

psykologi - meditasjon - kultur - samfunn

dyade

4/07

■ ACEM

UTSIKT TIL INNSIDEN

12 kunstnere og Acem-meditasjon



Utsikt til innsiden

12 kunstnere og Acem-meditasjon

Det er ikke lett å vite hva kreativitet egentlig er. Det kjente musikkstykket 4'33" av John Cage består av 4 minutter og 33 sekunder stillhet. Stykket er inndelt i tre satser og ble første gang fremført for piano i 1952. Pianisten startet fremføringen med å lukke pianolokket og åpnet og lukket det deretter for å markere overgangen mellom satsene. Hvis kreativitet er å bryte grenser og provosere, var dette et godt eksempel (skjønt Cage var ikke den første som komponerte musikk som består av stillhet). De som lar seg forarge, vil hevde at dette bare handler om tøvete (eller i beste fall artige) påfunn uten dypere forankring. Men Cage vil kunne svare at stykkets verdi ligger i å få publikum til å lytte på en annen måte til de lydene som er der av seg selv: publikum som hoster eller flytter seg i stolen, notbladene som blas om, pianolokket som åpnes og lukkes osv. En meditasjon over spontan lyd og brutte forventninger. Forargelse, vil Cage kunne hevde, er reaksjonen fra dem som ennå ikke har omstilt seg til å lytte på denne kanal.

De stille halvtimer med Acem-meditasjon handler ikke først og fremst om å lytte til ytre inntrykk, men til alle de tanker, følelser og fornemmelser som rører seg i bevisstheten. Den mediterende finner måter å handle på som bedre rommer sinnets vell av ulike impulser. I enkelte faser kan riktignok også meditasjon preges av en rastløshet som minner om den forargelse Cages musikk vekker, fordi man ennå ikke har klart å skifte spor og åpne sinnet for noe av det som er i ferd med å bryte igjennom. Men etterhvert som man overskrider slike begrensninger, øker man tilgangen på egen spontanitet.

Det er ikke vanskelig å forstå dem som akker seg over John Cages musikk. Den kommer farlig nær det å sette idéer og påfunn foran menneskelig dybde. I stedet for å være ydmyk overfor den visdom som vokser frem i en kreativ prosess, kan man anklage kunstneren for å forsøke å gjøre seg klokere enn kunstverket. Det synes i hvert fall å være en ikke helt uvanlig sykdom i moderne og postmoderne kunst.

Acem-meditasjon sier tydelig fra når koblingen mot den indre spontanitet uteblir for lenge. Avspenningen reduseres, og den mediterende stimuleres til å finne en mer åpen måte å forholde seg på. Svaret ligger ikke i de fikse løsningene, men i å gi plass til det man ikke kjenner fra før. Dermed gjenvinnes den indre forankring. Det kan virke berikende ikke bare på kunstnere, men på oss andre også.

God lesning!

Halvor Eifring

Redaktør:
Halvor Eifring

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

Redaksjonsekretær:
Monica Dobbertin

Korrektur:
Gunnhild Reistad

Formgivning:
Christopher Grøndahl

Forsidefoto:
Brandon Keim

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 Trykk 1200 eks

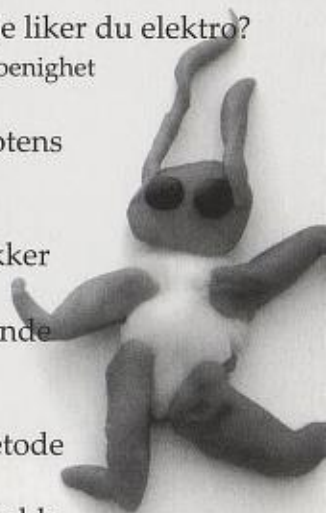
Utkommer 4 ganger i året

Abonnement
For året 2007: kr. 220,-

ISSN 0332-5790

Innhold

- 2 Christopher Grøndahl: Hvordan jeg sluttet å sparke katten og ble en bedre forfatter ved hjelp av Acem-meditasjon
- 6 Rune Belsvik: Artikkelen
- 12 Eva Skaar: Rom for det gåtefulle
- 18 Nattmennesket Bjørn Bottolvs Politimann, forfatter, meditant
- 24 Henning Bergsvåg: Der det talte språket ikke når meg
- 30 Marianne Bratteli: Sjøkket av en himmel Maleri og meditasjon
- 34 Sverre Thorstensen: ... men kanskje liker du elektro? En høyst subjektiv tekst om musikkens toenighet
- 40 Åse Helen Tveitane: Nonverbal potens Konkret poesi og Acem-meditasjon
- 46 René Madsen: Pige på strømpesokker
- 50 Pär Östling: Meditation och skapande Vägar till frihet?
- 54 Dag Hol: Kunst som meditatív metode
- 60 Eigil Steinsfjord: Rop fra en glassboble Noen tanker rundt meditasjon og kreativitet



“Det handler bl.a. om lengsel, kjærlighet, hat, sorg, lykke og ulykke, ro og uro”

Innhold

Utsikt til innsiden

12 artikler av Agnieszka Holland



Hvordan jeg sluttet å sparke katten og ble en bedre forfatter ved hjelp av Acem-meditasjon

Skriving er enkelt. Jeg deler kontor med flere hyggelige forfattere. Hver morgen kommer vi smilende på jobb, setter oss foran maskinene og durer av gårde, forteller **Christopher Grøndahl**.

Klokken halv ett er det lunsj. Deretter knatrer vi videre, før vi runder av med et par prisvinnende setninger, henter barna i barnehagen, lager en velsmakende og næringsrik middag, spiser med rett rygg, pysjer, leser og legger, før vi ser nyhetene, redder ekteskapet, gjør husarbeid og går til sengs.

Min ordnede hverdag står dermed i sterk kontrast til meditasjonen. Der hersker det frustrerende uorden. Instruksjonen er enkel: Jeg skal gjenta en lyd – en *metodelyd* – uanstrengt for mitt indre øre, mens tanker, bilder, impulser, søvn og rastløshet får komme og gå som de vil. Det er tyve år siden jeg lærte å meditere. Jeg gjør det hver dag. Likevel får jeg det ikke til. Hva er det som er galt med meg?

Når jeg tenker meg om, får jeg ikke til det der med skriving heller. Jeg kommer på jobben, grynter til de andre, skrur på PCen, leser mail og surfer en drøy time. Er jeg heldig, betaler

jeg noen regninger og dermed er det lunsj. Er jeg virkelig heldig, har jeg et oppdrag for noen andre. Da får jeg penger og blir sett – en svært tilfredsstillende erfaring. Men ellers – på de vanlige dagene – er det lite av den typen be-kreftelse.

To av de viktigste aktivitetene i livet mitt kan altså være dypt frustrerende. Hvorfor holder jeg på med dem?

MANGE FORMER FOR REFLEKSJON

Et tåpelig retorisk spørsmål. Jeg mediterer fordi det gjør meg godt. Hver eneste gang. Jeg skriver fordi jeg har glede av det. Og til tross for frustrasjonene er jeg veldig glad for å være forfatter. Jeg bruker dagen min til å finne på ting, personer, situasjoner. Jobben min er en slags refleksjon over livet mitt. Jeg tenker av og til at det kunne vært fint å programmere hjemmesider i stedet. Og at også dette med programmering og systemdesign ville ha vært

Etter sånne øyeblikk sitter jeg ofte og smiler

en slags refleksjon over livet - en annen type refleksjon. Noe i retning av at alt man foretar seg, forutsatt at man fordyper seg, kan speile livet selv.

To handlinger: Den meditative og den produsende. Henger de sammen?

I begynnelsen av et skriveprosjekt vet jeg ikke hvor prosessen skal ende. Når reisen er slutt og «produktet» foreligger, kan jeg se på teksten og si: «Javel? Så var det altså dette det skulle bli denne gangen.» I meditasjonen lager jeg ikke et produkt. Men det er en fordel om jeg går inn i mine daglige meditasjonshalvtimer med samme grad av åpenhet. Jeg vet ikke hvordan det går i dag - om det blir «bra», om det gir meg følelsen av å mestre og å få til - eller om det går «dårlig», at jeg kommer i kontakt med temaer i meditasjonen som vekker følelsen av litenhet (en følelse jeg bruker mye tid på å slippe unna i hverdagen).

Er det et slektskap mellom den bevegelsen jeg kommer inn i når jeg mediterer regelmessig og den bevegelsen jeg er nødt til å komme inn i dersom jeg ønsker å gi kunstnerisk form til noe? Begge prosesser krever tid, en viss grad av tålmodighet, og en vilje til å begi meg inn i noe som jeg ikke vet helt hvor leder. Det ville vært fint å kunne si at disse to prosessene beriker hverandre gjensidig. Men såvidt jeg kan se, er det stort sett den kunstneriske prosessen som får påfyll fra meditasjonen, mens kunstens betydning for meditativ «framgang» er mindre.

Det er særlig to områder hvor meditasjonen påvirker skrivingen min.

MEDITATIVE SPRANG

Det første vil jeg kalle instrumentelt - teknisk - punkter der meditasjonen bidrar direkte til at skriveprosessen går fremover. Et konkret eksempel fra den siste romanen jeg arbeidet med (tittel: 104) er forholdet mellom hovedpersonen Ben og en av de kvinnelige hovedrolleinnehaverne, Marianne.

Jeg slet lenge med å finne en kobling mellom disse to personene. Begge var sentrale for å få formidlet det jeg ønsket, og ingen roman er stor nok til at du kan kaste inn et stort antall personer uten at de har kobling til hverandre.

Så var det altså en dag jeg satt og mediterte ... Det kunne ha skjedd mens jeg gikk tur, det gjør det sikkert for noen. Men for meg skjer disse sprangene oftest i meditasjonen. Noe har ligget og gnuret i bakhodet. Jeg setter meg, og så kommer det. Det er like befriende hver gang. Etter sånne øyeblikk sitter jeg ofte og smiler. Jeg vet at prosjektet har kommet et hakk videre idet jeg har tenkt tanken.

Og hvis du vil vite hva ideen var i dette konkrete tilfellet, får du lese boka (den finnes i pocket). Når relasjonen mellom Ben og Marianne først er etablert, er det helt innlysende at det er sånn den måtte være. Men den fantes ikke da jeg begynte å skrive.

Altså: Det første området meditasjonen virker inn på den kunstneriske prosessen på, er det

Rune Belsvik



instrumentelle – meditasjonen som et konkret middel til å få tak i koblingene i teksten.

Det andre området vil jeg kalle det *eksistensielle* – empatiske – og handler om hvordan meditasjonen gradvis gjør noe med kunstneren. Her er erfaringen av det *menneskelige* sentral. Det høres stort ut, men det er egentlig ganske enkelt og knyttet til de helt basale mekanismene i meditasjonen. Jeg gjentar en metodelyd, tanker, følelser, stemninger og bilder får komme og gå som de vil.

Møtet mellom det organiserende «jeg» som gjentar en lyd, og den vedvarende strømmen av impulser som har sitt utgangspunkt et eller annet sted i sjelsdypet, bidrar over tid til en åpning av sinnet. Jeg blir i stand til å gjenkjenne stadig flere av de impulsene som kommer i meditasjonen som mine egne.

GJENKJENNELSE, IKKE ANERKJENNELSE

Sagt på en annen måte: Meditasjonen lærer meg at ingen tanke, følelse eller impuls er fremmed for et menneske. Den erfaringen gjør meg etterhvert i stand til å gjenkjenne et videre spekter av menneskelige handlinger. Jeg får mulighet til å forstå dem utifra meg selv, gjenkjenne dem, si «Ja, det der» – la oss si at det er et overgrep – «det der er en ubeskrivelig grusom handling. Men jeg ser at personen som utfører den er et menneske, og jeg har en anelse om hvilken reise som skal til for å komme dit».

Jeg anerkjenner ikke handlingen, men gjenkjenner impulsen som har gått forut for den.

Og det kan egentlig like gjerne dreie seg om handlinger på den andre enden av skalaen – av nåde, av omsorg eller godhet.

Denne økte tilgangen til «det menneskelige» er allmenngyldig, og vil sånn sett berøre alle som mediterer, det er på ingen måte forbeholdt kunstnere. Og avhengig av hvilket yrke vi har, vil vi nyttiggjøre oss denne innsikten på ulike måter.

For meg er økt empati en stor hjelp til å gestalte helere, mer sammensatte, mer «virkelige» skikkelser. Den meditative erfaringen lar meg utforske et bredere felt av menneskelivet enn jeg ellers ville hatt tilgang til – gitt de eksistensielle rammene som ligger for mitt virke som forfatter (graden av talent, psykologiske begrensinger, valget av medium mv.).

For å si det enkelt: Jeg blir en litt bedre forfatter av å meditere. Og hadde jeg hatt katt, ville den nok ha vært glad for det. ■

Christopher Grøndahl er født i 1969, har hovedfag i fransk og debuterte som forfatter i 1998 med romanen *Den sjette sønn*. Han har til nå skrevet tre romaner, fire hørespill, to teaterstykker og en spillefilm. I 2007 fikk han Ibsenprisen for to av sine hørespill. Han har meditert i snart tjue år og mener selv han hadde vært en mannevond samling nykker og nevroses uten Acem-meditasjon. En smakebit fra romanen *104* finner du på side 29 (Forfatterportrett: Aida Grøndahl).

Rune Belsvik

Artikkelen

Trettiande mai to tusen og sju klokka sytten seksten. Eg har nett tatt på meg oppdraget å skriva ein kort artikkel om kreativitet og meditasjon. Eg kjenner at eg er glad og stolt over at nokon ringte meg for å skriva ein slik artikkel. Eg veit andre har fått same oppdraget, og eg er redd dei skal løysa det betre enn eg.

Men denne redsla er ei gammal redsle eg kjenner svært godt og nesten er fortrulig med, redsla for ikkje å vera best, eller eigentlig redsla for å ikkje vera god nok, eller for ikkje å vera verd noko i det heile tatt, det er ei grunnleggande redsle i meg, og ho hiv seg alltid om bord så snart eg ror ut i diktinga. Å, eg er ingenting verd! Å, ingen bryr seg om meg. Å, kor dum eg er. Eg tenker stundom at å dikta er å leggja ut på sjøen i min vesle båt. Det ser forholdsvis trygt ut. Det er mildt i vêret, og eit stykke ute på fjorden er alt berre tåke, men eg reknar med eg vil sjå konturane av landet på andre sida når eg er kommen ut i tåka. Å leggja ut på denne måten er for meg svært likt det å meditera - lukka augo og begynna å gjenta ein lyd i mitt stille sinn - metodelyden som eg ein gong lærte av ein meditasjonslærer - ein lyd eg skal prøva å gjenta og gjenta så ledig eg kan, mens det som elles spontant oppstår i sinnet, får komma og gå slik det vil. Eg veit det er metodelyden og eg. Eg veit kor eg sitt, og at klokka kjem til å pipa. Men eg veit også at eg etter ei stund kan vera ein stad i sinnet der slike faktiske opplysningar ikkje rekk inn eller har nokon verdi. Til ein viss grad har eg, ved daglige meditasjonar og lengre sommarkurs, øvd meg opp i å nærma meg desse utpostane i sinnet mitt, der ord som klokke, stol, eg, båt, bestemann,

flink, moro og så vidare ikkje finst med si trygge betydning slik som på dei kjente plassane i det same sinnet. Altså mitt sinn. Hjernen min. Dette går bra, synest eg. Her er eg inne på noko. For kort tid sidan avslutta eg første gjennomskriving av min nye roman. Eg hugsar nokre dagar, kanskje veker, inni skrivinga der eg følte at eg framleis var eg, eg som hadde rodd ut i min vesle båt, at eg flaut, men at båten og årane ikkje fanst meir, dei var borte vekk, og eg var så mjuk i nakken, så blaut i skallen, og alt som kom ut av meg, var skrift, eg var langt inne hos meg, på nye, eller iallfall så å seia nye område i erfaringane sin kompost, og eg følte at eg hadde retning, at eg var på fjorden eller i tåka, men at båt og årar og tanken på om eg var god eller dårlig hadde gått i oppløysing. Eg var redd eg kom til å smelta. Ikkje veldig redd. Men litt redd at alt det blaute i meg ikkje skulle storkna igjen. Tankens rutine var broten. Eg var inne i det tankerommet der alt verkar nytt og nyfødd og nytenkt og nyfølt, sjølv om det altså er i min same gamle hjerne det foregår. Som om det har lege og venta på meg av ein eller annan grunn, er blitt satt til side av nødvendighet eller sjenanse, og at vegen inn dit er ein veg eg må gå med tålmodighet og ledighet. Klokka er sytten trettiseks, og eg føler behov for å trekka meg unna, kanskje for å kjøla



ned dei tankane som no verkar for ivrige i meg, for å komma bort, eller for å ta ein pause frå denne artikkelskrivinga. Eg veit ikkje kva som vil skje, men eg reknar med eg er tilbake før eit døgn er gått.

Tretti første mai klokka sytten førtiseks. I går kveld, mens eg såg ein film på fjernsyn, slo ei skam opp i kroppen min, ja, det var ei bølge av ubehag, og det denne bølga hadde energien sin frå, var at eg før på dagen hadde skrive at eg var blitt glad for å bli spurt om å skriva denne artikkelen. Noko så barnslig, suste det i skamma. Bli glad for noko slikt? Og i tillegg begynna heile artikkelen med å blotta denne tåpelige gleda? Eg kom heilt ut av filmen i fleire sekund. Skamma tok all mi merksemd, men så fall skamma til ro, og eg kunne sjå filmen ferdig. Men både i meditasjonen og elles det siste døgnet har det

dukka opp idear om kva eg kunne nemna og korleis eg best skulle få det nemnt. No trur eg så å seia alle desse ideane er glømt. Eg er blitt så van med at hjernen arbeider på eiga hand, ja, så å seia på eiga hand straks han får eit utfordrande arbeid å bala på med. Av og til jobbar han best på eiga hand. Stundom føler eg det er eit viktig og smart trekk, å reisa meg frå skrivebordet og gi opp. Ikkje berre ta ein pause, men rett og slett gå frå arbeidet for ei lang tid. Eg trur det er fordi eg har så lett for å bli fiksert på det at dette må bli godt. Eg blir så ivrig etter å bli flink, og flinkheita er liksom noko hardt og halvblindt og omsynslaut og strebande som tar så stor plass. Eg hamnar i eit hjørna av min eigen hjerne, mens flinkheita, som sjølv sagt er mi eiga flinkheit, liksom har gjort mytteri på min vesle båt, kasta

meg over bord, så eg brukar alle mine krefter i eit kav på å følgja etter eller ta tilbake plassen. Å, eg er inne på noko her, men eg lurar på om det er unøyaktig. Eg får lyst å bli flinkare no, då prøver eg å seinka skuldrene, pusta roligere, så ikkje flinkheita skal vipa meg av pinnen igjen. Nei, no har eg glømt kor eg var. Eg assosierer kanskje litt vel fritt no, ja, nett slike vurderingar gjer eg meg stundom i meditasjonen også. Tenker på om eg har hamna på viddene. Snike meg bort. Stukke av frå noko som blei for vanskelig eller ubehagelig. Eg måtte lesa kva eg nett hadde skrive, og det eg synest eg bør seia noko om, er at det å gi slepp eller gira ned er ei rørsle som skrivinga og meditasjonen har felles. Eg kan bli fiksert på om eg no gjentar metodelyden ledig nok, og det tar lang tid for eg sensar at denne vurderinga berre er ein spontanaktivitet som eg kan la driva på som han vil, mens eg atter vender merksemda mot lyden så ledig eg kan. Når eg reiser meg frå skrivebordet begynner eg også å lytta på ein ledigare måte. Sitt ikkje med nykvessa blyant, blanke ark og eit krav om å vera god. Og når eg slemper dette taket, går frå bordet, begynner hjernen å jobba ledigare igjen. I løpet av minuttar, dagar eller veker er eg tilbake ved bordet med hjernen fyldig av materiale. Eg tenker også at å meditera er å nærma meg mitt ubevisste med ein teknikk eg har lært. Eg går noko i møte, som eg elles ikkje har så lett for å møta, og etter eit meditasjonskurs har eg stundom ein sterk følelse av å ha vore heime. Der eg bur. Der eg er. Vore hos meg sjølv. For både skrivinga og meditasjonen handlar om å vera nær, komma nærmare noko i meg som ofte er skjult, gjømt, bunde fast i harde tankar, størkna formuleringar, grimasar, manøvrar for å unngå det. Å, denne tilnærminga som eg både vil og ikkje vil. For det er så vondt og så godt. Så betydningsfullt og så dumt. Så underlig og så enkelt. Er eg der ikkje, så lengtar eg etter det. Å komma nær dette inne i skyggen. Dette rusket som heng att i tankane etter ein travel dag. Det rusket og rasket som heng att etter femti års leving. Og når eg endelig har fått komme nær det på nytt, etterlet det seg ei romsligheit som

Noko så barnslig, suste det i skamma. Bli glad for noko slikt?

hjernen min har glede av lenge etterpå. Og når eg skriv, nærmar eg meg også dette ubeviste. Eg nærmar meg med eit språk eg har lært, og med tastatur eller blyant som eg også har lært å bruka. Eg nærmar meg mitt materiale i tillit til at det finst der mitt bevisste ikkje har ubegrensa adgang. Eg må koma utan krav. Nærma meg ledig. Med respekt. Og plutselig kan eg kjenna at eg nærmar meg mine minnes heimstad, der dei ligg gjømt og som regel inneheld meir enn det eg trudde då eg ante dei på avstand. Eg kan begynna å grina av skam eller glede når eg så føler eg er framme hos noko. Når eg føler eg står i døra inn til mitt eige mørke. Når eg prøver forsiktig å henta det ut med språket mitt. Og i slike skrivetider har eg ein sterk følelse av å høra til i verden. Misunnelsen min er i slike periodar nesten borte. Den som elles kan vera så hard å bera når eg ikkje synest eg får noko til, mens mange andre får skryt. Å, så eg misunner dei skrytet og merksemda. At dei liksom er på toppen, at dei er med, mens eg sitt her ute i mitt ingenting med tomme ark og berre berre meg sjølv å stola på. Uff. Det er hardt og einsamt. Men det er altså det å komma inn i det, nærma meg noko, som eg føler meditasjonen har hjelpt til med. Ei ledig merksemd. Mot til å vera ærlig. At eg ikkje lenger er så framand i mitt eige sinn, men ved gjentatte meditasjonar begynner å bli meir fortrulig med kreftene som rører seg der inne. Nye idear kan ofte flyta opp mens eg mediterer, fordi meditasjonen inviterer sinnet til å sleppa fri sine skapande krefter, si lyst til å formidla noko, at noko skal bli sett trass i motstanden mot det same. No glapp eg litt taket på noko. Bokstavane begynte plutselig

å bli tunge og veltalende, ja, språket ville liksom reisa seg som ein prest og halda tale. Då pleier eg å ta ein pause. Det passar i grunn godt no. Middagen står bak meg og luktar deilig av ferskt krydder frå hagen.

Tredje juni klokka seksten femtifem. Det har skjedd mykje sidan sist. Eg har vore på treningssenter, på kafebesøk med venner, i ein tung familiekonflikt, kjørt tur med kona, klappa katten, passa barnebarnet og så vidare og vidare. Eg hugsar ikkje lenger smaken på den middagen eg skulle eta i pausen eg nemnde over her. Så å seia heile tida har også tankar om denne artikkelen vore aktive i bevisstheita mi. Kva dei har drive på med i det ubeviste veit eg sjølvsgagt ingenting om. Men det er eit ord som har rulla og gått der inne i skallen min. Ordet er *nåde*. Eg trur det dukka tydeligast opp på det treningsapparatet eg kallar for helvetesmaskinen. Det er ei slik diagonalgreie, der ein har føtene i to former som er festa til maskinen slik at ein med meir eller mindre motstand kan få til ei rørsle som lignar gange eller jogging. Samtidig er det ei stang til kvar neve, desse skal ein halda fast i og dra og skubba slik at dei får ei rørsle som liknar rørsle ein gjer med skistavar. Ein kjem sjølvsgagt ikkje av flekken. Det er tungt. Det er drepende kjedelig. Ein gong greidde eg heile sju minutt på den maskinen. Sist eg var der, greidde eg fire. Etter omtrent tjuufem sekund kjente eg lysta til å gi opp melda seg. Ja vel, lysta mi til å gi opp, tenkte eg mot lysta til å gi opp, der er du igjen, ja, eg hører deg og eg bryr meg om deg, men no skal vi sjå om vi greier eit heilt minutt, og viss vi greier det, så er jo det svært

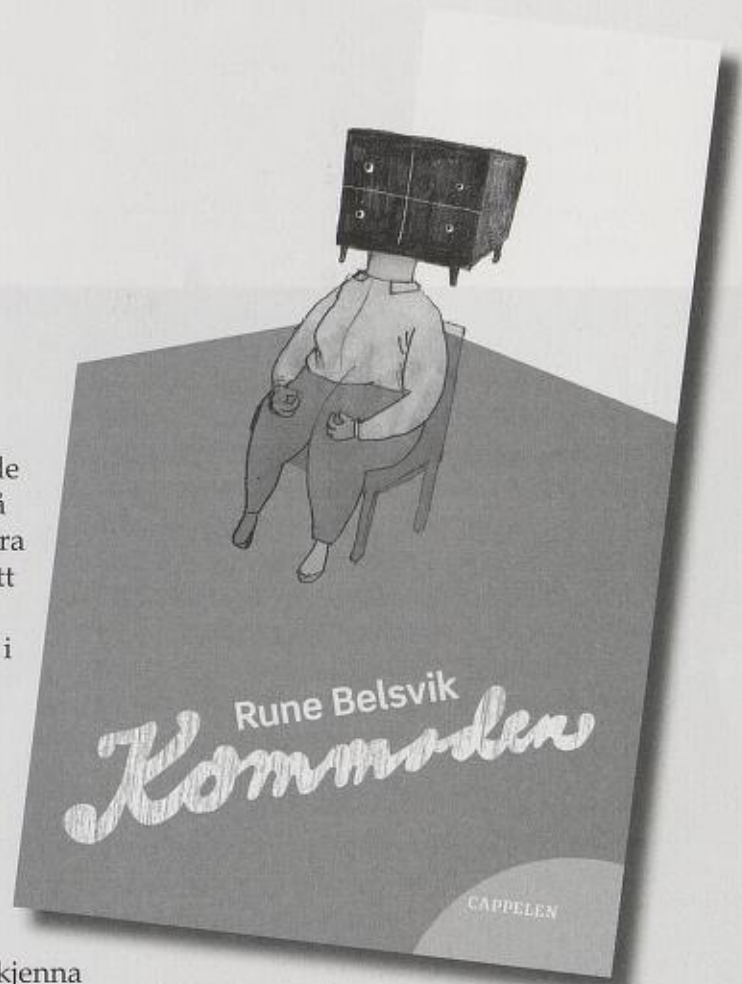
lite i forhold til dei spreke damene ved sida av oss, som alt har drive på i femten minutt, men vi er ikkje spreke damer, vi er eg, og eg vil ikkje pressa meg sjølv unødig, heller, men litt press kan vera bra, og er det for vondt etter eit minutt, så sluttar eg av, og så har eg jo greidd eit heilt minutt i min innsats for å halda kroppen i form, ja, sjå der har eg jammen passert eit minutt og ti sekund. Dette er bra. Dette er kjempebra. Her står eg i dette veldige ubehaget og føler meg ganske dum og ganske slapp og ganske feit, men likevel står eg her og kjenner at lysta til å gi opp har fått selskap av lysta til å halda på litt til. Og ja, så hører eg redsla som med si spinkle stemme seier at eg no ikkje må gi lysta til å halda fram all makt, for den lysta kan vera ganske hardnakka og eigenrådig og fæl med resten av meg. Ja, seier eg til redsla. Her er nåde å få. Snart skal vi gi oss. Vi skal ikkje streva etter rekordar, vi skal berre utfordra muskulaturen litt, for det har vi lært muskulaturen har godt av. Ja. Dette å ikkje vera så redd for å nærma meg ubehaget lenger, fordi eg har med meg litt nåde, det er noko eg har øvd på i meditasjonen. Meditasjonen har lært meg mykje om å våga å vera nær det eg er hos, utan å pressa meg nærmare eller tvihalda i det. Også dette liknar mykje på skriveprosessen. Søkinga etter ei ærlig stemme. Søkinga etter å komma nær.

Eg føler eg nærmar meg slutten på arbeidet med denne artikkelen no. Eg er litt lei heile greia. Det blei ikkje så kjekt og flagrande fint og ledig som eg hadde trudd. Eg føler at eg no har sagt så mykje at eg resten av tida må passa på så eg ikkje motseier meg sjølv, og då har eg alt begynt å oppføra meg i staden for å vera kreativ og ledig. Og det eg anar nærmar seg no igjen, det er motstanden i meg mot at desse orda skal komma ut blant folk. Ja, for eksempel kjenner eg alt at motviljen står og ler av meg. Han meinar eg har påstått at eg er blitt fortrulig med mi eiga redsle for ikkje å vera god nok, at eg liksom skryt på meg at eg har fått ei viss oversikt over sjela mi no, at ho nærmast er gjort om til eit lite verktøyskrin eg går og dinglar med i nevene. Eg blir mobba av mitt eige sinn. Det er vondt.

Som om eg mistenker ærligheita mi for å vera forkledd skryt. Det er vondt å ikkje bli trudd av seg sjølv. Men det pleier å gi seg. Eg trur alt eg er i gang med å glømma denne artikkelen. Fortrenga han. Men eg veit at viss nokon seier til meg at dei likte denne artikkelen, då vil også eg lika han. Då vil eg nyta å lesa han på nytt. Nyta at eg kanskje lykkast likevel. Men viss ingen seier dei likar han, då vil eg halda fram arbeidet med å glømma han og tvila på han. Eg synest det er feigt. Det er forferdelig feigt. Eg anar ikkje kva eg skal meina om denne artikkelen. Treng eg meina noko om han? Eg prøvde å nærma meg. Men kom eg nær? Å, eg lengtar stundom etter kart og kompass og fastare reglar i skrivinga. Inne i det skapande rommet. Men nett som i meditasjonen må eg tola å leva tett på mi eiga tvil. Tett på alle mine indre ytringar. Det hender eg føler meg genial. Det er nesten skumlare enn å føla meg dum. Når eg føler meg genial, er eg jo så høgt oppe, og det er så langt å falla ned i følelsen av å vera dum igjen. Men feigheita skal også ha sin plass. Ho hører til i mitt vesle sirkus. No føler eg at ho er her. Jaja. Uffa meg. ■



Rune Belsvik er født i 1956 og debuterte i 1979 med ungdomsromanen *Ingen drittunge lenger*, som han fikk Noregs mållags pris for i 1980. Han har gitt ut nærme 40 bøker for barn, ungdom og voksne og har skrevet flere skuespill. For barnebøkene om *Dustefjerten*, som blant annet er kjent fra barnetimen i NRK, har han fått Kulturdepartementets litteraturpris og Kritikerprisen. I 2000 ble han tildelt Brageprisen for beste ungdomsbok. Han lærte Acem-meditasjon i 1990 og synes han gjennom metoden får øvd opp en tilnærming til det materialet bøkene hans er laget av. (Forfatterportrett: Sol Nodeland og Ole Gjems-Onstad)



Jolver syntest skepsisen han vanligvis hadde mot verden var blitt mjukare. Som om det å vera Jolver ikkje var noko han måtte forsvara og passa slik på heile tida. At han hadde tatt eit nytt og heilt steg ut mot verden. At det hadde blanda seg ein ekstra drope tillit inn i muskulaturen hans.

Han visste ikkje. Det kunne vera på grunn av kurset. Det kunne vera på grunn av Bitten. Eller sommarvarmen. Eller alderen. Det kunne til og med vera på grunn av den nye fargen på veggane.

Det var ikkje så viktig å veta grunnen til at han følte seg ørlite mjukare mot verden. Han hadde ei stille glede av å kjenna det nokre gonger den sommaren. To gonger daglig gjekk han inn i det mørke kottet, lukka augo og begynte å gjenta eit ord som sto skrive på ein lapp som var stukke inn i ein sovepose i det same kottet. Han rekna med det var det same ordet. Han såg aldri meir etter.

Denne dagen hadde han også vore to gonger i kottet. Den andre gongen hadde han sete der ein heil time, fordi han hadde lyst å vera ekstra mjuk og fin i humøret når han no skulle på hyttetur med kameratane sine.

- Ja, men då går eg, sa Jolver.
- Ja, håpar de får det kjekt, sa Bitten.
- Det gjer vi nok. Eg er tilbake i løpet av morgondagen. Eg tar berre bussen.

Han tenkte han burde kyssa henne, men leppene hennar var mørke av rødvin og kaffi. Ho satt med munnen halvt open, som om ho tok seg saman for å halda styr på strikkepinnane. Bak leppene kunne han sjå at tennene også var farga av kaffi og vin. Han smilte fort til henne, og gjekk ut av huset.

Fra Rune Belsviks roman Kommoden (Cappelen 2007)



Rom for det gåtefulle

Både kunst og meditasjon kan skape et rom for undring og refleksjon. Men nye tanker og uttrykk kan også vekke motstand og uforstand, påpeker **Eva Skaar**.

Det er områder i oss vi ikke kjenner. Vi har følelser vi ikke forstår eller kan sette ord på. Vi gjør ting vi ikke fatter rekkevidden av. Vi har blinde flekker og ubrukte ressurser. Det er i dette gåtefulle området kunsten opererer. Kunst kan i beste fall finne form til noe i oss vi ikke vet hva er. Synliggjøre noe uklart, noe vi ikke har et forhold til, sammenhenger vi ikke visste fantes. Eller som Arne Nordheim har sagt: "Den edleste form for gjenkjennelse er å erindre noe du aldri har hørt før." Og det er dette området vi slipper til i meditasjon. I Acem-meditasjon skal vi gjenta en metodelyd på en uanstrengt måte. Da gir vi rom til så mye som mulig av det som bor i oss.

Det er viktig å nærme seg dette feltet med åpne sanser. Ikke skulle forstå og forklare. I meditasjon eller i drøftelsen i etterkant kan vi bli skaket fordi vi kommer i kontakt med noe vi ikke har hatt et forhold til. Et dikt, et musikkstykke eller et kunstverk kan få det til å dirre i oss. Vi berøres, men vi skjønner ikke nødvendigvis hvorfor.

Mye kunst er blitt møtt med uforstand. La oss

se på hva som skjedde med vår egen Edvard Munch.

"FISKEFARSE I HUMMERSAUS"

I 1886 var Munch 23 år gammel. Han stilte ut "Syk pike" på høstutstillingen. Dette bildet har kanskje vakt de aller sterkeste reaksjonene i Norge. Ikke nok med at publikum hånte og lo. Kritikerne var bortimot samstemte: dette var humbug, redselsfullt og en hån mot alle. Andreas Aubert i Morgenbladet avsluttet sin kritikk med følgende beskrivelse av bildet: "fiskefarse i hummersaus".



Edvard Munch "Syk pike", 1886



I dag regnes maleriet for det første ekspresjonistiske mesterverk. Munch var en av grunnleggerne av denne retningen. Han skapte et uttrykk for noe i tiden. Bildene var både dypt personlige og allmenne. Ekspresjonistene ville male det de følte og opplevde. De viste et forvrengt bilde av virkeligheten som avspeilet kunstnerens følelser. Det viktigste var å uttrykke den indre opplevelsen. Kunstnerens sinnstilstand i møtet med det han så var viktig, ikke å gjengi en objektiv "riktig" virkelighet. Men i samtiden var dette nytt og provoserende. Det var aldri tidligere malt på den måten.

Hva ville vi tenkt og ment om vi hadde levd på Munchs tid? Ville vi vært en del av hylekoret eller ville vi sett at her var det et usedvanlig talent som uttrykte noe som ikke hadde vært gjort før? Ville bildet kanskje hjulpet oss til å gjenkjenne egne vanskelige følelser? Ikke godt å vite.

HVORDAN FORHOLDER VI OSS?

For oss virker det rart at Munchs bilde kunne vekke så sterke protester. Men reaksjonene er ikke utypiske for hvordan vi møter det vi ikke forstår. Vi er mer vant til å forholde oss til verden på en rasjonell måte. Det intellektet ikke skjønner, synes vi ikke nødvendigvis det er verdt å bruke tid på. Det kan lett provosere oss. Vi får behov for å avfeie, fordømme, latterliggjøre. Vi blir utålmodige, vil ikke ha noe med det å gjøre. Orker ikke gå inn i det. Synes det er unyttig og uvesentlig. Vi blir kanskje ivrige etter å lete etter mening. Det er ikke nødvendigvis noe galt, men det er grunn til å spørre om det er nysgjerrighet eller et ønske om å få noe plassert som driver oss. Er det å lukke til og stenge av eller å nærme oss

noe? Det er lett å være for rask, ønske å sette i bås fordi det ordner noe for oss.

Det motsatte kan være å gjøre knefall, jatte med eller ikke ta stilling. Bli opptatt av hva andre mener. Hvis majoriteten eller de man vil holde seg inne med, vurderer noe positivt, så kan man signalisere med forstå-seg-på-mine at dette var interessant. Ikke ta sjansen på å dumme seg ut ved å si at dette får jeg ikke noe ut av, eller dette forstår jeg ikke. Slippe å føle at man avslører seg hvis man viser sin usikkerhet. Heller late som ingenting.

I meditasjonen kan vi også styre unna det som er uklart, det vi ikke forstår. Å drøfte sin meditasjon i en veiledningsgruppe er som "å stille ut" egen meditasjon. Det kan være sårbart og vanskelig. Hva vil andre tenke? Hvor mye vil jeg si? Hvor personlig skal jeg være? Andre har sikkert mye viktigere ting på hjertet. I utgangspunktet skal vi både meditere og snakke i en veiledningsgruppe uten å vurdere, uten å analysere eller være kritiske, uten hensyn til hva vi tror er viktig eller ikke viktig. Rett ut av posen. Men det er lett å holde på kontrollen. Da kan det være greiere å presentere det som allerede er forstått og tatt stilling til enn å eksponere det vi er usikre på. Å utforske det vi ikke har tak i, er å kaste oss ut på dypt vann. Vi har lett for å forkaste det og devaluere det, tenke at dette er ikke viktig, eller la være å si noe om det, fordi vi ikke vil famle og virke dumme.

FONTENE

Marcel Duchamp blir sett på som en av det 20. århundrets viktigste kunstnere. Han har hatt stor betydning både for utviklingen av popkunst

Ville vi vært en del av hylekoret eller ville vi sett et usedvanlig talent?

og konseptkunst på 1960- og 70-tallet, og for diskusjonen om hva som kan defineres som kunst. Hans mest kjente arbeid, og et av de mest omdiskuterte kunstverkene i historien, ble vist i 1917. Under signaturen «R. Mutt» presenterte han et pissoar på en sokkel, med tittelen *Fontene*. Arbeidet provoserte og førte til at Duchamp trakk verket fra utstillingen like etter åpningen. Like fullt har *Fontene* blitt stående som et referanseverk for kunstnere som setter idé foran utførelse i produksjonen av kunst. Det er det verket som mer enn noe annet enkeltverk har forandret vårt syn på kunst. I en avstemming blant 500 av de viktigste kunstpersonlighetene i Storbritannia i 2004 ble *Fontene* kåret til det 20. århundrets mest innflytelsesrike kunstverk. Karakteristisk for Duchamps kunst er kritikken av kunstverkets tradisjonelt opphøyde status. Han blandet kunst og trivialkultur gjennom bruk av ready-made-objekter.



Marcel Duchamp "Fontene" 1917

ALT ER KUNST?

Munchs bilde var radikalt i sin samtid. Det var også Duchamps fontene. Men der slutter fellestrekkene. De to eksemplene kan belyse ulike forståelser av kunstbegrepet. Det berører også grunnleggende forskjellige innstillinger til et fenomen som meditasjon.

Det er lenge siden Munch levde. Hans bilder er kunst i "gammeldags" forstand. Kunst som har en ambisjon om å avdekke en sannhet om eller nærme seg den menneskelige, eksistensielle tilstand. Kunst som vil bidra til å finne mening og inspirasjon i en kaotisk verden.

Duchamp var den første konseptkunstner. Målet med konseptkunsten er å presentere nye idéer, gi publikum opplevelser, gjerne provoserende opplevelser. Kunstneren er opptatt av å eksperimentere, viske ut grensene mellom de forskjellige kunststartene, gjøre kunsten fri og uavhengig av tradisjonelle rammer. Kunsten skal ikke nødvendigvis vare, men gi opplevelser i øyeblikket, vekke engasjement. Selve idéen er det sentrale.

I dag lever en mengde kunstuttrykk side om side. Før var billedkunst inndelt i kategoriene maleri, skulptur, tegning, grafikk og tekstil, men nå er den største gruppen "andre teknikker". Det vil si: foto, video, konseptkunst, media- eller installasjonskunst, aksjonskunst, lydkunst osv. Man kan blande alle stiler og sjangre. Det er stort rom for mangfold og frihet. Nye medier og teknikker er på banen. Det lages glimrende kunst innenfor alle uttrykk. Problemet er at vi har et kunstbegrep som er så uklart. Teoretikerne har definert at alt er kunst. Alt er tillatt. Det finnes ingen regler for hva som er kunst.

Når alt blir tillatt, er det ingenting som provoserer lenger

Når jeg tidligere har trukket paralleller mellom kunst og meditasjon, så forutsetter det at kunst har å gjøre med noe mer universelt og tidløst. Men sånn er det ikke lenger. For kunstbegrepet har ikke nå noe klart innhold. Er den totale toleranse blitt til slapp likegyldighet? Enhver kunstner står fritt til å definere hva som er kunst. Det eneste som kreves er at en gjenstand er plassert i en kunst-kontekst. Kanskje speiler det vår tids forvirring, verdier som vakler. I hvert fall er det avleggs å snakke om kunst som noe som kan fylle grunnleggende menneskelige behov. Mange har også et vanskelig forhold til vår tids kunst. I dag kreves kunnskap om kunsten for at den skal bli forståelig. Derfor blir mye av samtidskunsten utilgjengelig for et allment publikum. Reaksjonene, men også engasjementet i forbindelse med Munchs "Syk pike" er utenkelig i dag. Når alt er tillatt, er det ingenting som provoserer lenger.

TABLOID DEBATT

Mediene prøver riktignok å dra i gang en debatt i ny og ne. De fremhever det de oppfatter som ekstremt i håp om å sette følelsene i sving på måter som er mest egnet til å forsterke fordommer.

Dagbladets magasin spurte i februar i år: "Er dette kunst?" og trakk frem kunstprosjekter som Norsk Kulturråd ga støtte. Det var nevnt bl.a. et musikkstykke komponert for gamle dieseltraktorer. En skulptur senket ned i vann på Helgelandskysten som bare kunne sees gjennom ekkolodd og en installasjon med et ombygd orgel hvor du får en vindkule i fjeset,

figurer av lys og duft av hageblomster når du trykker på tangentene.

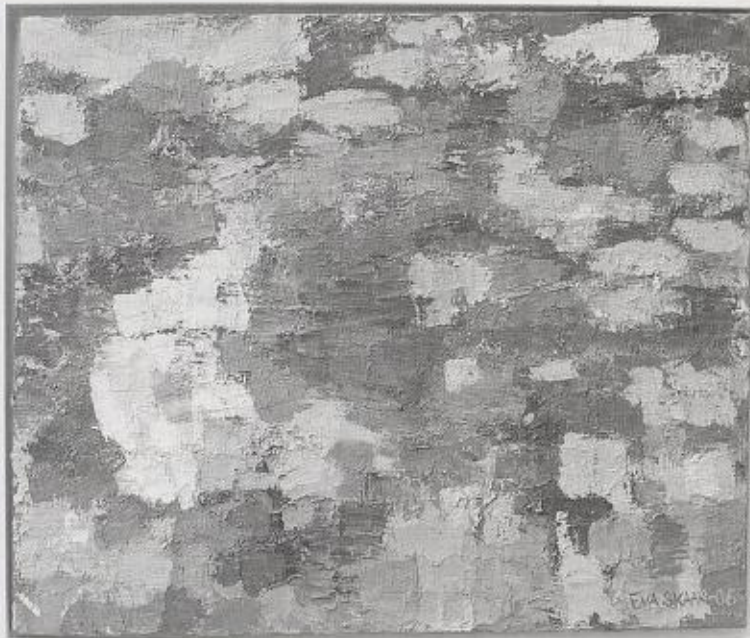
Forsvarerne av prosjektene sier: "Det er viktig at kunstnerne kan eksperimentere og teste ut grenser uten å måtte ta hensyn til kommersielle krefter. Nyskapende kunst må være litt spesiell og nyskapende. Det er mer spennende og givende å se noe man ikke forstår, enn noe man har sett hundre ganger før. Kunsten kjenner ingen grenser. Kunstverdenen må være i kontinuerlig bevegelse. Vi ville hatt et flatt samfunn hvis alle likte det samme. Det må gis plass til det flertallet ikke liker. Vi må gi rom for nye, og av til litt sprelske måter å lage kunst på. Vi må sørge for mangfold og at det utfordres grenser. Viktig å stimulere kunstnere til å gå et skritt videre med uvanlige, men nyskapende idéer."

Mens motstandere hevder: "Dette er støtte til ren personlig eksperimentering og mentalhygiene for kunstnere. Tanker er mer interessant enn resultatet i slike prosjekter. Noen må spørre: Hva er et verk? Hva er kvalitet? Og er det en menneskerett å være kunstner? Det brukes et motespråk i søknadene, med begreper som "å forske på" og "utfordre grenser". En fiffig idé er ikke nok."

Den interessante diskusjonen uteblir fordi nivået er tabloid og polarisert. Det er synd, for her er det så mange klisjeer i begge leire at det hadde vært interessant å komme litt under overflaten. På den ene siden en naiv holdning til full frihet og originalitet. Men når denne friheten ikke står i forhold til noe som helst, så

Natt

bidrar den like gjerne til å vanskeliggjøre fordypelse og det å forplikte seg til noe. En uinnskrenket pluralisme som lett blir til likegyldighet. På den annen side ville det være interessant å gå inn i den vanskelige diskusjonen om hva som er kvalitet.



Eva Skaar: Speiling 2006

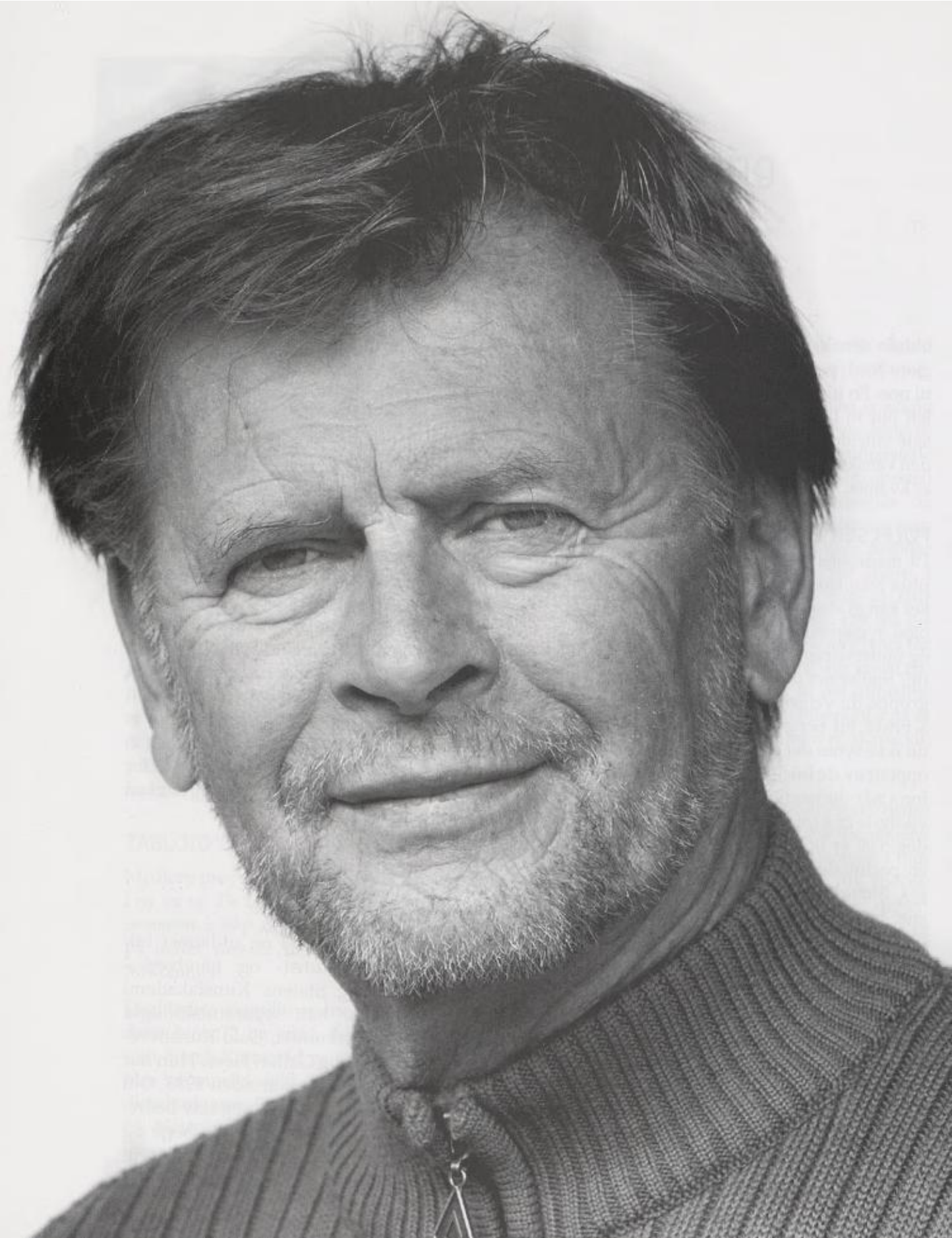
FØLELSER ELLER FORDYPNING

På meditasjonsfeltet finnes det også en rekke ulike teknikker og grupperinger. Mange teknikker kan gi avspenning og resultater. Men det er også avgjørende forskjeller i teknikk, forståelse og undervisning. Er alt like bra? Er alt like viktig? Spiller det noen rolle hvilken teknikk eller gruppe du velger? Noen mener at det er greit å prøve litt her og litt der. Skifte teknikk når du ikke synes det er behagelig lenger. Andre er opptatt av de følelser og tilstander du kommer inn i når du mediterer. Atter andre mener det viktigste er å føle hva som fungerer akkurat for deg. Det er holdninger som passer godt inn i en postmoderne tid. Full frihet, ikke forplikte seg. Men det går også an å hevde at det er av stor betydning hvilken teknikk man bruker, og hvilken kontekst teknikken undervises i. I Acem er det et hovedpoeng å holde fast ved den ene teknikken du lærer. Det er på den måten du kan fordype deg og over tid få et forhold til egne ressurser og begrensinger. I prosessen må du forholde deg til motstand og aktualisering. Det er en forutsetning for å komme videre med deg selv.

Det er ikke godt å vite hva slags kunst som vil bli stående over tid. Hva som fortsatt har kraft i seg til å bevege oss, ryste oss og imponere

oss når det er gått år. Men trangen til å lage kunst har alltid vært der. Likeså behovet for å kjenne oss selv. Livet er komplekst. Og det er noen tidløse spørsmål i et menneskes liv som er allmenne. Det handler bl.a. om lengsel, kjærlighet, hat, sorg, lykke og ulykke, ro og uro. Det er viktig å gi rom for det gåtefulle i tilværelsen. Både kunsten og oss selv kan vi kanskje komme i nærheten av å forstå, men vi kommer aldri helt frem. Det viktigste er heller ikke svarene, men å stille spørsmål. Og der kan både kunst og meditasjon bidra. ■

Eva Skaar er født i 1954 og utdannet billedkunstner ved Kunst- og håndverkskolen 1976-80 og Statens Kunstakademi 1980-84. Hun har hatt separatutstillinger bl. a. i Kunstnerforbundet, Oslo Kunstforening, Galleri LNM og Galleri Heer. Hun har praktisert Acem-meditasjon siden 1983. Om teknikken sier hun: "Jeg ser meg selv bedre, bl.a. hvordan min selvkritikk kan herje og bremse kreativiteten." (Kunstnerportrett: Dag Spilde)



Nattmennesket

Bjørn Bottolvs

– politimann, forfatter og meditant

intervjuet av Rolf Brandrud

- Acem-meditasjon gjør at det blir litt roligere på den indre TVen, sier Bjørn Bottolvs. - Jeg klarer å fokusere mer rolig på én kanal. Dessuten kommer jeg veldig ofte innom drømmer fra natta når jeg mediterer om morgenen. Den impulsen kan være fin å ha når jeg en halvtime etterpå setter meg til for å skrive.

Bjørn Bottolvs har tre karrierer.

Han var politimann 1966-2003. Der var han innom de fleste arbeidsfelter. Han har gått ordenspatrolje, vært ridende politi, narkoetterforsker, narkospaner, arbeidet i utlendingeseksjonen og kriminalvakta - inntil han rundet av som førstebetjent med lederansvar for 25-30 politifolk i nattlig patruljetjeneste.

Samtidig har han vært aktiv som forfatter siden 1970-tallet - først med lørdagsdikt i Dagbladet, så med krimnoveller i A-magasinet og det siste tiåret med kriminalromaner. Den femte, "Døde vitner lyver ikke", kommer i høst.

Og gjennom alle disse årene har det knapt gått en dag uten at han har Acem-meditert i alle fall en halvtime om dagen. Han lærte å meditere i 1972 og har siden vært med på hele 19 sommerkurs i Acem. - Acem-meditasjon er blitt min

greie, sier han. -Det er noe som mangler om jeg ikke får gjort det om morgenen.

LIVSOMRÅDER I KONTRAST?

"Grav der du står!" var parolen til den svenske forfatteren Sven Lindqvist. Bjørn Bottolvs har gjort "Skriv om det du har greie på!" til sin parole. Etter 37 år i politiet har han kunnskapen som skal til for å skrive virkelighetsnære krimromaner med politifolk som hovedpersoner. Og det er det han vil. - Det jeg skriver, er jug alt sammen. Men jeg dikter ikke opp historier om spioner, seriemordere eller kald krig. Jeg skriver om vanlige mennesker og hendelser som kunne ha skjedd, og jeg gjør det ut fra den atmosfæren og stemningen jeg selv kjenner så godt fra tilsvarende situasjoner i Oslos politiverden, sier han. - Jeg vet hvordan dialogen klinger mellom to politimenn når du kjører oppover Bogstadveien klokka 3-4 om morgenen, har hatt ei dramatisk

natt bak deg og er stup trøtt og bare lengter etter å komme deg hjem.

Så sammenhengen mellom politilivet og kriminalromanene er klar nok. Men hvor kommer meditasjonen inn? Stille stunder med avspenning, ro og hvile gjennom meditative teknikker er ikke det de fleste vil forbinde verken med det røffe politilivet eller med kriminalromanens dramatiske verden.

Bjørn Bottolvs er med på det. Han kjenner ikke til så mange andre politimenn som mediterer, og har heller ikke selv snakket så mye i politimiljøet om at han gjør det. Og som krimforfatter har han blitt tatt i nakken av forlaget en del ganger når han har skrevet inn lange passasjer i krim-manuskriptene sine om politimenn med meditative og litterære interesser. Da får han høre at han ikke må glemme at det er krim han skriver. Og der tåler ikke handlingen for mye stillesittende refleksjon før det går ut over den dramatiske driven i boka.

Men livet i politiet forandrer seg. – Da jeg begynte på 1960-tallet var det litt mer tøft og preget av machokultur. Jeg husker første gang jeg var med på såkalt likhenting. Jeg hadde ikke sett et lik før. Her var det en fyr som hadde hengt seg – og som hadde hengt der i noen dager og var rimelig oppblåst og blå da vi brøt oss inn i leiligheten. Eldre tøffe kolleger skar ham ned og lempa han opp i ei balje. Dette var på slutten av vakta og jeg tusla etterpå alene opp på hybelen borte på Grønland uten å ha snakket om dette med noen. Da var klokka ett og jeg lå og sloss med det liket gjennom hele natta. Det sleit litt.

- Man er blitt flinkere nå og tar sånne hensyn, sier han. Det har han i høy grad vært med på. De siste årene i politiet var han førstebetjent med et trettitall unge politifolk under seg, som han holdt løpende kontakt med – over politiradioen ut i patruljebilene og inn og ut av kontoret på politistasjonen. Han jobbet helst om natta og da visste han om det når noen av folkene hans hadde vært ute for noe leit, skuddveksling og slikt.

- Da dro jeg ikke hjem selv om det ble aldri så sent, men ventet til de kom inn, slik at de kunne få snakka om det med "gamle Bottolvs".

Når han de siste årene stort sett jobbet om natta, var det dels fordi det passet bra i forhold til skrivingen – det frigjorde dagen til det når det var tomt og stille i huset hjemme. Men først og fremst gjorde han det fordi kontakten med "gutta og jentene mine" – som han kaller dem – ble annerledes om natta.

- Jeg savner ikke jobben, sier han. – Men jeg savner miljøet. Gutta og jentene på politistasjonen. Jeg ble etter hvert en slags farsfigur. I forhold til alderen stemte det også for de fleste. Mange kom også langt nordfra og var nye i byen. De kunne komme inn til meg om natta. Snakke om private ting som til en far, om kjærlighetssorg når kjærestene hadde gått fra dem. Den nærheten der savner jeg. Det er kanskje også slik at folk åpner seg mer om natta enn i en vanlig 8-4-situasjon hvor en ser på klokka, og så må man hjem. Om natta kan det være veldig rolig.

- Så var det en dag i fjor høst hvor jeg var innom og en av gutta spurte: "Du, Bjørn – Acem, hva er det? Jeg så du hadde vært på Acem!" Det var etter at jeg hadde vært med på møtet om meditasjon og kreativitet i Acem-huset. De følger jo litt med på hva jeg skriver og hva bokanmelderne sier – og så hadde han googlet meg og funnet koblingen til Acem.

- Så da forklarte jeg at jeg drev med meditasjon, at jeg synes det er fint og at det gir meg overskudd. Så la jeg til at: "Det er kanskje også en av grunnene til at jeg tørte å nærme meg dere, og at dere kanskje også følte intuitivt at dere kunne nærme dere meg." Og da sa han "Javel, Acem ja, ok".

GUNNAR SLETTEN MEDITERER

Jo Kåsa er hovedpersonen i Bottolvsromanene – en sindig og nøktern politimann som gjør en skikkelig jobb. Han kjører ofte patrulje sammen med Gunnar Sletten – og han er en av disse poli-

Folk åpner seg mer om natta enn i en vanlig 8-4-situasjon

tifolkene som jobber skift og studerer ved siden av. Det er ikke så uvanlig, sier han, - mange studerer juss, jeg har også vært borti en som studerte teologi. Gunnar Sletten studerer nordisk litteratur, og så mediterer han. Det kommer fram i små drypp her og der. I de første bøkene skrev jeg lange sider om Acem-meditasjon og fikk høre at "Dø - nå skriver du krim!" Men noen setninger innimellom fikk jeg lov til av forlagsredaktøren min.

- Forlaget maser litt på at jeg må få inn litt mer spenning og action. Men jeg prøver å unngå biljakter og sånn. Og jeg vil ikke skrive om verken seriemordere, spioner eller kald krig. For selv om seriemordere er et godt grep for å holde spenningen oppe - hvor vil han slå til neste gang, vil politiet klare å komme ham i forkjøpet? - så er det verken meg eller Norge. Når hadde vi en seriemorder sist? Jeg vil skrive om mennesker og om noe som kunne ha hendt. Alt jeg skriver er jug, men jeg kjenner atmosfæren, dialogen og miljøet.

- Og så har jeg funnet ut at selv om plottet, den røde tråden og motoren i bøkene er kriminalhistorien, så vil jeg gjerne ha med litt snurrige og vindskeive personer som ser litt annerledes på livet enn vanlige mennesker. I "Mairegn" for eksempel møter Jo Kåsa og Stein Bråten en regntung kveld en fyr i Frognerparken, som plukker opp meitemark som har forvillet seg inn på asfalten og bærer dem bort i gresset for at de skal overleve. Jo Kåsa ser dette, mens Stein Bråten - som er en dirty fyr - stønner: "Helvete med dem meitemarkene, dem dauer allikevel!"

SKRIVING OG MEDITASJON

- Da jeg begynte å skrive dikt for Simen Skjønberg i Dagbladet - han ble nærmest en konsulent for meg en tid - så var det gjerne i forbindelse med å gå en tur, være alene, ro en båt, gå en skitur - og liksom være åpen for det som kom. "Oj, hvor kom det fra?" Og så ikke slippe det med en gang, men bygge videre på det - en åpen stemning som kan bli til et dikt.

- Men når jeg skriver krim, da går jeg ned - bokstavelig talt. Jeg sitter her nede i kjellerhulen min, og jeg er mer rasjonell. Nå skal det jobbes. Men jeg setter meg ikke skrivemål slik Unni Lindell gjør med så og så mange ord om dagen. Skrivingen er mer som å grave tunnel. Noen ganger går det lett - og det er ikke noe galt i det. Andre ganger støter en på så hardt fjell at skrivingen går i stå. Men jeg får ikke panikk selv om jeg bare sitter igjen med en halv side etter fem timer. Jeg aksepterer at det må være greit - i dag er det bare slik. Det tror jeg at jeg kan takke meditasjonen for. Der sliter en noen ganger ordentlig. De tankene der - åh, herregud!!! Men så prøver en å følge regelen om å møte det med ledighet, og så går det etter hvert på et vis.

- Jeg kan nesten få dødsangst når jeg nærmer meg slutten av ei bok. Jeg vet litt om hvordan den skal slutte, men jeg er ikke helt i mål og vet at jeg må jobbe kanskje fjorten dager til tre uker for å dra prosjektet i land. Det er da det nærmest kan velte en dødsangst inn over meg. Jeg vet at jeg har alt i hodet, men jeg har ikke fått det på papiret - og om jeg dør nå så er alt dette wasted! Da går det sterkt i hodet mitt. Det er som du sit-

Oj, hvor kom det fra?

ter foran en TV hvor alle kanalene kverner og går på en gang.

- I slike faser gjør det godt å meditere. Det hjelper meg veldig, for da får jeg liksom mer ro. Det blir litt roligere på den indre TVen. Ikke så voldsomme inntrykk. Jeg klarer å samle meg og fokusere mer rolig på én kanal.

- Nytt er det også at jeg husker mer av drømmene mine. Jeg kommer veldig ofte innom drømmer fra natta når jeg mediterer om morgenen. Følelsen og stemningen jeg hadde i drømmen, dukker opp – og den impulsen kan være fin å ha når jeg en halvtime etterpå setter meg til for å skrive.

- Jeg er ingen systematiker. Noen har kartet plottet ut for handlingen når de begynner å skrive. Det synes jeg blir kjedelig. Det er mer spennende å skrive om det er ting som kommer inn underveis. De kan dukke opp på skitur på Krokskogen eller på skøyter på Dælivannet. Det kommer når jeg er åpen for det som melder seg. Dette har også litt med meditasjon å gjøre – man er ikke bundet. Man ser ikke målet når man starter. Man bare starter og ser hvordan det går. Famlingen fascinerer meg. Du går ikke på oppmerkede stier – og du kan ta med leseren dit også, bare du sporer ham inn på den røde tråden i krim-historien etter hvert.

- Hvis jeg ikke skriver, så blir jeg veldig rastløs. Jeg kom nettopp tilbake fra Hvasser – med fint vær, bading, kajakkpadling, gressklipping, grilling. De fem dagene med glade mennesker og

solbrune kropper var nok for meg egentlig. Jeg lengter bare etter å kunne gå *ned* i dobbel forstand. Det er en indre uro. Det å skrive er å møte den uroen, se på den, bli kjent med den og dukke ned i den. Og hvis jeg ikke gjør det – er der, pirker litt, ser litt, går litt på siden av de opptrukne stiene og fomler litt – da føler jeg det utilfredsstillende. Fine bilder av sol, sjø og varme, javel. Det er veldig fint i noen dager. Men det må da være noe mer? ■



Bjørn Bottolvs er født i 1946, jobbet i politiet 1966-2003, skrev lørdagsdikt i Dagbladet og krimnoveller i A-magasinet fra 1970-tallet, ga ut to barne- og ungdomsbøker i 1995-96 og fem kriminalromaner i 1999-2007. Den siste romanen heter: *Døde vitner lyver ikke*. Han lærte å meditere i 1972 og var med på sitt første sommerkurs i Acem året etter. Om meditasjon sier han: "Acem-meditasjon er som desembersola, den eneste av alle soler som når ned til kjellervinduet mitt". (Forfatterportrett: Rolf M. Aagaard og Rolf Brandrud)

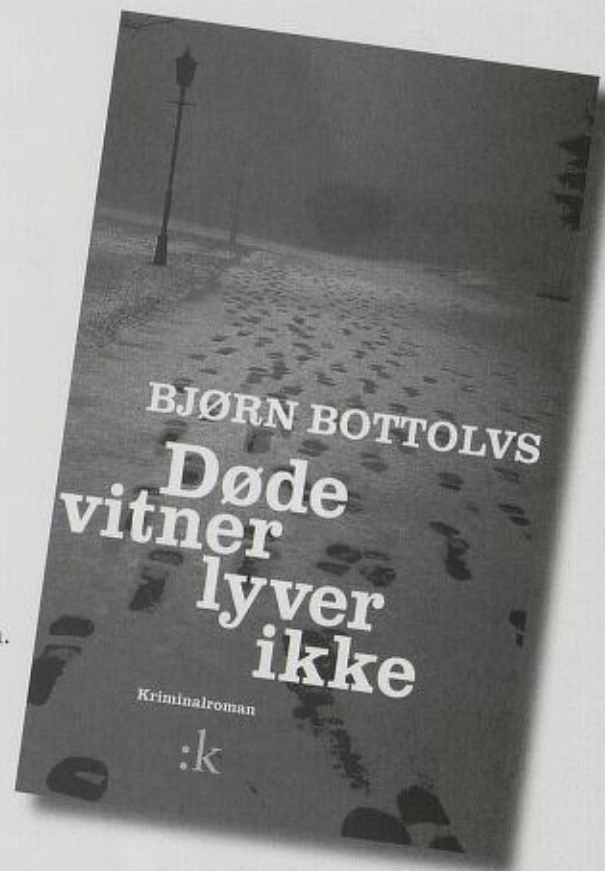
De ble sittende tause til de kom ned til Ringveien. Da begynte Sletten å fortelle om en mann han hadde lest om som var hekta på begravelser. Mannen sa opp jobben for å kunne gå i hver eneste begravelse i hjembyen sin i Brasil. Det som startet det hele, var hans fars begravelse. Da mannen sto opp om morgenen, var det første han gjorde å sjekke om noen var døde.

Begravelsesagenten ønsket ikke at mannen skulle gå i terapi for å kvitte seg med sin avhengighet, og alle i byen forventet å se ham under seremonien.

- For ham tror jeg det ble en form for meditasjon, sa Sletten.

Han ble sittende og følge vindusviskerne med øynene. Kaasa visste fra før at Sletten mediterte, han trodde at Sletten måtte være den eneste politimannen som mediterte.

Fra Bjørn Bottolvs kriminalroman Døde vitner lyver ikke (Kolon, 2007).





Der det talte språket ikke når meg

Der skriving er å ta steget ut av meg selv, er meditasjon å ta bolig i meg selv og oppholde meg der. Dynamikken mellom disse to lagene kan være svært fruktbar, fremholder poeten **Henning Bergsvåg**.

Noen få dager før begynnerkurset ringte en venn og forfatterkollega og sa han hadde noe alvorlig å si meg. Han var bekymret. Han syntes ikke at jeg skulle begynne å meditere. I malende ordelag meddelte han: "Du kommer til å slutte å skrive. Du kan ikke både holde på med meditasjon og skriving. Det er umulig. Du kan komme til å bli veltilpasset og frisk, miste nevrosene dine og dermed kunstnernaturen din." Etter hans syn var det å leve vilt, og være litt i ubalanse, råstoffet i den kunstneriske prosess.

Etter litt over fem år med Acem-meditasjon kan jeg skrive under på at jeg ikke er blitt forstyrrende normal ennå, og at jeg fortsatt skriver. Min erfaring er at meditasjonen bare har gjort mitt eget "grums" lettere tilgjengelig, økt kompleksiteten i skrivingen og kanskje åpnet for en konfrontasjonsvilje og ærlighet som gir meg en mulighet til å skrive bedre.

ET AKSEPTERENDE STED

Det fins en rekke paralleller mellom poesi-skriving og meditasjon. Det handler om å være i stand til å sitte stille og utføre en tilsynelatende enkel oppgave. I Acem-meditasjon er denne å gjenta en metodelyd på en ledig

måte. I skrivingen skal man skrive ord på et ark etter innfall som kommer der og da. Høres ikke så vanskelig ut, kanskje, men så blir man distraheret, og må vende tilbake til oppgaven. For meg er det å klare å følge metodelyden når den forandrer seg til det ugjenkjennelige like vanskelig som å la setningene vri og vende på seg uten å prøve å avfeie dem som babbel. Det handler om å klare å være i bevegelsen mens den er der, ikke vurdere den utenfra. Gjøre skrivingen til et aksepterende sted, et sted der ingenting er for stort eller farlig til å blokkeres ute. Ideelt sett: Når jeg skriver, skriver jeg, uten å tenke. Bevisstheten stilles i bakgrunnen og gjøres til en medhjelper til prosessen.

Dette funker selvsagt bare i korte øyeblikk av gangen. Som i meditasjonen fins det en motstand mot dette, som i skrivingen tar form av et redaktørblick, en skeptisk kritiker, ofte svært godt forkledd. Den sier ikke nødvendigvis: "Det du skriver er drittdårlig. Nå blir du snart avslørt. Du kan jo egentlig ikke skrive". Den er sludere enn som så. Du merker kanskje i stedet en rastløshet, et ubehag i magen. Du reiser deg. Slår på tv. Lager en kopp te. Og avledet setter du deg ned foran tekst-tv med en ulmende følelse av mislykkethet. Motstanden

Her skjer det noe, her kommer det borti noe, her brenner det til

har vunnet. Jeg tror meditasjonen har gjort meg bedre til å gjenkjenne denne forkledningen. Feil i skriveutøvelsen vokser frem like uunngåelig som i meditasjonen.

ET SANNERE MINNE

Å skrive godt er ikke lett. Det er mange faktorer som skal stemme. Julia Kristeva formulerer en retning for prosessen slik: "gjennom språket, tenkningen i språket og språkesperiment nærme seg det uanvendbare tomme intet". Poesien skal nå det tause rommet i oss, der det talte ord ikke kan nå inn.

Et slikt språk må være like enkelt som det er komplekst. Et utall faktorer må holdes styr på. Jeg er ingen stor tenker. For å være i nærheten av å makte dette må jeg stole på at det fins noe i meg som er klokere enn meg selv. Hvis jeg skulle stole på min egen tenkeevne i skrivearbeidet ville det aldri blitt bok. "Diktene er barn som vokser seg klokere enn oss. Klokere enn oss fra fremtiden. Derfor så fremmede for oss iblant." Bøkene jeg har skrevet kjennes uendelig smartere ut enn meg.

Hvorfor skal man så være i kontakt med dette fremmede? Jeg har en gang kalt det "å skrive frem et sannere minne". Skrivningen blir en utviding og omforming av fortiden min. Min første bok het "Newfoundland" og var en poetisk fremstilling av barndommen min på Newfoundland, men jeg har aldri vært der. Men bildene jeg har skrevet derfra, står for meg nå som nesten mer autentiske enn den egentlige barndommen utenfor Bergen, som

for meg fremstår som diffus og uklar. Ved i årevis i skrivearbeidet å repetere bildene utallige ganger og lese dem opp offentlig har de blitt uløselig knyttet til det jeg oppfatter som meg selv.

Ved å omskrive fortiden forandrer jeg kanskje, og utvider bevisstheten av, hvem jeg er i nåtiden? Tenk bare på dine egne minner. Noe du så i en bok, noe noen leste for deg når du var liten. Det kjennes like virkelig som ting du opplevde. Fantasier, drømmer, alt fremstår i dag som likeverdige minner. Å jobbe med denne problematikken kan for meg være et godt redskap til erkjennelse.

Både skrijving og meditasjon er steder der man til en viss grad må komme til å møte seg sjøl i døren. Et sted det er vanskelig å flykte fra og unngå sine egne "temaer". Den amerikanske poeten Rosemarie Waldrop oppdaget etter hvert at alt hun skrev var om forholdet sitt til moren. Til slutt ble hun så lei at hun utviklet forskjellige begrensende skriveteknikker for å unngå det. Hun fikk bare bruke helt bestemte ord, tilfeldig klippet ut av aviser. Til og med bare *to ord*, der hun til slutt bare skulle plassere dem på en side. Etter å ha satt seg ned og sett resultatet av denne siden, oppdaget hun bare at det fortsatt handlet om moren.

SKYGGEN

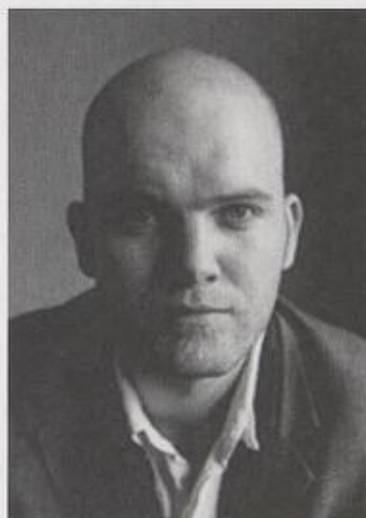
En faktor som alltid gjør skrivningen mer spennende for meg er det skyggelagte, farlige. Når jeg, mens jeg sitter og skriver, føler at "noe står på spill". Det kan være et ukjent områ-

de i meg som jeg frykter, en destruktivitet, sider som jeg gjerne vil unngå å vedkjenne meg. Det er nettopp denne skyggen som er en helt avgjørende kilde for forfatteren i skriveøyeblikket. For å skrive bra tror jeg man er tvunget til å omgi seg med "det farlige stoffet sitt", man må være i berøring med en risiko, en fallhøyde. Man merker det når man skriver, man merker det når man leser. *Her* skjer det noe, *her* kommer det borti noe, *her* brenner det til. Man kan skrive om nesten hva som helst, men man må fylle det med seg selv, sine egne mørke felt. Man merker nesten aldri hva det er, men man merker at man er "inni noe". Bare ved å stupe ut fra flyet er det at språkets fallskjerm slår seg ut i hele sin bredde.

Det kan også kalles litterær kraft. Men det fins et annet element i det å skrive seg selv: Faren for at skriften blir en buffer mot *egentlig* erkjennelse. At skriften er et sted som ilegges mening, mens en selv sitter bak skrivebordet uberørt. Når jeg skriver om meg selv, skaper jeg ikke da ytterligere et lag av ord, en avstand til meg selv? Blir ikke skrivningen da en beskyttelse? En måte å omgå smerten, omgjøre den til ord? Innebærer ikke språk alltid en forkledning? Er det ikke slik at forfatteren bare skaper seg en figur, en hånddukke som han holder foran seg? En figur som kan representere ham sjøl. En figur som gjennomlever erfaringer for ham, men samtidig dermed virker som en buffer og avskjerner ham fra livet? Man kan spørre seg: kan man egentlig erkjenne noe gjennom å skrive? Er det ikke bare hånddukken som sprenger grenser, erfarer smerte, gjør seg innsikter. Og forblir ikke disse i litteraturen. Boken lukkes igjen. Skrift er bare skrift. Jeg kan for eksempel si "det regner her inne", men ordet "regn" regner ikke. Vi blir ikke våte av ord. Eller blir vi?

Jeg føler at ved å etablere en disiplin som meditasjon står jeg mye mer ordløs, naken og ubeskyttet i forhold til prosessene mine. Meditasjonen foregår ikke på en arena utenfor

meg, det er meg selv som er det hvite arket. Der skrivningen ofte er å ta steget ut av meg selv, er meditasjonen å ta bolig i meg selv, oppholde seg der. Dette er meditasjonens fortrinn, og det skaper en dynamikk mellom de to lagene som kan være svært fruktbar. To hvite lerret med mine egne skyggebilder som kan kommunisere. De kan på ulike måter synliggjøre dette skyggelagte, og dermed ha en sjanse til å påvirke det. I denne dialogen oppstår heldigvis ofte grunnlag for poesi. ■



Henning H. Bergsvåg er født 1974. Han debuterte med diktsamlingen *Newfoundland* i 2000, fulgte opp med *Nattarbeid* i 2003 og ser årets samling *Nemesis* som avslutningen av en diktriologi (alle utgitt på Gyldendal forlag). Han har gjennomført forfatterutdanningen "Litterär gestaltning" på Göteborgs universitet (2000-2002) og har gått på skrivekunstakademiet (1997-98). I 2000 og 2002 var han kunstnerisk ansvarlig for Bergen internasjonale poesifestival. Han lærte å meditere i 2002 i Bergen og synes det har gitt ham mer skjerpet fokus og har lært ham å sitte stille i lengre strekk. "Acem till I die." (Forfatterportrett: Gyldendal forlag)



HENNING H.
BERG SVÅG
Nemesis

GYLDENNDAL

Gresset var høyt og gult. Et fraflyttet hus.

Treplanker ved inngangen.

En dør hang skeivt, festet

i en rusten ståltråd. Det var min far

som sa det: *Du dør hvis du går inn den*

døren. Bare noen skritt unna. Redselen for at

huset skulle komme nærmere. At døren

skulle gå opp og at en vind

skulle dra meg med inn i mørket.

Du dør hvis du går inn den døren. Jeg vet

ikke om han snakket sant. Det var bare ord

sagt med tyngde, avgrunn.

Alle bildene og scenene som skulle spilles ut

fra dette. Språket satte frykten i meg, ikke

døren selv. *Du dør.*

Tvilen om døden fins i språket

Dette er det første diktet i avdelingen "Blindebukk" i Henning Bergsvågs samling Nemesis, utgitt høsten 2007. Diktet slutter uten tegnsetting, fordi samlingen er skrevet i kjedeform: Hvert dikt fortsetter inn i diktet som følger. Neste dikt begynner med ordene "som brer seg utover hudhinnen".



Jeg savner de merkeligste ting: Å sitte i en nattlig drosje langs en brosteinsbelagt gate. Den fargede julebelysningen som hang rundt vinduet i en leilighet jeg lånte. Jeg savner mattheten solen skinte med i september. At en liten vinkel på kloden var nok til å få dagen til å kjennes som kveld.

Jeg savner tiden på Europa. Årene i Villeneuve, nå omgjort til myk, meningsløs melankoli: den føflekkede huden til en kvinne jeg mistet. De objektene som omga henne, bøker av et bestemt slag, et glassbord som gjorde det lille rommet større, dusjforhenget med fargede dyr i naive streker.

Alt dette har blitt et landskap som overstråler livet selv.

Og jeg fylles av et falskt håp, en dunkel fornemmelse om at noe godt en dag skal komme.

Fra Christopher Grøndahls roman 104 (Aschehoug, 2006)



Sjokket av en himmel

maleri og meditasjon

Kunst og meditasjon møtes i viljen til "nullstilling", skriver **Marianne Bratteli**. Vi må et øyeblikk gi opp tilvante oppfatninger skapt av behovet for å opprettholde et selvbilde vi orker leve med. Det er på dette ømme punkt kunst og meditasjon trykker – og frigjør.

Motivene i mine bilder er hverdagslige. Gjennom å male en potteplante eller ei jente ønsker jeg å speile tanker og erfaringer som er eksistensielle eller komplekse.

Et billedmotiv er å sammenligne med et meditasjonsobjekt. Det fungerer som en "trakt" og renser et kaotisk sinn. Bildet er en ekstrakt eller vitalisert erkjennelsesplett tatt ut av det store visuelle hele som med eller uten vår vilje ustanselig omslutter oss .

SNUSFORNUFT OG KRINKELKROKER

Jeg vokste opp i 50-åra. Rasjonalitet og snusfornuft rådet. Det ble bygget blokk-byer i øst - ikke å forakte forresten. Selvvalgt gikk jeg i pikeklasse, en av de sist eksisterende i Oslo. Når skoleklokken ringte, stilte vi oss i rekke to og to. Vi fulgte lærerinnen inn i klasseværelset - heldigvis en marsj ikke uten krinkelkroker. Mor var hjemme. Far var fraværende i dress og slips. Det var pugging og leksehøring, vi stod ved siden av skolepulten og gjengav innholdet fra historieboken som vi hadde lest igjennom sist ettermiddag. Om søndagene gikk Oslos befolkning i lange rekker i

Nordmarka og trakk frisk luft. Jeg fikk migrene.

Men det var luker ut i eventyret. I bokstavelig forstand ble vi lest opp for fra Asbjørnsen og Moes eventyrbøker om troll som sprakk og prinsesser i blå berg, gullslott som hang i luften og soler som kastet seg i veldige slynger over horisonten. Alt dette illustrert med tegninger av Kittelsen, som, riktignok på en humoristisk måte, beskrev sinns-tilstander og tilværelser som inneholdt et nifsere innhold enn den aksepterte firkantete. Rasjonaliteten slo sprekker.

TENN ET LYS

60-åra var en sjokkblomstringstid eller heksegryte - også kalt hippie-tid. Vi oppdaget det *indre liv*. Vi ville mer enn "å holde det gående". Kunst og religiøse og meditative bevegelser flodet frem. Plankegjerdet og stolper var tapetsert med plakater med fristende tilbud om en rask vei til en mer gylden tilværelse.

Bob Dylan var denne tidens mest fremtredende aktør og i en sang uttrykker han noe av tidsfølelsen:



Tenn et lys tviler
fra din dvale og drøm
tenn et lys der de priser Herren
ved dal og en strøm,
for det var harde bud,
og en vei bort fra Gud,
og tida løper fra oss
som en svikta brud.
Tenn et lys Sankt Peter,
der hvor stormen bor.
Tenn et lys med en hånd av jern
for all tvilen på jord,
for det haster nå,
for hver plog og ljå,
når ei natt har flytta inn
idet vi trodde på.
Tenn et lys, gudinne,
for hver knekte gren,
tenn et lys så vi alle ser
at Gud er en.

Blant annet i håp om å kurere migrenen befant jeg meg selv med ett sittende i en stol gjentagende mantra.

Om meditasjon sies det at dette er en ikke-intellektuell metode. To halvtimer om dagen å la hvile den opparbeidede "flinkhet" som jeg inn til da iallfall innbilte meg var forventet, og en fristund slippe skuldrene og spørre: Hvordan er det å være Marianne? For siden å melte seg inn i den kvern av psykisk og muskulær massasje som meditasjon er.

Å VÆRE MENNESKE

På realskolen hadde jeg en tegnelærer som het Egil Øen. Hans mål var ikke mindre enn å lære oss elever til å se - forutsetningsløst, slik små barn orienterer seg i verden før de snevrer den inn ved å sette på begreper for å nyttiggjøre seg den. Siden hadde jeg en tegnelærer på Forsøks-gymnaset, Finn Fosstvedt, som jeg husker fordi han sa at engasjement er viktigere enn ferdighet i satsningen på kunst som yrke, en meddelelse jeg trengte da.

Jeg fant veien til kunstmuseer, gallerier og biblioteker. Først var jeg opptatt av malere som i sine bilder viste en sterk livsbejaenhet, som Picasso, Munch og Matisse. Siden utvidet interessefeltet seg geografisk og i tid og uttrykksformer. Særlig er jeg ved siden av ovenstående opptatt av europeiske romantikere som Rembrandt, Goya og Velasquez. Italiensk før-renessanse med distanserte og samtidig lidenskapelige skildringer som Giottos og Piero della Francescas er også høydepunkter. Jeg er ikke upåvirket av samtiden og det visuelle kunstmangfold som globaliseringen leder til, og mine utprøvinger har innebefattet video, objekt og installasjon. Yoko Onos verden fascinerer meg. Med enkle midler summerer hun sentrale temaer. På utstillingen i Astrup Fearnley-museet gjorde installasjonen til minne om ofrene for Hiroshima-bomben inntrykk, en oppgave som er umulig, og som var løst med verdighet. På Stenersen-museet var det en utstilling med asiatiske kunstnerinner Text/Subtext. Særlig ble jeg opptatt av Yin Xyuzhens reisevesker.

Sentralt for meg som kunstner står refleksjonen over det å være et menneske.

Om det å avbilde et levende menneske og om forholdet mellom innhold og form skriver Matisse:

Det som interesserer meg mest, er verken stilleben eller landskap, det er figuren. Den tillater meg klarest å uttrykke mine så å si religiøse følelser overfor livet. Jeg fester meg ikke ved ansiktsuttrykk og henger meg ikke opp i å gjengi dem anatomisk riktig. Om jeg har en italiensk modell som ved første øyekast gir inntrykk av å være en rent dyrisk eksistens, så oppdager jeg så småningom vesentlige trekk hos henne, jeg gjennomtrenger linjene i hennes ansikt og oppdager det drag av høy verdighet som finnes i hvert menneske. Et verk må i seg selv bære hele sin betydning og gjøre inntrykk på tilskueren allerede før han kjenner dets emne. Når jeg ser Giottos verker i Padua bekymrer jeg meg ikke om å vite hvilken del av Kristi liv jeg ser fremfor meg, men jeg forstår øyeblikkelig hvilke følelser de fremkaller, for det ligger i linjene, komposisjonen og fargene, tittelen tjener bare til å bekrefte mitt inntrykk.

NULLSTILLING

Kunstopplevelse og meditasjon møtes i viljen til "nullstilling". For å ha utbytte må en et øyeblikk være villig til å oppgi tilvante oppfatninger begrenset av våre behov for å opprettholde et selv-bilde vi orker leve med, eller andre selvoppholdelsesstrategier. Det er på dette ømme punkt kunst og meditasjon trykker og frigjør.

Etter å ha sett et maleri som forestiller et tre eller en skikkelse, går vi ut på gaten, og synet av et tre eller et hushjørne slår imot oss på en ny frisk måte. Kanskje ser vi treet for første gang?

Det er som å møte et menneske. I hverdagen kretser vi om hverandre som kloder. Vanen gjør oss blinde. En uventet hendelse bringer oss et sekund ut av fatning, og med ett aner vi det menneske vi står overfor - annerledes enn oss selv. Inntrykket slår inn, som i et spill reflekterer vi over oss selv i lys av den andre og utvidelse og kontakt oppstår.

FRYDEFULLT OG FARLIG

Mine malerier handler om gleden/forferdelsen

ved det visuelle som uavlatelig omslutter oss. De handler dessuten om det å være et menneske, alene omsluttet av en kropp, men med mulighet til å åpne seg mot en annen eller mot kosmos. En kort stund orienterer vi oss på Tellus, mens Andromeda og Løven en vinternatt danner skjønne konstruksjoner over oss. Bak dette er kaos. Da mine spesifikke erfaringer er nedfelt i mine bilder, handler de også om tause rystelser i barnesinn etter en brutal krig. På min tildels ubevisste søken etter meg selv befant jeg meg et par år i Berlin og møtte månelandskap tvers gjennom storbyen der en mur hadde stått, og fraværet av mennesker som ble utryddet for noen tiår siden. Men også et broket hverdagsmangfold av folk noe arret av slag og sår, optimistisk bygging av museer og et stort nytt bibliotek, og frem under S-Bahn og fabrikkruiner poppet nye gallerier frem.

Motivene i mine bilder er enkle: et hus, en vase, en pike, et dyr. Dette er for meg speilinger av sentrale eksistensielle tema. Som klovner balanserer vi mennesker frydefullt og farlig på line mellom skrammel fra en stor by og sjokket av en himmel.

■

Marianne Bratteli er født 1951 og utdannet ved Kunst- og håndverksskolen og ved Kunstakademiet i Oslo under professor Ludvig Eikaas. Hun har blant annet hatt separatutstillinger i Kunstnerforbundet, Galleri Dobloug og Kunstnernes Hus i Oslo. Hun har hatt lengre opphold i Berlin og Paris. En rekke av hennes malerier og tresnitt er innkjøpt av Nasjonalmuseet. Hun har arbeidet med maleri, tresnitt, video, foto, objekt og installasjon. Hun lærte å meditere i 1970 og synes Acem-meditasjon friskner fargene og gir arbeidslyst. En bok om henne er utgitt på Skald forlag 2001. (Kunstnerportrett: Geir Wærnes).



... men kanskje liker du elektro?

- en høyst subjektiv tekst om musikkens toenighet

I populærmusikken kan trangen til opposisjon og opprør komme i veien for et godt musikalsk uttrykk, hevder musikeren **Sverre Thorstensen**, også kjent som Kong Sverre. Han føler Acem-meditasjon gjør ham til en sterkere opposisjonell, men tar bort noen av de spisse kantene. Det blir lettere å samle seg om å lage noe bra og samtidig ivareta kryssende hensyn til kvalitet og kulturell plassering.

Denne teksten er skrevet ut fra mine egne erfaringer med å praktisere meditasjon, og hvilke konsekvenser det har fått for musikken jeg lager. Jeg har prøvd å skrive ut i fra de temaene jeg mener er viktige for å ivareta en god kreativ prosess.

OPPOSISJON

Dette temaet er fristende å begynne med, siden det er tilstede som grunnleggende premiss i den kreative prosessen. Unge mennesker som begynner å lage musikk, begynner ofte med det i tråd med en eller annen form for opposisjon mot foreldregenerasjonen eller deler av samfunnet. Særlig gjelder dette populærkulturelle musikkuttrykk, og man kan vel si at populærkulturelle fenomener på sitt beste er et slags utslag av en vilje til å gjøre ting på en annen måte enn foreldregenerasjonen. På sitt verste kan man selvfølgelig si at et fenomen dukker opp fordi noen i et plateselskap hadde en fiks idé og et bra budsjett, men som representant for populærkulturen liker jeg å legge til grunn at populærkulturelle fenomener i stor grad er et ekko av en generasjons kulturforståelse.

Mange som lager kunst eller musikk, fortsetter å føle seg på siden av samfunnet som voksne, og beholder derfor en god porsjon av opposisjonsfølelse i forhold til det etablerte. De tenker kanskje at de velger en annen vei, en bedre vei på siden av det etablerte. Mange av disse igjen mener nok at opposisjon og opprørstrang er en drivkraft bak kunsten, og at de må opprettholde følelsen av å være på siden av samfunnet for å kunne lage sin kunst. Innenfor populærmusikk kommer det som nevnt stadig til uttrykk at en ny generasjon vil gjøre ting på en annen måte, flytte grensene lenger, eller flytte dem i en annen retning. Et eksempel er punken som begynte i England på slutten av 70-tallet. Her var sinnet mot det etablerte hele drivkraften. I noen tilfeller ble det laget god musikk allikevel. Sex Pistols fikk det meste av oppmerksomheten for denne genren. De fleste er enige om at musikalsk sett var Sex Pistols til tider veldig bra, og til tider hårreisende dårlig. I deres tilfelle kan man uansett trygt si at historiene om bandet har overlevd musikken.

Det er riktig at opposisjon mot det etablerte kan være en god og positiv drivkraft innenfor kunst og musikk. Min egen helt subjektive

erfaring med dette er at en for sterk følelse av opposisjon knebler muligheten for å oppnå et godt musikalsk uttrykk. Man kan bli opptatt av å lage noe "riktig" fremfor å lage noe fint. Man kan bli altfor opptatt av å lage noe helt nytt, noe som ingen har hørt før, kanskje i opposisjon mot alle andre som lager musikk! Dette er en utopi, siden det er så utrolig mange som driver med musikk, og det er i grunnen ytterst sjelden at noen suger noe interessant helt og holdent av eget bryst. Derfor har denne følelsen et behov for en form for behandling før den gir seg uttrykk i kunst, man trenger å få en nødvendig avstand.

Ved å meditere oppretter man en psykologisk arena der instruksjonen er å behandle alle tanker, fornemmelser og annet som dukker opp under meditasjonen, med en ledig holdning. Denne holdningen er omtalt som *ledighet* i Acems terminologi. Man blir da nødt til å forholde seg til tanker man ellers kanskje vil dytte vekk. I forhold til opposisjon vil argumenter fra "den andre siden" blir behandlet på en roligere måte enn de vanligvis blir. Blir resultatet da at man blir en relativist uten egne meninger som ser alle sider av en sak? Nei, min erfaring tilsier at jeg ofte blir sikrere på eget ståsted, men etter å ha vært nødt til å ta inn flere sider av saken. Meditasjon fører altså ikke nødvendigvis til en omveltning av verken politiske oppfatninger eller musikksmak (selv om det muligens *kan* føre til det også?). Meditasjon snarere styrker oppfatninger man allerede har, men uten de spisse kantene som en opposisjonsiver frembringer. Som kunstner eller musiker får man bedre ro til å konsentrere seg om å lage det man vil, uten å irritere seg over andre som vil gjøre ting på en annen måte. Slik får man paradoksalt nok lettere for å representere et alternativt ståsted i forhold til det etablerte, og står som en sterkere opposisjonell.

KULTURELL PLASSERING VS. MUSIKALSK KVALITET

En viktig bestanddel av en populærmusikalsk artists uttrykk er hvor artisten plasserer seg kulturelt. Mange artister har høy bevissthet

rundt dette, større artister har også folk rundt seg til å hjelpe dem med hva de signaliserer til publikum. Det handler om hvilken/hvilke genre man bekjenner seg til, hvilke artister man kanskje stjeler et riff fra etc., alt for å plassere seg kulturelt. Skal man f.eks. krysse to genre er det et sterkt virkemiddel som i mange kretser kanskje vil oppfattes som en meningsytring.

Mye - for ikke å si all - populærmusikk som er med på å drive historien fremover, inneholder bevisste genrekryssinger. Som eksempel kan trekkes frem da den profilerte Motown-artisten Smokey Robinson spilte inn en coverversjon av en Beatles-låt i 1970. Inntil da hadde svarte soulartister en tradisjon på å gjøre låter som andre svarte soulartister hadde gjort før hvis man skulle gjøre en coverlåt. Med denne versjonen signaliserer artisten at man krysser grenser mellom svart amerikansk soul og hvit europeisk pop/rock, fordi låta "Something" (av George Harrison) var en god låt.

Flere musikksynsere har påpekt at det er en tendens at artistene selv har overtatt kontroll over hvor de plasserer seg kulturelt. På åttitallet var det en tendens, i hvert fall i Norge, at band og artister ikke ville bli satt i bås. Da vi bikket tusenårsskiftet hadde det dukket opp band som Turboneger, et rockeband med dårlige låter, ok tekster, og som er anstendig gode til å spille. Deres styrke ligger i den ideologiske innpakningen, og bassist Thomas Seltzer (tidl. musikkjournalist og musikkbransjearbeider) omtales som "bandideolog". Dette er på sett og vis et ekstremt eksempel på hvor viktig dette feltet er, og det er en evig tendens i populærkulturen at en god innpakning er like viktig som god musikk, om ikke viktigere. Sagt på norsk: at det faktisk kan holde å lage helt ok musikk, bare de kulturelle signalene som sendes er de riktige. En nødvendig konsekvens er dessverre at det ikke nødvendigvis holder bare å lage utrolig flott musikk i denne bransjen.

Det skal sies at det finnes de som gir blaffen i dette. Men er man først i populærmusikkbransjen, er

Som kunstner får man ro til å lage det man vil, uten å irritere seg over andre

det en fordel å innse at dette er en del av spillet. I motsatt fall risikerer man å sende signaler som kommuniserer det stikk motsatte av det man står for.

Musikk har også et annet aspekt ved seg, påpekt av flere tenkere og filosofer. Noe som ikke kan defineres, det kan kalles "kvalitet" eller "noe". I filosofihistorien omtales dette av bl.a. Kant og Burke som "det sublime". Det sublime ved et kunstverk, musikkstykk eller annen type kunst, er noe som ikke bare er vakkert, men som samtidig varsler om noe farlig, alvorlig, kanskje noe trist, noe som fascinerer og som er vanskelig å sette ord på. Det klassiske eksempelet er maleriet av Mona Lisa, som er fascinerende nettopp fordi vi blir usikre på hva det mystiske smilet betyr. Dette har overføringsverdi til musikk: Med et åpent sinn kan man tiltales av musikk fra tradisjoner der man egentlig ikke kjenner kodene så godt.

KONG SVERRES METODE

Når man lager populærmusikk, velger man hva man vil legge vekt på: Man kan gi blaffen i de kulturelle referansene og bare lage kjempebra musikk, eller man kan la være å lære seg å spille, og heller bruke energi på gode kostymer (kulturelle referanser). Alle artister har heldigvis litt av begge deler, men vi er spredd ganske godt utover skalaen.

- KULTURELL PLASSERING

Min måte å velge kulturelt ståsted på har vært å innse at jeg er svak for musikk som høres maskinell eller mekanisk ut, og som allikevel gjør krav på å være vakker. (Noen vil avfeie dette med at

det ikke er "ordentlige instrumenter", men jeg vil da poengtere at absolutt alle instrumenter er teknologiske hjelpemidler for å kunne sette toner sammen til musikk.) Nærmere bestemt har jeg beskjeftiget meg med det som kalles elektro og synthpop, med artister som Kraftwerk, Depeche Mode og Human League som inspirasjonskilder. Derfor har jeg gjort det teknologiske valg å utstyre meg med maskiner fra den elektroniske popmusikkens barndom, synthesizere og trommemaskiner fra begynnelsen av åttitallet. Slik sett har jeg plassert meg som en som refererer til denne perioden, og da kan de andre som liker denne musikken, anta at dette er noe de vil høre på. Det er nokså nytt å bruke norske tekster i denne genre, og slik sett kan Kong Sverre oppfattes som en krysning mellom Raga Rockers (norskpråklig rock fra åttitallet og utover) og Human League (legendarisk synthpop-band).

Da jeg begynte å meditere, opplevde jeg at jeg etter en tid ble veldig trygg på hva jeg ville gjøre med musikken, trygg på hva slags musikk jeg ville lage. Jeg kan ellers ha en tendens til å ville favne alt, det er så mye man har lyst til å gjøre, men etter et halvt år med regelmessig meditasjon opplevde jeg en konsentrasjon om et bestemt genreområde. Å slå meg til ro med det har vært bra for meg, både karrieremessig og personlig. Det ble lettere for meg å innse at jeg tiltales av denne musikken, selv om musikermiljøet jeg er skolert inn i, ikke ser på denne musikken som stuerin.

Min oppfatning er at denne effekten kan tilskrives meditasjonens generelle positive virkning på vår konsentrasjon. For meg oppfattes det i hvert

Et "ryddig" sinn får man kanskje aldri

fall slik at kaoset får utløp under meditasjon, og jeg sitter igjen med flere psykologiske knagger og hyller å legge ting på. Et "ryddig sinn" får man kanskje aldri, men jeg ser uansett på daglig meditasjon som en mental ryddesjau.

- KVALITET

Med termen "kvalitet" er vi inne på sider ved musikk som ikke er så lett å sette ord på. Kvalitet er et element ved musikken som kan være tilstede (eller ikke) uavhengig av hva slags kulturell eller teknologisk plattform man jobber ut fra.

Min metode de siste åra har vært å følge intuisjonen for å få et resultat jeg selv har lyst til å høre på. Da skal man først ha en bevissthet om hva slags musikk man egentlig liker, et område som paradoksalt nok lett kan bli tåkelagt når man er musiker. Noe musikk er nemlig veldig morsom og utfordrende å spille, uten at den nødvendigvis er så veldig morsom å høre på. Her oppfatter jeg at jeg som musiker må dele meg mentalt i to. Den ene delen finner ut hva slags musikk jeg vil spille og hvordan jeg vil at det skal høres ut, den andre delen finner ut hvordan dette teknisk skal utføres. Disse to må stadig diskutere og reforhandle med hverandre før man kommer til et tilfredsstillende resultat. Dette krever ro og konsentrasjon, noe få betviler at meditasjon kan hjelpe en å oppnå.

I studioarbeid (som i elektronisk musikk er nærmest synonymt med kreativt arbeid) opplever jeg også bedringer av de daglige mentale ryddesjauene. Det kan gi seg utslag i at jeg har lettere for å skrote ting eller gjøre drastiske endringer på noe som ikke fungerer. Et helt konkret eksempel:

Hvis jeg ikke fikk vokalsporet på en låt til å fungere, ville jeg tidligere kanskje jobbe med det til det ble mindre dårlig. Nå skjærer jeg heller gjennom og lager en instrumental av det som fungerer ved den. Dette kan høres pragmatisk ut, men det vil overraske mange hvor små forskjeller som skiller en helt OK innspilling fra en fremragende innspilling.

TIL SLUTT

Jeg har i denne teksten forsøkt å gi en skjematisk fremstilling av en kreativ prosess. Som den forvirrede leseren kanskje allerede forstår, er denne inndelingen av en kreativ prosess noe kunstig. De forskjellige elementene glir over i hverandre, og det er også forskjellig hver *eneste* gang. Det er også gjerne atskillig mer kaotisk enn jeg gir inntrykk av før man kommer frem til noe man vil bruke, hvilket er det eneste som er likt hver gang. Jeg vil gå så langt som å si at en halvtimes meditasjon på morgenen eller før arbeidsøkten sikrer at jeg ikke sitter og jobber i timevis med noe som i utgangspunktet var en dårlig idé! Slik sett er de daglige halvtimene med meditasjon en investering i at jeg bruker den tilmålte tiden til arbeide med musikk mer effektivt. ■

Sverre Thorstensen er født i 1974, jobber som musiker og musikkpedagog og gir ut plater på sitt eget selskap Roger Sunshine Records. Har studert musikk ved Universitetet i Oslo og Københavns Universitet. Han er bosatt på Oslos beste østkant, har kone og tre barn pluss en labrador. Acem-meditasjon lærte han høsten 2000, og han oppfatter daglig meditasjon som en mental ryddesjau. Mer informasjon på www.kongsverre.net.



Gater med sne i

Liker du å gå i gatene
i byen du bor i
Når det kommer nysnø
som du kan lage spor i

Synes du at slik skulle det
være for evig
Hele verden bare
gater med sne i

Kong Sverre



www.n...

Discontinued, but original
and a new purchase you
can't miss. It's the only
one in its class.

Nonverbal potens

Konkret poesi og Acem-meditasjon

Ifølge **Åse Helen Tveitane** anvender både konkret poesi og Acem-meditasjon nonverbalt språk. Dermed utfordres vi til å møte det ukjente med åpenhet for nye måter å se språket, verden og livet vårt på.

I denne artikkelen vil jeg trekke en uformell sammenlikning mellom to svært ulike praksiser, nemlig *konkret poesi* og gjentakelsen av en metodelyd i Acem-meditasjon. Har man erfaring med disse praksisene fra før, kan det nok virke spesielt å skulle sette dem i en sammenheng: Konkret poesi fungerer som samlebegrep for en retning innenfor litteraturen – en praksis som eksperimenterer med språkfragmenter og -lyder. Gjentakelsen av en metodelyd er på sin side noe den mediterende utfører i stillhet under meditasjonsutøvelsen. Fellestrekket her er imidlertid at begge praksisene innbefatter noe vi kan kalle *nonverbale språklige ytringer*. Og det er hva som kan skje i oss, i interaksjon med slike ytringer, jeg vil ta for meg her. Men før jeg kan gå nærmere inn på fellestrekkene, trenger vi en lett innføring både i Acem-meditasjon og i konkret poesi.

ACEM-MEDITASJON

Acem-meditasjon er en avspenningsteknikk som genererer psykisk bearbeidelse og personlighetsutvikling. Utførelse av Acem-

meditasjon består i at man sitter med lukkede øyne og gjentar en metodelyd. Metodelyden har man fått tildelt av en meditasjonslærer, og den er en laget lydkombinasjon som ikke har verbal betydning. Underveis i meditasjonen opplever man at tanker og inntrykk strømmer på, men i motsetning til å bli fanget i våre sedvanlige tankemønstre skjer noe annet: Den stadige gjentakelsen av metodelyden gjør at tankene og inntrykkene får passere uhindret gjennom bevisstheden. Et direkte resultat av meditasjonen – avhengig av om man gjentar metodelyden på en ledig måte – vil være dyp avslapning. På kort sikt fører meditasjonen til større grad av klarhet, som i et bortfall av stress og kaotiske tanker, og større grad av konsentrasjon og handlekraft. På lengre sikt vil en som mediterer jevnlig oppleve høyere selvinnsett – en følge av at hun/han stadig kommer nærmere sitt opprinnelige selv; sitt eget unike utgangspunkt, som gjennom livet er blitt formet av ytre faktorer som oppdragelse, sosiale miljø og andre livserfaringer.

Den konkrete poesien presser frem nye definisjoner av litteratur, lesning, tekst

KONKRET POESI

Betegnelsen "konkret poesi" er nok for de fleste et ukjent navn på en ukjent poesipraksis. Å skulle si noe kort om hva konkret poesi er, vil by på vanskeligheter – begrepet representerer en mengde helt forskjellige litterære, lydige og visuelle uttrykk. Det viktigste fellestrekket er imidlertid at den konkrete poesien fokuserer språkets *materialitet*; språkets fysiske fremtreden, og uttrykkene fremføres gjerne på bekostning av det å formidle informasjon eller mening. Eksempelet nedenfor er hentet fra boken *Profylaktisk skjønnhet*¹, av Vemund Solheim Ådland.

Vy - òn.

Sol. O.

A.

- E.

O.

E.

En av det amerikanske tidsskriftet *L=A=N=G=U=A=G=E*s redaktører, Bruce Andrews, skriver at den konkrete poesien

sår tvil om enhver 'naturlig' virkelighetskonstruksjon. Ikke bare ved å artikulere gapet mellom tegnet & dets referanse – eller

å dramatisere dette gapet ved å unngå mening i det hele tatt – men ved å framvise en mer systematisk forståelse av språket som et system & spill mellom forskjeller, med sine egne funksjonsregler.²

Konkret poesi flytter altså fokus fra språkets innhold til språket *i seg selv*. Som oftest tar uttrykkene for seg språklige segmenter – som morfemer (språkets minste meningsbærende enheter, som *be-*, *-tal-*, *-e* o.l.) og andre sammensetninger av språkllyder/bokstaver, eller enkeltstående fonemer/bokstaver – gjerne som et overveiende visuelt uttrykk.

Eksempelet på neste side³ viser også hvordan den konkrete poesien kan spille på grensene mellom litteratur og andre kunstarter. Slik utvider og forståelse og meningsutveksling.

Man kan si at den konkrete poesien ytrer seg språklig på en nonverbal måte; vi ser bokstaver på et ark og hører språkllyder inni oss (eventuelt lytter til opplesning), og oppfatter at vi har med språk å gjøre. I møte med slike litterære uttrykk, opplever vi imidlertid at det er fåfengt å benytte seg av kjente kategorier, forklarings- eller fortolkningsmåter vi pleier å benytte oss av i møte med skrevet eller ut-

2 Hentet fra artikkelen "Poesi som forklaring, poesi som praksis", oversatt og publisert gjennom www.nypoesi.net

3 Eksempelet er hentet fra Monica Aasprongs Soldatmarkedet. Dette litterære/visuelle prosjektet har pågått siden 2003, og er fremdeles under arbeid. Utdrag er blitt publisert i forskjellige tidsskrifter, i gallerirom (som bilder og lyd), og i 2006 ble det utgitt en bok under samme tittel gjennom N.W. Damm & Søn.

1 Profylaktisk skjønnhet, Cappelen, 2004.

Denne tilstanden av nakenhet kan vi også oppleve under meditasjon

bevisst forståelse. Når vi som mottakere av slike uttrykk er uten mulighet til å benytte oss av kjente grep for å forklare det vi ser eller hører, blir vi på en måte stående "nakne". Denne tilstanden av nakenhet kan vi også oppleve under meditasjon: Vi blir utsatt for bortfall eller endring av analytisk ståsted; av den vanligvis selvfølgelige tryggheten som ligger i å kunne *forstå* og *forklare*. I seg selv kan denne tilstanden føles som en konfrontasjon, som kan få oss til å reagere med motstand eller selvforsvar. Befinner vi oss i følelsesmessig affekt, kan det være lett å avfeie uttrykkene vi møter som uvesentlige eller intetsigende. Utfordringen ligger i å møte det ukjente med åpenhet for nye måter å se språket, verden, livet vårt på.

Møter vi den konkrete poesien aktivt, som *medskapende mottakere*, vil denne interaksjonen bidra til å speile holdninger og reaksjonsmønstre i oss selv som vi tidligere ikke hadde blitt konfrontert med. Meditasjon med metodelyd gir oss et dypere *innsyn* i slike adferds- og reaksjonsmønstre. Konkret poesi og meditasjon lokker frem noe basalt, om enn på ulike måter og i ulike dybder av oss. Til syvende og sist handler begge praksisene om *åpenhet*; om å representere *muligheter til åpenhet* på tross av våre lærte og innarbeidede mønstre. Selv om det i gitte øyeblikk ikke kjennes opp til oss selv om vi greier å forholde oss åpne, handlende, er det viktig å fortsette å prøve. For etterlever vi slike muligheter, åpnes også portene til personlig utvikling. ■



Ase Helen Tveitane er født 1978 og er masterstudent i nordisk litteratur ved NTNU, der hun skriver en masteravhandling med fokus på konkret poesi og litteraturkritikk. Hun har publisert skjønnlitterære tekster bl.a. i flere nummer av litteraturtidsskriftene *riss* og *Ratatosk* nr 1-2 2006. Hun har deltatt på en rekke opplesninger (lydopptak på www.ny-poesi.net og www.ratatosknett.org), og på CDen *I gapet mellom ekkoet og stillheten* (Slow Fire Records 2004), en samling opplesninger gjort av trondheimsforfattere. Hun er oppvokst på Hedemarken, og er for tida bosatt i Bø i Telemark. Acem-meditasjon har hun praktisert siden 2003 og synes det har medført en vesentlig grad av ro, oversikt og selvstendighet i livet. (Forfatterportrett: Privat)

Pige på strømpesokker

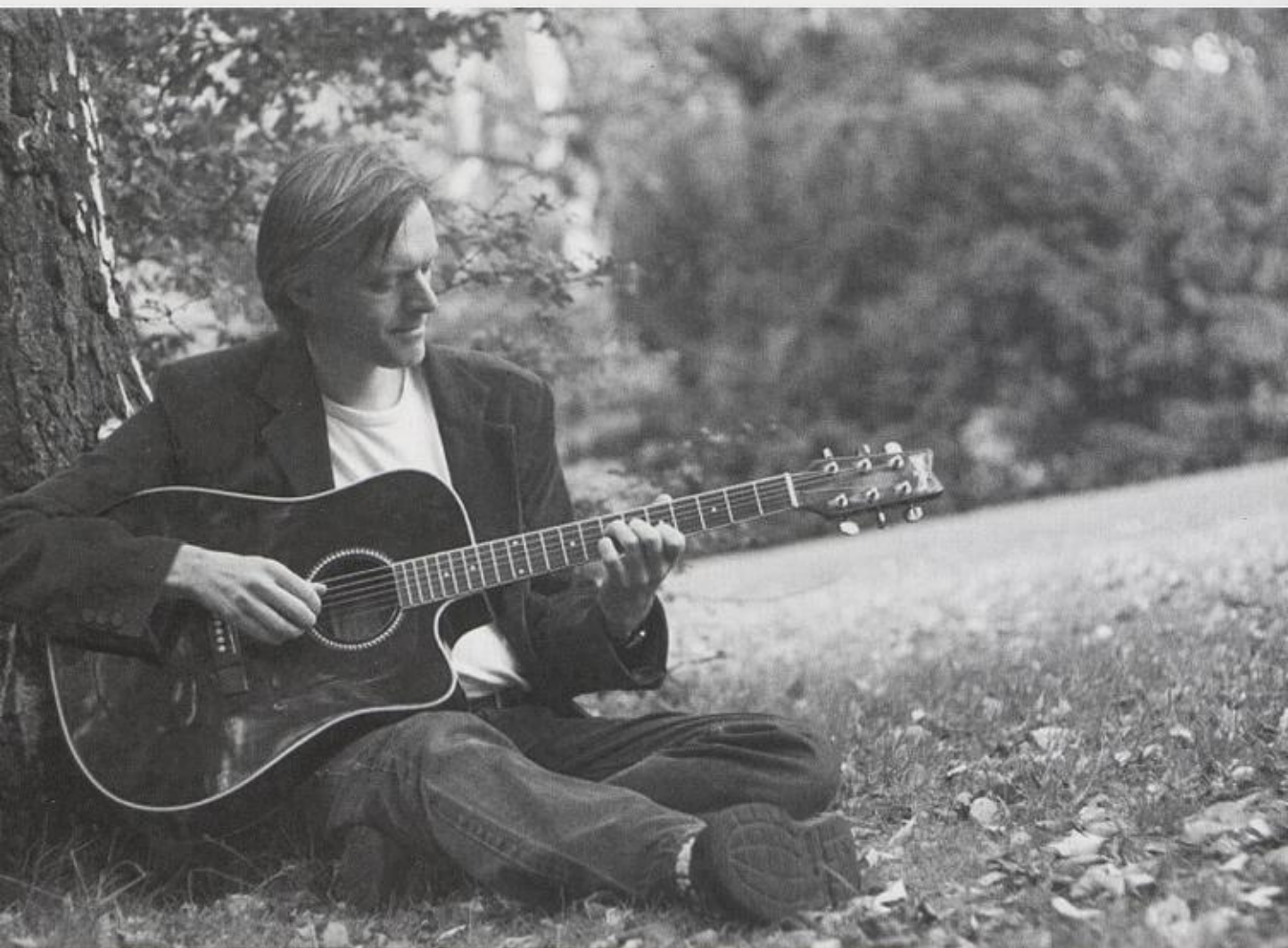
En trist alle tiders diktning av et ferdig uttrykk for en. På strømpesokker, vasket på
fåret, brennet, men det blir sandstøvet som jeg, som vil bli kom, og som er for seg

FORGANG

Noen kommer foran seg selv Uten å vite det
er kroppen for sen Det er sjelen vi ikke har andre ord for
Slekten og tanken som førte til oss følger med oss og fører oss
vet vei, løfter blikk: Sil ut denne lyden av føtter
mellom føttene, ører, kjenn lukten
av kropp før den kommer og ingen vil kjenne noen
lukt, nese, hender, kjenn huden Begrip den
Slik ingen sansning kan bli
 vil jeg ha deg
 for du er bebodd av alle som kom før deg Du har
 en kropp som er leiet, ikke mer av deg enn av de som tar meg
 hver dag gjennom deg Elsker jeg deg for fedrene dine
 mot døren, gjennom veggen har de presset meg i bue før du en gang kommer
 inn til meg Du
 er tynn og hard og jeg velger å lukke øynene for
 det jeg kjenner Du har
 meg en stund Jeg har
 deg i hodet, før en annen
 før deg baklengs i tid vekker meg brått, løfter meg opp og jeg plutselig elsker
 ham som kommer etter ham og knuser meg mot taket, gjennom det
 Gjennom deg
 bedrar jeg deg
 er du for meg
 forgått

Åse Helen Tveitane

Denne tilstanden av nakenhet kan vi også
oppleve under meditasjon



Pige på strømpe sokker

En pige står på fortovet med et tomt udtryk i øjnene. På strømpe sokker, uglet hår, tøj hængende. Hun ser mig sandsynligvis ikke, ser måske kun indre scener for sig. Sjøkker hen ad fortovet og bliver væk. Jeg har kørt forbi hende, har vendt mig et par gange, men hun er for altid ude af syne. Et glimt af en pige på ca. 13 år, som varede 10 sekunder, jeg har aldrig set hende siden og det var det, skriver **René Madsen**. Det var det naturligtvis ikke.

Det er mange år siden, men jeg kan se hende endnu. Jeg cyklede videre, måske selv fjern i blikket. Skulle jeg have vendt om? Havde hun brug for hjælp? Var hun på vej væk fra noget, til noget? "*Lille pige med det tomme blik*" - nej hun var ikke hjælpeløs, bare forhutlet, eller hvad? - "*jeg så dig kun et kort øjeblik...*" det var en usædvanlig måde hun stod på, på en helt almindelig vej lidt uden for byen. Var der andre der bemærkede det mærkelige i at hun stod der? På strømpe sokker - "*din tavse historie fulgte mig da du gik...*" Jeg kendte ikke hendes historie, men som jeg kørte videre sang den sig selv, som en række spørgsmål der aldrig fik svar, men som fandt en form, der løsrev sig fra sandheden om den tjavsede pige på strømpe sokker.

AT CYKLE OG AT MEDITERE

Hvis jeg ikke havde set hende mens jeg cyklede, var hun sandsynligvis hurtigt glemt igen.

Cykelbevægelsen har altid sat skred i tankevirkomheden hos mig. Adstadigt tempo - rundt og rundt. Til arbejde - hjem fra arbejde. Tankerne går på lang fart, løser opgaver, planlægger timeplaner, bearbejder indtryk, stemninger. Hvor blev strækningen af, holdt jeg for rødt lys? At cykle er for mig at skabe indre og ydre bevægelse, at cykle er at tænke tanker. Som en forlængelse af morgenmeditationens indre handling, der med årene er blevet en daglig kilde i tilværelsen, som ikke må gro til. En daglig stilhed i tilværelsen, som bringer fysisk og mental ro, men som også inviterer al indre uro med i spil og derfor også fra tid til anden frister til forsømmelse og overspringshandling. Men uroen er blevet lettere at gennemskue. Gemt i uroen er der råstof til historier og sange, der kalder på al mit mod og udfordrer mine evner at gøre brug af.

Hvad Acem-meditationens stille stunder bringer mig på sporet af, er ofte det som cykelturen arbejder videre med, mere eller mindre ubevidst, mere eller mindre direkte. Mere eller mindre altid.

Eller det starter med guitaren eller ved klaveret. En idé, en stemning slår en akkord an, en melodi former sig, nogle tekstbrokker byder sig til... og en sang er ved at finde form. Melodien som oftest på fem-ti minutter, teksten tager en eller flere cykelture, eller arbejder videre i tide og utide - finder til tider en ukendt dybde alene i mørket. En linie her, en strofe der. Jeg søger de syngende ord og sætninger, rim giver rytme men de er ikke altafgørende. Jeg zoomer ind og ud på hele sangværket, som maleren går på afstand for at afprøve strøg i helheden.

Der er altid en drøm og jagt på den perfekte sang, som er regnbuens potte fuld af guld. Den sang som skriver sig selv er lykkelig og er født i legens lethed, til tider helstøbt. Men de interessante sange er dem, som kan være år om at finde sin endelige form. Måske fordi de gemmer vigtige temaer, som er svære at sætte ord på. I skrivefasen kan det at gøre blive til frygten for at tilintetgøre. "*Don't speak too soon, for the wheel's still in spin,*" som Bob Dylan sang for mange år siden.

Præcis som når jeg har siddet i meditationsvejledningen, hvor vejlederen ikke analyserer og konkluderer, men spørger til stemninger, får mig til at beskrive handling. På samme måde må den gode sang ikke lukke sig om sig selv, men holdes i bevægelse så længe som muligt.

Men forhalingen af det endelige punktum dækker naturligvis mest over, at evnerne ikke formår at udtrykke ambitionerne. Her er tvivlen en konstant følgesvend, som spytter i kilden. I meditationen lærte jeg at navngive tvivlen: *metatanker*. En supertanker af tvivl! Som ikke nøjes med at spytte i kilden, men fylder den helt med sig selv. Metatanker, som selv får brændstof og volumen af den laveste selvværd i den, som den hjem søger. Metatanker, som får folk der har praktiseret meditation i årevis til at tvivle på egen handling. Metatanker, som i hverdagen får én til at imødegå uvante udfordringer med svedeture og

ubehag. Men nu har den fået et navn, som hjælper mig at gennemskue den og dermed dele af min egen adfærd. Tvivlen hedder Metatanker.

Oftede møder man i skriveprocessen en mur, man mister den oprindelige idé af syne, søger et nyt perspektiv, finder måske en ny synsvinkel. Pigen med det tomme blik, som naturligvis afspejler forfatteren, kunne med et kunstgreb være blevet til en konversation, hvor hun svarede på alle de spørgsmål, som sangen er bygget op over. Det er et evigt samspil mellem leg og fastholdelse. Improvisation og nedskrivning, ledighed og koncentration. Af lethed og udmattelse. Hvilken befrielse det er, når ord og toner finder hinanden som en selvfølgelighed. Efter uger, måneder, i flere tilfælde: år. Efter den første inspirations blussen, efter opgivenesshed – til afklarethed. Var det levet erfaring som skulle til? Større modenhed?

Alene i mørket gør jeg parallelt de samme erfaringer. Her afdækkes ligeledes for små og store versfødder i tilværelsen. Hvor jeg forsøger at give mig selv tid og rum til at acceptere, at jeg rummer opgivenesshed, sorg, tristhed, mislykkethed. Hvilken befrielse når der indfinder sig en grad af forsoning.

SEJLADS I TÅGE

Alene i mørket en uges tid, hvor trætheden afløses af god gammeldags inspiration. Hvor ideen til en ny sang dukker frem. Eller ny er den måske ikke, det er på mange måder den samme sang som skrives igen og igen. Der dannes et mønster, som variationen fra gang til gang kan tilføje et andet perspektiv.

I meditationen kan det virke som sejlads i tåge. Jeg aner noget derude, men rækker ikke ud efter detaljerne, lader det i første omgang være i det grå.

Det er mange år siden at jeg gav efter for impulsen til at åbne øjnene og nedskrive ideerne. Måske er der en øget tillid til at guldkornene vender tilbage. Hvis de er det. Det gør de, muligvis i en anden form, men de er del af den samlede mosaik, som jeg genkender som mit mønster.

Ud af tågen dukker noget brugbart op. Noget ladet – noget banalt. Der er et spændingsfelt, som er udfordrende at være i. For mig som person og for mig som sangskriver: hvor meget tør jeg være personlig – uden at være privat? Hvor tæt kan jeg beskrive det dagligdags, det banale – uden at gøre det banalt? Hvor modig tør jeg være uden at udstille mig selv. Hvornår rører sangen ved strenge hos lytteren, som ikke pådutter hende skribentens egne?

MØDET MED PUBLIKUM

Forsamlingssalen er fyldt til sidste stol. Til sidste ståplads. Jeg noterer mig, at man kun nødigt rejser sig, pladsen vil med sikkerhed skifte ejer. Der er med andre ord et lydligt publikum tilstede. Et opland af nysgerrige, forventningsfulde, midtjydere. Hovedparten på den anden side af 50. Folk med ører, som de vil bruge. Nuvel – når sandheden skal frem, så er det ikke mig som får salen til at klistre til stolene, forventningen, som de mødte med, har jeg ingen andel i, jeg ved det godt; det er Erik Grib de er kommet for at høre, han er attraktionen på visescenen. En garvet troubadour, som kan holde et publikum fast med anekdoter og mild ironi. Samt, naturligvis, til hver en tid gribe en buket af sange og viser fra et repertoire, som har årtier på bagen og som ethvert publikum i landet vil kunne synge med på. Det er ham de venter på. Men det er mig som står på scenen. Den næste halve time. Blikkene og ørerne er vendt mod hvad jeg formår. Guitaren er stemt. Lyden er rimelig.

“Lille pige med det tomme blik / jeg så dig kun et kort øjeblik.....” Linie for linie, vers for vers synger jeg historien om pigen for længe siden, som måske i virkeligheden havde mere brug for hjælp end en sang. Jeg havde på forhånd haft overvejelser om en sang med fuld fart, kontante akkordanslag, kraft på stemmen, allegro, men valgte i sidste øjeblik at åbne min del med at foredrage en nedtonet vise om pigen på strømpfødder. Tavshed, tavshed. Måske så de hende for sig, pigen på strømpesokker, måske tænkte de på at det ikke var det de var kommet for at høre. Tavshed – og derpå applaus, som bragte os alle videre. Vi havde følt hinanden på tænderne.

En sang eller et musikstykke er altid kun halvt gjort efter nedskrivningen. Det er i mødet med et publikum, at det gøres færdigt. At det lever eller dør. Det er altid en udfordring at stille sig op foran en forsamling.. (Du må godt være nervøs, bare du ikke viser det, belærte en underviser mig engang. Jeg er altid nervøs. Når lejligheden byder sig, går jeg gerne i enrum og mediterer en stund, inden jeg stiller mig op. Det kan være udfordrende, men udbytterigt, at sidde og mærke uroen i kroppen.)

At optræde er øjeblikkets kunst. Selv det bedste stykke musik er aldrig bedre end sin udøver, og der er altid noget at lære i fortolkningen, i selv den simpleste sang. Det rejser hver gang et krav om udtrykket. Fraseringer, pauser, dynamik, tempo, klangfarver, dynamik. Hvad er

for meget, hvad er for lidt? Alene i mørket er en parallel daglig udfordring, som i finjustering og under vekslende indre vilkår følger med ud i lyset.

Det er ikke fortolkerens opgave at være bevæget, men at bevæge. Men neutralitet findes på den anden side heller ikke. "Strange fruits" sang Billie Holiday om de racistiske, hadske lynchninger i de amerikanske sydstater. Det er et bizart billede hun udmaler, men hun formår at beskrive et folks lidelseshistorie gennem fortolkningen, der lader lytteren selv danne sine indre billeder. Ikke neutralt, men engageret via sine virkemidler. Her nedtonet, usentimental blues.

Efter sangen om pigen, var det tid til en sang med glimt i øjet, et munter samba-inspireret nummer om de "kick" vi moderne mennesker opsøger for at mærke os selv: "Holde sig i live". Mere dynamik, mere volumen, sættet skal holdes i live. Hele tiden vurdere, hvad er for lidt, hvad er for meget. Tør jeg gennemføre en sætliste, der ikke synes at fungere? Is i maven og trumfe igennem, det er mig der bestemmer her. Rigid eller rummelig - rust eller rav. Hvad er mit udtryk, gør jeg det, jeg tror jeg gør, eller opfatter publikummet det helt anderledes? Hos børnepublikummet er der kontant afregning: Fænger det, har man som optrædende deres fulde opmærksomhed, keder de sig, bliver de straks fysisk urolige, har ikke lært de voksnes høflighed. Den gode performance beror på et samspil og en udtalt aftale mellem scene og gulv. Men den optrædende er ansvarlig for at give samspillet betydning eller mening. Ved handling og nærvær. Med mod og fleksibilitet, sikkerhed og sårbarhed.

Hvis alle bestræbelserne kan sammenfattes med musikalitet som den røde tråd, så er jeg en tilfreds udøver, der takker, bukker og går ud. ■

René Madsen er født i 1958 i Christianshavn, Danmark. Han har arbejdet til sjøs, malt billeder og er uddannet rytme-pedagog. Siden 1991 har han arbejdet som musikskolelærer i København-området. Har skrevet og utgitt barnemusikk, flere barnemusicals, en rim- og remsebok for barn og mange andre sanger. Hans første CD til et voksent publikum kom i 2007 med tittelen "Sange til livet". Han har også optrådt både for barn og voksne på biblioteker, samfunnshus o.l. Han har mediteret i 13 år og synes meditasjon er redskapet som har klarlagt den indre kilde, som til tider gror til.

SÆT DIG NED

Tekst og musik René Madsen

- 1 Du har hele din kalender fuld
du har hele dagen besat
du får ikke fred i sjælen, før sent engang i nat;
sæt dig ned - sæt dig ned -
tænk den lyd du ved.
- 2 En trafik prop inde i city
reguleres af én betjent,
og den kø du sidder fast i, er som støbt i tør cement;
sæt dig ned - sæt dig ned -
tænk den lyd du ved.
- 3 Hente børn i børnehaven
før den lukker kl. 5,
det er ulvetid med sultne munde før I kommer hjem;
sæt dig ned - sæt dig ned -
tænk den lyd du ved.
- 4 Der er spøgelser i skabet
de styrer din tunge gang,
du kan ikke mane dem til jords med hårde ord og tvang;
sæt dig ned - sæt dig ned -
tænk den lyd du ved.
- 5 Lad dem komme i morgenstunden
og når mørket stunder til,
lad dem buldre, lad dem larme li' så tosset som de vil;
sæt dig ned - sæt dig ned -
tænk den lyd du ved.
- 6 Verden er så fuld af mennesker
de går den lige vej,
de går stormskridt set på afstand, tæt på slingrer de som dig;
sæt dig ned - sæt dig ned -
tænk den lyd du ved.
- 7 Livet er en dans på roser
men der er torne i,
husk at nye torne stikker, men de gamle hænger i;
sæt dig ned - sæt dig ned -
tænk den lyd du ved.
- 8 Livet er så kort imellem
vort goddag og vort farvel,
vil du nå at kende blot en lille smule til dig selv;
sæt dig ned - sæt dig ned -
tænk den lyd du ved.



Meditation och skapande

- vägar till frihet?

I en skrivarvardag tar 45 minuters meditation bort trötthet och ökar fokus. Men i långmeditationen förs, i varje fall jag, in mot det ordlösa. Jag kan känna att jag tappar eller släpper språket. Orden kommer senare, skriver **Pär Östling**.

Familjen har flyttat ut på landet och lämnat lägenheten tom och tyst. Nu är den en bra plats att skriva på. Jag har satt mig ner i favoritfåtöljen för att påbörja detta. Precis som i meditationen är det viktigt med ett minimum av yttre stimuli. Innan jag kom så här långt kämpade jag mot olika motstånd som fick mig att göra annat, den där sista onödiga sökningen på nätet ... och väl på plats i fåtöljen kommer rastlösheten. Ska jag inte sätta på stereon kanske? Lyssna på lite musik?

Det har många gånger slagit mig hur lika de är till det yttre, långmeditationen och en skrioperiod. Rastlöshet, motstånd, sorg, glädje och ibland en känsla av att något släpper eller lägger sig till ro.

Vad gör meditationen med meditatörens kreativitet? Minskar eller ökar kreativiteten hos den som mediterar? Förändras den? Har meditationen på något sätt påverkat mitt skrivande?

ÖPPNANDE OCH LUGNANDE

Det finns, som jag ser det, inga enkla svar. Kreativiteten ser olika ut hos olika individer, den springer ur olika källor. Meditationens verkan är dubbel, den är både öppnande och lugnande.

Den öppnande funktionen är positiv för all kreativitet. Instängd skaparkraft och skaparlust tynar bort och försvinner. Meditationen kan lyfta på locket till det som vill komma till uttryck. Meditationens lugnande och på sikt även läkande funktion kan ha en såväl positiv som negativ in-

verkan på en kreativ process. Det beror, som jag ser det, på vad individen vill uttrycka. För den som vill behålla och odla en kreativitet som är ett uttryck för hat, revansch, ångest eller liknande är meditation inte att rekommendera. För den som vill behålla och odla en kreativitet som uttrycker att det någonstans trots mörkret finns en försöning och att det som varit fastlåst går att rucka på, för den individen är meditation en bra verksamhet. Kanske kan man tala om en problemfokuserad och en lösningsfokuserad kreativitet?

LÅNGMEDITATION

Min erfarenhet är att meditationens inverkan på skrivprocessen beror på meditationens intensitet. I en skrivarvardag tar 45 minuters meditation bort trötthet och ökar fokus. Men i långmeditationen förs, i varje fall jag, in mot det ordlösa. Jag kan känna att jag tappar eller släpper språket. Orden kommer senare. Det som väckts och rörts om under en långmeditation behöver falla på plats i det undermedvetna innan det kan struktureras om till litteratur.

Det närmaste jag har kommit att skriva under en långmeditation är några få ord, några få repliker, och jag har ingen känsla av att dessa haft avgörande betydelse. Därför tror jag att en intensiv skrivprocess och en intensiv meditationsprocess kolliderar om individen försöker att vara i båda samtidigt. De behöver egen luft och utrymme.

VÄXT OCH FÖRÄNDRING

Den som väljer att meditera väljer att förändras och i bästa fall växa på ett mänskligt plan med risk att tappa något av tyngden hos sina nuvarande kreativa teman eller den tvingande driven i skapandet.

John Cleese har intervjuats om detta. Efter att ha insett att han måste arbeta med sig själv gick han i terapi och växte som människa i det att han blev mindre manisk. Journalister frågade honom om det egentligen var så bra, efteråt gjorde han ju färre filmer och i en långsammare takt. Cleese svarade att han satte sin egen och sina näras hälsa före biopublikens önskemål. Han har fortsatt att göra film och är fortfarande en strålande komiker, menar de flesta.

Ett annat resultat kan vara att genom den öppning inåt som introspektionen ger hitta fler och nya teman, då uppstår möjligheten att den kreativa produktionen blir intressantare efter att individen jobbat med sina begränsningar.

Ett förhållningssätt är att när tyngden lättar göra andra saker som kanske uppfattas som mindre kreativa, att med glädje lämna konstnärsidentiteten för något nytt och okänt. Det är också möjligt att skapa kring temat förändring. Hur är det att förändras? Eftersom jag inte bara vill skriva utan även förändras och växa och leva dynamiskt försöker jag, när det fungerar, att ge mig i kast med flera av dessa utmaningar.

HANTVERK OCH INNEHÅLL

Påverkar meditationen skrivandet som hantverk? Det är tänkbart att meditationen gör det lättare att klara vissa av de svåra bitarna av skrivande, till exempel rastlösheten. Den som har mediterat vet att rastlöshet kommer och går och att den är ett tecken på något. Den går att sitta igenom. Bakom den finns något som vill tränga upp till ytan. Rastlösheten är en form av motstånd. Meditationen kan alltså bidra till att skrivandet blir av över huvud taget.

Påverkar meditationen berättandets innehåll? Min roman *Vi faller* handlar om en familjs väg genom en katastrof och uppfattas av många läsare som en trösterik bok. Jag tror att meditationen hjälpte mig att nå det fredsavtal med verkligheten som var nödvändigt för att berätta historien på det sättet. Meditationen släppte in lite mera ljus än vad som annars skulle ha funnits.

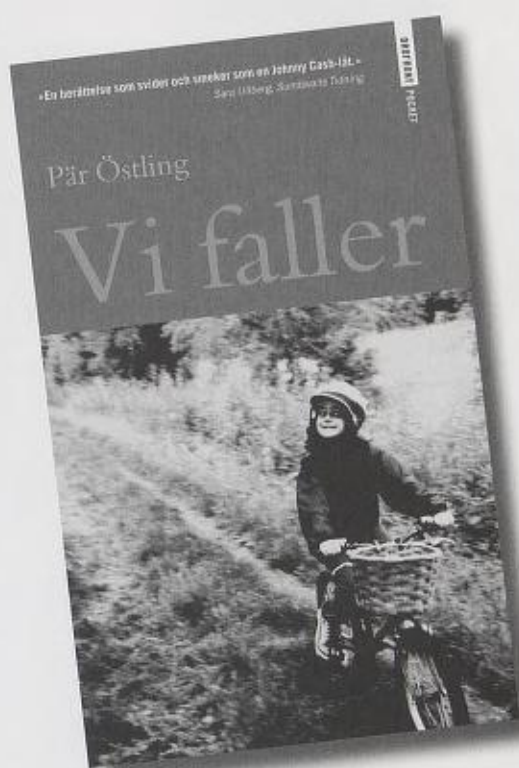
FRIHET

Som tur är har klockornas tickande upphört av sig självt när batterierna tog slut. Kylskåpet är därför det enda som stör. Det är ett skärande tinnitus-ljud. Ute har några åskmoln passerat och det är ännu mycket varmt. Börjar det här likna något nu? Det känns lite som en skvader. Skvader är ett ord för en korsning mellan hare och tjäder, en hare med fjädrar. Texten följer inte helt det akademiska mönstret med inledning, tes, diskussion, avslutning och sammanfattning. Finns det något mer jag vill säga om kreativitet och meditation? I så fall vore det att öppna för lite andra perspektiv. Skrivandets mål och mening kan illustreras med Emily Brontës ord:

Riches I hold in light esteem
And love I laugh to scorn
And lust of fame was but a dream
That vanish'd with the morn:

And if I pray, the only prayer
That moves my lips for me
Is, "Leave the heart that now I bear
And give me Liberty!"

Meditation och skapande verksamhet är bägge vägar till frihet, självkänedom och läkning. Med fokus på detta är den kreativa produktionen en spin-off effekt. Då blir kreativiteten och meditationen två syskon som går hand i hand. ■



Pär Östling er født 1970 utenfor Sundsvall. Han er fil.mag. i litteraturvitenskap og engelsk fra Uppsala Universitet og har også arbeidet som smed. Fra 1994 publiserte han et antall noveller blant annet i tidsskriftet *Provins*. Hans kritikerroste debutroman *Vi faller* kom på Ordfront forlag i 2006. Møtet med skrivepedagogen Gro Dahle på Kungälv's Folkhögskola var avgjørende. Han begynte å meditere i tenårene, lærte Acemeditasjon på sommerkurs i 1991 og sier om det: "Meditationen har underlettat läkningar och förändringar. Den ger öar av ro och insikt mitt i livets brus." (Forfatterportrett: Idha Lindhag)

Höstplöjningen. Karl hade suttit i Johndiren och skakat högt ovan marken medan stålbladen vänt upp tuvorna. Slöjor av dimma svävade över åkrarna och i den tidiga skymningen vände han hemåt till ett tomt hus. Inget meddelande på köksbordet och tv:n var avslagen. Han ropade på Carina. I köket hade diskmaskinen just avslutat ett program. Så snällt av henne att starta den.

Hon har nog lutat kull en stund, tänkte han, och för att kolla om hon var där kikade han försiktigt in i flickrummet.

Det var städat. Under dagen hade prydnadssaker ställts till rätta på hyllorna och skrivbordet blivit rensat. Sängen var bäddad och på kudden låg ett brev med en torkad ros ovanpå, hennes studentros var det visst.

Han lyfte rosen försiktigt för att inte bryta av stjälken. Brevet var till honom. Vad betydde det här? Han tänkte ut en förklaring. Hon hade tröttnat på Bofara, nu efter allt som varit, och stuckit till sin mamma. Men efter de första raderna rusade han ut ur huset och bort till skjulet med fyrhjulingen. Stegen över gården var inte som några andra han sprungit. Han såg knappt var fötterna landade. I flykten hade han en björnhonas styrka och han kunde ha sprungit hela vägen. Men fyrhjulingen var det som snabbast tog honom till Kvarndammen.

Händerna fumlade med nyckeln, de blev klumpiga i brådskan. Han hoppade upp, vred om, lade i ettan och släppte kopplingen. Grus och torrt gräs kastades mot väggen när det bar av. Bakhjulen spann loss på gårdens lera innan maskinen rundade en gulvit knut och hamnade på gångvägen upp mot skogsbrynet. En stor sten som nöts fram ur marken tvingade honom att väja och vattenpölar stänkte svart sörja. Under grenarna rådde ett dunkel, där fanns höstens skogsdofter, döda blad och ånga som födde dimma.

Vid Kvarndammen hoppade han av åkdonet, rusade till vattenbrynet och spanade under några korta ögonblick. Trots att de var till hälften raserade hejdade dammluckorna vattnet strax ovanför platsen där kvarnen legat. Längre upp hördes höstflodens sång ur virvlar och steniga fall.

Han anade något på dammens botten.

"Nej!" skrek han när ett tyg rörde sig i strömmen. Vit t-shirt? Den hon brukade sova i?

Han vadade ut mot den vita slöjan, bröt den stilla ytan så att vattnet slogs upp och grumlades till, det forsade in i stövlarna och fyllde dem till brädden. Han stannade och sökte, greppade och lyfte.

"Nej!"

"Nej!"

Fra romanen *Vi faller* av Pär Östling (Ordfront, 2006)



Kunst som meditativ metode

Det er likheter mellom kunst og meditative tradisjoner. Særlig ved ledighetsteknikker som Acem-meditasjon er sammenligningen interessant, sier **Dag Hol**.

Mange har hevdet at den mest nyskapende filosofiske tenkning i dag foregår innenfor billedkunst.

KONSEPT ELLER HÅNDVERK?

Moderne billedkunst har ofte en idébasert eller konseptuell agenda, hvor man setter forhold under debatt. Man har en *diskurs*, man *undersøker*, *forsker*, *analyserer*, alt intellektuelle begreper som fordrer logisk tenkning og ofte verbale eller literære konstruksjoner. Selve håndverket eller utførelsen ved kunsten betyr lite eller ingen ting. I prinsippet kunne man *tenkt seg* en utstilling, man kunne beskrevet hva man *kunne se*, og der nest analysert den antatte virkning på publikum og kunstnerens intensjoner. Det er som om det meste av kunstlivet i dag foregår i artiklene som skrives *om* kunsten, og at kunsten eller bildet i seg selv ikke er første prioritet. Disse blir mer forløpere av diskursen. Det er liten magi eller mystikk knyttet til håndverk eller måten kunsten er utført på. Det er tankene som settes i gang i etterkant av opplevelsen eller i møtet med kunstuttrykket, som er sentralt.

Dette kunstsyn står i kontrast til sterke understrømmer i kunstlivet, som baserer seg på mer tradisjonell kunstoppfatning, og som har hatt problemer med å intellektualisere og forsvare sin virksomhet og posisjon. Noe som problematiserer situasjonen ytterligere, er at i den moderne kunstforståelse er begrepet *tradisjonell* ofte syno-

nymt med lite nyskapende, kjedelig eller akterutseilt. I dag snakkes det mye om at kunstbegrepet er i stor endring. Det nye, den unge kunst og det moderne er hedersbegreper som bidrar til å undergrave forståelsen for tradisjonens langsiktighet, erfaring og fordypelse, som er ankerfester i en håndverksbasert kunstoppfatning.

I et klassisk perspektiv er det nettopp utførelsen og den preverbale dimensjon som er det vesentlige. Kunstens sentrale verdi ligger hinsides motivet, hinsides det konseptuelle, det analytiske og det historiske. Selv om det ikke alltid er klare distinksjoner mellom den konseptuelle kunst og den mer håndverksbaserte kunst er det først og fremst i undringen eller i begeistringens over hvordan kunsten er utført, interessen ligger. Muligheten for stadig å komme tilbake og oppleve nye sider av håndverkets magi gir den mer tradisjonelle kunst varig interesse.

Malerstrøket står sentralt. Det lille malerstrøket, det forsiktede, følsomme, nølende, prøvende, kanskje bestemte, kanskje selvsikre, det som må gjøre det om igjen, som må gjøre det mange ganger før man får det til, før det sitter som det skal.

Erfaring er et nøkkelord. Øvelsen. Fordypelsen. Selv om kunstneren kan ha et mål med sitt arbeid og klare planer for hvordan han vil ha det, så vet han aldri hvordan det vil bli. Det er utprøvingen og feilingen og det å ta intuitive sjanser

Kunstneren hadde innsikt utilgjengelig for de fleste

som bringer det fremover. Heri ligger det en preverbal tenkning som er betydelig oversett og lite kommentert i kunsthistorien.

BORTENFOR SAMTIDEN

Kunsthistorien skriver mest kunstnerbiografier og forklarer kunsten som et opprør i forhold til det bestående. Man har lite forstått kunst som en egenaktivitet i seg selv, som er uavhengig av oppbruddet, det provokative eller skandalen. Man kan lett få et overfladisk forhold til kunst hvor det mer motefikserte og tidsmessige blir sentralt. Det er blitt et dogme at kunsten er et uttrykk for sin tid, at tidsstrømmingene dirigerer eller påvirker kunstneren og i betydelig grad "skaper" kunsten, og ikke omvendt. Selvfølgelig har idé- og samtidsstrømninger betydning på alle individer i samfunnet. Men det er betydelig underslått i kulturen hvordan kunstnerens individuelle historie og miljø og hans egen genetiske, biologiske og psykologiske historie virker inn på kunstnerskapet. Kunstneren er ikke bare et filter som sorterer den informasjon som kommer utenfra, men har også en betydelig kilde til originalitet og impulsiv uavhengig av tidens rådende trendfokusering. Dette perspektiv er uglesett i frykt for 1800- og 1900-tallets genifokusering, hvor kunstneren var en skikkelse som hevet seg godt over massene og hadde en slags orakelfunksjon, og innsikt og talent utilgjengelig for de fleste. Kan hende sannheten ligger et sted midt imellom.

Når van Gogh maler et par sko, kan motivet være viktig i vår opplevelse, men det er *måten* skoene er malt på, som gjør dem interessante. Malerstrø-

kene, komposisjonen og fargene gir ekspressiv fylde til motivet og hever det opp forbi det midelmådige. Slik sett er det ikke realismen i motivet som gjør det fascinerende, men "magien" i malingen, fargene og komposisjonen. Denne "magien" har et eget liv uavhengig av motivet og konseptet og korresponderer med noe i betrakterens indre sjelsliv og skaper assosiasjoner og stemninger som åpner for et levet eller ulevet liv, erindringer og erfaringer vi har hatt, av håp og drømmer, og kan gi oss energi og lyst. Malerstrøkene er et eget språk som taler til oss i koder som kan virke dulgte og skjulte, men som intuitivt og preverbalt kan åpne opp for mønstre og forestillinger om oss selv og vårt liv og aktivere refleksjon og forståelse av vårt eget livsprosjekt.

JEG VAR HER

Den flamske maleren Jan van Eyck, som levde på 1400-tallet, skrev på rammen til ett av sine selvportretter, som henger i National Gallery i London: Als ich kann. Så godt som jeg kan klare det. Jeg har gjort så godt jeg bare kunne. Noe mer kan jeg ikke gjøre. I sitt dybdepsykologiske selvportrett, utført til fingerspissene med en teknisk briljans som sjelden noen har gjort etter ham, har van Eyck egentlig bare ett budskap: Jeg har vært tilstede i mitt eget liv, i det øyeblikket jeg hadde til rådighet, og gjort det jeg kunne.

Slik han også i et annet maleri, i "Arnolfinis bryllup" som henger i samme museum, uttrykker det: Ich fuit hier, jeg var her. Maleriet forestiller sannsynligvis en forlovelsesscene mellom to, og det er spekket med symbolske ting som alle minner om å leve et edelt liv. De har tatt av seg på bena for å antyde at de står på hellig grunn, ekteskapet er hellig og ekteskapsløftet likeså, den lille hunden symboliserer trofasthet, rosenkransen på sengestolpen er et tegn på bønneliv og fromhet, og på veggen bak henger et lite speil omgitt av motiver fra Kristi lidelsesvei til Golgata. I speilet ser vi to personer som bevidner og kan stadfeste de nyforlovedes ekteskapsløfter, og vi kan tro det er hensikten med teksten på veggen under, at van Eyck var vidne til denne hendelsen og signerte

med "jeg var her", jeg så dette og hørte dette. Ektepakten er gyldig.



Jan van Eyck: Arnolfinis bryllup

I virkeligheten kan dette være van Eycks testamente til ettertiden og hans livs budskap: vær tilstede her og nu, i øyeblikket, i ditt eget liv, enten det er i ditt eget ekteskap, i din tro, men også i ditt arbeide og i det du gjør. Det er *det* alt dreier seg om. I så måte fremstår van Eyck som en tenker og filosof i samme tradisjon som den kinesiske kunsttradisjon og kanskje en av de betydeligste europeiske tenkere noensinde.

Det er også en videre måte å se dette maleriet på, det at kvinnen som står der *er* gravid. Det har vært diskutert gjennom hele kunsthistorien om hun er gravid eller ikke, eller om det bare er en tidsmessig motedrakt med høyt liv. Men det bryter med konvensjonene om at bruden ikke skulle ha hatt noe samliv før ekteskapet.

Men hvis hun virkelig er gravid, ja så er ikke Arnolfini bare brudgommen, men engelen som kommer til Jomfru Maria med en håndgest slik det er avbildet, og forteller henne, *frykt ikke*, for du skal føde et barn som skal bli Konge. Barnet er det som skal forandre verden. Maleriet blir et eksistensialfilosofisk verk i flere plan. Frykt ikke øyeblikket, frykt ikke tilstedeværelsen, og frykt

ikke at alt forandrer seg og er i bevegelse. Der skal fødes et barn som skal forandre verden og all eksistens. Barnet symboliserer kimen til det største i mennesket, nærheten til øyeblikket som skal veilede oss alle, og gi oss visdommen som gror ut av dette.

Hele denne forståelsen er egentlig konseptuell kunst. Men i tillegg til det rent symbolske og idémessige i Van Eycks maleri viser han oss gjennom sin malerform og teknikk et eksempel på ekstrem håndverksbevissthet, som gjør at hele budskapet får en dramatisk tyngde lysår unna amatørmalerens klumsete forsøk på et budskap. Her er en presisjon og en nærhet til virkeligheten som nesten er enestående i kunsthistorien. Her er det håndverket som gjelder mer enn noe annet. Det er tilstedeværelsen i penselstrøkene og den tekniske briljans som eksemplifiserer selve kjernten i budskapet og *er* budskapet.

KUNST SOM KONTEMPLASJON

Kunst i tradisjonell forstand blir slik sett en form for kontemplativ metode, hvor fokus ikke ligger på innhold, tenkning eller konsept, men hvor selve konseptet blir måten det er gjort på, tilstedeværelsen, ledigheten, det fryktløse. Og slik skapes budskapet ut ifra selve formen og det håndverksbaserte. Kunst blir ikke bare knyttet til tradisjoner, kulturhistorie eller motefenomener, at alt må forandres for forandringens skyld. Kunst blir en levemåte, en veiviser i et kaos av impulser og innfall. Fordypningen i øyeblikket blir en måte å forstå oss selv og virkeligheten på, på et mest mulig ærlig vis. Det er et dogmeløst prosjekt uten moralisme, og ikke bygget på uforståelige læresetninger skrevet ned i andre kulturer og tidsepoker. Samtidig lærer man respekt og forståelse for nettopp de tidløse sannheter i eldre og samtidige kulturer. Ikke fordi det er pålagt oss av andre og skrevet ned i bøker, men fordi sannhetene gror frem i vårt indre, og vi gjenkjenner dem der andre før oss har høstet de samme erfaringer. Slik er fordypningen i skjønnhetens og estetikkens verden en døråpner og veileder for de etiske valg vi gjør. Slik smelter kunsten, poesien

og filosofien sammen slik de gjør i det kinesiske uttrykk.

STILLE LYD

I alle kulturer har det mer eller mindre vært kontemplative metoder som har skullet hjelpe mennesker til innsikt og livsvisdom. Acem-meditasjon, som er utviklet i Norge i et samspill med historisk tradisjon og samtidig psykologisk tenkning, har mange likhetstrekk med kunstutførelsen: Man maler ikke et strøk vart og forsiktig, men man gjentar en metodelyd med ledighet. Både lyden og malerstrøket har en indre sprengkraft.

Slik er det i det kontemplative liv eller i meditasjonens stille praksis. Den stille og ledige gjentagelsen av meditasjonslyden, ved langvarig øvelse gjennom år, starter en kjedereaksjon av virkninger i ens private rom, som former og omformer våre liv på en stille, men viktig og virkningsfull måte.

Helt sentralt i Acem-meditasjon, der man sitter og gjentar sin metodelyd, er at man ikke konsentrerer seg for å holde visse tanker og impulser unna. Man tilstreber en total åpenhet og aksept for alt som kommer. For alt som kommer opp i sinnet, er *av deg* og *er deg*. Det være seg rastløshet, ubehagelige tanker eller uvilje mot å sitte der. Å kunne møte alt dette med ledighet er den beste trening i å holde ut med seg selv, ikke flykte og ikke frykte. Som et hjelpemiddel til dette bruker man en metodelyd, som man gjentar med ledighet og på den måten etablerer ledighet i sinnet til ubehagelige tanker og stemninger. Samtidig fremmer også lyden og den ledige holdningen en sterk tilfredsstillelse av å være nær seg selv og tilstede i sitt eget øyeblikk. Ikke i noen annen aktivitet kan man oppnå lignende tilfredsstillelse av å være ekte og å være en del av eksistensen.

PENSELSTRØK OG LYDGJENTAGELSE

Penselstrøket i kunsten gir en dyp tilfredsstillelse av å være ett med selve bevegelsen, selve livsimpulsen og idéflommen i tilværelsen, det uhemmede og den frie flyt av energi, selve saften

og kraften i skapelsen. Men med den forfinede gjentagelsen av metodelyden i Acem-meditasjon i lange meditasjoner, kan man i glimt oppleve at man transcenderer selve bevegelsen, og man hviler i en dyp indre stillhet og stille væren. Man *er*, og noe annet gjelder ikke. Men i ettertid er det gjenstand for den største lengsel og det føles helt sentralt og viktig og man vil dit igjen. Et ekko av maleriets budskap klinger i det innerste: jeg *er* her. ■



Dag Hol er født i 1951. Han studerte nordisk og fransk språk og litteratur før han begynte på Statens Kunstakademi i Oslo i 1984. Han har vært en aktiv utstiller over hele Sør-Norge, bl.a. i Kunstnerforbundet og Galleri 27 i Oslo, og han har deltatt flere ganger på Høstutstillingen. Han har også stilt ut i New York, Chicago, Denver og andre amerikanske byer og i Delhi i India. I 2000 ga statsminister Jens Stoltenberg et maleri av Dag Hol til den indiske statsministeren. Han har laget Norges største figurative maleri (300x600cm) av Olav den Hellige før slaget på Stiklestad og Norges største landskapsmaleri (212x460cm) med motiv fra Reine i Lofoten. I 2002 viste han en serie malerier fra hele Norge i Oslo Rådhus og fikk stor oppmerksomhet i media. Han har praktisert Acem-meditasjon siden 1970 og vært kurslærer i Acem siden 1973. I tillegg til energi, overskudd og muligheten til å arbeide med egen psykologi er det den dype tidløse stillheten i meditasjon som er det viktigste for ham. (Kunstnerportrett: Ole Gjems-Onstad)



Norges største landskapsmaleri - Dag Hol: Reine i Lofoten

Reine i Lofoten er et av de mest imponerende landskapsmaleriene i Norge. Maleriet viser en dramatisk kystlandsby med høye fjell og en stormende hav. Dag Hol har malt dette i 1870, og det er et av de mest kjente verkene i norsk kunsthistorie. Maleriet er utstilt i Nasjonalmuseet i Oslo.

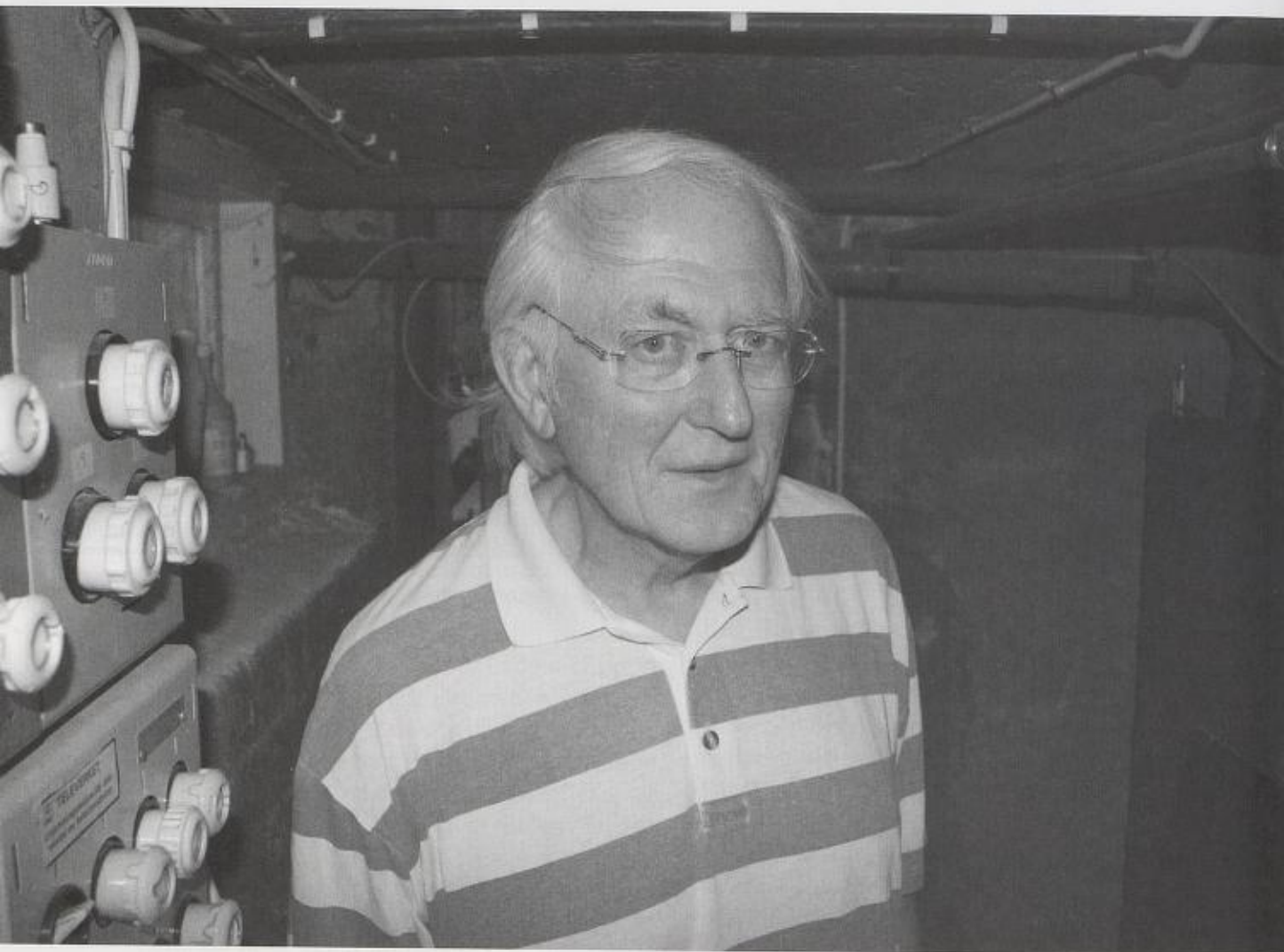
Reine i Lofoten er et av de mest imponerende landskapsmaleriene i Norge. Maleriet viser en dramatisk kystlandsby med høye fjell og en stormende hav. Dag Hol har malt dette i 1870, og det er et av de mest kjente verkene i norsk kunsthistorie. Maleriet er utstilt i Nasjonalmuseet i Oslo.

og tilsvarende...
...

STILLEND

...

...



...

NEWSSTROK I NYTT HÅNDEKORT

...

...

Rop fra en glassboble

Noen tanker rundt meditasjon og kreativitet

Acem-meditasjon har gitt **Eigil Steinsfjord** trassig tålmodighet. Men han er sjalu på fotballen.

Det handler om å bli sett, at noen er villige til å ta ansvar.

Jeg husker jeg møtte Espen Haavardsholm i 1949. Vi var begge fire år gamle. Årsaken til at jeg husker dette møtet, var at han fortalte at han lagde avis. Det gjorde jeg også. En avis for mine foreldre. Her hadde jeg møtt en likesinnet. Det gjorde inntrykk.

89 REFUSJONER

Hvor kommer skapertrangen fra? Dette merkelige drivet etter å se sine idéer realisert? Man kan undre seg hvorfor noen har denne trangen, mens andre slapper helt av på det området. Som smågutt skrev jeg kriminalromaner, i tenårene komponerte jeg sonater, sanger og lyriske småstykker. I tyveårsalderen var jeg tilbake i litteraturen, denne gangen med dikt, noveller og romanutkast. I 1972 ble det mer alvor, jeg begynte å sende inn til forlag. Jeg var da 27 år gammel. Siden har det på mange måter stått på stedet hvil, jeg ønsker fort-

satt å få utgitt noe, men er stadig like usikker på om det blir noe av. Tanken er nærliggende: Jeg er ikke bra nok, det jeg skriver, holder ikke kvalitet. Hvorfor gir jeg da ikke opp? Innser sannheten at forfatterskap er ikke den veien jeg skal gå? Men jeg driver på, halsstarrig som fy.

Jeg har alle mine refusjoner samlet i et skap, 89 i alt i løpet av 35 år. "Vi takker for innsendte manus. Vi takker for at vi har fått lese det, men..." Andre ganger i all ærlighet: "Dette er ikke av interesse for oss." Nedslående selvsagt når man i månedsvis har holdt på med en tekst. Enda mer nedslående de gangene jeg er blitt oppmuntret til å gjøre endringer og det likevel er blitt avslag. Opptil tre ganger har jeg endret manus, oppmuntret av forlag, uten at det har kommet til noen utgivelse. Kan hende de hele tiden har visst at dette kommer de aldri til å utgi, men for ikke å skuffe har de pekt på mulige veier å gå videre?

Det blir en livsstil, jeg har drevet en slags parallelltilværelse, undervist på en videregående skole

Som 62-åring er jeg i ferd med å bli en gretten gammel gubbe

om dagen og skrevet om kvelden. Full stilling på skolen var det ikke snakk om, jeg ba om halv "for å få tid til å drive med andre ting", som jeg kalte det. Om jeg blir suksessforfatter og selger stabler av bøker, vil jeg neppe noen gang tjene opp det jeg har gitt avkall på av lønn for å få skrevet disse 35 årene. På mange måter levde jeg ganske avsides, det var i Oslo miljøet befant seg. Det var der skrivende mennesker snakket med hverandre. Jeg levde i en liten bygd på vestsiden av et vann der solen er borte halve året. Lite miljø på et slikt sted. Etter åtte år med fruktesløst skrivearbeid kom jeg til at jeg måtte søke likesinnede. Jeg kom over en invitasjon fra Det Åpne Teater om å delta på et skriveverksted. Det var i april 1980. Det var på en måte her det løsnet. Det var her jeg for første gang ble sett, takket være lederen Anne May Nilsen. Her var man åpen nok til å la folk få prøve seg ut, selv om det de kom med, ikke var fiks ferdig og genialt. Men det gikk ytterligere åtte år før det kom til et endelig resultat, et timelangt stykke om alderdom og senilitet, "Beate hører du meg", på Black Box på Aker Brygge. Etter 16 år med prøving og feiling, kunne jeg si jeg hadde debutert.

LEK MED LYD

Parallelt med denne skriveprosessen holdt jeg på med meditasjon. Jeg lærte å meditere 29 år gammel, i 1974. Hvilket utbytte har meditasjonen gitt meg? På mange måter vanskelig å svare på, i og med at jeg ikke vet hvordan jeg hadde vært om jeg ikke hadde meditert, men jeg har ofte spurt meg om jeg hadde holdt ut i så mange år med å sende inn og omarbeide om jeg ikke hadde meditert? Jeg innbiller meg at meditasjonen har gitt meg en slags trassig tålmodighet. For refusjonene sluttet

ikke å strømme om jeg hadde debutert som dramatiker. Det var først i 1998 at jeg fikk utgitt mitt første skjønnlitterære manuskript, altså 26 år etter at jeg første gang sendte inn til forlag. Hadde jeg holdt ut dette løpet om jeg ikke hadde hentet styrke fra et sted?

Meditasjon er på mange måter så annerledes. Her hadde jeg år etter år strevd med å bli god nok som forfatter, i meditasjonen åpnet seg en helt annen innstilling, jeg skulle ikke oppnå noe som helst, men begi meg inn i det ukjente - meg selv. Jeg skulle slippe å produsere noe, det eneste jeg skulle, var å ha lett fokus på en lyd. Komme det som komme skal. Kall det gjerne en leken innstilling. Skal man som kunstner greie å skape noe av verdi, så må man på en eller annen måte lete frem denne lekne innstilling. Tar krampa deg, da har du i utgangspunktet tapt. Ingen skaper noe brukbart under press. Man kan si at meditasjon har hjulpet frem det lekne i meg, det skapende, det man i meditasjonsterminologien kaller ledighet.

SJALU PÅ FOTBALLEN

Ikke desto mindre må jeg vedgå at en viss bitterhet i perioder kommer over meg. Jeg merker jeg er sjalu på fotballen. For ikke å snakke om alle fjernsynskanalanene og internett. Vi hadde det greiere på 1950-tallet, da gikk vi til bøkene i mangel av noe annet å finne på. I dag er det et vell av tilbud, bøker kommer langt bak i lekse. Jeg lever i et slags vakuum, i en glassboble der det blir vanskeligere og vanskeligere å bli hørt. Det gjør ikke saken bedre at forleggerforeningen og bokhandlerforeningen har kommet på at de ikke lenger vil gi ut den gode gamle katalogen som lå i postkassen hver høst, "Årets Bøker". Før kunne man sitte og bla i denne katalogen og se hele bredden av utgivelser, det er man avskåret fra nå, takket være at forleggere og bokhandlere ønsker å spare penger. Og det er jo penger det er snakk om. Noen må se at det er penger å tjene på deg, da bakker de deg opp, navnet ditt blåses opp i annonser og på plakater. Om man ser på markedsføringen, skulle man tro det blir utgitt

Kall det gjerne en leken innstilling

rundt et par skjønnlitterære bøker den senere tid i Norge. Spør et menneske hvilke bøker de kjenner navnet på, så vil de svare Da Vinci-koden, Da Vinci-koden og Da Vinci-koden og Harry Potter, Harry Potter og Harry Potter.

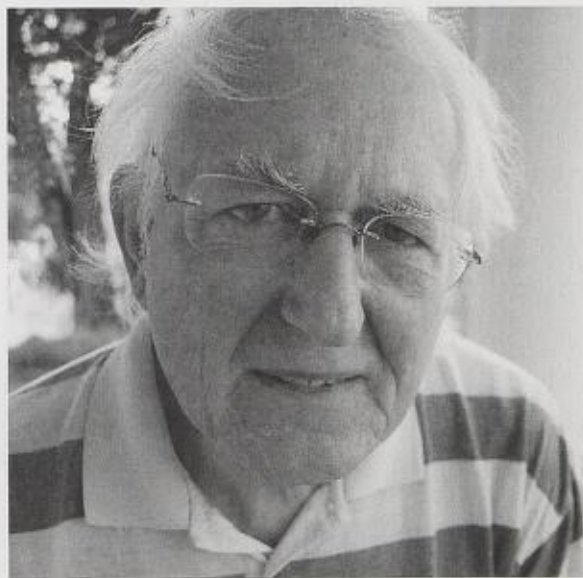
Noen sitter med andre ord og styrer folks interesser. Folk er lettlurte, de tror de har frihet til å velge, i virkeligheten snevres fokus inn mot de punkter der bakmenn ser det er penger å hente. Etter å ha dyrket eget forfatterskap siden jeg var 27 år, er jeg nå som 62-åring i ferd med å bli en gretten gammel gubbe. Selvopptattheten og selvmedlidenheten ligger nær. Hva er vitsen med å fortsette å utvikle noesomhelst når ingensomhelst har interesse for det jeg driver på med?

Å meditere vil si å møte seg selv. Jeg møter min egen bitterhet. Veien ut av denne fellen er å rette blikket mot andre mennesker. Selvsagt gir arbeidet med skoleelever meg mye, men jeg har i tillegg funnet på en del varianter, ett år arbeidet jeg på aldershjem, et par år som lærer på et asylmottak i Jotunheimen, for tiden er jeg en slags samtalepartner i Kirkens Bymisjon. Å meditere vil si å våge å sprengre grenser. Jeg møtte begrepet grensesprengning under et av de mange sommerkurs på Ås Landbrukshøyskole. Det ble en slags vekker for meg, tross vegring og indre motstand fikk jeg et slags indre press på meg til å våge meg ut i det ukjente og prøve noe nytt. På den måten har meditasjon vært en vei vekk fra selvopptattheten og ut til andre mennesker.

SKRIVE OG MEDITERE

Siden debuten som dramatiker i 1988 har jeg fått oppført seks skuespill og utgitt tre skjønnlitterære bøker. En del er det blitt til i løpet av 20 år. Likevel har jeg vanskelig for å kalle meg forfatter, til det er situasjonen for usikker. Jeg vet at når som helst kan jeg på ny få et avslag og møte en lukket dør. Jeg velger heller å kalle meg et skrivende menneske som har fått realisert en del av sine ting, og meditasjonen har hele tiden ligget der som en viktig understrøm.

Og hva kommer jeg så til å gjøre om det atter blir avslag på alle fronter og jeg sitter der refusert og ribbet? Antakelig kommer jeg til å skrive og meditere, skrive og meditere ... ■



Eigil Steinsfjord er født i 1945. Han har utgitt novellesamlingen *Satan stemmer sin bassgitar* (1998) og romanene *Noko vil koma til å hende* (2000) og *Han ser eg er naken* (2006), og har fått oppført seks skuespill. Av bakgrunn er han filolog og har arbeidet som lektor ved Valdres vidaregåande skule siden 1975. Acem-meditasjon lærte han i 1974, og han synes teknikken har gitt ham tålmodighet til å holde ut i motgang. (Forfatterportrett: Christopher Grøndahl)



Eg høyrer dei. Dei har stogga like utanfor huset. Lækjaren sa eg skulle puste med magen. Han påsto at eg pusta med brystkassa. Eg let meg ikkje terrorisere, ukultur skal ikkje få brakt meg av banen. c-fiss-e-g-a- - a- -a- eg legg hovudet i hendene, kva om eg prøver kople til den andre tonerekkja, den som begynner på ciss? Kva i all verda er det dei driv på med? Eg reiser meg frå orgelet og listar meg samankrøkt mot vindaugget, stiller meg på kne og kikkar ut. Dei lagar svarte strek på asfalten! Dei gassar og bremsar på ein

gong! Og så snur dei seg og peiker og ler. Herre Jesus, hjelp meg! Eg kjenner eimen av svidd gummi. Eg har denne eine sumaren å gjera det på, om tre veker er det attende på orgelkrakken og all erfaring seier meg at då vert det for mange avbrot med kyrkjekor og gravferd og eg veit ikkje kva, eg må freiste bli ferdig no. I det minste laga eit utkast. Sende inn til kyrkjedagane medan dei enno hugsar namnet mitt. Eg vann med motetten for to år sidan, eg skal vinne på ny!

Sladde kallar dei det, det har eg lese ein stad. Å sladde, eg sladdar, i går sladda eg, i morgon vil eg sladde - no kjem dei - c-d-e-fiss lydisk, frygisk, helvete, no kjem dei! Før eg veit ordet av det, står eg i glaset. - Kom dykk vekk med den mepoden! - - pomeden! - -

Før eg får sagt *mopeden*, er dei milevis unna. Skremde eg dei? Nei, nokre av dei meiner eg lo. Og sånt skal ein vera underlagt?

Frå Eigil Steinsfjords roman *Han ser eg er naken* (Vigmostad og Bjørke, 2006).

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, kroppsfornevelser, 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).

Begynnerkurs i Acem-meditasjon fra og med 2007:

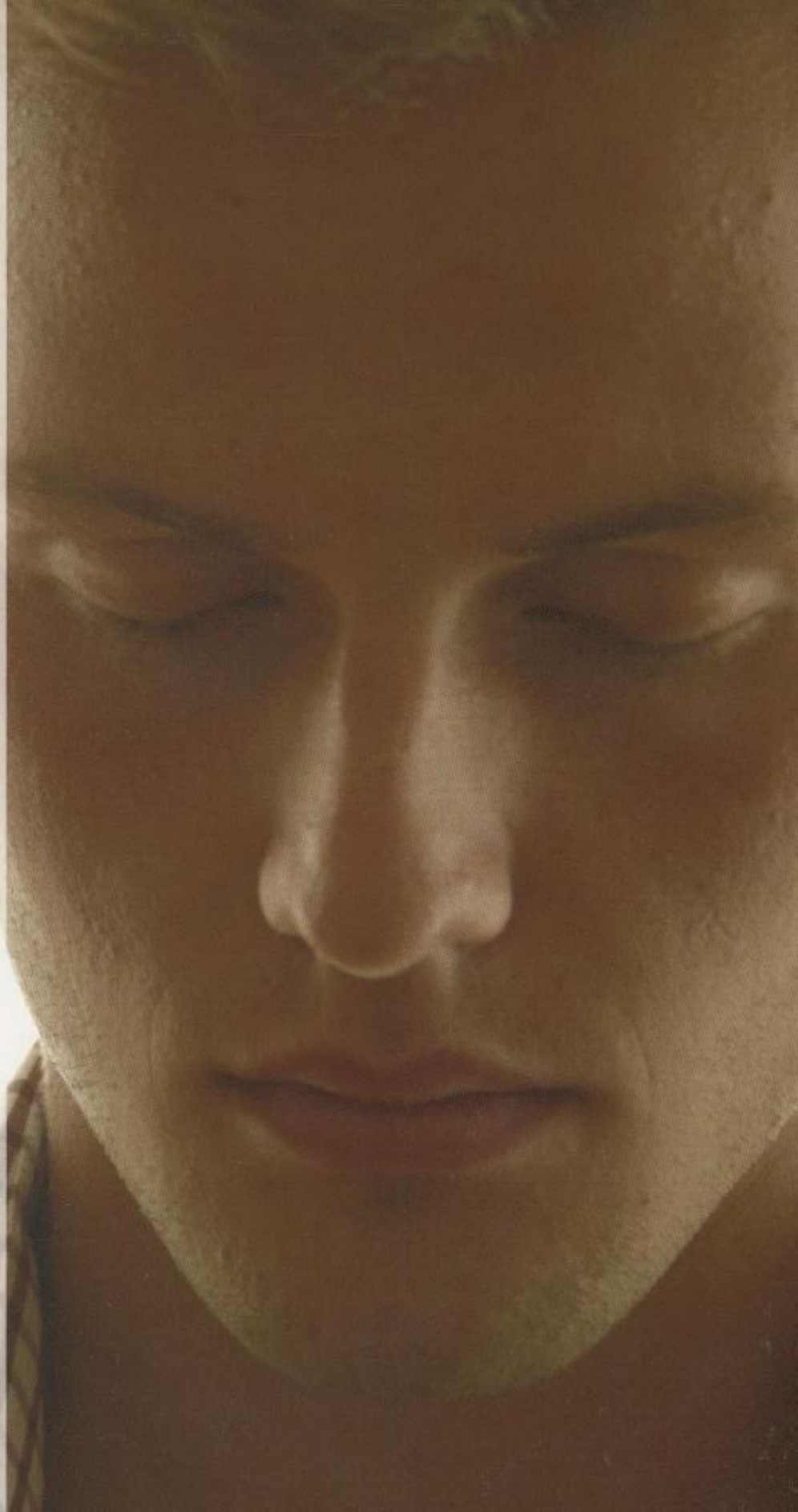
NYTT OG BEDRE OPPLEGG

KORTERE - 4 KVELDER

KURSAVGIFT: MER ENN HALVERT

Omfattende undervisning av Acem-meditasjon i utlandet har gjort det ønskelig å arbeide frem kortere begynnerkurs. Resultatet er et omarbeidet og oppgradert kursinnhold. Dessuten er nye innsikter i meditasjonsprosess og vitenskapelige undersøkelser tatt med.

Se acem.no



ISSN 0332-5790



9 770332 579031

Løssalg: kr 70,-

Returadresse: DYADE, Postboks 2559 Solli, NO-0202 Oslo

B ØKONOMI
ÉCONOMIQUE

NORGE

Depotbiblioteket



h08002655

2007 Arg 39 Nr 4
Dyade

UTSIKT TIL INNSIDEN 12 KUNSTNERE OG ACEM-MEDITASJON

Syv forfattere, tre billedkunstnere og to musikere. De fleste av dem diskuterer hva Acem-meditasjon betyr for deres kunstneriske impuls. Men hva meditasjon egentlig gjør med dem, har de ulike oppfatninger av.

Dette nummer av Dyade handler ikke om "meditativ kunst" i tradisjonell forstand. Her finner du ingen søtladen musikk, langstrakte horisonter eller lengselsfulle flokler. Artikkelforfatterne er alle kunstnere som har lang erfaring med Acem-meditasjon, og de fleste av dem ser teknikken som en kilde til kreativitet. Men der stopper likheten.

Noen smakebiter: Marianne Bratteli maler enkle, men sterke bilder der 1950-årenes snusfornuft brytes opp av migrene, fryd og sjokket av en himmel. Rune Belsvik har nylig utgitt en roman der han sender hovedpersonen på meditasjonskurs etter at kona har tatt ham på fersken i å se pornofilm om natten. Poeten Henning Bergsvåg forteller hvordan han trosset rådet fra kameraten som mente meditasjon ville ta fra ham kunstnernaturen og gjøre ham normal. Eva Skaar er opptatt av hvordan vi møter det nye med forakt og uforstand, som da Edvard Munchs "Syk pike" ble beskrevet som "fiskefarse i hummersaus".

THE UNIVERSITY OF CHICAGO PRESS