistisk mulig å føre den. Avklaringsarbeidet skjedde direkte ansikt til ansikt i Acems egne fora – på begynnerkurs og ulike former for videregående kurs med etter hvert 60 000 deltakere. Også publikasjoner ble viktige: medlemsbladet *Acem-Nytt* (nå *AcemMagasinet*), studentavisen *Symp* og kulturmagasinet *Dyade* (senere også Acem Radio, Acem TV, *acem.com* og *acem.no*). Derimot så vi liten hensikt i å bruke tid og energi på å føre dialog med ml-erne i deres fora i 1970-tallets Blindernverden. Og media var og er fortsatt bare i begrenset grad tilgjengelig for Acem som dialog-arena med allmennheten.

Derimot har Acem ført en langsiktig dialog i forhold til forskningsverdenen. Dels ved å unngå å love mer enn man kan holde omkring meditasjonens effekter. Dels ved å resonere på medisinsk og psykologisk forståelig vis omkring hvordan meditasjon virker. Og nå også i økende grad ved å gjennomføre forskning på Acem-meditasjon med basis i de samme faglige krav som all annen forskning. Til sammen har dette bidratt til at Acem-meditasjon i dag i stadig større grad faller innenfor det også skolemedisinere oppfatter som interessante og nyttige avspennings- og vekstmetoder. ■



Acems ukeskurs i kommunikasjon

Kurset strekker seg over en uke i april-mai og arrangeres på Acems kurssenter Halvorsbøle ved Randsfjorden, halvannen time med bil fra Oslo.

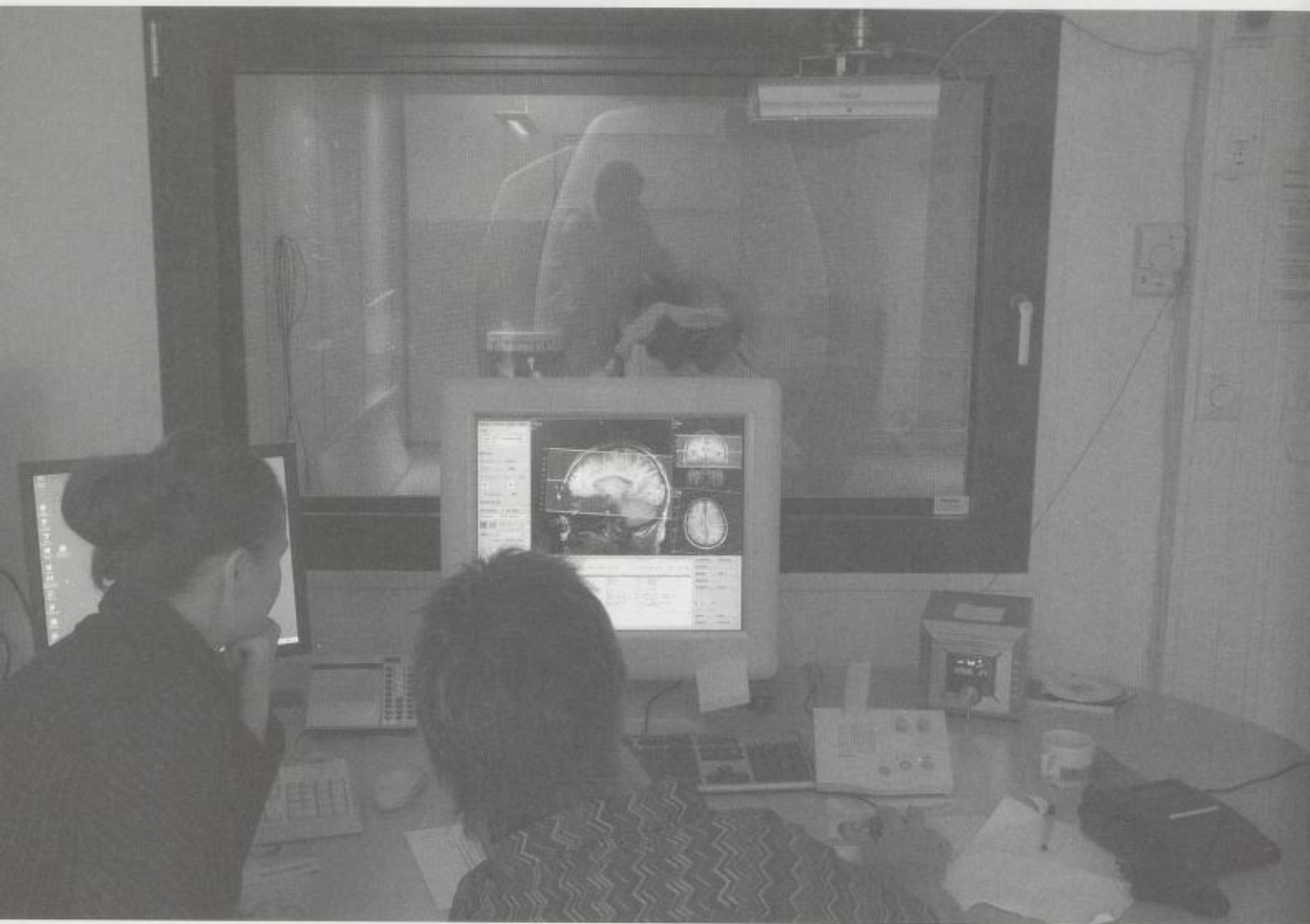
Det ledes av Acems kommunikasjonsgruppeledere, mange med faglig bakgrunn som psykologer og leger.

Kurset er rettet mot mennesker med interesse for å ta del i en ukes gruppeprosess for å bli bedre kjent med seg selv og andre – med de positive følger dette kan få for ens liv forøvrig. Deltakerne på de ukelange kommunikasjonskursene er inndelt i grupper på 6-10 personer.

Det nære fellesskapet som utvikles i gruppene gjennom kursets ulike aktiviteter, er basis for de prosesser kurset setter i gang.

PROGRAM FOR EN TYPISK DAG PÅ KURSET

0815-0900	Frokost
0915-1200	Kommunikasjonsgruppe
1200-1245	Lunsj
1300-1615	Fellesoppgaver, tur, selvevaluering
1615-1745	Kommunikasjonsgruppe
1800-1830	Mulighet for fellesmeditasjon
1830-1930	Middag
1930-2100	Uledede grupper
2100	Sosialt. Dagbok og dagsrapport
2240-2300	Forberedelse til uledede grupper



Fra alfabølger til hjernesentre

- meditasjonsforskning gjennom 40 år

Medisinsk forskning med avansert teknologi er i ferd med å alminneliggjøre meditasjon som redskap for stressmestring. Nyere undersøkelser tyder på at Acem-meditasjon og lignende metoder øker aktiviteten i deler av hjernen som har med oppmerksomhet og selvregulering å gjøre, skriver **Øyvind Ellingsen**. Teknikker basert på metodelyd og ledig mental holdning gir bedre langtidsresultater på stressplager og blodtrykk enn avspenningsteknikker som bygger på konsentrasjon.

En hovedlinje innen meditasjonsforskning er å sammenligne hjernens aktivitet og andre kroppsfunksjoner *under* meditasjon med vanlig hvile hos et begrenset antall utøvere. Slike undersøkelser hjelper oss til å forstå hvilke mentale og biologiske prosesser utførelsen setter i gang, og viser hvordan meditasjon bidrar til at kropp og sinn faller til ro.

Et annet viktig forskningsfelt er å måle langtidsvirkningene på helse og velvære i dagliglivet *etter* at man har mediteret regelmessig fra uker til år. Slike undersøkelser sier langt mer om hvilke resultater meditasjon kan gi i hverdagen. Utfordringen er at de krever oppfølging av et tresifret antall deltagere som mediterer noenlunde regelmessig over måneder til år, samt tilsvarende store kontrollgrupper.

Siden de første undersøkelsene av denne typen kom på 1980-tallet, har noen gode studier gitt holdepunkter for at regelmessig meditasjon senker blodtrykk, bedrer helsen i hjerte og kar, samt reduserer muskelsmerter og psykiske stresssymptomer.

FAKIR ELLER HVERDAGSMENNESKE

En del tidlige studier av meditasjon undersøkte om mennesker kan overskride grensene for vanlige kroppsfunksjoner gjennom avanserte mentale øvelser. Forsøkspersonene var gjerne indiske yogier og tibetanske lamaer. Noen kunne opprettholde uforstyrrelig indre ro under dyp meditasjon tross ytre forstyrrelser. De hadde regelmessige alfabølger i hjernen (et godt mål på mental avspenning) tross sterke lysglimt, skarpe smell og smertestimulering

Parasympatiske og sympatiske nerver

Mange viktige kroppsfunksjoner styres via nerver som ikke er underlagt vår bevisste vilje.

Sympatiske nervebaner aktiveres under fysisk anstrengelse og mentalt stress. De øker puls, blodtrykk og svetteutskillelse. Under sinne og stress får de også muskelceller i karveggen til å trekke seg sammen og redusere blodføringen i huden. Kortvarig sympatisk aktivering gir en naturlig mobilisering av kroppens ressurser og er nødvendig for å øke yteevnen ved fysisk anstrengelse. Kronisk anspenthet og stress fører ofte til lavgradig sympatisk aktivering. Dette kan bidra til høyt blodtrykk og disponerer for fettavleiringer i blodårene. Over måneder og år kan kronisk sympatisk aktivering bidra til sykdom i hjerte, hjerne og andre organer.

Parasympatiske nervebaner aktiveres gjerne ved avspenning og nytelse. Når vi slapper av og situasjonen ellers ligger til rette, øker aktiviteten og blodføringen i fordøyelses- og kjønnsorganer. Parasympatiske nervebaner kan fungere som sikkerhetsventil. De bremser hjertets pumpeaktivitet og senker puls og blodtrykk. Parasympatiske nervebaner kan også delta i stressreaksjoner. Sterke smerter og visse typer psykisk stress kan gi kraftig aktivering. Det kan redusere puls og blodtrykk så mye at vi blir svimle og besvimer.

med hendene i isvann (Anand 1961). Andre lot seg begrave levende og senket stoffskifte og kroppstemperatur så mye at hjerteaktiviteten ikke kunne måles (Kothari 1972). Noen økte kroppstemperaturen og tørket vått tøy på naken hud i kuldegrader (Benson 1982).

Slike observasjoner er fasinende. De ble gjerne tatt til inntekt for fargerike teorier om menneskets iboende krefter og muligheter, selv om de har liten verdi for å avklare hvordan meditasjon virker. Sannsynligvis hadde utøverne i disse undersøkelsene lært seg ekstrem kroppskontroll gjennom flere tiårs trening. Nøyaktig hvordan det skjer, har vi foreløpig ingen fullgod vitenskapelig forklaring på. Tilstanden sammenlignes ofte med hibernering (vinterdvale) slik man ser hos enkelte dyrearter, hvor stoffskiftet reduseres langt under vanlig hviletilstand, og hvor hjerteaktivitet og blodsirkulasjon er svært lav (Young 1998). Den praktiske nytten av ekstrem kroppskontroll som middel til stressmestring er liten for oss hverdagsmennesker.

REDUSERT STRESSAKTIVERING

Noen forskere som har arbeidet med transcendent meditasjon (TM), har forklart virkningene som en form for viljesstyrt hibernering (Young 1998, Jevning 1992). De fysiologiske forandringene omtales gjerne som en våken, hypometabolsk respons (tilstand med lavt stoffskifte). Øket aktivitet i det parasympatiske nervesystem (se boks) angis ofte som mekanisme for redusert stoffskifte og sirkulasjon, selv om det foreløpig er få data som bekrefter teorien.

Den psykologiske forklaringen som knytter

de fysiologiske virkningene til utførelsen, har vært lite egnet til å øke forståelsen for det som skjer i hjernen når vi mediterer. Transcendental meditasjon beskrives forenklet og idealisert som en meget avspenst, gledesfylt og våken tilstand ("a very relaxed, blissful and wakeful state", Jevning 1992).

Nyere undersøkelser gir gode holdepunkter for at aktiviteten i det sympatiske nervesystem og utskillelsen av stresshormoner som adrenalin og kortisol, går ned både under meditasjon og i hverdagen etter en periode med regelmessig utførelse (Infante 2001, Sudsuang 1991, MacLean 1997). Disse observasjonene stemmer overens med hva man ellers finner ved lavere stressnivå, og forklarer hvordan meditasjon kan bidra til lavere blodtrykk og bedre hjerte-karhelse. Visse signalmolekyler som formidler ro og velvære (melatonin, serotonin, vasopressin og oxytocin), øker moderat i forbindelse med Acem-meditasjon og lignende metoder (Solberg 2004a, Newberg 2003, Jevning 1992).

ENKEL MEDITASJON

Det første gjennombruddet innen meditasjonsforskning kom på begynnelsen av 1970-tallet. En serie enkle fysiologiske forsøk viste at meditasjon gir dyp kroppslig avspenning (Wallace 1970, 1971). Effekten kommer raskere enn ved søvn, og er sterkere enn når vi bare slapper av med lukkede øyne. Forsøkene viste også økt mengde alfabølger i fremre del av hjernen, slik vi finner ved en våken hviletilstand. Forskningsresultatene fikk stor oppmerksomhet i massemediene, blant annet gjennom en artikkel i det ledende

De vitenskapelige undersøkelsene bekrefter at virkningen av å meditere er mer enn følelser og fornemmelser.

populærvitenskapelige tidsskriftet *The Scientific American* (Wallace 1972). Meditasjon ble noe som angikk mange.

Sannsynligvis var det to grunner til den store interessen. De vitenskapelige undersøkelsene bekreftet at virkningen av å meditere er mer enn følelser og fornemmelser. Fysiologiske målinger viste at det skjer større forandringer i kropp og sinn enn når man bare lukker øynene og slapper av. Dessuten var forsøkspersonene vanlige mennesker – kursdeltagere som lærte en enkel meditasjonsteknikk for å finne avspenning og sinnsro. De gjentar et mantra (metodelyd) i tankene uten konsentrasjon eller prestasjonspress. Virkningene kommer allerede i første meditasjon. Kroppen slapper av. Sinnet er våkent og rolig, ingen suggesjon eller transe. Det er ingen krav til kosthold eller livsførsel. Enkelt og greit.

Fra 1970 utviklet den norske legen og psykologen Are Holen denne formen for lydmeditasjon til en egen metode, som i 1980 fikk navnet Acem-meditasjon.

SUKSESS OG KRITIKK

De vitenskapelige undersøkelsene økte interessen for meditasjon. Ulike avspenningsmetoder ble akseptert som middel til å mestre dagliglivets stressplager og gjenvinne overskudd, også hos dem som ikke tilhørte 1968-generasjonens ungdomskultur og alternativbevegelse. Men med øket oppmerksomhet fra det etablerte samfunn kom kritiske blikk på hvordan meditasjonsforskningen presenteres. Flere ergret seg over at TM-entusiastene rundt Mahesh Yogi henviste til vitenskapelige undersøkelser og lovet resultater som det ikke var dekning for. TM-bevegelsen er jevnlig blitt kritisert for markedsføringen av svært kostbare kurs (US\$ 2000 for begynnerkurs). Allerede i 1973 stilte Harvardforskeren Herbert Benson spørsmålsteget ved drivkrefter innen meditasjonsbevegelsen under tittelen "Transcendental meditation - science or cult?" i et anerkjent medisinsk fagtidsskrift (Benson 1973).

Selv om TM-bevegelsen etter hvert har gjennomført flere gode undersøkelser av meditasjon (Jevning 1992), trekkes den faglige integriteten fortsatt i tvil på grunn av sammenblanding av vitenskap og markedsføring. Et viktig ankepunkt er at man ikke skiller mellom lovende observasjoner innen et uutforsket område og de strenge faglige kravene som stilles for at meditasjon kan aksepteres som medisinsk behandling, for eksempel i forhold til høyt blodtrykk (Canter 2004). Dette har ført til større tvil om forskningsresultatene med transcendental meditasjon enn det kanskje er grunnlag for.

MEDITASJONSPSYKOLOGI OG AVSPENNINGSRESPONS

Flere av de som tidlig kritiserte TM-bevegelsen, videreførte de gode erfaringene med transcendental meditasjon i en mer nøktern ramme. Fra 1970 utviklet den norske legen og psykologen Are Holen denne formen for lydmeditasjon til en egen metode, som i 1980 fikk navnet Acem-meditasjon. Han utviklet en meditasjonspedagogikk som beskrev teknikken detaljert og forklarte de mentale prosessene ut fra moderne vestlig psykologi og medisin.

Etter å ha forsket på transcendental meditasjon foreslo Harvard-forskeren Herbert Benson at virkningene skyldes en allmenn avspenningsrespons som hjelper kroppen til å hvile og motvirker skadelig høyt stressnivå. Han laget en forenklet avspenningsinstruksjon og kalte den "The Relaxation Response" (Benson 1975). Samme år utgav han en populærvitenskapelig gjør-det-selv-bok som beskriver avspenningsinstruksjonen og anbefaler den som et enkelt middel mot stressplager og hjerte-karsykdom. Boken ble enormt populær og nådde toppen av bestsellerlisten i USA.

PLACEBOEFFEKT - TROFAKTOREN

Hvor mange av kjøperne som brukte avspenningsinstruksjonen regelmessig, er ikke godt å si, men Benson oppnådde å gjøre meditasjon, yoga og andre avspenningsmetoder stuerene i brede lag av folket. Benson bygget også bro mot religiøse miljøer og hevdet at bønn, kontemplasjon og andre former for religiøs praksis utløser avspenningsresponsen og gir

Flere gode vitenskapelige undersøkelser tyder på at meditasjonsteknikker med ledig mental holdning og metodelyd som meditasjonsobjekt har bedre effekt på vanlige stress-symptomer og høyt blodtrykk.

god helse. Senere foreslo han at de gunstige virkningene langt på vei kan forklares som en placebo-effekt (Benson 1996). Det innebærer at tro – enten i forhold til en metode eller i en religiøs sammenheng – gir en indre trygghet som i seg selv reduserer stress og styrker helsen ("The Faith Factor"). I 25-års-utgaven av boken *The Relaxation Response* forteller Benson at 80% av hans pasienter velger bønn som metode for å oppnå avspenning i forbindelse med sykdom (Benson 2000). Han har også undersøkt om vissheten om at andre går i forbønn for en kan redusere stress og påvirke helsen i gunstig retning. En studie hvor personer ved lokale religiøse sentre ba for 1802 pasienter som gjennomgikk hjertekirurgi, kunne dog ikke bekrefte at 14 dager med forbønn fra kvelden før operasjonsdagen, reduserte antall komplikasjoner (Benson 2006).

Flere forskere tror virkningene av en rekke metodisk ulike teknikker som meditasjon, hypnose, autogen trening, progressiv avspenning og yoga, for en stor del skyldes positive forventninger og behagelige opplevelser (Smith 2004).

En oversikt over resultater på begynnelsen av 1980-tallet viste liten forskjell mellom ulike metoder når det gjaldt kortsiktige virkninger (Shapiro 1982). Siden kortsiktige fysiologiske forandringer er noenlunde like, har man antatt at teknikkene spiller på de samme mekanismene og har omtrent samme virkning. For eksempel har det vært argumentert for at meditasjon og hypnose i bunn og grunn er det samme (Grant 2005). Som vi skal se nedenfor, tyder imidlertid nyere studier på at lydmeditasjon som utføres med en ledig mental holdning, er mer effektive enn andre avspenningsmetoder når det gjelder langsiktige resultater.

SJELEN ROER KROPPEN

Flere gode vitenskapelige undersøkelser tyder på at meditasjonsteknikker med ledig mental holdning og metodelyd som meditasjonsobjekt har bedre effekt på vanlige stress-symptomer og høyt blodtrykk. Svenske lokførere som lærte avspenning på grunn av jobbstress, fikk større reduksjon av blodtrykk og stressymptomer med Acem-meditasjon enn ved progressiv avspenning (Westlund 1993). Transcendental meditasjon gir tilsvarende resultater hos pasienter med høyt blodtrykk (Schneider 1995). Tre måneder med meditasjon reduserer blodtrykket omtrent dobbelt så mye som progressiv avspenning. En studie med mer enn ett års oppfølging taler for samme forskjell mellom teknikkene. Dessuten er det mindre bruk av blodtrykksmedisin i meditasjonsgruppen og mer med progressiv avspenning (Schneider 2005a). Videre undersøkelser tyder på at meditasjon har gunstig effekt i forhold til hjerte-karsykdom (Curiati 2005, Schneider 2005b).

Både lokførerstudien og en meta-analyse (oversiktsstudie) av undersøkelser med transcendentale meditasjon viser større reduksjon av psykiske symptomer enn med progressiv avspenning og meditasjonsteknikker som utføres med konsentrasjon (Eppley 1989). Meditasjon kommer også bedre ut enn andre avspenningsteknikker når det gjelder å redusere stressplager i arbeidslivet (Murphy 1996). Forklaringen kan være at meditasjonsteknikker som utføres med en ledig aksepterende mental holdning, øker sinnets evne til å bearbeide psykisk belastning og stress (Holen 1984).

HJERNESENTRE

Flere typer meditasjon øker aktiviteten i hjernesentresomhar med oppmerksomhet og overordnede mentale funksjoner å gjøre. Avanserte avbildningsteknikker (fMRI) kan fortelle nøyaktig hvilke områder av hjernen som er aktive når vi mediterer. Lokaliseringen er av stor interesse fordi den sier noe om hvilke funksjoner som er involvert. Hjernesentrene som har med sanseinntrykk, bevegelse og språk å gjøre, er lite aktive når vi mediterer. Undersøkelser under meditasjon viser økt aktivitet i to områder i fremre del av hjernen, prefrontale cortex og cingulum (oversiktsartikler: Newberg 2003, Cahn 2006). Prefrontale cortex utgjør en viktig del av hjernebarken like bak pannen. Her ligger sentre for mentale overvåkingsfunksjoner, evnen til å tenke abstrakt, se oss selv og regulere selvoppfatning og følelser. Disse hjernesenterene overvåker og påvirker aktiviteten i andre deler av hjernen. Cingulum er et mer avgrenset område av hjernebarken nær midtlinjen litt lengre bak. Dette området bidrar til å fokusere oppmerksomheten og

regulere følelser. Dessuten påvirker det kroppsfunksjoner utenfor vår bevisste viljes kontroll, for eksempel åndedrett, hjerteaktivitet, blodtrykk og hormonregulering. Begge sentrene er trolig sete for økt oppmerksomhet og fokusering på meditasjonsobjektet.

Flere forskere mener den behagelige opplevelsen av sinnsro under meditasjon og de positive helseeffektene i hverdagen kan være knyttet til aktivisering av prefrontale cortex og cingulum (Newberg 2003, Cahn 2006). En fersk undersøkelse tyder på at disse områdene er kilden til langsomme alfabølger i fremre del av hjernen under meditasjon (Yamamoto 2006). Fra tidligere undersøkelser vet man at slike hjernebølger er et godt mål på mental avspenning. Det nye er at forskerne samtidig måler magnetfeltet slik at man kan beregne utgangspunktet nøyaktig i forhold til anatomiske magnetavbildninger (MR-scan) hos den enkelte deltaker. Analysene viser at alfabølgene kommer fra prefrontale cortex og cingulum. Observasjonene tyder på at disse områdene er viktige for virkningene av meditasjon. Begge områdene har med oppmerksomhet å gjøre. Aktivisering av cingulum kan forklare hvordan meditasjon gir kroppslig avspenning og påvirker kroppsfunksjoner som vanligvis ligger utenfor vår bevisste viljes kontroll.

LANGTIDSVIRKNINGER

En viktig utfordring for fremtidig meditasjonsforskning er å finne ut mer om hvilken praktisk betydning aktiveringen av ulike hjernesentre har for helse og velvære i hverdagen. Mye tyder på at virkningen av meditasjon blir sterkere ved erfaring og gjennom lange

Flere gode vitenskapelige undersøkelser tyder på at meditasjonsteknikker med ledig mental holdning og metodelyd som meditasjonsobjekt har

Kanskje regelmessig meditasjon kan styrke funksjonen av hjernesentre som har med oppmerksomhet og avspenning å gjøre.

meditasjoner (Solberg 2004b, Jevning 1992). Utøvere med fire års erfaring med transcendentale meditasjon hadde større forandringer i hjernefunksjon enn uerfarne kontrollpersoner som sitter med lukkede øyne og tenker på en enkel lydkombinasjon (Yamamoto 2006). En form for mindfulness-/buddhist-meditasjon hvor utøverne hviler oppmerksomheten på pusten, viste større tykkelse av hjernebarken i prefrontale cortex og et område som trolig knytter sammen følelser og mer bevisste tanker (Lazar 2005). Utøverne i denne studien hadde mediterert daglig i ni år og deltok regelmessig på retretter med lange meditasjoner. Observasjonen støtter teorien om at nerveceller som brukes flittig, vedlikeholdes bedre. Kanskje regelmessig meditasjon kan styrke funksjonen av hjernesentre som har med oppmerksomhet og avspenning å gjøre. For å få vite mer om hvordan meditasjon kan hjelpe oss til bedre stressmestring, og hvor stor betydning det har for å redusere stressplager i hverdagen, trengs flere omfattende og ressurskrevende vitenskapelige undersøkelser. ■

Litteratur

(Flere studier er omtalt nærmere i *Dyade* nr. 2-3, 2005.)

Anand BK, Chhina GS, Singh B. Some aspects of electroencephalographic studies in yogis. *Electroenceph Clin Neurophysiol* 1961, 13: 452-456.

Benson H. Transcendental meditation - science or cult?. *J Am Med Assoc* 1973, 227: 807.

Benson H, Greenwood MM, Klemchuk HP. The relaxation response: Psychophysiological aspects and clinical applications. *Psychiatr Med* 1975, 6: 87-98.

Benson H, Lehmann JW, Malhotra MS, Goldman RF, Hopkins J, Epstein MD. Body temperature changes during the practice of G Tum-Mo (Heat) yoga. *Nature* 1982, 295: 234-236.

Benson H, Friedman R. Harnessing the power of the placebo effect and renaming it "remembered wellness". *Ann Rev Med* 1996, 47: 193-199.

Benson H. *The Relaxation Response*. Updated and expanded. Avon Books, New York, 2000.

Benson H, Dusek JA, Sherwood JB, Lam P, Bethea CF, Carpenter W, Levitsky S, Hill PC, Clem DW, Jain MK, Drumel D, Kopecky SL, Mueller PS, Marek D, Rollins S, Hibberd PL. Study of the effect of intercessory prayer (STEP) in cardiac bypass patients: a multicenter randomized trial of uncertainty and certainty of receiving intercessory prayer. *Am J Heart* 2006, 151: 934-942.

Cahn BR, Polich J. Meditation states and traits: EEG, ERP, and neuroimaging studies. *Psychol Bull* 2006, 132: 180-21.

Canter PH, Ernst E. Insufficient evidence to conclude whether or not transcendental meditation decreases blood pressure: results of a systematic review of randomized trials. *J Hypertension* 2002, 22: 2049-2054.

Curiati JA, Bocchi E, Freire JO, Arantes AC, Braga M, Garcia Y, Guimaraes G, Jacob W. Meditation reduces sympathetic activation and improves the quality of life in elderly patients with optimally treated heart failure: a prospective study. *J Altern Complementary Med* 2005, 11: 465-472.

Eppley KR, Abrams AI, Shear J. Differential effects of relaxation techniques on trait anxiety: a meta-analysis. *J Clin Psychol* 1989, 45: 957-974.

Grant JA, Rainville P. Hypnosis and meditation: similar experiential changes and shared brain mechanisms. *Med*

Hypotheses 2005, 65: 625-626. Letter.

Holen A. Meditasjon på norsk. Cappelen, Oslo 1984.

Infante JR, Torres-Avisbal M, Pinel P, Vallejo JA, Peran F, Gonzalez F, Contreras P, Pacheco C, Roldan A, Latre JM. Catecholamine levels in practitioners of the transcendental meditation technique. *Physiol Behavior* 2001, 72: 141-146.

Jevning R, Wallace RK, Beidebach M. The physiology of meditation: A review. A wakeful hypometabolic integrated response. *Neurosci Biobehav Rev* 1992, 16: 415-424.

Kothari LK, Bardia A, Gupta OP. The yogic claim of voluntary control over the heart beat: an unusual demonstration. *Am Heart J* 1973, 86: 282-284.

Lazar SW, Kerr CE, Wasserman RH, Gray JR, Greve DN, Treadway MT, McGeary M, Quinn BT, Dusek JA, Benson H, Rauch SL, Moore CI, Fischl B, 2005. Meditation experience is associated with increased cortical thickness. *Neuroreport* 2005, 16: 1893-1897.

MacLean CR, Walton KG, Werneberg SR, Levitsky DK, Mandarino JP, Waziri R, Hillis SL, Schneider RH. Effects of the transcendental meditation program on adaptive mechanisms: changes in hormone levels and responses to stress after 4 months of practice. *Psychoneuroendocrinology* 1997, 22: 277-295.

Murphy LR. Stress management in work settings: a critical review of the health effects. *Am J Health Promot* 1996, 11: 112-35

Newberg AB, Iversen J. The neural basis of the complex task of meditation: neurotransmitter and neurochemical considerations. *Med Hypotheses* 2003, 61: 282-291.

Schneider RH, Staggars F, Alexander CN, Sheppard W, Rainforth M, Kondwani K, Smith S, King CG. A randomised controlled trial of stress reduction for hypertension in older African Americans. *Hypertension* 1995, 26: 820-7.

Schneider RH, Alexander CN, Staggars F, Orme-Johnson DW, Rainforth M, Salerno JW, Sheppard W, Castillo-Richmond A, Barnes VA, Nidich SI. A randomized controlled trial of stress reduction in African Americans treated for hypertension for over one year. *Am J Hypertens* 2005a, 18: 88-98.

Schneider RH, Alexander CN, Staggars F, Rainforth M, Salerno JW, Hartz A, Arndt S, Barnes VA, Nidich SI. Long-term effects of

stress reduction on mortality in persons > or = 55 years of age with systemic hypertension. *Am J Cardiol* 2005b, 95: 1060-1064.

Shapiro DH. Overview: clinical and physiological comparison of meditation with other self-control strategies. *Am J Psychiatry* 1982, 139: 267-274.

Smith JC. Alterations in brain and immune function produced by mindfulness meditation: three caveats. *Psychosom Med* 2004, 66: 148-149. Letter.

Solberg EE, Holen A, Ekeberg Ø, Østerud B, Halvorsen R, Sandvik L. The effects of long meditation on plasma melatonin and blood serotonin. *Med Sci Monit* 2004a, 10: CR96-101.

Solberg EE, Ekeberg Ø, Holen A, Ingier F, Sandvik L, Standal PA, Vikman A. Hemodynamic changes during long meditation. *Appl Psychophysiol Biofeedback* 2004b, 29: 213-221.

Sudsuang R, Chentanez V, Veluvan K. Effect of Buddhist meditation on serum cortisol and total protein levels, blood pressure, pulse rate, lung volume and reaction time. *Physiol Behav* 1991, 50: 543-548.

Wallace RK. Physiological effects of transcendental meditation. *Science* 1970, 167: 1751-1754.

Wallace RK, Benson H, Wilson AF. A wakeful hypometabolic physiologic state. *Am J Physiol* 1971, 221: 795-799.

Wallace RK, Benson H. The physiology of meditation. *Scientific American* 1972, 226: 84-90.

Westlund. Acem-meditasjon bra for stressede lokførere. *Dyade* 1993, 25 (2): 36-51.

Yamamoto S, Kitamura Y, Yamada N, Nakashima Y, Kuroda S. Medial prefrontal cortex and anterior cingulate cortex in the generation of alpha activity induced by transcendental meditation: a magnetoencephalographic study. *Acta Med Okayama* 2006, 60: 51-58.

Young JDE, Taylor E. Meditation as a voluntary hypometabolic state of biological estivation. *News Physiol Sci* 1998, 13: 149-153.

En front på et forsømt fagfelt

Acems meditasjonspsykologi

Meditasjonspsykologi har etter hvert vakt nysgjerrighet i vitenskapelige miljø. Men det finnes meg bekjent ikke vitenskapelige lærebøker eller oppslagsverk hvor man kan lese detaljert om meditasjonspsykologi; hvordan og hvorfor meditasjon virker, skriver **Turid S. Berg-Nielsen**. På tross av klare forskningsresultater som viser til positive virkninger av noen meditasjonsmetoder, er det beskjedent med systematiske beskrivelser av fenomenet. I så måte ligger Acems meditasjonspsykologi i fronten. Denne artikkelen forsøker å gi et kort sammendrag.

Samtiden har brukt tid på å oppdage at det finnes meditasjonsformer som ikke er forankret i det religiøse eller esoteriske; at de fleste meditasjonsformer langt på vei kan forstås og forklares ut fra vestlige psykologiske termer. Meditasjon som fenomen er en årtusen gammel praksis, men meditasjonspsykologien er til sammenligning kun i sin spede start.

Akademisk anerkjennelse av meditasjonspsykologi som fagområde begynte i USA for ca. 10-15 år siden som følge av forskning på effekter av primært buddhistisk avledete meditasjonsmetoder. I Skandinavia er det hovedsakelig Acem-meditasjon som det siste tiåret har vært gjenstand for vitenskapelige studier (Solberg, 1996; 2000; 2004; Westlund,

2005, Davanger et al., submitted). Men også erfaringsbasert kunnskap gjennom mer enn 40 år er utgangspunktet for Acems meditasjonspsykologi. Den er i hovedsak utviklet av psykolog og psykiater Are Holen i samarbeid med andre lærere i Acem.

I denne artikkelen skal det gjøres rede for de viktigste psykologiske elementene i Acem-meditasjon. Artikkelen vil begrense seg til erfaringsbasert kunnskap gjennom 40 år og relevant vitenskapelig evidens i beskrivelsen av de virksomme elementene. De grunnleggende begrepene og forståelsen av Acems meditasjonspsykologi har hittil for det meste vært presentert på kurs i Acem-meditasjon for å gi deltagere bedre grep på utførelsen. Acems



meditasjonspsykologi er meg bekjent det mest systematiske forsøk på å operasjonalisere det som for bare et tiår siden var nærmest et ikke-eksisterende psykologisk fagområde.

SINNETS SPONTANAKTIVITET

En viktig komponent i en del meditasjonsformer er å registrere hva som foregår i eget sinn. Noe er i sinnet hele tiden, enten tanke, følelse, registrering av kroppsformennelser osv. I Acem-meditasjon kalles dette spontanaktivitet. Den første amerikanske akademiske psykologen, William James, kalte det samme fenomen for "the stream of thought" (1890), en uavlatelig pågående strøm av tanker, innfall, stemninger og følelser. Noen tror at meditasjon er ensbetydende med å fjerne alle tanker, ikke å tenke på noe i det hele tatt. Men i Acem-meditasjon dreier det seg nesten om det motsatte, en frisetting av tankene og spontanaktivitet i sinnet for øvrig. Et grunnleggende prinsipp i Acem-meditasjon er at spontanaktiviteten i sinnet får være tilstede i sinnet mest mulig uforstyrret av egen viljesstyring. I psykoanalyse vektlegges samme prinsipp, Sigmund Freud kalte det frie assosiasjoner. Spontanaktiviteten inneholder gjerne hverdagslige tanker om nær fortid eller fremtid, samt dypere inntrykk som sinnet ikke er ferdig med. Hvorfor er det så et poeng å frisette den spontane aktiviteten i sinnet? Må ikke moderne mennesker med krav og utfordringer styre hva man skal tenke på?

Svaret er både ja og nei. De fleste har erfart hvor befriende og rekreerende stunder kan være hvor egne tanker har fått flyte fritt, romstere omkring som de selv vil, det være seg i møte med naturen, en fortrolig venn eller badekaret. Og de aller fleste har kanskje erfart at hvis tankene uhindret kan surre omkring som de selv vil, endrer man sitt forhold til dem etter hvert, de er ikke lenger i samme grad påtrengende. Det er dette prinsippet man bruker i Acem-meditasjon, spontanaktiviteten får "lade seg ut" slik at den kan miste noe av sitt grep på en. Dermed kan man etterpå lettere samle seg igjen fordi distraherende tanker ikke forstyrrer på samme måte. Man kan sammenligne den frittflytende spontanaktivitetens funksjon med en slags mental fordøyelse.

Men travle mennesker kan da ha tanker som ikke så lett slipper taket. Må det ikke noe mer til? Jo, er svaret. Og derfor består Acem-meditasjon av flere komponenter:

TANKEINNHOLD OG HOLDNING

For å forstå virkningene av Acem-meditasjon, er det et poeng å skille mellom tankeinnhold og den holdning man har til tanken. Det man til enhver tid måtte tenke på eller føle, utgjør selve *innholdet* i spontanaktiviteten. I tillegg til selve tankeinnholdet, er enhver tanke ledsaget av en holdning, nemlig *måten* man tenker en tanke. Samme tankeinnhold kan tenkes på forskjellige måter, f. eks ubesværet, avspent

I Acem-meditasjon trener man opp den delen av seg selv som registrerer hvilken holdning man har i sinnet.

eller mer anstrengt og anspent. Fokus for Acem-meditasjon er den holdning man har i sinnet, *måten* man tenker. Som oftest tillegges ikke innholdet i tankene noen særskilt betydning. At en tanke mister sin "ladning" er som regel ikke fordi innholdet i tanken er blitt annerledes, men *fordi tanken er tilstede i sinnet på en annen måte*, ens holdning til det samme tankeinnholdet har endret seg. Hvordan skjer så det?

METAKOGNISJON

I Acem-meditasjon trener man opp den delen av seg selv som *registrerer* hvilken holdning man har i sinnet. Dermed utvikles en metakognitiv evne, dvs. evnen til å erkjenne mer av måten man tenker, føler eller oppfatter. Metakognisjon forutsetter at man kan skille mellom selve tanken og den som tenker tanken. Hvis man ikke hadde et slikt skille, så ville ens "jeg" nærmest være synonymt med tanken, for eksempel: En bitter person erkjenner knapt selv sin egen bitterhet, det er bare noe hun/han *er*. Med en metakognitiv evne ville denne personen kanskje kunne si: "Her sitter jeg og *har* bare bitre tanker." Forskjellen kan synes liten, en grammatisk spissfindighet mellom "er" og "har", men psykologisk utgjør den et kognitivt sprang. Det er snakk om i hvilken grad man er opphengt i egne tankebaner eller følelser. En tanke er ikke noe man nødvendigvis *er*, men kan også være noe man *har*. Likeledes: en følelse må ikke være noe jeg



HVA ER ACEM-MEDITASJON?

Acem-meditasjon gjøres daglig sittende i en stol med lukkede øyne 2 x 30 min. eller 1 x 45 min. Man gjentar en metodelyd i tankene så uanstrengt som mulig. Den består av en sammensetning av vokaler og konsonanter som ikke har noen språklig mening. Spontane tanker, følelser, kroppsforenelser, stemninger etc. som dukker opp mens man gjentar metodelyden, får forbli uforstyrret av viljestyring. Før eller senere vil man bli absorbert i en tankerekke. Når dette skjer, er metodelyden et hjelpemiddel til igjen å gi sinnet et nøytralt hvilefokus.

Mediterende rapporterer at Acem-meditasjon gir avspenning, økt stresstoleranse, ro og selvinnsikt. Forskning har dokumentert medisinske effekter av Acem-meditasjon, bl.a. avspenning, roligere puls, lavere blodtrykk og mindre stress (Solberg, 2004; Westlund, 2005).

Acem-meditasjon er en mental aktivitet hvor man er deltagende og gjør noe, ikke med hva man tenker på, men hvordan man tenker.

er, men kan like gjerne være noe jeg *har*.

Den metakognisjon som lettest kan føre til endring og/eller psykologisk modning, er ikke nødvendigvis innsikten i et tankeinnhold, hva en måtte føle og tenke til enhver tid, men erkjennelsen av hvordan man forholder seg, hva man oppfatter og hvordan man handler deretter. Det er her meditasjon har et av sine mest potente nedslagsfelt, å trene opp det registrerende, oppmerksomme, erkjennende "jeg" slik at en selvfølgelig "er-tanke" i stedet kan bli til noe man *har*, et objekt som man kan velge å forholde seg til på andre måter. Dermed har man anledning til lettere å endre på en væremåte som tidligere var "bare noe jeg er".

"Er-tanker" tilsvarer det man innen kognitiv psykologi kaller for automatiserte tanker. Å stimulere erkjennelsen av forskjellen mellom *er* og *har*, er også målet for de fleste kognitive psykoterapiretninger. Men Acem-meditasjon er ikke psykoterapi. Man har ikke ved sin side en psykoterapeut som gir kognitive instruksjoner. Man er sitt eget korrektiv. Til det trengs et hjelpemiddel. I Acem-meditasjon er dette hjelpemiddelet en nøytral metodelyd.

HVORFOR TENKE PÅ EN LYD?

I Acem-meditasjon brukes en sammensetning av vokaler og konsonanter uten språklig mening som et hjelpemiddel for sinnet til å vende tilbake til et nøytralt utgangspunkt når man blir absorbert i en tankerekke eller "er-tanker". En metodelyd virker bl.a. i kraft av å være nøytral og assosiasjonsfri, sinnet føres ikke inn i bestemte tankespor som følge av at oppmerksomheten rettes mot den.

Lyder kan virke forskjellig på sinnet, lyden av en bløt klavertone kan ha en annen

virkning enn lyden fra en trompet. De samme språklige lyder kan for øvrig vekke helt like assosiasjoner i høyst forskjellige språkkulturer og ser ut til å ha en biologisk basert effekt på sinnet på tvers av kulturforskjeller (Eifring, 2006). Men poenget under Acem-meditasjon er ikke at gjentagelsen av en metodelyd i tankene skal "vekke" verken bestemte stemninger eller sinnstilstander. I tillegg til å virke i kraft av sin nøytralitet kan erfarne mediterende beskrive hvordan gjentagelsen av en metodelyd i tankene også kan ha en dyptgripende virkning på sinnet for øvrig, som om man kommer mer i samklang med sitt eksistensielle utgangspunkt.

Metodelyden er et hjelpemiddel som bidrar til å aktivere den fremste delen av hjernen, området for høyere bevissthetsfunksjoner, prefrontal cortex. Den aktiverer også basale områder av hjernen, sete for emosjoner og regulering av autonome funksjoner. Disse områdene i hjernen blir ikke aktivert ved at man bare mumler en hvilken som helst lyd (Davanger, 2005; Davanger et al., submitted).

Gjentagelse av en metodelyd i tankene har sannsynligvis minimal evne til å frisetten spontanaktivitet eller endre ens holdning med mindre det gjøres på en uanstrengt måte med så lite bruk av viljesstyring som mulig. Hva vil det si?

TRENING I EN HOLDNING AV LEDIGHET

Det mest sentrale og grunnleggende begrep i forståelsen av virksomme prosesser i Acem-meditasjon er "ledighet". Det betegner en åpen, ikke-konsentrert holdning til det som er til stede i sinnet under meditasjon. Gjentagelsen av en metodelyd i tankene fasiliterer og åpner for spontanaktiviteten



i sinnet. Ved å ha et ledig og uanstrengt hvilefokus på en assosiasjonsfri, tenkt lyd bindes ikke spontanaktiviteten i bestemte spor. Å ha en holdning av ledig ubesværet er naturlig nok lettere i forhold til et objekt som er assosiasjonsfritt og nøytralt.

Når man Acem-mediterer, er ikke ledigheten en sinnstilstand man streber etter å oppnå. Her er Acem-meditasjon forskjellig fra mange andre meditasjonsformer. Ledigheten i Acem-meditasjon er først og fremst *en måte å gjøre noe på*, en måte å tenke en lyd, mens det spontane i sinnet får være i fred. Hensikten med dette er at den ledige måten å forholde seg til metodelyden, spres over til den spontane strøm av tanker. Ledighetstreningen kan også forplante seg videre til dagliglivet utenom meditasjon, slik at man tenker tanker og utfører andre aktiviteter med mindre grad av besvær. Acem-meditasjon er *ikke* trening i distansert observasjon av tanker, men en mental aktivitet hvor man er deltagende og *gjør* noe, ikke med *hva* man tenker på, men *hvordan* man tenker.

Flere vitenskapelige undersøkelser tyder på at avspenningsmetoder som benytter ledighetsprinsippet er mer effektive enn andre til å redusere både psykologiske og fysiske plager som skyldes stress (Ellingsen, 2005; Eppley, 1989; Solberg et al., 2000).

MENTAL FEEDBACK

For å tenke en metodelyd må to aspekter ved sinnet aktiveres. 1) Man må "produsere" en lyd i tankene. Dette er riktignok en viljesbestemt handling, men den skal utføres så uanstrengt og ubesværet som overhodet mulig. 2) Samtidig skal man lytte til denne tenkte lyden. Til denne lyttingen bruker man oppmerksomheten. Man skal ikke være konsentrert, men lyden skal være i et hvilefokus for oppmerksomheten. På den ene siden er man en aktiv, men høyst ledig utøver av en handling, nemlig å gjenta en lyd i tankene, på den andre siden er man mottager, ved at man lytter til det man gjør, og det handlingen setter i gang. Man er produsent og publikum i samme nu. Det registrerende "jeg" lytter til hva det utøvende "jeg" gjør. Men til forskjell fra hvordan det er på teateret, så gir "publikum", dvs. "jeget" som lytter under meditasjon, tilbakemelding til det utøvende "jeg" når sistnevnte enten har glemt å gjenta lyden eller gjør det med for mye anstrengelse. Det er ikke tilfeldig når man kommer på avveie. *Det utøvende "jeg" under meditasjon blir ofte påvirket av spontanaktiviteten i sinnet på måter man ikke er klar over.* Likeledes i livet for øvrig kan vi påvirkes av "er-tanker", spenninger og uerkjent emosjonalitet uten at vi tenker så mye over det. Det unike ved Acem-meditasjon er at den gir en anledning til å oppdage en slik



uerkjent påvirkning. Når det registrerende "jeg" er i en oversiktig sammenheng som meditasjonen gjerne er, skjermet for støy og andre ytre påvirkninger, samtidig som man har en åpen holdning, blir det lettere å erkjenne avvik fra det som er intensjonen. Rettesnor for det registrerende "jeg" er hele tiden at lyden skal gjentas så ledig og ubesværet som mulig uansett hva som kommer i sinnet.

I Acem-meditasjon ligger dermed innbakt en mental feedback. Det "utøvende jeg" justerer seg mot større grad av ledighet når det "registrerende jeg" gir tilbakemelding om avvik fra ledighet. Man sensitiviseres til å legge merke til *hvordan* man tenker.

Under Acem-meditasjon har utøvende og mottagende deler av sinnet et nært samarbeid. Dette understøttes av forskning som viser at i prefrontal cortex, den delen av hjernen som aktiveres mest under meditasjon (Davidson et al., 2003; Kubota et al., 2001; Wallace, 1970), er det ikke et like klart skille mellom utøvende og mottagende funksjoner som i andre deler

aktivitet hvor
ikke med hva
en tenker.

av hjernen (Davanger, 2005).

Hva vil det si at Acem-meditasjon sensitiviserer det registrerende eller lyttende "jeg" under meditasjon?

INDRE SANSNING

I Acem-meditasjon kan man si at hørselssansen vendes innover, den brukes ikke for å oppfatte en ytre fysisk lyd, men "indre" mental lyd. Når denne bare er en tenkt lyd, kan det umiddelbart høres absurd. For hvordan kan man høre en lyd som bare er tenkt? Hvis Beethoven ble stilt dette spørsmålet på sine gamle dager, da han skrev noen av sine mest kjente verker *etter* at han var blitt helt døv, ville han sannsynligvis fnyse: "Selvfølgelig kan man høre en tenkt lyd. Man kan tenke en hel symfoni av klare lyder!" Det er sjelden at de som begynner å meditere, har vanskeligheter med å tenke en metodelyd. Under Acem-meditasjon øver man seg i en bestemt form for indre lytting; hvordan det er å gjenta nyanser av en enkel lyd i møte med sinnets spontanaktiviteter. Da må man ha en åpen, ledig, mottagelig holdning uten filtrering eller fordommer. Ledighetstreningen gjelder altså ikke bare hvordan man *gjør* noe, men også hvordan man *oppfatter* noe. Man sensitiviseres i hva og hvor mye man oppfatter av det som er inne i en selv. Denne sensitivitet og kultivering av evnen til å lytte eller oppfatte vil etter hvert også gjøre seg gjeldende i forhold til omgivelsene. En forskningsstudie viste at utøvere av en buddhistisk meditasjon (som har ledighetsprinsippet, men ikke metodelyd til felles med Acem-meditasjon) oppfattet ytre lyder bedre enn andre (Hersoug, 2005; Valentine, 1988).

Den mottagende delen av sinnet under Acem-meditasjon bruker oppmerksomhetens

Mens man utfører en handling, kan man faktisk samtidig ha tilgang på sinnets spontanaktivitet med dens idérikdom

fokus for å tone seg inn på lydgentagelsen, mens spontanaktiviteten får leve sitt frie liv i periferien av oppmerksomheten. Men selve lydgentagelsen er et resultat av en uanstrengt viljeshandling. Hvordan kan det spontane og det viljesstyrte være tilstede samtidig i sinnet?

SYNKRONISERING AV SPONTANITET OG VILJE

Å Acem-meditere er en slags mental øvelse i å utføre en viljesstyrt, men ubesværet aktivitet uten at den samme viljen brukes i forhold til andre deler av sinnet, for eksempel å skyve bort eller styre sinnets spontanaktiviteter. Mens man utfører en handling, kan man faktisk *samtidig* ha tilgang på sinnets spontanaktivitet med dens idérikdom. Om spontanaktiviteten oppleves mer påtrengende og avleder en fra det en holder på med, har man hele tiden et hjelpemiddel til ubesværet å vende tilbake til den nøytrale aktiviteten.

Således venter man seg til ikke å bruke mer vilje og mental energi enn det som er nødvendig i forhold til to områder: 1) handling og 2) sansning.

1) Man (for)bruker så lite energi som mulig til å utføre en viljesstyrt aktivitet. Dermed kan man lære noe om hvordan man ikke tapper seg selv for mer krefter enn nødvendig når man skal utføre en viljeshandling.

2) Man unnlater å bruke energi på å styre eller fortrenge deler av sinnets spontanaktivitet. Samtidig med utførelsen av en uanstrengt viljeshandling, venter man seg til *ikke* å bruke viljen på å forsøke å kontrollere sinnets spontane aktivitet og blir dermed mer åpen for hva og hvor mye man oppfatter.

Åpenheten som følger av en ledig holdning, har også andre virkninger:

REDUSERT FORTRENGNING OG AKTUALISERING

På en måte kan man si at ledighetstreningen reduserer fortrenghet. Det gir økt tilgang til kognitivt og emosjonelt innhold fra randsonen av bevisstheten. Denne prosessen kalles i Acems meditasjonspsykologi for *aktualisering* og blir særlig tydelig i lengre meditasjoner på ukeskurs eller retretter. Aktualisering under meditasjon kan gjerne begynne med et kroppslig ubehag, for eksempel rastløshet, kribling i magen, eller økt puls. Noen ganger kan emosjoner eller fragmentariske erindringer være knyttet til kroppsfornemmelser. Etter hvert kan psykologiske livstema og atferdsmønstre gradvis bli erkjent, og fortrenget psykisk materiale kan manifestere seg. Men hvorvidt man får innsikt i dypere psykologiske sammenhenger, er faktisk ikke avgjørende for utbytte av meditasjon. Ledighetstrening gir mulighet til å finne nye måter å forholde seg til det aktualiserte; selv om man ikke forstår hva det er og hvorfor det kommer, kan man likevel være aksepterende og ubesværet. Den psykologiske endringen som Acem-meditasjon kan stimulere til, er derfor mer knyttet til atferd, at man øver seg i å forholde seg på en annen måte til det som til enhver tid manifesteres kroppslig eller mentalt.

I aktualiseringsfaser settes ledigheten på prøve. Meditasjonen kan forbigående oppleves å gi mindre ro og velvære. Hvis man ikke opphører å meditere regelmessig i en slik fase, vil den daglige erfaringen av å møte psykisk eller kroppslig ubehag med ledighet, øke toleranse for negativ affekt. En erfaren utøver av Acem-meditasjon kaller det for "psykisk kondis". Astin viste i en studie i 1997 at mediterende hadde bedre evne til å mestre vanskelige følelser (Hersoug, 2005). En studie

Acem-meditasjon er såre enkel å praktisere. Samtidig berører den sider ved vår bevissthet som langt fra er ferdig forstått.

av konkurranseskyttere som praktiserte Acem-meditasjon, viste at de mediterende skytterne presterte bedre under press enn de som ikke meditererte (Solberg et al., 1996). En tredje studie har også vist at evnen til å håndtere dagliglivets vanlige belastninger er bedre hos mediterende (Hersoug, 2005; Williams et al., 2000).

BEARBEIDELSE AV SELVET

Utøvere av Acem-meditasjon er godt kjent med at noe av det bevissthetsinnhold som kan manifestere seg i en aktualiseringsprosess, er selvvurderende tanker. Under meditasjon dreier det seg som oftest om nedvurderende tanker om egen utførelse eller spontanaktivitet, foreksempel: "Dette får andre bedre til enn meg. Jeg er for opphengt. Dessuten har jeg så altfor mange tanker." I Acems meditasjonspsykologi kalles dette for nedvurderende metatanker. Man tillegger gjerne slike metatanker mer autoritet enn annen spontanaktivitet i sinnet. De får "bestemme" og blir styrende for ens persepsjon og handling. Under meditasjon vil en slik "særbehandling" av nedvurderende metatanker avvike fra prinsippet om ledighet; at alle tanker, følelser og kroppsfunnmer, også metatanker, skal få komme og gå som de vil. Dermed har man under meditasjon en anledning til å oppdage hvordan noen sider av egen spontanaktivitet, i dette tilfellet nedvurderende metatanker, påvirker måten man tenker på.

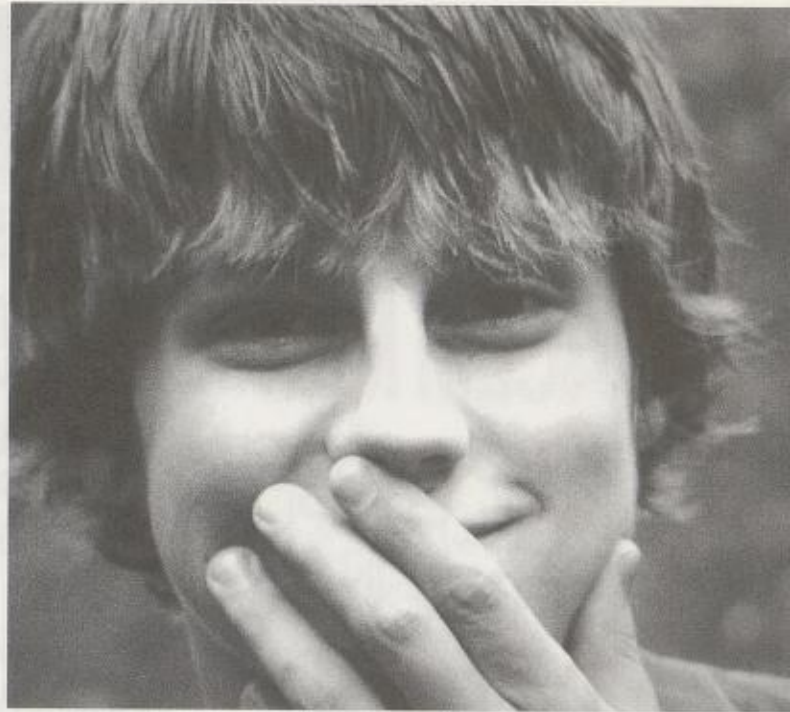
Positive følelser som godt humør og entusiasme gir overvekt av aktivitet i venstre del av prefrontal cortex, mens negative, stressbetonte følelser som angst, sinne og depresjon

gir overvekt av aktivitet i høyre del (Davanger, 2005). Det er den venstre delen av prefrontal cortex som aktiveres mest under meditasjon, mens aktivitet på den høyre siden går ned (Davidson et al., 2003).

PIONERVIRKSOMHET

Hver for seg har nok de ulike elementene i Acem-meditasjon, spontanaktivitet, metode-lyd og ledighet, begrenset effekt. Det er samspillet mellom dem som skaper resultater, et samspill mellom utøvende og mottagende deler av sinnet, mellom spontanitet og vilje. Hvordan man kan legge til rette for dette samspillet, kan ikke læres ved å lese i en bok. Acem-meditasjon læres best på kurs som går over flere ganger hvor man får kyndig veiledning av kvalifiserte kurslærere og samtidig får praktisert meditasjon på egen hånd mellom kursmøtene.

Utøvere av Acem-meditasjon kan beskrive en sensitivisering av oppmerksomheten som øker tilfanget av dypere bevissthetsinnhold. Når dette møtes med en holdning av ledighet og aksept, kan det gi en ro som gjerne varer lenge etter selve meditasjonen. Vitenskapelig innsikt i denne dype ro er langt fra ferdig utforsket. Utvikling av Acems meditasjonspsykologi pågår kontinuerlig. Det samme gjør den medisinske og psykologiske forskningen på metoden. Acem-meditasjon er såre enkel å praktisere. Samtidig berører den sider ved vår bevissthet som langt fra er ferdig forstått. Acem-meditasjon åpner et forunderlig og spennende område av tilværelsen, både for utøvere og forskere. ■■



REFERANSER

Astin, J.A. (1997). Stress reduction through mindfulness meditation. Effects on psychological symptomatology, sense of control, and spiritual experiences. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 66, 97-106.

Davanger, S. (2005). Den mediterende hjerne. *Dyade*, 2-3, 144-155.

Davanger, S., Rimol, L. M., Holen, A. & Hugdahl, K. (submitted). Specific prefrontal activation in the brain during meditation observed by functional magnetic resonance imaging.

Davidson, R.J., Kabat-Zinn, J., Schumacher, J., Rosenkranz, M., Muller, D., Santorelli, S.F., Urbanowski, F., Harrington, A., Bonus K. & Sheidan, J.F. (2003). Alterations in brain and immune function produced by mindfulness meditation. *Psychosomatic Medicine*, 65, 564-570.

Eifring, H. (2006). Maluma og takete. *Dyade*, 1, 2006

Ellingsen, Ø. (2005). Acem-meditasjon og dagens forskning. *Dyade*, 2-3, 72-89.

Eppley, K.R., Abrams, A.I. & Shear, J. (1989). Differential effects of relaxation techniques on trait anxiety, S.....

Hersoug, A.G. (2005). Psykologiske virkninger av meditasjon. *Dyade*, 2-3, 108-119.

Hetland, M. (2005). Når smertestillende ikke hjelper. *Dyade*, 2-3, 130-141.

James, W. (1890). *Principles of Psychology*.

Kubota, Y., Sato, W., Toichi, M., Murai, T., Okada, T., Hayashi, A. & Sengoku, A. (2001). Frontal midline theta rhythm is correlated with cardiac autonomic activities during the performance of an attention demanding meditation procedure. *Cognitive Brain Research*, 11, 281-287.

Lutz, A., Greischar, L. L., Rawlings N.B., Ricard, M. & Davidson, R. (2004). *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*, 101, 16369-16373.

Newberg, A. B. & Iversen, J. (2003). The neural basis of the complex mental task of meditation: neurotransmitter and neurochemical considerations. *Medical Hypotheses*, 61, 282-291.

Solberg, E.E. (2004). *Psychobiological effects of meditation*. University of Oslo. Thesis/Dissertation.

Solberg, E.E., Berglund, K.A., Engen, O., Ekeberg, O. & Loeb, M. (1996). The effect of meditation on shooting performance. *British Journal of Sports Medicine*, 30, 342-346.

Solberg, E. E., Ingjer, F., Holen, A., Sundgot-Borgen, J., Nilsson, S. & Holme, E. (2000). Stress reactivity to and recovery from a standardised exercise bout: a study of 31 runners practising relaxation techniques. *British Journal of Sports Medicine*, 34, 268-272.

Valentine, E.R. & Sweet, P.L.G. (1988). Meditation and attention: a comparison of the effects of concentrative and mindfulness meditation on sustained attention. *Mental health, religion and culture*, 2, 59-70.

Westlund, P. (2005). Effekten av Acem-meditasjon och progressive avslappning på sömn, vakenhet og livskvalitet. *Dyade*, 2-3, 164-169.

Williams, K. A., Kolar, M. M., Reger, B. E. & Pearson, J. C. (2001). Evaluation of a wellness-based mindfulness stress reduction intervention: A controlled trial. *American Journal of Health Promotion* 15, 422-432.

Wærsted, M. (2005). Hadde askepott muskelsmerter? Om langvarig, lavgradig muskelbelastning. *Dyade*, 2-3, 170-175.

ஆழ்நிலை தியானம்

ACEM MEDITATION FROM NORWAY

NO GURU CULT - NON RELIGIOUS
SELF EXPLORATION - STRESS RELIEF
FREE INTRODUCTORY LECTURE AT

HOTEL MAYAS MANGALA SABAI
ON 28-01-04 AT 6.30 P.M. PH: 2765311

VISIT. www.acem.com Cell: 98403 08049



[Faint, illegible text, likely bleed-through from the reverse side of the page.]

[Faint, illegible text, likely bleed-through from the reverse side of the page.]

Allmøte med seg selv

- fra meditasjon til organisasjon

Acem er skapt - og valgt - av den enkelte, som del av et fellesskap. Acems organisasjonsform må forstås i lys av meditative prinsipper, og den ikke-betalte idealisme som har vært nødvendig for organisasjonens utvikling.

Deltagelse i beslutningsprosessene bygger på et aktivitets- og kompetanseprinsipp, skriver

Ole Gjems-Onstad. Gjennom Acems historie har de store veivalg for organisasjonen alltid vært gjennomdrøftet. Konsensus har vært et ideal, om enn ikke til enhver tid fullt

Acem er en mer frivillig institusjon enn de fleste frivillige organisasjoner. Acem ble til fordi en gruppe mennesker ville noe - ikke fordi det var penger å tjene.

Det overveiende flertall av dem som nedlegger arbeid for organisasjonen, gjør det frivillig og ulønnet. Av de kanskje 100 000-150 000 årlige timer med innsats som holder Acem i gang, er omtrent 10 000 timer eller 7-10 % basert på betaling. Det dreier seg særlig om enkelte administrative funksjoner som sekretariatsdrift på dagtid, eiendomsforvaltning og vaktmesterfunksjoner. Tidligere var andelen betalt innsats enda lavere.

Innenfor Norden, der Acem er størst, er alt pedagogisk og faglig arbeid ulønnet. I enkelte utland hvor Acem ikke er ordentlig etablert, skjer noe av arbeidet ved betalt innsats.

For den begrensede innsats som skjer mot vederlag, er lønnen ikke høy. Det ligger også her et vesentlig element av idealisme bak innsatsen.

Acem har alltid priset kurs og aktiviteter slik at den enkeltes økonomi ikke skal hindre deltagelse. Dette bidrar til å forklare at organisasjonen aldri har hatt tilstrekkelige midler til å lønne arbeidet. Frivilligheten har vært en del av visjonen - og en nødvendighet.

Innenfor organisasjonsteorien er en sentral læresetning: Organisasjonsstruktur henger sammen med funksjon. Organisasjonsprinsipper kan ofte forstås i lys av de oppgaver organisasjonen fyller.

En del av Acems organisasjonsform må ses ut fra den idealisme som gjennom organisasjonens 40-årige historie alltid har vært dens drivkraft.

Drivkraften til de mange som gjennom 40 år har engasjert seg i å bygge opp Acem, er den glede man har funnet i arbeidet og fellesskapet, ikke ytre belønning.

BETALT ENERGI

Det ordinære arbeidsliv drives av betalt energi. Selvfølgelig er det viktig at arbeidet oppleves meningsfullt, og at ansatte føler seg inkludert og verdsatt. Men til syvende og sist er lønnen avgjørende for at man stiller opp. Uten betaling ville man ikke ha vært der.

At det dreier seg om betalt innsats, forklarer også en del sentrale arbeidsrettslige prinsipper. Det består et underordningsforhold mellom arbeidsgiver og arbeidstager. Den ansatte har solgt sin arbeidsinnsats og skal i arbeidstiden stå til disposisjon for den som betaler. Selv i arbeidsretten i det tjuetførste århundrets "permissive society" gjelder en lydighetsplikt. Også innenfor en sosialdemokratisk arbeidsrett er ordrenekt av de mest alvorlige brudd på den avtale enhver ansatt har inngått med sin arbeidsgiver. Sier man nei til å utføre de oppgaver man settes til, kan man som den store hovedregel ikke bare sies opp, men avskjediges – sparkes – på dagen, i hvert fall hvis forholdet gjentas og man gis advarsel.

Den absolutte forventning enhver ansatt har til arbeidsgiver, er betaling. Alt annet kommer i tillegg, men kan ikke, i det minste ikke over tid, erstatte de penger som er arbeidsgivers viktigste del av avtalen. Dette grunnleggende faktum kan nesten overses i alt snakk om motivasjon, trivsel og inkluderende arbeidsliv. På samme måte som den sentrale plikt for en arbeidstager er å yte den innsats hun pålegges, er betalingen den grunnleggende arbeidsgiveroppgave.

UT OVER EGEN BANKKONTO

Innenfor den frivillige sektor er den grunnleggende avtale annerledes. Den enkelte deltar fordi man vil. Man har mat på bordet, men ønsker å bidra til mer enn egen bankkonto. Motivasjon og opplevelsen av å delta i

meningsfulle aktiviteter er de aktives drivkraft i en frivillig organisasjon. Man er der så lenge det kjennes riktig.

Lik andre frivillige organisasjoner deltar man i Acem fordi det er belønnende i seg selv. Når det ikke lenger er det, er det sannsynlig at man går ut.

I virkeligheten er forholdet mellom det vanlige arbeidsliv og den frivillige sektor et kontinuum mer enn klare skiller. I en del frivillige organisasjoner er innsatsen så forventet, og gir så klare fordeler, at frivillighetsbegrepet tøytes noe. Har man små barn, tilsier sterke sosiale normer at man yter sitt tilbake til de musikk-korps, idrettslag og andre foreninger der avkommet deltar.

Andre frivillige organisasjoner gir medlemmene så klare fordeler at deltagelse lønner seg i et rent nytteperspektiv. Det kan dreie seg om status, kontaktnett eller yrkesrelevant kunnskap.

Fagforeninger kan i mange sammenhenger knapt kalles frivillige organisasjoner selv der medlemskapet i prinsippet er opp til den enkelte. Som ansatt i en virksomhet kan man gjøre seg selv farlig sårbar ved å være uorganisert og alene, og man kan gå glipp av økonomiske fordeler.

UTENFOR DET KONVENSJONELLE

Acem har ikke kunnet tilby prestisje i det konvensjonelle samfunn. Til tider har meditasjonsorganisasjon vært et negativt ladet begrep i mange kretser. I et jobbintervju kan det være fordelaktig at man har hatt overskudd til å engasjere seg i en frivillig organisasjon – skjønt muligens ikke for mye? Men i enkelte sammenhenger kan man kanskje tjene på ikke å betone at det er meditasjon man har brent for. Det er mer udelt positivt å vise til engasjementer

Storgruppe på sommerkurs Skaugumåsen kurssenter 1983



som ikke bryter med tradisjonelle interesser - å ha vært trener i barneidrett, leder for et sangkor eller styremedlem i et Rotary-lag.

Utviklingen siden Acems stiftelse i 1966 har gått fra et mer verdiorientert og ideologisk samfunn til et mer postmodernistisk og verdiindifferent. I dag er det mindre negativt enn på 60- og 70-tallet å delta i en meditasjonsorganisasjon. Ofte er det heller relativt nøytralt, muligens med et lite snev av noe pussig.

Drivkraften til de mange som gjennom 40 år har engasjert seg i å bygge opp Acem, er den glede man har funnet i arbeidet og fellesskapet, ikke en ytre belønning.

NETTVERK PÅ TVERS AV VANLIGE SKILLER

Meditasjon har vist seg å kunne bli et langvarig engasjement. I andre frivillige organisasjoner deltar man ofte i visse perioder av sitt liv. I Acem har flere av de aktive virket i organisasjonen siden 60- og 70-tallet.

Acems historie viser at meditasjon har et potensiale til å bli et livsengasjement. Meditasjonen bidrar til at det spontane i en selv kommer nærmere. I den kilden er det alltid mer å hente. Arbeidet for organisasjonen består

i et utall møter med mennesker og samfunnet rundt. Der er det alltid noe nytt.

Underveis vil det danne seg personlige bånd. Til forskjell fra mange andre frivillige organisasjoner har Acem tilslutning fra nokså ulike samfunnslag, yrkesgrupper og aldre. Kjønnfordelingen er relativt jevn både blant medlemmer og gjennom de forskjellige ledersjiktene. En undersøkelse på 70-tallet av lesere av norske tidsskrifter, herunder Acems kulturtidsskrift *Dyade*, viste en større sosioøkonomisk spredning blant *Dyades* lesere enn vanlig for den type publikasjoner. Denne mangelen på eksklusivitet synes å være karakteristisk for Acem mer generelt - gjennom hele organisasjonens historie.

I organisasjonens ledelse er det en større andel tilknyttet universitet og høyskoler enn vanlig ellers i samfunnet. Det er også relativt mange leger, psykologer og annet helsepersonell.

Det typiske for Acem er likevel hvordan en meditatav interesse favner på tvers av profesjoner og annen gruppetilhørighet.

MEDITASJON OG ORGANISASJON

Acems organisasjonsform har bidratt til manges langvarige engasjement. Men den har også ivaretatt viktige meditative prinsipper. Denne



"Et gammelt ønske er realisert: AMS har fått nytt navn. For fremtiden skal organisasjonen hete ACEM (uttales "akem"). Navneskiftet ble diskutert på allmøte på sommerkurset, og en rekke forskjellige forslag kom inn. Imidlertid vant hverken AMBA, ASME, IFP eller AMICK gjenklang, og det endte altså med at man festet seg ved ACEM.

I motsetning til AMS er ACEM ingen forkortelse. Det er rett og slett et ord som har det til felles med en metodelyd at det ikke har noe meningsinnhold. Under arbeidet med å finne fram til nye navneforslag ble det nemlig etterhvert klart at det var vanskelig å lage et betegnende navn som ikke samtidig var for langt og tungvint. Løsningen var altså et navn som ikke betyr noe, og da var det nærliggende å lage et helt nytt ord som ikke skaper spesielle forestillinger på forhånd, - og et nøytralt og nøkternt navn som dessuten er like anvendelig i utlandet som her hjemme.

Academic Meditation Society har alltid vært et nokså håpløst navn å operere med. De færreste oppfatter det skikkelig før de har hørt det en del ganger - det er vanskelig å huske, og mange har forståelige problemer med å skjønne hva det betyr."

Acem-nytt 5 1974

meditative tilnærming til organisasjonens struktur og arbeidsform kan bidra til å forklare enkeltpersoners mangeårige glede ved å arbeide i Acem.

I Acem legges det vekt på diskusjon og åpenhet. Men det må skilles mellom hverdagens utallige små avgjørelser og de større veivalg. Ett er å holde hjulene i gang; noe annet å endre takt, tempo eller retning. I de siste tilfelle etterstreber man i Acem at beslutningene skal være så forankret som mulig blant alle dem som arbeider aktivt i organisasjonen. Man bygger på et aktivitetsprinsipp. De aktive legger grunnlaget for organisasjonen ved å gi av sin tid. Da skal de også være med på å utforme den.

KONSENSUS OG EIERSKAP

Å meditere er å holde allmøte med seg selv. Man lar ordet være fritt. Fra alle kanter får det restfylte slippe til. Meditasjon er å inkludere, ikke ekskludere. Man prøver å meditere på måter som forholder seg til de motsetninger og den uro som er i sinnet.

Acem er forsøkt bygget på organisatoriske prinsipper som ivaretar denne inkluderende, meditative holdning.

I forandingsprosessen bør man, ikke minst i en frivillig organisasjon som Acem, etterstrebe at endringene er forankret. Et rimelig konsensus er mer i samsvar med den indre meditative streben mot helhet enn knappe flertallsvedtak.

I en frivillig organisasjon er det ikke automatikk i medlemskap eller oppslutning. Man fødes ikke inn i, men slutter seg til. Avgjørelser i en frivillig organisasjon bør treffes slik at flest mulig har eierskap til dem. Dette eierskapet kan stimuleres gjennom en konsensusorientert holdning til avgjørelsesprosesser.

IDEAL OG VIRKELIGHET

Acems konsensusorientering er begrunnet på flere nivåer. Ett er de pragmatiske fordeler ved en konsensusorientering: Beslutningene blir bedre når de drøftes bredt. Hvis mange har deltatt i beslutningsprosessen og føler sine synspunkter ivaretatt, vil flere føle eierskap til vedtak og organisasjon. Man kan være mer opptatt av et vellykket resultat når man selv står bak et vedtak.

På kurs i Acem

Aktivitetsprinsippet bidrar til at diskusjonene baseres på personlig erfaring, ikke på teori og prinsipper.

Et konsensus oppnådd etter en grundig drøftelse kan også være i samsvar med en meditativ prosess. I sinnet arbeider man gjennom meditasjon mot integrasjon og helhet. Et konsensusprinsipp basert på utfordrende og levende drøftelser kan bidra til en levende helhet i organisasjonen. De som tar del i dialogen kan oppleve at de skifter ståsted. Man starter ut med ett perspektiv på temaet, men modifierer og utvider dette etter å ha tatt inn over seg det andre mener. Aktivitetsprinsippet bidrar til at diskusjonene baseres på personlig erfaring, ikke på teori og prinsipper uten forankring i organisasjonens virkelighet.

Gjennom 40 år har ikke Acem alltid praktisert et konsensusprinsipp som uten unntak har gitt gode og integrerende beslutninger som gir organisatorisk eierskap til alle. Det har selvfølgelig også vært feilgrep, motsetninger, splittelser og avskallinger.

Men for en ukonvensjonell frivillig organisasjon som arbeider med vekst gjennom meditasjon, er det ikke tilfeldig at konsensusprinsippet har stått sentralt som ideal. Det kan representere en organisatorisk videreføring av den prosess den enkelte arbeider med i sin meditasjon.

OVERORDNET FORMÅL

Acem styres av et formål. Organisasjonen representerer et fellesskap som søker å realisere en visjon. De som er med, vil noe med sin innsats. Man ønsker å bidra til at flere kan nyttiggjøre seg de muligheter meditasjon gir.

I meditasjonsprosessen skal man ikke styre. Der skal man være åpen for spontane prosesser.

Slik kan man ikke arbeide i en organisasjon. Veivalg må diskuteres i lys av spørsmålet om de fører dit det overordnede formålet tilsier.

Enhver impuls eller stemme kan heller ikke veie like tungt.

Ens egen meditasjon er en utprøvende prosess. Man justerer stadig det man gjør, og kjenner etter hvordan kriteriet ledighet best kan ivaretas. Organisasjonsarbeid krever vurderinger og praktisk forståelse for å se hva som fungerer. Man kan ikke prøve ut enhver ide som kommer opp. Prisen for uforstand er høy. Forslag må diskuteres, vurderes og siles før de settes ut i livet.

Man kan ikke bare legge vekt på deltagelse, men på drøftelse og dyktighet. Erfaring og kompetanse blant dem som beslutter, kan gi en sikrere forankring av vedtak som treffes. De besluttende organer i Acem består av dem som gjennom deltagelse og opplæring har opparbeidet innsikt i meditative prosesser og i hva som er de beste organisatoriske rammer for disse. De vedtaksføre medlemsfora i Acem består av de nærmere 200 kurslærere og meditasjonslærere som gjennom sin vederlagsfrie arbeidsinnsats i det alt vesentlige driver organisasjonen. Innflytelse skal ikke bare være basert på aktivitet, men også kompetanse.

Drøftelsene i Acem forsøkes lagt opp slik at argument og ikke posisjon skal bestemme. Det avgjørende bør være et synspunkts tyngde og ikke hvem som fremfører det. Et slikt ideal er ikke alltid lett å praktisere. Det forsøkes etterlevet gjennom en åpenhet for synspunkter, informasjon om hvilke større og mindre veivalg organisasjonen står overfor, og en vilje til å holde en diskusjon åpen inntil de forskjellige argumenter i rimelig grad er uttømt og kjent.

DET BESTE ARGUMENTET

Acems grunnleggende målsetting har sjelden vært gjenstand for stor uenighet innad i organisasjonen. Lik andre vekstprosesser

kan imidlertid meditasjon provosere. Det er ikke tilfeldig at organisasjoner som arbeider for personlig utvikling, til tider kan ha indre rivninger. Polarisering og splid har også forekommet i Acem, selv om det nok har vært mindre enn i tilsvarende organisasjoner. I perioder har det i Acem vært til dels tydelig uenighet. Man har likevel lyktes i å finne tilbake til en samstemthet om hvordan det felles formål best skal nås. En slik forankring i et felles meditativt og organisatorisk perspektiv har vært en nødvendig forutsetning for den ubetalte energi som har bygget Acem.

Derimot har det ofte vært diskutert hvordan man best skal virkeliggjøre formålet om å bidra til at flest mulig kan ha glede av meditative prosesser. At Acem er bygget opp gjennom egne midler, og ikke offentlig støtte eller store bidrag fra velgjørere, har bidratt til en holdning der ressursbruk må overveies nøye. Samtidig har det gitt en frihet til å bestemme selv uten å heftes av bevillingsreglementer og prosjektbeskrivelser.

INTERESSETENKNING OG SPLITTELSE

En del tankeretninger er primært opptatt av motsetninger: mellom klasser, kjønn, aldersgrupper, arbeidsgiver-arbeidstager osv. Dermed blir en organisasjon en arena for reelle motsetninger, der det avgjørende spørsmål blir hvem som skal bestemme, og hvordan polene skal avbalanseres i forhold til hverandre.

Dette synspunktet kan fungere i forhold til fellesskap der medlemskapet er tvungent, eller man er med fordi man må. En stat er en slik organisasjon. Fødes man i Norge, er man statsborger. Å støtte opp om fellesskapet i form av skatter og lovlighet i forhold til regler, er ikke opp til den enkelte. Staten tvinger.

I de tvungne fellesskap er fullstendig enighet nærmest utenkelig, med forbehold for spesielle anledninger og valg (som f. eks avstemningen om unionsoppløsning i Norge i 1905, der det

var 184 nei-stemmer, mens 368 208 stemte ja. - 99,96 %).

Organisasjons- og statsteoretikere har også teorier om at i tvungne fellesskap som skal fordele ressurser, vil det danne seg allianser som ikke favner mer enn det flertall som er nødvendig for å bestemme. Et flertall tar fra et mindretall. Det optimale er ikke uten videre et stort flertall. Da blir det flere å dele mellom.

I de tvungne statlige fellesskap må man leve med flertallsavgjørelser og sikre seg mot misbruk og fremmedgjøring gjennom mindretallsgarantier.

DISKUSJON OG SAMSTEMTHET

Enkelte tradisjonelle organisasjoner har ment at det en forsamling er samstemt om, vil være bærer av en inspirert streng - i det minste mer enn det som gjelder ett enkelt medlem alene.

Tilsvarende tankegang finner man også innenfor en del nyere organisasjonsteori: En bred diskusjon innen en organisasjon vil gjøre at man lettere finner frem til synspunkter som ivaretar en helhet. Hver person har sitt perspektiv på en problemstilling. Ved at flere røster høres, kan synspunktene utfylle hverandre.

Skal en slik bred diskusjon bli fruktbar, kreves en åpen innstilling. Som i den meditative prosess må man være inkluderende overfor det som kommer frem av synspunkter. Man behøver ikke la ethvert nytt standpunkt avgjøre. Men man må være villig til å lytte til det, kjenne på det og eventuelt integrere det i et fornyet syn på temaet.

Gjennom Acems historie har de store valg for organisasjonen alltid vært gjennomdrøftet. Man har ikke praktisert et strengt konsensusprinsipp der *alle* skal være enige. Men målsettingen har vært en rimelig bred samstemthet.

Acem er skapt - og valgt - av den enkelte, som del av et fellesskap. ■

På de neste sidene presenterer *Dyade* kurslærere og meditasjonslærere i Acem 2006

Meditasjonslærerne og kurslærerne i Acem arbeider idealistisk i organisasjonen på sin fritid.

Kurslærerne har tillitsverv i Acem og underviser i Acem-meditasjon.

Forutsetningen for å bli kurslærer er lyst til å arbeide idealistisk, regelmessig meditasjon med evne til prosess og forandring, formidling og undervisning.

Ledererutdannelsen går over halvannet år to kvelder i uken i de aktive deler av semestret. Opplæringen legger vekt på forståelse av Acems meditasjonspsykologi, organisasjonens drift, kursledelse, trening i undervisning og veiledning, skriftlig og muntlig framføring og evne til å nyttiggjøre seg feedback.

Meditasjonslærerne utgjør Acems faglige ledelse med ansvar for videreutvikling av Acems meditasjonspsykologi, pedagogikk og kurstilbud. De har også lederoppgaver innenfor ulike områder av organisasjonen.

Forutsetningen for å bli meditasjonslærer i Acem er kurslærerutdanning, mange års regelmessig meditasjon, deltagelse i kurs og retreter. Man må vise evne til prosess og forandring.

I tillegg forutsettes naturlig nok aktiv deltagelse i drift av organisasjonen gjennom lengre tid.

Meditasjonslærere

Acems faglige ledelse 2006



ROLF BRANDRUD

Født 1950 i Brumunddal.

Cand. philol UiO 1980.

Journalist, kritiker og redaksjonssjef i NRK Radio 1980-1994.

Redaksjonssjef for NRK Interaktiv 1996-99,

senior rådgiver i NRK Futurum 2000-2001 og

Telenor Forskning 2002-2003,

informasjonssjef i Norges televisjon 2003-2006.

Multiradiosjef i NRK fra 2006.

Har utgitt Fønhusbiografien *Drømmejegeren* (1993), *Trollelgens rike* (1994) og

De nordiske public service selskapene i den digitale fremtid (1996)

Lærte Acem-meditasjon 1970, kurslærer 1973, meditasjonslærer 1975.

Ansvarlig for Acems kulturseminarer.

To barn. Bor i Oslo.



HALVOR EIFRING

Født 1960 på Hamar.

Dr. philos UiO 1993.

Professor i kinesisk ved UiO siden 1995.

Forskningsleder ved Institutt for kulturstudier og orientalske språk.

Gjesteforsker ved Princeton University (1992), National Taiwan University (1994),

Peking University (2000) og Harvard University (2001).

Har utgitt bøkene *Høy eller stein? Narkotikaslang i Norge* (1985), *Clause Combinations in*

Chinese (1995), *Minds and Mentalities in Traditional Chinese Literature* (1999) og *Love and*

Emotions in Traditional Chinese Literature (2004).

Lærte Acem-meditasjon 1976, kurslærer 1979, meditasjonslærer 2001.

Redaktør Acems tidsskrift *Dyade* fra 1987.

Generalsekretær Acem International fra 1997.

Arrangør tre reiser med Acem Travels til Kina og Taiwan 1998, 2002 og 2006.

Bor i Oslo.



ØYVIND ELLINGSEN

Født 1952 i Hamarøy.

Lege 1980, dr. med 1989, spesialist i indremedisin 1996.

Professor i hjerteforskning ved NTNU 1995, overlege ved Hjertermedisinsk

avdeling, St Olavs hospital, Trondheim 1996.

Gjesteforsker ved Harvard University 1990-92 og University of California,

San Diego 2003-2004. Ole Storsteins pris for hjerteforskning 2005.

Lært Acem-meditasjon 1969, kurslærer 1972, meditasjonslærer 1980.

Redaktør *Acem Radio*, Oslo 1984-85. Artikler og kurs om meditasjon

og stressmestring. CD om avspenning med kroppsmeditasjon.

Gift, to barn. Bor i Trondheim.



MARIA SKIRSTAD GJEMS-ONSTAD

Født 1949 i Trondheim.

Sosionom 1975, cand. psychol UiO 1981, spesialist i klinisk psykologi med intensiv psykoterapi 1998.

Har arbeidet i ulike deler av psykisk helsevesen, vært sjefpsykolog på Oslo Hospital 1990-1994, undervist på psykologstudiet på UiO og på sosialskoler.

Driver nå selvstendig praksis.

Har skrevet fagartikler, er koordinator for og underviser psykologer i spesialisering.

Lærte Acem-meditasjon 1970, kurslærer 1972, meditasjonslærer 1978.

Har vært ansvarlig for Acems lederutdanning, bidratt til flere av Acems skriftlige publikasjoner.

Gift, 4 barn. Bor i Oslo



OLE GJEMS-ONSTAD

Født 1950 i Oslo.

Cand. jur 1979, lic jur (Ph d) 1980, dr. juris 1984, professor i skatterett Handelshøyskolen BI fra 1985, også ved UiO fra 2000 og ved UiS (Stavanger) 2002-2006.

Adjunct professor Queensland University of Technology 1993. Member editorial board *Voluntas*.

Redaktør *Jussens Venner* og *Stud jur*. Stiftende redaktør fagtidsskriftet *Skatterett* 1982-1992.

Stiftende redaktør *Skattelovsamlingen* fra 1991 og *Norsk Elektronisk Skattebibliotek* fra 1996.

Medlem NOU 1988:17, NOU 1999:7 og NOU 2005:2. Leder *Samvirkelovutvalget* NOU 2002:6.

Ledet oppbyggingen av *Høyere Revisorstudium* ved BI 2000-2005.

Forfattet og redigert et trettitalls fagbøker, til dels i flere utgaver, og mange artikler i norske og internasjonale fagtidsskrifter.

Lærte Acem-meditasjon 1969, kurslærer 1970, meditasjonslærer 1972.

Daglig leder/nestleder Acem fra 1976. Ko-ledet Acems loppemarkeder på 1970-tallet.

Nestleder Acem International og leder Acem Norge fra 2005.

Gift. To barn. Bor i Oslo.



CARL HENRIK GRØNDAHL

Født 1945 i Trondheim.

Befalsskolen for feltartilleriet 1964-1965.

Cand. philol UiO 1974.

Journalist og kritiker i *Stavanger Aftenblad* og *Aftenposten* 1974-1983.

Kulturredaktør, programsjef og kanalsjef i NRK Radio 1984-1995.

Programredaktør i NRK Radioteatret siden 1996.

Medlem NOU 1988:1 om scenekunst.

Har gitt ut flere faglitterære bøker, bl.a. *Teater mot teater* (1984),

Avmaktens dramatikk (1996) og *Musikken i det røde lyset* (1996).

Lærte Acem-meditasjon 1968, kurslærer 1970, meditasjonslærer 1974.

Redaktør Acems tidsskrift *Dyade* 1970-2005.

Redaktør *Acem Radio* 1982-1984. Redaktør *AcemMagasinet* fra 1995.

Gift, to barn. Bor i Oslo.



MORTEN HELSING

Født 1944 i Oslo.

Handelsskole 1966. Sosionom 1975.

Sosionom ved psykiatriske institusjoner 1975-1989.

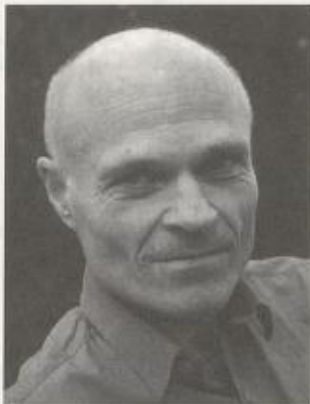
Lærte Acem-meditasjon 1970, kurslærer 1972, meditasjonslærer 1984.

Ansatt i Acem fra 1987. Fra 1989 leder for Acems eiendomsseksjon.

Ansvar for drift, utleie og vedlikehold av Acems kurssteder og eiendommer forøvrig.

I ledelsen for flere av Acems byggeprosjekter som Acem-huset i Sporveisgaten i Oslo, Skaugumåsen kurscenter i Asker, Lundsholm kurscenter i Värmland.

Tre barn. Samboer. Bor i Oslo.



TOR HERSOUG

Født 1946 i Oslo.

Cand. oecon UiO 1971 og dr. philos 1985.

Forskningsopphold ved Stanford University, California, 1976-77, førsteamanuensis ved UiO frem til 1985, professor i samfunnsøkonomi ved NTH i Trondheim 1987-90, sjeføkonom ved Oslo Børs 1990-93, professor II ved Handelshøyskolen BI 1990-2002.

Fra 1993 utredningsdirektør i NHO.

Medlem NOU 1998:10 om fondering av folketrygden. Har utgitt fagbøker.

Har skrevet boken *Acem før 2000*, og ellers bidratt til flere av Acems bøker og publikasjoner.

Lærte Acem-meditasjon 1968, kurslærer 1969, meditasjonslærer 1972.

Leder Acem Oslo 1969-71. Har holdt kurs i Acem-meditasjon i alle verdensdeler.

Gift, to barn, bor i Oslo.



MERETE LUND HETLAND

Født 1961 på Frederiksberg, Danmark.

Læge 1988, ph. d 1997, spesiallæge i reumatologi 2000, forskningslektor 2005.

Overlæge ved Københavns Universitetshospital i Hvidovre siden 2000.

Forfatter til *The Impact of Running on Sex Hormones, Bone Mass,*

Bone Metabolism, Body Composition, and Serum Lipids in Men and Women

(ph.d. afhandling) 1997 samt videnskabelige artikler vedr. knoglemineralindhold

og kronisk leddegigt.

Lærte Acem-meditation 1980, kurslærer 1983, meditationslærer 2003.

Redaktør *Acem Magasinet* Danmark fra 2005.

Gift, to barn. Bosat i København.



SIGRUN HOBBEL

Født 1955 i Tresfjord, Møre og Romsdal.

Cand. philol UiO 1982.

Lektor 1983-1985 og fra 1989 ved flere videregående skoler i Akershus og Oslo, Holtet vgs. fra 2001.

Grunnredigering *Hjemmets store leksikon* 1986-1989.

Lærte Acem-meditasjon 1974, kurslærer 1975, meditasjonslærer 1999.

Redaktør *Acem-nytt* 1982/83, ansvarlig Acem lederutdanning 1986-2000,

redaktør *Kropp og sinn. Vegetariske basisoppskrifter* (1999)

og *Kakeboken. Fristelser uten egg.* (2000).

Personalkoordinator fra 1998.

Prosjektleder Acems kurssted Halvorsbøle fra 2003.

Gift, to barn. Bor i Oslo.



TORBJØRN HOBBEL

Født 1951 i Oslo.

Cand. philol UiO 1979.

Lektor i videregående skole 1979-1994.

Lærte meditasjon 1967, kurslærer 1972, meditasjonslærer 1975.

Redaktør Acems tidsskrift *Dyade* 1975-1990.

Igangsetter Acems hjemmesider.

Har arbeidet full tid i Acem fra 1994 med bl a ansvar for

Acems virksomhet i India. Acem India Chairman fra 1997.

Arrangør to reiser med Acem Travels til India 2000 og 2005.

Rådgiver for Acem Norsk Yoga-skole.

Gift, to barn. Bor i Oslo.



ARE HOLEN

Født 1945 i Oslo.

Cand. psychol UiO 1972, Cand. med UiO 1978, senere spesialist i psykiatri.

Dr. med 1991 UiO: *Om overlevende fra "Alexander L. Kielland"-katastrofen.*

Universitetslektor, senere førsteamanuensis i psykiatri, UiO 1984-1991. Research Scientist, University of California, San Francisco 1991-1993. Fra 1993 førsteamanuensis medisinske atferdsfag, NTNU.

Leder for fakultetets PBL-utvalg (ansvar for Problembasert læring) 1996-1998.

Gjesteprofessor ved Stanford University, School of Medicine, California 1999-2000.

Instituttleder NTNU Institutt for nevrovitenskap 2002-2005.

Fra 2005 Prodekan undervisning, Det medisinske fakultet, NTNU.

Vitenskapelig artikler og bokkapitler særlig om stress, kriser og katastrofer, sorg, alvorlige livshendelser, medisinsk undervisning og PBL, gruppeprosesser.

Begynte med yoga og pranayama i 1961. Lærte meditasjon 1963. Startet Acem i 1966;

Norsk Yoga-skole i 1968. Har vært forfatter og medforfatter på en rekke artikler og bøker om meditasjon. Redaktør Acems tidsskrift *Dyade* 1968-1980. Leder Acem International.

Gift, to barn. Bor i Trondheim.



ANDERS LINDSETH

Født 1946 i Bodø.

Magister i filosofi UiTø 1980. Lærer til examen philosophicum ved UiO 1974-75 og

ved UiTø 1975-1986, stipendiat i Tübingen 1976-1979, forskningsstipendiat i Wien

1981, universitetsstipendiat ved Filosofisk institutt, UiTø 1987-1989, amanuensis

ved Avd. for sykepleie og helsefag, Det medisinske fakultet, UiTø 1989-1990,

førsteamanuensis samme sted 1990-2001 og professor II fra 2002.

Fra 2002 professor ved Senter for praktisk kunnskap, Høgskolen i Bodø.

Fagartikler og bokkapitler om vitenskapsteori, forskningsmetode, etikk og filosofisk praksis. Utga 2005 boken *Zur Sache der Philosophischen Praxis - Philosophieren in Gesprächen mit ratsuchenden Menschen.*

Lærte Acem-meditasjon 1968, kurslærer 1969, meditasjonslærer 1971.

Redaktør Acems tidsskrift *Dyade* 1973-88.

Gift, to barn. Bor i Bodø og München.



EVA SKAAR

Født 1954 i Tvedestrand.

Billedkunstner, utdannet ved Kunst- og Håndverksskolen 1976-1980

og Statens Kunstakademi 1980-1984.

Separatutstillinger bl. a. i Kunstnerforbundet, Oslo Kunstforening,

Galleri LNM og Galleri Heer.

Div gruppe- og kollektivutstillinger, bl. a. Høstutstillingen og Sørlandsutstillingen.

Lærte Acem-meditasjon 1983, kurslærer 1985, meditasjonslærer 2003.

Redaktør *Acem Radio* 1990-2005.

Ansvarlig Acem lederutdanning fra 2000.

Organisator Acem UK fra 2002.

Bor i Oslo.



MONIKA WIRKKALA

Född 1958 i Trelleborg, Sverige.

Fil. kand Uppsala universitet 1981.

Lärare 1983-1995, utlandslektor i svenska språket och litteraturen 1986-1988.

Översättare sedan 1990.

Bitr. avdelningschef på Svenska institutet,

Avdelningen för relationsskapande verksamhet sedan 1998.

Lärde Acem-meditation 1982, kurslärare 1984, meditationslärare 2006.

Medlem av det svenska centralstyret i Acem 1984-1986.

Administrativ ledare för Acem i Sverige 1990-1995 och 2003-2005.

Gift, två barn. Bosatt i Stockholm.

Kurslærere i Acem Norge 2006



**PER
ARNEBERG**
født 1963
kurslærer 2003
Dr. scient
Seniorrådgiver



**KARL OTTO
BAUER**
født 1946
kurslærer 1967
Siviløkonom
Direktør



**HILDEGUNN
BELL**
født 1945
kurslærer 1975
Lærerskole
Adjunkt



**HÅVARD
BELL**
født 1970
kurslærer 1993
PhD dr. philos
Forsker



**MAGNE
BELL**
født 1941
kurslærer 1974
NTH
Sivilingeniør



**ANNA
BENKJØ**
født 1954
kurslærer 1981
Cand. psychol
Spesialist i psykologi



**SIGURD
BENTSEN**
født 1949
kurslærer 1975
Cand. philol
Spesialpedagog



**TURID SUZANNE
BERG-NIELSEN**
født 1951
kurslærer 1977
Dr. philos
Førstemanuensis



**HEIDI
BJØRGE**
født 1955
kurslærer 1985
kandidat i sykepleievit.
Høyskolelektor



**SEVALD
BLAKAR**
født 1957
kurslærer 1985
Fysioterapeut



**MORTEN
BØRCH**
født 1949
kurslærer 1975
Cand. jur
Advokat



**TOVE GULLIKSEN
BØRCH**
født 1951
kurslærer 1980
Cand. ed
Spesialpedagog



**ANNA VON SYDOW
BRANDRUD**
født 1955
kurslærer 1982
Fil. kand
Script/producer



**ARNE
BRATAAS**
født 1969
kurslærer 2003
Dr. ing.
Professor



**GUNNAR
BRATAAS**
født 1964
kurslærer 1991
Dr. ing.
Forsker



**KAREN
BREEN**
født 1951
kurslærer 1977
Aut. regnskapsfører
Daglig leder



**ARVE
BREEN**
født 1952
kurslærer 1975
siviling.
Leder tekn. avd.



**ELSE MARIE
BRULAND**
født 1953
kurslærer 1991
DH
Regnskapssjef



**ASKILD
BRÆKKAN**
født 1970
kurslærer 1999
MA
Lektor



**ODD
BUSMUNDRUD**
født 1941
kurslærer 1979
Cand. real
Forsker



**TERJE
BUUER**
født 1951
kurslærer 1978
Adjunkt
Inspektør



**ANDREAS
BØRDE**
født 1966
kurslærer 1996
Cand. polit
Konsulent



**CATRINE
CURLÉ**
født 1972
kurslærer 2001
Cand. scient
Lektor



**ANNE-BLANCA
DAHL**
født 1946
kurslærer 1997
Cand. jur
Advokat



**SVEND
DAVANGER**
født 1958
kurslærer 1981
Dr. med
Førsteamanuensis



**BJØRN
DOBBERTIN**
født 1966
kurslærer 1992
Siviling
Sjefskonsulent



**MONICA
DOBBERTIN**
født 1969
kurslærer 2005
Cand. scient
Overingeniør



**OLAV
DRAGESET**
født 1944
kurslærer 1971
Siv. ing
Senior Concept Engineer



**TONE
EGELUND**
født 1958
kurslærer 1987
DH-kandidat
Konsulent



**INGER
ELIASSEN**
født 1954
kurslærer 2003
Ingeniør
Bioingeniør



**ÅSE
ELLINGSEN**
født 1947
kurslærer 1985
Adjunkt
Rektor



**RUTH HØRGARD
FAGERHAUG**
født 1943
kurslærer 1970
Cand. mag
Fysioterapeut



**TRYGVE
FRIDSTRØM**
født 1958
kurslærer 1993
Cand. scient
IT-konsulent



**ANNE
FRIIS-BAASTAD**
født 1943
kurslærer 1975
Fysioterapeut
Pensjonist



**INGRID
FRØBERG**
født 1963
kurslærer 1991
Veterinær
Smådyrlege



**GISLE
FÆRØY**
født 1964
kurslærer 1985
Cand. psychol
Psykolog



**JON
GAHRE**
født 1955
kurslærer 1981
Bedriftsøkonom
Key Account Manager



**CHRISTOPHER
GALLAHER**
født 1949
kurslærer 1997
Cand. jur
Daglig leder



**IVAR
GJERSTAD**
født 1960
kurslærer 1986
DH-kandidat
Controller



**ELLEN SVENDBY
GRAVKLEV**
født 1965
kurslærer 1991
BA
Seniorrådgiver



**FOLKE
GRAVKLEV**
født 1956
kurslærer 1985
Cand. mag
Kompetansesjef



**HENNING
GRAVKLEV**
født 1963
kurslærer 1986
Cand. polit
Direktør



**CHRISTOPHER
GRØNDAHL**
født 1969
kurslærer 1991
Cand. philol
Forfatter



**SARAH ALEXANDRA
GRØNDAHL**
født 1973
kurslærer 2005
M.Sc
Management Consultant



**ALF
GUSTAVSEN**
født 1941
kurslærer 2001
Fagarbeider
Rådgivende ingeniør



**VILDE DRAGESET
HAAKENSEN**
født 1973
kurslærer 1997
Cand. med
Forsker



**INGER
HALVORSEN**
født 1946
kurslærer 1975
Handelsskole
Regnskapsfører



**PETTER
HALVORSEN**
født 1969
kurslærer 1991
Cand. jur
Advokat



**ROY
HALVORSEN**
født 1947
kurslærer 1971
Cand. oecon
Direktør



**BJØRN
HASSELKNIPPE**
født 1942
kurslærer 1974
Cand. real
Overingeniør



**KIRSTEN
HASSELKNIPPE**
født 1945
kurslærer 1974
Cand. psychol
Spesialist



**ELDBJØRG
HAUG**
født 1947
kurslærer 1976
Dr. philos
Førsteamanuensis



**MAGNE
HAUG**
født 1947
kurslærer 1968
Dr. philos
Førsteamanuensis



**BJØRN
HEDBERG**
født 1946
kurslærer 1976
Cand. med
Pensjonist



**ARE
HEDÉN**
født 1951
kurslærer 1976
Siviling
Seksjonssjef



**ARNE
HEIMDAL**
født 1950
kurslærer 1976
Siviløkonom
Produktspesialist



**ANNE GRETE
HERSOUG**
født 1947
kurslærer 1973
Dr. philos
Forsker



**ANNE
HEYERDAHL**
født 1968
kurslærer 1993
Cand. polit
Rådgiver



**ANDRÁS
HIDAS**
født 1951
kurslærer 1983
Cand. mag
Musikklærer



**DAG
HOL**
født 1951
kurslærer 1973
Kunstakademiet
Billedkunstner



**ANNE MARIE
HØIBYE**
født 1947
kurslærer 1973
Cand. philol
fhv lektor



**GEIR
HØIBYE**
født 1949
kurslærer 1971
Cand. oecon
Seniorrådgiver



**JON
HØYLAND**
født 1945
kurslærer 1976
Cand. jur
Sørenskriver



**TORUNN
HØILAND**
født 1945
kurslærer 1979
Cand. pharm
fhv apoteker



**HARALD KÅRE
HÅLAND**
født 1953
kurslærer 1983
Cand. mag
Spesialpedagog



**HEIDI
JACOBSEN**
født 1957
kurslærer 1995
Cand. psychol
Psykolog



**RANDI
JACOBSEN**
født 1949
kurslærer 1977
Cand. mag
Adjunkt



**KJELL
JAKOBSEN**
født 1944
kurslærer 1990
Cand. mag
Direktør



**EIRIK
JENSEN**
født 1950
kurslærer 1977
Magister, Cand. jur
Advokat



**OLUF
JENSEN**
født 1950
kurslærer 1979
Msc
IT-konsulent



**DAG
JENSSEN**
født 1959
kurslærer 1986
Dr. art
Førsteamanuensis



**EINAR
JENSSEN**
født 1949
kurslærer 1973
Bygg- prosjektøkonom
Prosjektleder



**ELLEN RUGSTAD
JENSSEN**
født 1947
kurslærer 1977
Cand. mag
Adjunkt/bestyrer



**PEIK
JENSSEN**
født 1946
kurslærer 1971
Siviling
Adm. direktør



**HENNING
JOHANSEN**
født 1958
kurslærer 2003
Tekn. befalsutd.
Opplagsdirektør



**BIBBI
JUELL**
født 1946
kurslærer 1981
Sosionom
Marte meo terapeut



**MORTEN
JUELL**
født 1948
kurslærer 1981
Ingeniør/økonom
Overingeniør



**FRITJOF
JAATUN**
født 1947
kurslærer 1979
Lærerskole
Logoped



**ELSE
KAMSVÅG**
født 1950
kurslærer 1979
Cand. mag
Rådgiver opplæring



**LEENA
KLAVENESS**
født 1946
kurslærer 1985
BI
Tillitsvalgt



**POLLYANNA VON
KNORRING**
født 1962
kurslærer 2001
BA
Vitenskapelig illustratør



**FINN TORE
KNUDSEN**
født 1954
kurslærer 1989
Siv. ing
Senior Engineer



**JAN HENRIK
KNUDSEN**
født 1945
kurslærer 2000
Diplomøkonom
Bedriftsrådgiver



**BIRGIT
LAMBJERG**
født 1960
kurslærer 1981
Cand. mag
Bedriftsleder



**MARI
LARSEN**
født 1956
kurslærer 1986
Cand. mag
Administrasjonssjef



**ERICA
LESLIE**
født 1951
kurslærer 1980
Ingeniørhøskole
Avdelingsingeniør



**ANNE-CHARLOTTE
LILLJEQVIST**
født 1940
kurslærer 1981
Cand. polit
Forsker



**SVEIN
LØVÅS**
født 1946
kurslærer 1968
Cand. oecnon
Direktør



**KIRSTEN
LAAKE**
født 1968
kurslærer 1990
Dr. philos
Seniorrådgiver



**RUNAR
MATHISEN**
født 1957
kurslærer 1980
Cand. real
Overingeniør



**KARSTEN
MEVASSVIK**
født 1970
kurslærer 1999
Siv. ing
Tekn. ansvarlig



**PER
MO**
født 1965
kurslærer 1995
siv.ing
Petroleumsgéolog



**SISSEL
MURUD**
født 1958
kurslærer 1983
Cand. mag
Adjunkt



**ANDERS
NESVOLD**
født 1947
kurslærer 1971
Cand. med
Seksjonsoverlege



**INGER-LISE
NESVOLD**
født 1949
kurslærer 1971
Cand. mag
Spesialfysioterapeut



**ROLAND
NILSSON**
født 1960
kurslærer 1989
Systemvetskap
Programmerer



**OLE
NYFLØT**
født 1946
kurslærer 1971
Cand. jur
Advokat



**OLE
NYGAARD**
født 1952
kurslærer 1975
Cand. philol
Journalist



**MARTE BJØRNÅ
OTNE**
født 1964
kurslærer 1987
Siv. ing
Prosjektøkonom



**VIDAR
OTNE**
født 1963
kurslærer 1985
Siv. ing
Vice President



**CATHRINE
PEDERSEN**
født 1970
kurslærer 1996
Cand. polit
Prosjektleder



**TROND LIND
PETERSEN**
født 1953
kurslærer 1976
Sosionom
1. konsulent



**ARNE
RAFAELSEN**
født 1936
kurslærer 1980
ingeniør
pensjonist



**CHRISTIAN
RAFEN**
født 1948
kurslærer 1973
Siviløkonom
Kunnskapsgartner



**GUNNHILD
REISTAD**
født 1962
kurslærer 2001
DH-kandidat
Rådgiver



**KARIN W
REMME**
født 1944
kurslærer 1989
Cand. mag m tillegg
Lærer



**ELISABETH
YOUNG REUSCH**
født 1943
kurslærer 1982
Sosionom
Familieterapeut



**VIKTOR
RODDVIK**
født 1947
kurslærer 1976
Cand. philol
Seniorrådgiver



**LIV
ROKSTAD**
født 1956
kurslærer 1999
Spesialsykepleier



**FREDRIK
RUUD**
født 1940
kurslærer 1980
Cand. real
Lektor



**LIV SKANCKE
RUUD**
født 1944
kurslærer 1980
Lærer
Senior instruktør



**PER SVERRE
RØED**
født 1951
kurslærer 1982
Kjemingeniør
Daglig leder



**MARIT HELENE
RØSSUM**
født 1941
kurslærer 1974
Sokr. utdannelse
Selvst. næringsdrivende



**OLAV
RÅD**
født 1950
kurslærer 1976
Cand.mag
Rådgiver



**GUNNAR
SAND**
født 1951
kurslærer 1980
Cand. mag
Direktør



**STEINAR
SANDUM**
født 1946
kurslærer 1991
Ingeniør
Produkt- og marketingsjef



**STIG INGE
SKOGSETH**
født 1946
kurslærer 1988
Selvst. næringsdrivende



**NINA AARHUS
SMEBY**
født 1943
kurslærer 1980
PhD
Avd.oversykepleier



**WIGGO
SMEBY**
født 1949
kurslærer 1971
PhD
Direktør



**ELLEN
SMITH**
født 1942
kurslærer 1988
Cand. med
Pensjonist



**ERIK EKKER
SOLBERG**
født 1952
kurslærer 1975
Dr. med
Spesialist



**DAG
SPILDE**
født 1947
kurslærer 1973
Cand. real
Senior rådgiver



**VERA FOUGNER
SPILDE**
født 1946
kurslærer 1974
Cand. mag
Spesialpedagog



**PER ARNE
STANDAL**
født 1956
kurslærer 1980
Cand.med
Overlege



**IDA KARIN
STORBRÅTEN**
født 1959
kurslærer 1983
Cand. psychol
Seksjonsleder



**GØSTA
THOMMESEN**
født 1956
kurslærer 1976
Cand. jur
Konfliktmekler/adv.



**KATHA
THOMMESEN-KÄHLER**
født 1960
kurslærer 1994
Siv. ing og økonom
Markedssjef



**ANNE
THOMTE**
født 1958
kurslærer 1981
Cand. mag/dukkespiller
Adjunkt



**PER
TONSTAD**
født 1947
kurslærer 1971
Cand.polit
Organisasjonssjef



**SISSEL ROEDE
TONSTAD**
født 1950
kurslærer 1976
Cand. mag
Student



**ANDREAS
TRYGGESET**
født 1962
kurslærer 1991
Ingeniør
IT-spesialist



**CHRISTIAN
ULSTAD**
født 1963
kurslærer 1988
Cand.scient mekanikk
Daglig leder



**VIBEKE
VIDEM**
født 1957
kurslærer 1979
Dr. med
Professor/overlege



**HELGE
WETTERSTAD**
født 1947
kurslærer 1988
Ingeniør
Seniorrådgiver



**ANNE DE SEVE
WÆRNES**
født 1944
kurslærer 1977
Sosionom
Barnevernrådgiver



**GEIR
WÆRNES**
født 1952
kurslærer 1974
Siv. ing og siv. øk
Avdelingsdirektør



**KRISTIAN
WÆRSTED**
født 1946
kurslærer 1976
Siv. ing
Sjefsingeniør



**MORTEN
WÆRSTED**
født 1953
kurslærer 1973
Dr. med
Overlege



**OMMUND
ØGÅRD**
født 1956
kurslærer 1997
Dr. ing
Seksjonsleder



**TORD
ØSTBERG**
født 1961
kurslærer 1980
Cand. med
Lege



**TORE
AAGARD**
født 1951
kurslærer 1981
Siv. ing
Dokumentkontrollør

Kurslærere i Acem Sverige 2006



**LISE-LOTTE
BERGFORS**
født 1944
kurslærer 2000
Apotekare



**EVA
DANIELSSON**
født 1950
kurslærer 1992
Fil. kand
Gymnasielärare



**MARGARETA
HAMMARLUNDUDENAES**
født 1953
kurslærer 1982
Farmacie Doktor
Professor



**INGEMAR
HOLGERSSON**
født 1950
kurslærer 1980
Ph.D
Universitetslektor



**LENA
JOHANSSON**
født 1959
kurslærer 2001
Beteendevetare
Avdelingsdirektör



**MONIKA
JOHANSSON**
født 1948
kurslærer 1984
Farmacie doctor
Laboratoriechef



**ANN
KARLSSON**
født 1958
kurslærer 1988
Civilekonom
CFO



**KARIN
MALMBERG**
født 1954
kurslærer 1992
Civilekonom/sjukgymnast
IT-konsult



**HELENA
PERSSON**
født 1964
kurslærer 2000
Filosofie doktor
Ekonom



**INGA-LILL
RAMBERG**
født 1944
kurslærer 1997
Medicine doktor
Forskare



**HELENA KETTNER
RUDBERG**
født 1959
kurslærer 1987
Fil. Kand/Bibliotekarie
Handläggare



**THOR
UDENAES**
født 1951
kurslærer 1973
Cand. oecon, MBA
Investeringsdirektör



**PÅR
WESTLUND**
født 1955
kurslærer 1981
Docent
Forskare

Kurslærere i Acem Danmark 2006



**EVA
BRANDT**
født 1965
kurslærer 1990
Ph.D
Universitetslektor



**BJØRG
CLEMMESSEN**
født 1961
kurslærer 1987
Cand. med
Læge



**KARSTEN
HETLAND**
født 1955
kurslærer 1977
Cand. psychol og MBA
Vice Præsident



**RENE
MADSEN**
født 1958
kurslærer 2004
Rytmikpædagog
Musikkolelærer



**JAKOB
MAGID**
født 1961
kurslærer 1987
Cand. Hort. PhD
Associate Professor



KNUD ERIK MEYER
født 1964
kurslærer 1985
Civ. ing, PhD
Associate Professor



FLEMMING ASTRUP RASMUSSEN
født 1958
kurslærer 2003
Landmand og gartner
Anlægsgartner



FLEMMING ROSE
født 1958
kurslærer 1982
Exam. art russisk
Kulturredaktør



JETTE SEIDELIN
født 1959
kurslærer 2005
Cand. med
Speciallæge



MARTIN SELMER
født 1967
kurslærer 2004
cand.mag
Adjunkt



CHRISTIAN WEITHØFT
født 1955
kurslærer 1989
Civ. ing
IT-systemudvikler



ATLE WÆRSTED
født 1949
kurslærer 1975
Cand. med
Lege



WILLEM OUD AMMERVELD
født 1956
kurslærer 1984
Psykolog
Direktør

Kurslærere i Acem Nederland/ Luxembourg 2006



HARRIET BRUHN
født 1947
kurslærer 1993
Siviløkonom
Kontorsjef



EDWIN MAC GILLAVRY
født 1961
kurslærer 1963
Ph.D
Konsulent



PIET KODDE
født 1936
kurslærer 2003
Ph.D
Lektor/pensjonist



ANNE-MARIE NIJHUIS
født 1958
kurslærer 1086
Akademi for homopati
Homeopat



INGE WICHARD
født 1964
kurslærer 2003
Ph.D
Tekstildesigner

Assistant Instructors i Acem Taiwan



**LOTUS
CHANG**
født 1961
Assistant
Instructor 1992
Høyskole
Forfatter



**ALFRED L-H.
CHIEN**
født 1938
Assistant
Instructor 2002
Ph.D
Professor



**JOY
CHUN-HSI LU**
født 1958
Assistant
Instructor 2004
MA
Seniorkonsulent

Assistant Instructors i Acem India



**ANOOP
JAYARAJ**
født 1983
Assistant
Instructor 2005
B.A.
Student



**IRUDAIARAJ
JAYARAJ**
født 1952
Assistant
Instructor 2005
B.COM, B.GL.
Project Consultant



**KALPANA
JAYARAJ**
født 1956
Assistant
Instructor 2005
M.A.
Journalist



**JOTHI
SUNDAR**
født 1959
Assistant
Instructor 2006
M.A.
Research student

ACEMS KURSSTEDER

Halvorsbøle

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

halvorsbole.no

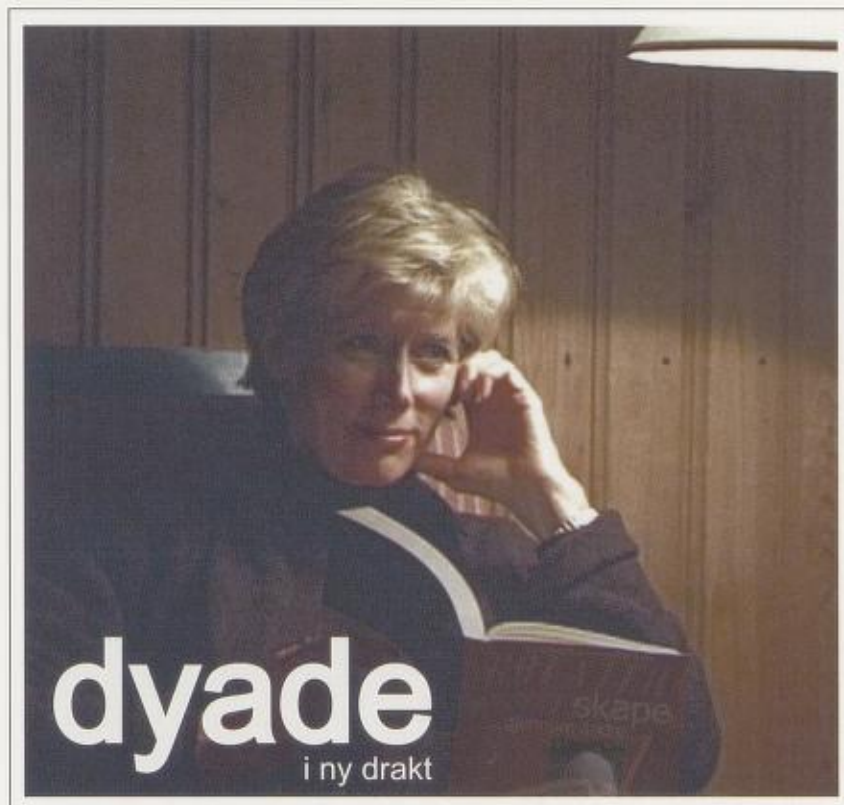


ACEMS KURSSTEDER

Lundsholm

Herregården Lundsholm ligger vakkert til på et nes i innsjøen Mangen 25 km nordøst for Arvika, 200 km fra Oslo. Eiendommen på 144 mål er stille og svært egnet for Acem-meditasjon og rekreasjon. Stedet er nylig 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 rike. Velsmakende laktovegetarisk mat.





Verden er et vanskelig sted. Livet er en romslig reise.
Tanken er en sulten jeger.

Siden 1969 har *Dyade* vært et øre og en stemme i samtiden.
Ikke styrt av larmen fra overskriftene. Mer opptatt av å
undersøke krefter og idéer som former våre liv.
Fra årgangen 2006 kommer tidsskriftet i nytt format.

I snart 38 år har *Dyade* vært drevet på idealistisk basis.
Ingen mottar honorar for artikler eller redaksjonelt arbeid.

Som abonnent får du *Dyade* i postkassen fire ganger i året.
Ett av dem er nesten gratis. Nye abonnenter får et nummer
fritt valgt i tillegg.

Du kan bestille abonnement, gaveabonnement og
enkeltnumre på dyade.no eller tlf 23 11 87 00.

Oversikt over enkeltnumre finner du på dyade.no
Der finner du også smakebiter fra tidligere temanumre.

ISSN 0332-5792



9 770332 579048

B ØKONOMI
ÉCONOMIQUE

2006 Årg. 38 Nr 3/4
NORGE Dyade

Depotbiblioteket



h07000358

Returadresse:

■ ACEM

Huitfeldtsgt. 49
Postboks 2559 Solli
0202 Oslo

Meditasjon motstrøms

En januardag i 1966 kom syv studenter sammen i Oslo for å stifte en norsk meditasjonsorganisasjon. Dette *Dyade* handler om de 40 fascinerende årene som fulgte.

Acem har spredd seg til en rekke land over hele kloden, også land som fra før har lange meditative tradisjoner. Acems meditasjonspsykologi er et nytt bidrag til forståelsen av hva det vil si å meditere.

Flere av artiklene i dette dobbeltnummeret handler om krefter Acem måtte bryne seg mot i sine første 15 år: marxist-leninister, en guru-bevegelse og Den norske kirke.

I dag ligger den største utfordring i det postmoderne samfunns repressive toleranse.

Ved å bevege seg vindskjevt i verden har Acem kunnet bidra med alternative synspunkter på samtiden.



DYAD DE 3-4/06 MEDITASJON MOTSTRØMS ACem gjemnom firetiar