

kulturtidsskriftet

dyade

3 2004

Acem-meditasjon og det gode liv



Christopher Grøndahl:
DA MEDITASJONEN KOM TIL ABERDEEN

Folke Gravklev:
REISEBREV FRA GAMBIA

Kalpana Jayaraj:
EASY TO LEARN, TAKES TIME TO UNDERSTAND

Ronald Schäfer:
ACEM MEDITASJON I TYSKLAND

Halvor Eifring:
RAPPORT FRA MISTENKSOMHETENS KINA

Carl Henrik Grøndahl:
DET GODE LIV

Dyade intervjuer Bjørn Ramberg:
MEDITASJON OG SELVINNSIKT

Meditate



Dr. Are Helen is head of the Acem school of meditation, an international, non-profit, organization established in 1966. www.acem.com

Reflecting on our lives gives us inner strength, which makes it easier to understand feelings and conflicts in ourselves and others. It also helps to get rid of stress.

To meditate, you should start by sitting in a comfortable chair with good support in your lower back. There are no special breathing exercises, the process of meditation will do its own work. Acem meditation involves the repetition of a sound that should have no semantic meaning. This sound should not be spoken aloud, but repeated in the mind.

We recommend doing this twice a day for 30 minutes or once a day for 45



Emotions and mental images will come to the fore. You have to let these things pass

minutes, or switching between the two. This meditation should be practised in a situation where you won't be disturbed. It takes time to get into the deeper processes of meditation and, after an interruption, you'll need to start again.

Gradually, as you do this over weeks, months and years, you will get a deeper understanding of the psychological issues that interfere with your meditation. If this interference is not rectified, it can limit the process, so you may need to discuss your experiences with a meditation guide to help you not get stuck at an impasse.

However many years you meditate for – I have been practising for nearly 45 years – mental images and emotions will always come to the fore. But everything that comes to mind must pass. All you have to do is let these things pass while repeating the sound in a non-concentrated, non-directed manner. *© Jimmy Richman*

Fitness



Meditation

New Research Shows That It Changes the Brain in Ways That Alleviate Stress

ELLE



LEARN TO MEDITATE...

WHERE TO FIND YOUR NEAREST MEDITATION CLASSES

- London Shambhala Meditation Centre, 27 Belmont Close, London SW4; enq (020) 7720 3207; www.shambhala.org.uk. Teaches Buddhism and meditation.
- Heruka Buddhist Centre, 13 Woodstock Road, London NW1; enq (020) 8455 7563; www.meditateinlondon.org. Classes held all over London. Offers meditation, study programmes, chanted meditation and day courses.
- Acem Meditation; enq (07814) 550382; www.acem.com. Courses throughout the UK. Uses ancient insights combined with modern psychological skills and theory.

ACEM-MEDITASJON OG DET GODE LIV

OK. DU HAR LYKTES i å ta av noen kilo, du har begynt å jogge. Men den deprimerende sannheten er at du forblir ditt gamle, stressede selv. Kroppen ser muligens litt bedre ut, men sinnet er og blir det samme. Eller? Finnes det en mental treningsform eller en slags mental diett som kan gjøre våre sinn bedre og sunnere?

Dette spørsmålet dukket opp - av alle steder - i avisen *Financial Times* 13. februar i år. Magasinet *Business Week* følger opp: Fysisk trening har slått an, men vi bruker ikke like mye tid og oppmerksomhet på sinnet. Moderne nevrologi viser at sinnet kan trenes på samme måte som kroppen.

I motemagasinet *ELLE* (UK edition) fra juli 2004 forteller en spaltist at han møter stadig flere mediterende som deler hans erfaring: De er på jakt etter hjelp til å håndtere stress på jobben, i det sosiale liv og privat. Og disse menneskene er ikke utflytende tåkefyrster, som man kanskje kunne ventet, men karriere-orienterte, urbane og normale mennesker som skal hanskles med en fullstappet timeplan.

Denne økende meditasjonsinteressen skyldes trolig i stor grad ferske vitenskapelige undersøkelser. Forskning viser at regelmessig meditasjon hjelper. Sommeren 2004 kom den første medisinske doktorgraden på Acem-meditasjon.

Men hvilke forventninger er det rimelig å ha til det å praktisere en meditasjonsteknikk?

Meditasjon er så mangt. Som så mye annet i livet er mange meditasjonsteknikker kanskje ikke spesielt godt fundert og effektive, mens noen få er seriøse.

Dyade springer ut fra det miljøet som har utviklet Acem-meditasjon gjennom snart 40 år og gjort metoden til en eksportartikkel. I hovedartikkelen i dette *Dyade* tar Carl Henrik Grøndahl utgangspunkt i at livet ytterst sjelden lever opp til våre forventninger. Det insisterer på å være uforutsigbart og drive oss alle inn i døden. Så prøver vi å gjøre det mer forutsigelig med faste rutiner, mer utholdelig med rus eller mer forsonlig med religion, større med kunst, fornøyetligere med underholdning og deiligere med hedonisme. Og så er det stadig flere mennesker i den vestlige verden som forsøker å gjøre det bedre med meditasjon. Grøndahl konkluderer: Mye kan tyde på at dersom en meditasjonsmetode skal skape forandring i et liv, må den også utfordre våre forestillinger om hva det gode liv innebærer.

Acem-meditasjon er en metode uten tilknytning til religion, mote eller en bestemt kultur. Det blir spennende tydelig når man underviser i andre land og fremfor alt land som er helt annerledes enn de skandinaviske. Derfor inviterer vi også leserne til å bli med på en meditasjonsvandring fra Skottland til Kina, fra Tyskland og Gambia til India. Vi avslutter med en norsk filosofi-professors tanker om hvordan Acem-meditasjon kan bidra til selvinnsikt.

God tur.



Eirik Jensen

Redaktør:

Eirik Jensen

Redaksjon:

Halvor Eifring
Turid Suzanne Berg-Nielsen
Rolf Brandrud
Carl Henrik Grøndahl

Redaksjonsekretær:

Trygve Fridstrøm

Lay-out:

Carl Henrik Grøndahl

Administrasjon:

Acem sekretariat

Redaksjonsråd:

Ole Gjems-Onstad
Torbjørn Hobbøl
Are Holen

Adresser:

Postboks 2559 Solli,
0202 Oslo
Huitfeldtsgt. 49, 0202 Oslo
Telefon: 23 11 87 00
Telefax: 22 83 18 31
Postgiro: 0805 2 09 42 33
dyade@acem.no
dyade.no

Trykk/opplag:

Hegland Trykkeri
1400 eks
Utkommer 4 ganger i året

Abonnement

For året 2004: kr. 200,-

ISSN 0332-5792

4

Christopher Grøndahl:
DA MEDITASJONEN
KOM TIL ABERDEEN



10

Folke Gravklev:
REISEBREV
FRA GAMBIA



18

Kalpana Jayaraj:
EASY TO LEARN, TAKES
TIME TO UNDERSTAND



30

Ronald Schäfer:
ACEM MEDITASJON
I TYSKLAND



34

Halvor Eifring:
RAPPORT FRA
MISTENKSOMHETENS KINA



40

Carl Henrik Grøndahl:
DET GODE LIV



70

Dyade intervjuer Bjørn
Ramberg:
MEDITASJON OG SELVINNSIKT



DA MEDITASJONEN KOM TIL ABERDEEN

EN FORTELLING FRA DET SKOTSKE VINTERMØRKET

av Christopher Grøndahl

JEG ÅPNER DEN LILLE PYNTEPORTEN i smijern, går myke skritt gjennom forhagen og opp til døren.

Brevsprekken er svært liten. En tredjedels A4. Åpningen er utstyrt med fjær. Jeg må lirke inn en finger først, for å holde klaffen åpen, og så, med den andre hånden, greier jeg å dytte inn løpeseddelen.

“Learn Acem Meditation in Aberdeen” står det på den.

Jeg hører at den faller i gulvet, og prøver å la være å kikke inn i gangen til de som bor der inne. Lyset står på, gjennom persiennene har jeg fått et glimt av to skikkelser i stuen. Er det i mot britisk lov å dele ut løpesedler på dørene til folk når man ikke er postmann? Jeg har ikke undersøkt. Hvis svaret er ja, det er ulovlig, hvordan skal da aberdonerne finne ut at det akkurat denne uken, i akkurat deres lille hjørne av Storbritannia blir avholdt et begynnerkurs i en norsk meditasjonsteknikk?

Husene i Storbritannia står på rekker. De ligner på hverandre. Noen ganger er det anlagt en liten grusgang fra en dør til den neste. Men da må man gå forbi stuen. Og det er februar og mørkt. Jeg føler meg som en mann med uærlige hensikter når jeg tar snarveien. Jeg vipper på hælene, avveier. Det er kaldt. På en rå, skotsk måte. Uten den lunheten jeg er vant til fra Østlandet. Jeg velger snarveien, og ekteparet der inne får finne seg i at det stryker en skygge forbi stuevinduet deres.

I den neste døren treffer fingeren en slags børsteinnretning innenfor åpningen. Jeg kan ikke se inn. Frykten for noe ukjent veller opp i meg idet fingeren famler mot tomrommet innenfor.

Aberdeen er bygget av granitt. Fra byens eget steinbrudd ble all stein hentet gjennom tre hundre år. Resultatet er en symfoni i grått. Viktorianske fasader kler gaten jeg går nedover. Bunken av løpesedler har blitt tynnere. I sentrale deler av byen har hver gate sin kirke. Også denne. Den hviler tålmodig i enden av gaten, venter på at jeg skal passere. Idet jeg nærmer meg, ser jeg at den er omgjort til et kontorbygg. For Oracle. Glassmaleriene er erstattet av isolerglass. Softwaregigantens logo troner diskret men flombelyst over inngangen.

Den har vært heldig. De fleste kirkene lever nå videre som barer og diskoteker. En hel generasjon av regionale interiørdesignere har fått leve ut sine fantasier, boltret seg i tre sakrale dimensjoner. Resultatet er ikke synderlig originalt. Høyalteret blir VIP-lounge, kapellene i sideskipene renskes ut til fordel for Nord-Europas lengste bardisker og krypten blir til bodega med alternativt dansegulv, svak belysning og dype skinnssofaer.

Den siste løpeseddelen forsvinner ned på noens originale victorianske flisgulv. Kontorene til Oracle er mørke idet jeg passerer. Bilen står parkert et par kvartaler lenger ned. Jeg slår opp frakkekragene og begynner å rusle.

Hvorfor er det så mange kirker i denne byen? Fordi folk er spesielt gudfryktige? Eller det motsatte? I oversikten over prostitusjonens historie i Skottland kan man særlig merke seg årstallet 1834: Bordellene i Aberdeen stenger. Ikke "i Skottland" eller "i Nord-Øst," men i Aberdeen. Måtte de ha så mange kirker for å bøte på synden? Eller er det egentlig ombygde bordeller? Kanskje markerer disse byggene den evige pendelbevegelsen fra synd til puritanisme tilbake til synd og fortapelse igjen.

Christopher Grøndahl er forfatter og kurslærer i Acem. Han debuterte i 1998 med romanen *Den sjette søvn* og har siden livnært seg som forfatter av romaner, reiseskildringer, filmmanus og hørespill. Han vant Prix Europa for beste europeiske hørespill i 2003 med *Risk*.



For selv om bordellene stengte, hjalp det ikke lenge. Aberdeen er en viktig havneby for Nordsjøen, hver eneste dag duver de robuste supplyskipene forbi den lille stammen delfiner som tumler ved innseilingen til den store, naturlige havnen. Maritimt miljø og prostitusjon har et langt partnerskap bak seg.

Og om ikke frelsen biter, kanskje meditasjon?

Skotske landskap er like innbydende som de norske. Lange, slanke åser med spredte flekker av gjendyrket skog. En barsk, rufsete kystlinje i øst og et øyrike i vest, med vikar, sund og svaberg. Mange skotter praktiserer "hillwalking", på godt norsk: De går tur.

I Norge har det nære forholdet til natur trolig ivaretatt en meditativ streng i kulturen. Har den skotske naturen avstedkommet det samme? Skottene som var spydspissen for utbredelsen av det britiske imperiet. Ikke fordi imperiet var viktig for dem, men fordi de var glade i å slåss. Man trenger ikke gå mange skrittene nedover sentrumsgaten Union Street en lørdagskveld før man ser livlige demonstrasjoner på at slåssing stadig står berusede skotter nær.

Årlig bruker Storbritannia syv hundre millioner pund (nærmere åtte milliarder norske kroner) på å bekjempe alkoholrelatert kriminalitet. Nå er det ingenting som sier at man ikke kan ha et normalt alkoholforbruk og likevel ha utmerket utbytte av meditasjon, men man skal likevel lete lenge etter noen slags meditativ streng i en britisk lørdagskveld. I alle fall hos ungdommen.



I Norge har det nære forholdet til naturen ivaretatt noe meditativt. Har den skotske naturen gjort det samme?

Tre personer dukker opp på begynnerkurset i Aberdeen: En mannlig barnelege midt i tredveårene, en kvinnelig journalist, noe yngre, og en selvstendig næringsdrivende alenemor i første halvdel av førtiårene.

De to første kom, som svært mange av våre deltakere i Storbritannia, via Acems internasjonale nettsider. Alenemammaen hadde fått en løpeseddel gjennom brevsprekken.

En av de største gledene ved å undervise i meditasjon er å se hvordan deltakerne påvirkes av sin første halvtimes meditasjon. Fra å være engstelige og noen ganger skeptiske, reserverte, fremstår de ofte etter sitt første møte med teknikken som noe åpnere, noe mer avslappede, noe mer undrende. Som kurslærer vil man gjerne at den første erfaringen skal være god, slik at motivasjonen for å bruke teknikken videre er høy.

Erfaringen med de første begynnerkursene i Aberdeen er at Acem-meditasjon virker - også på mer eller mindre krigerske skotter.

Acem-meditasjon virker, her som i Skandinavia, Nederland, Tyskland, Spania, India, Australia og så videre. Resultatene av Acem-meditasjon er ikke kulturspesifikke. Forutsetningen for å få utbytte av din praksis er ikke knyttet opp til oppvekstvilkår, økonomiske, kulturelle eller religiøse forhold.

Dette er noe vi som underviser i dette har vært klar over, men det er likevel en glede å få det bekreftet igjen på et begynnerkurs i et forblåst hjørne av Skottland.

James, barnelegen, er den mest skeptiske. Han spør etter vitenskapelig dokumentasjon for virkningene. Jeg laster ned det som finnes av forskning om Acem-meditasjon og presenterer det for ham. Diskusjonene vi har om meditasjonen hans er ofte abstrakte, det er "man" og ikke "jeg", det er "hvis" og ikke "når". En del velutdannede britiske menn sliter med kostskolesyndromet: Et utdannessystem som til dels hadde til hensikt å skape emosjonelt lukkede menn som kunne sendes ut til imperiets ulike utposter og fungere godt på to brev hjemmefra i året. Jeg mistenker James for å ha den type bakgrunn, selv om det i løpet av kurset aldri blir noen anledning til å gå inn på den delen av livshistorien hans.

Fiona er utdannet journalist og arbeidet i en årrekke for sin lokale BBC-radiostasjon syd for London. Da hun flyttet hit, ble hun nektet jobb i BBC Aberdeen av to grunner: For det første snakket hun ikke den lokale dialekten, for det andre gjorde hun i løpet av prøvetiden flere kritiske intervjuer med medlemmer av kommunestyret. I Aberdeen er man ikke spesielt begeistret for kritisk journalistikk. Derfor arbeider hun nå som eiendomsmeglør i et av forstedene.

Fiona er ikke eksplisitt kritisk på første møte, men spørsmålene hennes gir heller uttrykk for en engstelighet: Kan man ta skade av å meditere? Er det bra å åpne opp på denne måten? Til tross for dette, mediterer hun svært godt og ser umiddelbart ut til å ha en intuitiv forståelse av

teknikken.

Alenemamma Amy har forsøkt mye for å slutte å røyke. Hun har nettopp mistet mor av lungekreft og vil ikke stille sin egen datter i den samme situasjonen. Likevel er det noe som holder henne gående. Kan meditasjonen hjelpe henne å slutte å røyke? Tja, sier jeg. Den kan hjelpe deg til å bli bedre kjent med det underliggende behovet for røyk. Men den kjemiske avhengigheten må du nok klare selv. Den beste måten å slutte å røyke på er ved å slutte å røyke.

På andre møte er jeg spent: Fikk de meditert noe?

Alle hadde de ulike forventninger til hva meditasjonen skulle bringe. Meditasjonen lar seg ikke diktere. Det er en vår prosess som handler om å gjøre tilgjengelig områder av ens egen psykologi som ikke tidligere har vært innenfor vårt bevisste jeg. Forandring som følge av regelmessig meditasjon kommer først og fremst som et resultat av vedvarende praksis og ikke av at man har forestilt seg et mål, et ønske, at man tenker de riktige tankene og skyver bort de gale og så videre. Dette kan falle noen nybegynnere tungt. Det er så lite, dette meditative rommet de skaper seg. Så lite i volum. I en hverdag hvor det regner, blåser og noen ganger stormer, blir den indre stillheten noe man trenger tid for å oppdage. Til syvende og sist er det den enkelte deltagers egen tyngdekraft som avgjør om meditasjonen vil bringe resultater.

Det er noen ganger et litt kinkig perspektiv å selge på et begynnerkurs. Lykkepille-markedet er nok både mer lukrativt og på kort sikt mer tilfredsstillende å være i dersom man ønsker å tilby raske og effektive løsninger på eksistensielle utfordringer.

Uten å kunne vise til noen spesifikk statistikk, har jeg inntrykk av at antall kursdeltakere som oppgir at de bruker humørendrende psyko-farmaka er betydelig høyere i Storbritannia enn i Norge. Det kan si noe om generelle holdninger i legestanden, men det kan også si noe om at det er lengre inn til en brite enn til en nordmann, at det er litt vanskeligere å kunne dele også sine personlige utfordringer åpent med folk rundt seg.

De har alle meditert. Nesten hver eneste dag i en hel uke. De har allerede begynt å gjøre seg erfaringer med hvordan meditasjonen endrer seg over tid. Hvordan dagsform, graden av tretthet, graden av stressende erfaringer i løpet av en arbeidsdag, graden av nærhet i familierelasjonene, hvordan alt dette også påvirker meditasjonen. De har opplevd at hverdagen setter spor i sinnet på en veldig enkel

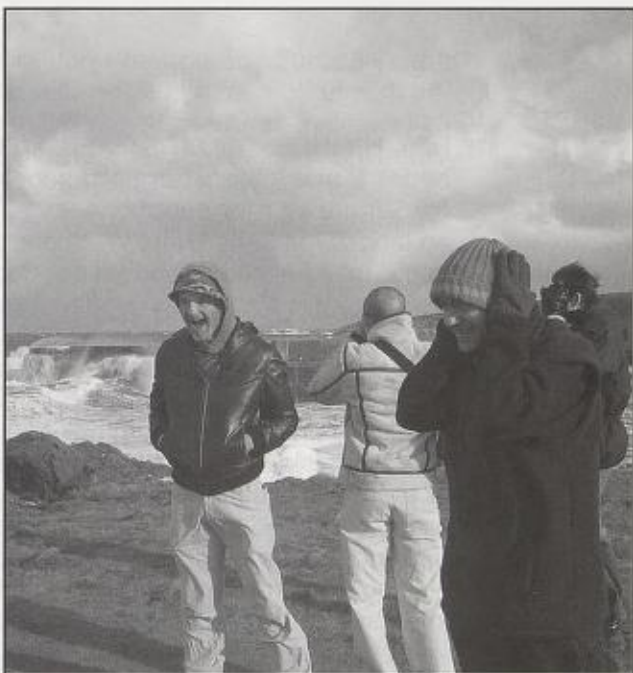
måte: I tankestrømmen finnes det avtrykk av alt du har opplevd. Begivenheter med emosjonell ladning bruker sinnet mer tid på å gjøre seg ferdig med.

Det er et kort møte. Ikke i antall timer, men i forhold til utfordringene disse tre menneskene har foran seg, hverdagsutfordringene: Tørre å kjenne etter. Tørre å være den man er, selv om det kan være skamfullt. Det første begynnerkurset i Aberdeen er et glimt inn i tre skotske liv. Det er mye som forblir usnakkert. Jeg kommer aldri til å få vite noe om hvordan det var å vokse opp som James i en familie som hadde godt med penger men knapt med nærhet. Et halvt år etter kurset kommer Fiona til å flytte sørover igjen. Vi mister kontakten med henne, og får ikke vite om hennes intuitive forståelse av meditasjon kommer henne til glede. Med mindre hun dukker opp på neste års retreat i Oxfordshire. Og Amy slutter ikke å røyke, selv om hun kan fortelle at hun noen ganger kan kjenne forskjell i meditasjonen. Nikotinen skaper en sitring, sier hun. Kommer datteren hennes til å miste sin mor på samme måte som hun selv gjorde?

Hver gang jeg holder et begynnerkurs ønsker jeg at deltakerne skal feste seg ved meditasjonen. At den skal gi dem det den har gitt meg: Avspenning, litt innsikt, litt mer ro hverdagen. Som i all undervisning, får man aldri den endelige bekreftelsen på at det du gjorde var godt, at ditt bidrag hjalp de du underviste. Men man kan håpe.

Så jeg håper.

Jeg håper at vi greide å snu perspektivet litt. Jeg håper vi greide å fortelle at det er umulig å gjøre noe med regnet i Aberdeen, men at hvordan du mediterer når det regner i Aberdeen, kan være avgjørende for livskvaliteten din. ●



I en hverdag hvor det regner og blåser
og noen ganger stormer, trenger man
tid for å oppdage stillheten

HVORDAN FINNE ET ROM?

REISEBREV FRA GAMBIA

av Folke Gravklev

HØY HIMMEL. SOLEN STEKER I ZENITH, ned over våre ubeskyttede hoder. Nordavinden, harmattanen, blåser med seg støv og sand langveis fra Sahara og gjør det ubehagelig å puste. Vi går langs landeveien mot en landsby vi kan skimte langt der borte. Vår innleide taxisjåfør skulle vente mens vi gikk gjennom det flotte naturområdet - men han har rett og slett kjørt avsted og overlatt oss til vår egen oppfinnsomhet.

Fremme i landsbyen etter tre kvarters marsj i tropevarmen finner vi taxien ved siden av en politipost. Sjåføren sitter ulykkelig og fårete hos politiet - han har vært dum nok til å kjøre rett inn i en politisperring. Her blir han beskyldt for å kjøre uten baklys. Det er sikkert riktig, men det er en teknisk mangel som blekner ved siden av de tilkortkommenheter biler flest har i Gambia. Vi bestemmer oss for å trå til og går inn i diskrete forhandlinger med politiet. En sum tilsvarende fire norske kroner skifter eier og forsvinner ned i en slitt politimannslomme. Taxisjåføren kjører igjen av gårde med oss, skamfull etter en lite vellykket dag. Han hadde kjedet seg så, forklarte han, mens vi ut fra pragmatiske vurderinger lar ham kjøre oss tilbake til bestemmelsesstedet.

Er dette et land som er klart for Acem-meditasjon? Det er lett å finne grunner til å svare nei på dette spørsmålet. Fattigdom og sterk sosial nød, manglende utdanning og språkkompetanse, tradisjoner og vaner man aldri kommer helt inn i, et syn på forholdet mellom hvite og de lokale som gjør det vanskelig å møtes på samme nivå, et meget fremmedartet forhold til tid og punktlighet. De fleste steder i Afrika er utfordringen for den vanlige person å klare seg til i morgen og til neste uke. Våre pro-

blemer virker ubetydelige for afrikaneren, som ser på Europa og Vesten som et paradis, der det er uforståelig lett å få tilgang på rikdom og alle slags goder og privilegier. Her er man langt fra det trygge, bekvemme livet vestlige middelklasse-mennesker lever. Det burde være nok av grunnleggende problemer å ta tak i om ikke folk også skal stimuleres til å meditere daglig.

Men interessen for Acem-meditasjon er stor, og de samme diskusjonene og prosessene kommer i gang her som når man underviser i stressmestring og personlighetsutvikling i Europa. En del av deltagerne kan ha flere motivasjoner, og mange er interessert i hjelp til å få visum til Europa. Men - you can't blame them - forskjellen mellom deres og vårt er for stor til at mange ikke ville prøve seg. Ikke desto mindre er mange også genuint interessert i å lære og praktisere en teknikk som gir avspenning og mulighet for selvrefleksjon.

Når man har undervist i Acem-meditasjon i mange år i Europa er det forskjellene fra det vestlige middelklasseliv og vestlig mentalitet som blir det overveldende inntrykk. Mens man i Europa diskuterer hvordan i all verden en mediterende skal finne tid til selvrefleksjon mellom alle andre tilbud man synes man bør benytte seg av, er det to viktige tilleggspol-
 er vi bruker tid på under kursene i Gambia: Hvordan finne et rom der det er en aller minste grad av ro på et eller annet tidspunkt av døgnet - og hvordan finne en stol som egner seg (for det har ikke alle).

I Vesten lever vi i et velordnet og forutsigbart samfunn. Afrikaneren har ikke noe av dette. Han lever uten sikkerhetsnett - ikke helsevesen, ingen pensjon for de aller fleste, ingen sosialhjelp, ingen jobbsikkerhet, skolegang for de som kan betale, ingen trygghet fra et fungerende politivesen og domstolsapparat.

Dette er mitt fjerde opphold i Gambia for å undervise i Acem-meditasjon. Etter hvert har min interesse vendt seg fra det som er forskjellig fra vårt eget til det vi har felles. Og det blir tydeligere at når det gjelder de fleste



Folke Gravklev er kurslærer i Acem og prosjektleder i NRK Fjernsynet. Han har hatt ansvaret for flere av de største dramaseriene de senere år. Han sitter i Acems sentralstyre og er involvert i en rekke aktiviteter i både inn- og utland.

grunnstrukturer i livet, er det ikke så stor ulikhet som man umiddelbart kunne tro. Hvordan bruker du ditt utgangspunkt og de muligheter du har - til konstruktivt å bygge der du kan bygge, eller lar du livet suse forbi mens du selv er på en annen kant? Mens ulikheten fremfor alt ligger i fattigdommen og usikkerheten overfor morgendagen.

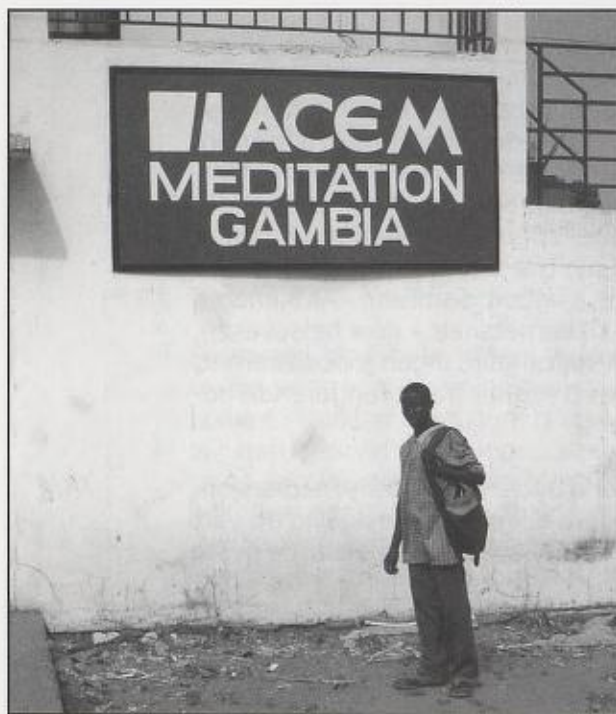
Vi mediterer som vi er. Grunntrekk i personligheten reflekteres i det meste av det vi gjør - også i måten vi gjentar metodelyden på i Acem-meditasjon. Og ettersom vi bruker mye tid til å diskutere meditasjonsutførelsen på kursene våre, burde man kunne få innblikk i det typisk afrikanske etter å ha kommet innpå mange mennesker i området over noen år.

Hvordan skiller afrikanske mediterende seg fra europeiske? Det ville være pretensiøst å ha sterke formeninger om et så stort spørsmål, og det kan være at de inntrykk man sitter med ikke er representative når

alt kommer til alt. Våre afrikanske kursdeltagere har også en broket bakgrunn og kommer fra mange nasjoner. Noen refleksjoner har man likevel gjort seg.

Det er vanskelig for mange å la tankestrømmen flyte fritt - eller sagt på en annen måte, det er ofte i dette den største utfordringen ligger. Man har en sterk tendens til å konsentrere seg, mens teknikken skal utføres med ledighet. Også for europeiske begynnere er konsentrasjon vanlig - men enda mer her. Det er vanskelig å slippe tanken, gi seg hen til øyeblikket.

Sterke opplevelser fra dagen er påtrengende - kanskje så man en som ble stukket ned på markedet, man hadde en konflikt med en autoritetsperson, med husverten, i familien, økonomiske problemer kan være overveldende - og etter som bekymringer og konflikter kan true ens eget mer her enn i Vesten, blir de også mer skjebnesvangre. Så sinnet har vanskelig for å slippe. Men her ligger også ofte den umid-



Bekymringer og konflikter kan true ens eget mer her enn hos oss. Så sinnet har vanskeligere for å slippe

delbare virkning av å meditere: Roen som meditasjonen gir gjør det lettere å sovne inn fordi tanken har funnet mer hvile, og hodepinen som kommer fra stresseksposeringen mildner. Behovet for sigaretter blir kanskje ikke så sterkt. Man får noe mer fred. Kanskje kan meditasjonen være gunstig for blodtrykket også, her som i Vesten? Forhøyet blodtrykk skal være et meget stort problem i dette området.

Og den som har gått gjennom et stort vestafrikansk marked vil være enig i at vestafrikanerens liv er meget stressende.

Gambierne er muslimer, i alle fall ca 90 % av dem. Man kunne tenke at meditasjon og Islam ville gå dårlig sammen. Men muhammedanismen i Vest-Afrika er tolerant og åpen og slett ikke så aggressiv som det man hører om i Midtøsten. Det virker som kvinnene har en fri stilling og deltar på en rekke samfunnsarenaer. De kommer også (men i mindretall) på våre kurs.

Vestafrikanerne selv har ingen problemer med kombinasjonen av islam og en vestlig utviklet mental teknikk. Flere sier at de synes bønnelivet blir mer inderlig når man mediterer. Det er en stor fordel at Acem-meditasjon er livssynsuavhengig og fri for religiøse koblinger. Og mens vi i Vesten har avsatt alle autoriteter i de senere tiårene har man bevart respekt og troen på autoritet i islamske kulturer.

Vest-Afrika er muslimsk, men tradisjonen tilbake til animismen er ikke brutt. Islam ble førende i regionen omkring år 1400-1500, men troen på besjeling og magi har på ingen måte sluppet befolkningen. Hvis man kommer litt under overflaten, dukker det opp mange overraskende forestillinger. Det er litt flaut å fortelle om dette til europeere, så det tar gjerne litt tid før man deler sine magiske ideer. Det sies at presidenten i Gambia tror han er usårbar for attentater, fordi han er beskyttet av magiske ritualer og objekter.

Under et av mine opphold bestemte myndighetene seg for å kaste bort fra stranden en gjeng med "bumsters", unge karer uten arbeid som tigger og plager turistene så sterkt at selve turismen er truet. Man sendte politiet ut med sine køller. Men politiet kom engstelige tilbake uten resultater - bumsterne taklet trusselen ved å erklære at de var beskyttet av sterk magi, og hvis politiet dengte dem ville politiet selv føle smerten!

Det finnes flere tragiske beretninger om hele afrikanske hærer som ble sendt uten skytevåpen mot europeerne. Generalene hadde forklart soldatene at de var beskyttet av magi, så europeernes kuler kunne ikke trenge gjennom huden. Resultatet ble naturligvis rene massakrer. På kursene våre kan en deltager si: «Når jeg mediterer står det en mann

ved siden av meg og sier at meditasjonen ikke har noe for seg». Det er en referanse til en verden av magi, men også en elegant måte å ta ut en motforestilling uten selv å måtte stå for den.

Jeg står utenfor grensestasjonen mellom Senegal og Gambia og svetter - både fordi det er fryktelig varmt og fordi jeg har kommet i uventede problemer: På min reise inn i Senegal avkreves jeg visum - selv om det i følge turoperatøren jeg handlet med i Gambia ikke var nødvendig ettersom Norge er medlem av Schengen-samarbeidet. Forsøket på å forklare finurlighetene ved norsk tilknytning til Europa og Norges, Islands og Liechtensteins sideprosjekt til EU blir for mye for politimannen, som allerede har en lang dags arbeid bak seg. Han blir rett og slett ubehagelig. Resten av reisefølget, engelskmenn uten visumproblemer, blir utålmodige der de sitter i bussen femti meter unna og ønsker å komme seg videre - mens jeg gjør det klart overfor den gambiske guiden at han har å bli og ikke forlate meg her ute på landsbygda.

Femten meter unna oss braker to velvoksne senegalesere i slagsmål. De er bevæpnet med slakterkniver og hugger rasende løs på hverandre til noen får skilt dem før fatale skader har oppstått. De hadde egentlig ikke tenkt å drepe hverandre, forklarer en lokal mann som nysgjerrig følger opptrinnet. Senegalesere er bare så aggressive, ler den gambiske handelsmannen. Forholdet mellom Senegal og Gambia, to land som var nær ved å slå seg sammen for tjuefem år siden (den som ser på kartet vil tenke at det ville være det eneste fornuftige å gjøre), er dårlig. Kanskje hjalp ikke den følgende hendelsen på klimaet mellom de to landene:

Fergen over munningen av den mektige Gambia-floden mellom hoved-



Den som ser på kartet, vil tenke at det eneste fornuftige ville være å slå

Gambia og Senegal sammen

staden Banjul og highwayen som løper opp gjennom Senegal trafikkeres av en gammel, sliten ferge. Store lastebiler, gods, kyllinger i og utenfor bur, kyr og geiter på vei til slaktebenken og mengder av passasjerer (også ved en anledning Acem's kurslærer) presser seg ombord - vi er en fargerik flokk. Ved en anledning for noen år siden slo en uvanlig stor tidevannsbølge inn porten på fergen, som tok inn vann og begynte å få en viss slagside. Kapteinen ble fortvilet og ropte til passasjerene at man måtte kvitte seg med last. Det er ikke fristende å havne i sjøen - strømmen går rett til havs, og selv om man kan

svømme, er det lite attraktivt å bli krokodillemat. Blikket falt på de store lastebilene som sto ytterst mot baugen. Det var både gambiske og senegalesiske lastebiler. Med stor entusiasme dyttet de gambiske passasjerene samtlige lastebiler fra Senegal - kanskje også flere enn strengt tatt nødvendig - overbord, til stor fortvilelse for eierne.

Det var i perioden etter dette at Senegal styrket grensestasjonene og begynte å bry seg med å avkreve visum igjen.

Vi får løst våre problemer ved hjelp av telefoner til en hotelleier i Senegal som kjenner sjefen til den lite samarbeidsvillige politimannen, og får en interessant reise på det senegalesiske bondelandet.

De afrikanske landenes brutto nasjonalprodukter er minimale i forhold til tilsvarende i Europa, USA og de fleste asiatiske land. Afrika er den eneste større region i verden der økonomien faktisk har gått tilbake de siste 25 år. For noen tiår siden trakk kolonimaktene seg tilbake og etterlot en stor mengde nasjoner med kunstig definerte grenser som dels splittet stammer, dels tvang fiendtlig innstilte stammer til å leve i samme stat. Helsetilstand, utdanningsnivå, fattigdomsproblemer, grad av demokrati, korrupsjonsnivå - i dagens bilde er det lite å glede seg over.

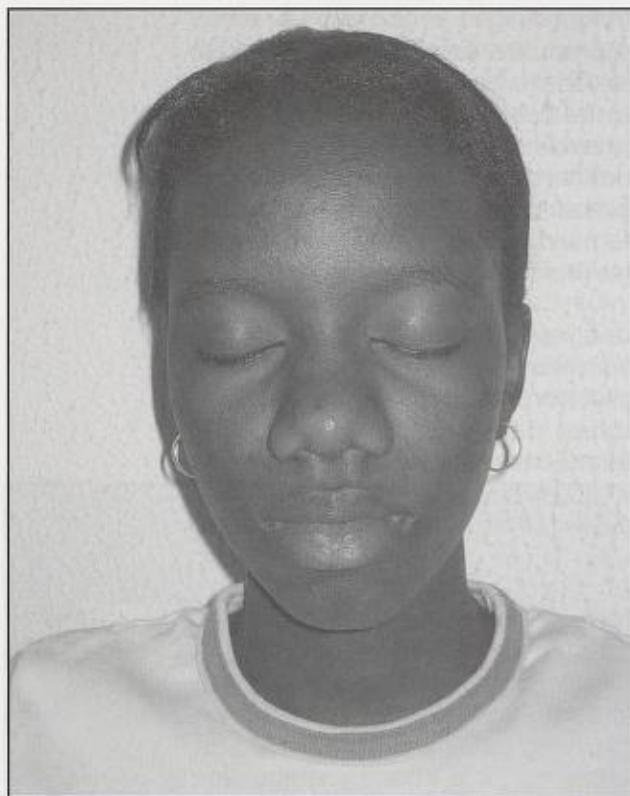
Men historisk sett har Vest-Afrika mye å være stolte over, hvis man går tilbake til tiden før slavehandelen. Store riker vokste frem med grunnlag i de omfattende handelsrutene som gikk nord-sør over Sahara og rundt i regionen forøvrig. Ghana, Mali, Songhay, Hausa og Senegambia - det var mektige, velorganiserte og sofistikerte riker som ikke lå tilbake for tilsvarende europeiske statsdannelser frem til 1500-tallet. Tilreisende europeere ble meget imponert over byarkitektur og lederskapets kunnskapsnivå og klokskap.

Endringer skjedde da portugiserne lærte seg å krysse mot vinden med sine seilskip. Dermed kunne de både ta sjansen på å dra lenger nedover Afrikas kyst enn før og dra frem og tilbake til Amerika. De hadde også med seg ny teknologi: Geværet. Etter som tiden gikk, ble alle store og små afrikanske høvdinger og konger avhengige av å skaffe seg skytevåpen til sine soldater for å beskytte seg og for å kunne forfølge sine mer aggressive prosjekter mot omkringliggende stammer. Europeerne ville stort sett bare bytte skytevåpen mot én vare: Mennesker. For menneskehandelen over Atlanterhavet ga enorm profitt.

Handelen kunne ikke foregå uten at afrikanerne selv hjalp til - de solgte erobrede fiender og sågar egne stammemedlemmer videre. Men det skjedde under økende press fra europeerne, og det finnes mange eksempler på at høvdinger prøvde å yte motstand mot handelen - for så

bare å bli utmanøvrert. Mange herskere hadde imidlertid ikke problemer med slavehandelen, selv om det etter hvert måtte være krystallklart hvilken skjebne som ventet de ulykkelige. Skytevåpen måtte herskerne ha for ikke selv å gå under.

Det er anslått at mellom 10 og 15 millioner afrikanere fra dette tynt befolkete området ble solgt på slavemarkedene i Amerika i løpet av et par hundre år. I 1800 var halvparten av befolkningen i Brasil og Venezuela afrikanere. Til dette må man legge alle som omkom underveis. Dødeligheten på transportene ut til kysten og under overfartene var enorm, og har trolig bare en parallell i grusomhet i de sovjetiske fangetransportene til GULAG - leirene.



Når jeg mediterer, står det en mann

ved siden av meg og sier at

meditasjonen ikke har noe for seg

Følgene for de vestafrikanske samfunnene var katastrofale på mange måter. Først og fremst for slavene selv, naturligvis. Men også for økonomien og de sosiale forholdene i området, etter som man hvert år rev opp titusener av arbeidsføre menn, også mange kvinner, fra sine hjem og åkerlapper. Kanskje hadde det også betydning for selvtillit og tiltro til egne evner. Er det rester av denne ubalansen vi ser i klientrelasjonen som det kan virke som uhjelpen bidrar til å opprettholde?

Katchikaly Crocodile Pool i Bakau er et artig sted å besøke. Man kommer til en fredelig utseende dam på 30 x 30 m, dekket av vannplanter. Men under vannflaten befinner det seg flere titalls digre krokodiller. Hver ettermiddag mates de, og da er dammen alt annet enn fredelig.

Krokodillene er hellige. Gambiere kommer for å få hjelp med alt fra infertilitet til sykdommer og problemer av alle slag - og ritualene foregår ved foten av et stort kapoktre som ligger inn til vannkanten. De velfødde krokodillene ligger av og til også henslengt i busker

og kratt, og her er vel det eneste stedet man kan klappe en levende krokodille hvis man skulle ha et slikt ønske, uten særlig risiko for å bli spist. Under regntiden kryper krokodillene av og til ut av dammen og kan være å finne i åkrene rundt - sikkert ingen hyggelig overraskelse for dem som arbeider på markene. En mann skal ha kommet hjem og funnet en voksen krokodille inne i huset.

For å komme hit kan man ta en drosje - eller man kan driste seg til å prøve bush taxi, små van'er med egen innkaster som går mellom befolkningssentrene. En tur i bush taxi er en interessant opplevelse, for å si det slik - bussen er kaotisk fullstappet. Man kan ikke bli annet enn imponert over hvor mange mennesker som kan reise i en liten van.

En av kursdeltagerne undret seg over om det nå egentlig var så hensiktsmessig å bli avspenst. Ville man ikke i sin avspensthet være et lettere bytte for sine fiender, de som var ute etter en - eller ute etter det man ville beskytte av familie og eiendeler?

En interessant deling av synspunkter fulgte. Leoparden ble brakt opp som eksempel. Den er avslappet, men samtidig i høyeste grad til stede. Den kan reagere lynraskt og fleksibelt hvis den står overfor en fare eller ser mulighet til bytte. Hvis den hadde vært anspent hele tiden ville den ikke hatt energien til sin eksplosive reaksjon. Å være i beredskap hele tiden blir for anstrengende - man trenger å veksle mellom aktivitet og å hente seg inn igjen.

Når man møter andre kulturer blir ens eget også tydeligere. Møtet mellom en vestlig avspenningsteknikk og afrikansk mentalitet viser for meg at å meditere ikke bare er en overskuddsaktivitet som man kan begynne med når alle andre behov er dekket, en slags luksuspålegg for den vestlige middelklasse øverst på behovspyramiden. Det er en måte å forholde seg til grunnleggende problemstillinger i livet på, og som er relevant for mennesker fra de forskjelligste bakgrunner og livssituasjoner. En aktivitet som binder mennesker sammen. ○

Litteratur:

Basil Davidson: *West Africa before the Colonial Era: A History to 1850*

Toby Green: *Meeting the Invisible Man: Secrets and Magic in West Africa*

Ryszard Kapuscinski: *The Shadow of the Sun: My African Life*

Karl Maier: *This House has Fallen: Nigeria in Crisis*

EASY TO LEARN, TAKES TIME TO UNDERSTAND

ACEM MEDITATION IN INDIA

by Kalpana Jayaraj

ACEM MEDITATION AND ACEM'S Psychology of Silence interests Indians, and some take it up seriously. Why? Meditation does not belong to one set of people, religion or group, but to Humanity. Each might be practicing the technique according to their religion, culture, tradition, and style. But the concept of meditation belongs to humanity.

I am Kalpana, mother of two, very happily settled with a family and circle of my own. I was a freelance journalist, and my love for English literature is so strong that I consider the subjects History, Geography, and Psychology as related subjects to Literature.

In recent days, because of globalization, people have started to feel that they need something else or more in life, in order to bring some balance. The doctors and the Management Gurus also started suggesting that meditation is good for all. So they turned to meditation. But though meditation has strong roots in India, many do not practice meditation regularly.

Mr. Torbjorn Hobbel launched Acem Meditation in India, and he is the chairman of Acem India.

Mr. Hobbel used to remark, "*The land of meditation does not have many meditators.*" I feel his statement holds water. My exposure as a journalist, and as a person who has a common interest in many things with my husband, gave me an opportunity to meet many masters, Gurus, and Gurumas of many organizations. I have also tried one or two methods for the sake of knowing myself, realizing the self, etc. But somehow I felt them not rewarding. Maybe I took them all with a "spoon" of salt,

they were not appealing to me. I was not clear in what I was doing, and the so called guidance of many Gurus left many of my questions more confused. At times I landed in daydreaming, and sometimes it was more of an escapism. Indeed I liked certain Gurus and Gurumas as individuals, but as an organization or leader of a commune they did not impress me.

My encounter with Acem meditation started in a very remarkable way.

I still remember the time in November 1997. It was a morning hour, everyone busy in their own way. My husband, busy with the paper, suddenly jumped in joy: "Ah! They are back again!" I could not see any spark in his statement. Anyhow, I asked him, "Who?" He got up and went to his cupboard, and brought back a paper cutting and showed it to me.

I saw an advertisement in *Times of India*, about Meditation from Norway - "Acem Meditation". The date was somewhere in March 1997. He showed again the same ad in *The Times of India*, now in November 1997, and said the talk was going to be here in Delhi again. He went on saying he was very keen to attend the talk and course, which he had missed last time, and he wanted to contact them in Norway, for he saw no address in India. But he was wondering whether to make a call or to send a fax or a letter to them. He was surprised that his ardent and strong desire to attend this talk had come up this way.

I was also happy because Jayaraj could get what he wished for. But the game started in a different way.



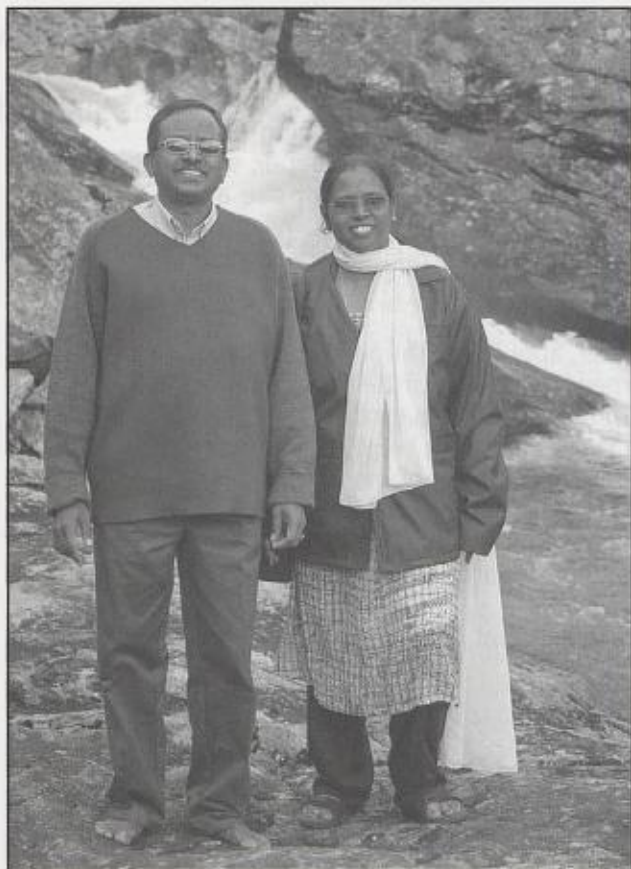
Kalpana Jayaraj is General secretary in Acem India Executive Committee

For at forfatteren ikke skulle miste sin særegne indiske stemme, har vi valgt å beholde hennes språkdrakt. Red.anm.

He said, "Well, Kalpana, you will also attend this Beginner's course" (which later on was called as Foundation course.) My immediate response was "No", of course for no reason.

He said, "Yes, you will attend this Talk at least, and then you will decide whether you will take up the course or not."

With lot of hesitation, but at the same time, as I did not want to offend my husband, I decided to go with him to attend the Introductory Talk by Mr. Torbjorn Hobbel.



The day came, and we went together to attend the talk.

On the way my husband was saying that if I do not like the Talk, I could walk out from the venue at any time. I felt it is really very kind of him.

Even though we were talking about this meeting and other things on our way to the YMCA, I had all my ideas and doubts about this talk.

The first thing - about the venue. Why in the YMCA? Since the meditation technique has come from Norway, and the person who is going to give the talk is a Norwegian, why in the YMCA, instead of a Five Star Hotel? How many will turn up? If the group is going to be like Jayaraj, then how will I fit in? Psychology will interest me as a topic, but how will I like it as a subject? How to walk out of the venue, if nobody else is doing it?

To end all this confusion, luckily we have reached the venue. The time was 5:30 p.m. The meeting was at 6:30 p.m. What to do? This is a question to me only.

I expected Jayaraj would ask me about the course. He didn't. Next day he started to go to the class. I also started

But Jayaraj was very clear, he said we would go and see the hall. If nobody is around then we will go around the garden. I said we will go around the garden, and then we will go to the hall. I thought at least at that point of time I can escape. But Jayaraj, very coolly said, "Ok, if you want you go around, or sit in the lobby, I will go and see and come." I thought it is really very impolite not to accompany him, so I said I would also go with him.

I expected as it was going to be a talk by a foreigner, he will enter the hall exactly on time, without knowing about Indian punctuality, and our audience will turn up one by one till the end of the meeting. To my astonishment, a few people were around, and two gentlemen from Norway were also there.

They were so casually dressed, and greeted us with gentleness and poise. They introduced themselves as Torbjorn Hobbel, and Terje Buuer. Neither names went into our heads nor could we spell or pronounce them. They were busy talking to us so warmly, and we also did not know, what made us indulge in serious conversation without any inhibitions. Of course, Jayaraj remembered his promise. He now and then looked at me, but I was busy conversing with them. I totally forgot what I had told Jayaraj before entering the hall.

The meeting started. There were nearly 40 to 50 people to attend the talk. Now when we were prepared to listen to the talk, my mind reminded me about the conviction I had before coming to the lecture. Yes, anyhow for me it is only a talk, which I am going to attend for the sake of my husband. As I mentioned before, I strongly believed that my encounter with Acem meditation was a Mission Impossible.

Mr. Torbjorn Hobbel started his talk. It was not like breaking the ice, but it was so smooth like slicing butter. His points came out so firmly and he explained the technique so clearly.

At the outset he struck the note by saying that to teach meditation in India, the homeland of meditation, is like selling coal to Newcastle. If skiing is inborn to a Norwegian, so is meditation to an Indian.

Acem mainly believes in meeting, meditating, and discussing about the meditation. Here we discuss our own meditation. And we learn meditation as a subject.

I strongly believed that my

encounter with Acem Meditation was

a Mission Impossible

I really liked these keynotes.

After coming home, I felt nothing I remembered about the lecture. Most of the matter seems to have gone above my head. Yet, ...something about the teacher, his simple way of presenting a complicated matter (I mean meditation, as far as I am concerned) and above all the concept of Acem meditation. Somehow these three points were going again and again in my mind.

The nicest part is

1. We discuss about our own meditation.
2. The meditation sound itself they call as method sound, which does not have any meaning or associations.
3. We learn meditation as a subject.

Yes, I had enough reasons to go for it.

I expected Jayaraj would ask me about the lecture. He didn't. Next day he started to go to the class. I also started. We went together. On the way, I said I will also join the course. He coolly said, "Yes, you can."

I attended the whole course. Yet, I did not understand the matter fully. I decided to take up this meditation. I thought and felt this may help me to sort out my problems, if not to solve them.

When Mr. Hobbel came in the month of January 1998, we attended the Foundation course one more time, because we brought some friends, and we wanted to give them company. But this helped me to understand the basics better.

Our connection with Acem programmes and teacher Mr. Torbjorn Hobbel grew. I seriously thought when Mr. Hobbel said that we cannot expect enlightenment to come quickly without any commitment. This is not only to do the meditation for our sake, but also why not commit ourself to take the message to others? This way we thought we would make earnest efforts to spread the news about Acem Meditation. It was not a very difficult job for Jayaraj and me, because we share many of our interests together. Acem Meditation indeed has drawn us even closer together and the same goes to the rest of our family.

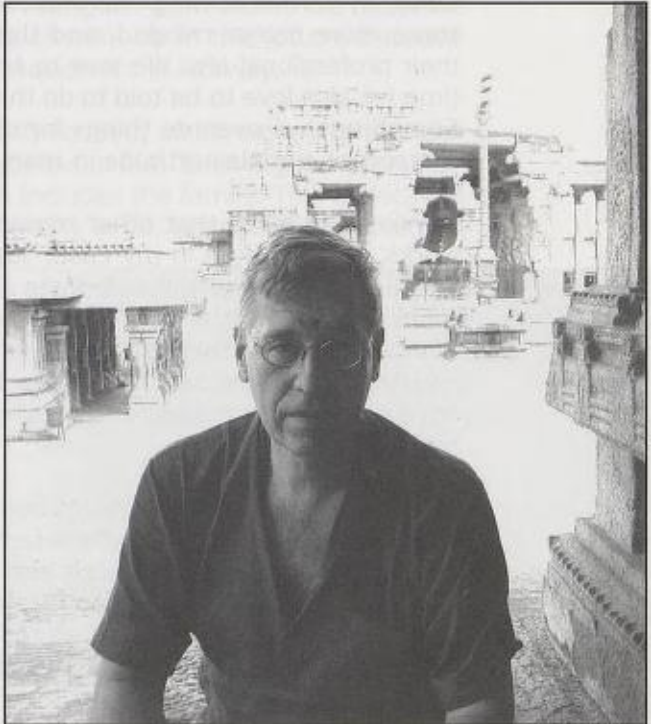
We attended the Advanced Level Course. After that I understood that my touch with the Acem meditation technique will bring only a sort of a relaxation, but if I bring in the regularity, then it will help in personality development. By this time, my son Anoop and daughter Nivanthee also started to meditate.

Among the family members, except me, my husband and son were very regular in meditating both the times a day. Nivanthee was small (she was then in 10th class), so she could practice whenever she wanted. To tell the truth, I was doing the same thing. Once I realized that I need to regularize my habit of meditation, I took no time. I started with 4, 5 times a week, then introduced and attended the pocket meetings.

Pocket meetings are weekly meditation meetings where the members of a zone, or neighbourhood get together in order to "meet, meditate, and discuss". All I needed was just to make phone calls to people who are already into this practice, and motivate them a little to come to our place. Even when 3 or 4 people come, we made a big crowd, because already 5 people were in our house.

Yes, my daddy also joined - not only our family from Chennai, but he also joined the Acem family. Till his end in December 2001, he was quite regular in his meditation and strongly felt he came to terms with life. He attended not only our own pocket meetings, but also meetings in Defence Colony and other areas along with us.

I thought it is the best way. Even though some said people should come on their own will, at times we love to be reminded and motivated. Somebody has to take up that role. I willingly took that role, and I loved to talk to our members, take care of them, meet them etc. I simply shared my experience: How I started, became regular by attending Pocket meetings and how I improved my understanding of the concept of Acem Meditation by repeating the Foundation Course, and attending Advanced level classes whenever possible. Yes, I like it to share this way. I never thought of it as a task but willingly give my love and care. And thanks to my fellow members,



Mr. Torbjorn Hobbel: If skiing is inborn
to a Norwegian, so is meditation to an
Indian

they also love me and stand by my side whenever I need them. Sharing my experience about Acem meditation and motivating them to take up Acem meditation, I feel, is like introducing a favorite song or music to another friend.

From my experience I will say, that some people like me like to be suggested to take up certain things in life. In India, we are accustomed to the *Joint family system*. The family decides as one unit, in which many at a time, along with the parents, brothers, sisters, even uncles, aunts, in-laws, friends, sometimes neighbours, (if they live in one area for a long time) also decide about the crucial matters of the sons, and daughters of the family.

Times are changing; now this system is slowly fading away. The nuclear family system is coming into practice. Nowadays women also have become more career minded, and they try to balance personal life with their professional life. We love to have our own way, but at the same time we also love to be told to do things for sake of our loved ones, etc. Sometimes we even do things for others as a part of our routine. This is a sort of complex attitude in many of us.

Families will insist that other members should take up meditation. It works, as it worked in my case. Just like the mother or grandmother insists that the family should taste a particular dish or food: With great rebellion and reluctance we take the dish, but some of us may like it after some time. This happens everywhere in the family. This refusal, reluctance may be because of our little inhibitions against something new, but once somebody takes care and familiarizes it, the real beginning takes place.

This also applied to Acem meditation with people very close to us. Acem Meditation helped us grow as a family. We have seen the same thing happen in other families. This is also one of the reasons why we wish to disseminate the technique among families. As charity begins at home, we as a family would love to bring more families into Acem. Our subscription charges to be members of Acem India includes of course the family.

In India we are accustomed to the

Joint family system. The family

decides as one unit

Doing Acem Meditation, and working for the welfare of Acem brought many changes in my life in particular. We targeted our own circle of people, Educational Institutes, Corporate and the General Public. And when we approached them with the concepts of Inner

Strength and Free mental attitude, we realized the timing is right, and India is ready for Acem meditation.

The youth gets attracted to Acem because there is no Guru Cult. Here only a teacher -student relationship is maintained, unlike the Guru Cult of India. Invariably in the Guru - Disciple relationship, the disciple will be only a dumb listener. Here they can discuss equally with all members, including the teachers. There is no senior junior system in Acem Meditation. And all learn meditation as a subject. Another reason that Acem meditation is interesting to some is because it is simple to learn, and you do not have to believe in any rituals.

The outlook has changed much in India. With the world literally at their fingertips, the youth ask questions, and expect satisfactory answers. As Acem meditation is non-religious, the educational approach appeals the youth. We have a very strong youth wing in Acem India. We motivate the youth by saying that they have to take up in the future, because Acem was started only as a youth movement in Norway.

The foundation course we charge only Rs.500, which we are told is less than one tenth of the average Scandinavian fee. Likewise the membership charges is only Rs.350/- which includes the family. This is because we want Acem meditation to be available to all, disregarding social and economic position.

Acem meditation is easy to learn, but takes time to understand. Our main challenge is to follow up and inspire the participants after the initiation. We assure them during the Foundation course itself that they will have enough support system from us. The support system when the teacher is not in India comes in the form of attending pocket meetings, that is all member meetings. And in pocket meetings we discuss the book "Inner Strength" and listen to the audiocassette "Inner Strength" by Dr. Are Holen. The process-oriented nature of the technique is an advantage, but also requires nourishing contacts between fellow meditators.



From experience we understood that

attending a retreat every year is really

very fulfilling

Our aim is to have a meeting being arranged somewhere in India every day of the year. We feel it is realistic. And for us it is important to arrange courses in all other parts of the country. India is a huge country. For people from the East and South, Delhi is far away. So we have to organize groups to take up Acem meditation: Already we have launched groups in Mumbai, Chennai etc. We need to make them active like in Delhi.

Daily practice of Acem Meditation is very powerful. They are necessary for keeping the meditation process alive. But significant changes in our meditations, and in ourselves take place by repeated long meditations followed by thorough and clarifying guidance. In retreats we leave our daily routine and go away for some days to do long meditations, however difficult it might have been (I mean our meditational experience in the retreat) we come back home really rejuvenated and energetic.

In fact in the beginning we were a little hesitant about long meditations. From experience we understood that attending such retreats every year is really very fulfilling. Acem meditation is suited for prolonged meditations, and may tell that we never understood what this meditation is all about before we experienced a retreat.

Acem has developed a unique system of guidance of meditation, which is very important part of the Acem method of introspection. The quality of meditation will be much better if it is done with guidance from time to time. It will give reinforcement and motivation to the meditator. In a retreat guidance is a must and it enhances the effect.

Long meditations advocated with guidance and discussions provided greater knowledge, relaxation and energy. The retreats introduced in India were welcomed by our fellow members, so also the Meditative Sunday. The long meditations had simple starting trouble for people, and with the help of Mr. Torbjorn we attempted it. We felt the result was many times not that difficult...

Our visit to Norway to attend Acem's first World Retreat in July 2003 we consider as lifetime experience. We were proud to be a part of that lifetime event with a group of 18 members from India. We are impressed

by the love, care, and coordination of our Acem fraternity. They cooperate so well and put their hearts into the work. We want to establish the same dedicated working style of Acem International in India. We really enjoy working for an organization that

The youth gets attracted to Acem because

there is no Guru Cult. Here only a teacher

- student relationship is maintained

Acem India regularly brings *Acem Samachar* ("Acem News"). And these excerpts are from the "Files of the meditator":

1.P.K.DAS, BANK MANAGER (SBI)

I got initiated in January 1999. I find it difficult to meditate in my house, because of my small children. I very much look forward to the pocket meetings and I feel they are very good in motivating a person to meditate.

2. MEERA ADHIKARI, AN EMPLOYEE IN BRITISH HIGH COMMISSION

My problem is to find time to meditate, so I make it a point to attend all Members meeting quite regularly. I feel it is a real motivation to do meditation, because from people's experience I understand that I can get energy, manage my time and present better.

3.GUPTA UNCLE: RETD. AIR COMMODOR/AIRFORCE

This meditation has done me a world of good. My only regret is that due to ignorance I could not take this meditation earlier, otherwise approximately later 40 years of my existence could have been better utilized.

4.ANOOP JAYARAJ: CHESS PLAYER

I use meditation to cool down, when once in a while I lose a game. I still feel a little sad when I loose, but I don't get depressed the way I used to. I try to look at my mistakes with a clear mind and learn from them. Acem Meditation makes me fit for fight.

5.RUPA ANAND: SOCIAL SERVICE ACTIVIST

Acem meditation helps me to see myself from a distance, not identifying, just observing and endeavoring to assimilate the dualities of existence. I feel silence is introspection: The silence is activity at subtle levels.

6.ASHOK BOHRA: OFFICER IN A CORPORATE (SAIL)

The attitude towards life has become to live in the present, learn from the past and plan for the future.

ACCORDING TO ME ACEM MEDITATION IS:

- A Achievable
 - C Calming
 - E Energetic
 - M Maintainable
- Meditation

7.DR.K.MAHANTH: ECONOMIST WORKING IN A MINISTRY

Acem Meditation has a great and innate link with the psychology of human mind. It is purely aiming to enhance the inner strength of the practitioner. Mr.Hobbel the teacher for the foundation course was methodical and meticulous in the course of meditation and was all along patient in replying to the relevant and irrelevant questions by the new members.

manages to create such a sense of community.

We strongly believe, that Meeting - Meditating - Discussing Together is the main parole of Acem India.

My husband insisted that I should attend the Introductory talk on Acem meditation. Though I resisted the idea I did attend for the sake of my husband. But though with lot of reluctance I started, but my love for it grew, once I entered it. Now a stage has come, that it has become part and parcel of me that I cannot imagine to be without practicing Acem Meditation. It has opened many realms of my inner consciousness, sometimes bitter, sometime happy, sometimes pure truth, which chokes me terribly, yet I understand that it is truth. and its face value is that.

Acem meditation is like going deep into the sea, and like walking in the woods. The meditator takes an inner walk in the woods twice every day and is reminded...

*"The woods are lovely, dark and deep.
I have promises to keep
Miles to go before I sleep,
And, Miles to go before I sleep"*

Thus bringing his feet to the bare ground to feel the reality.

To conclude, what Acem meditation really aims at: I would like to quote Dr. Are Holen who said in his talk on Meditation issues at the World Retreat 2003:

"Life is change. To repeat the sound is to accept change." ●



livslyst

30. april til 8.mai 2005
Halvorsbøle ved Randsfjorden

Acem kommunikasjonskurs

utvikler
emosjonell kompetanse
konfliktmestring
samspill og samarbeid
selvinnstekt
empati
ledelse

mer informasjon: acem.no eller tlf 231 18700

arrangeres en gang i året - vanligvis i april/mai

MED NORSKE KURSLÆRERE, AV ALLE TING!

ACEM I TYSKLAND: EN PERSONLIG BERETNING

av Ronald Schäfer

DET VAR EN GAVE fra en foretningsvenn mot slutten av 2002 som satte meg på sporet av Acem meditasjon. Gaven var en fagbok med den forlokkende tittelen *Lykkeformel*, som på den tiden ble solgt i stor stil i Tyskland. Bokens innhold ga ikke mye. Men den ble likevel avgjørende, fordi den bidro til at min oppmerksomhet igjen rettet seg mot meditasjon. Jeg søkte derfor nysgjerrig på internett, og ble på denne måten oppmerksom på kurs i Acem-meditasjon ved de tyske folkeuniversitetene (med norske kurslærere, av alle ting!).

Jeg er 53 år gammel og vil i nærmeste fremtid feire 25 års bryllupsdag med min kone. Vi har to døtre, 14 og 16 år gamle, som begge er aktive både på skolen og i fritiden. Min kone er lærer. Min familie støtter meg med ekte imøtekommenhet. De gir meg frihet til å utføre mine daglige 45-minutters meditasjoner.

I tillegg til å være undervisningsleder i en stor farmasøytisk bedrift, har jeg stor glede av å drive sport på fritiden. Jeg har prøvd ut ulike former for sykkel sport, fra terrengsykkel til liggesykkel, og er i de siste årene svært fornøyd med å sykle på en liten terrengsykkel. Min daglige tur går fra bakketoppene i det nordlige Schwarzwald nedover til Rhindalen og til Karlsruhe hvor jeg arbeider. Det er ikke en svett tur, men heller komfortabel. Turen hjem er derimot en sportslig utfordring. Sammen med min kone nyter jeg dessuten som regel å ta en koselig løpetur i

skogen to ganger i uken. Ut over dette knytter en liten hage, to katter og en stadig voksende boksamling vår familie sammen.

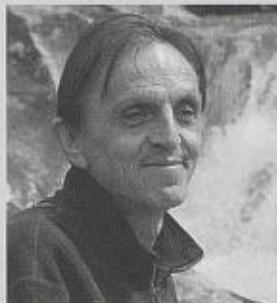
Min interesse for meditasjon skriver seg fra slutten av 60-årene. Men jeg fikk ikke etablert noen regelmessig meditasjonspraksis etter de første forsøk, verken her i Tyskland eller etter flere opphold i Asia. Heller ikke en og annen avspenningsmetode som jeg hadde lært i forbindelse med min pedagogiske utdanning, var tilfredsstillende for meg. I min hverdag som bedriftspedagog ble det, slik som det gjerne er i de fleste andre yrker, ikke tid til å skille gjøren og laten. Derfor lykkes jeg ikke i å frigjøre meg fra tilbakevendende og lite konstruktive tanker, som sjelden lot meg være i fred og som jeg etter hvert opplevde som nokså belastende.

Det er vanskelig å finne seriøse og nøkterne meditasjonstilbud i Tyskland. Ofte er det vanskelig å finne ut hva tilbudet virkelig dreier seg om. Det gis ofte store løfter i tåkete vendinger om virkninger, gjerne sammen med et mer eller mindre religiøst budskap.

Det som stod om Acem på internet virket annerledes. Min interesse ble spesielt vekket gjennom flere numre av "Acem International Newsletter", med artikler om emner som "Moods and Meditation" og "Peace of Mind". Spesielt avklarende var "Acem and other Forms of Meditation". "Acem International Newsletter" ga meg ganske fort en følelse av å bli godt ivaretatt, noe jeg stadig har.

Mitt innføringskurs kom i stand via omveier og på en helt annen måte enn planlagt. I begynnelsen av 2002 var det bare en person som var påmeldt på førstkommende kurs i Acem-meditasjon i vårt distrikt. Det var meg. Kurset ble derfor avlyst. Men på telefonen tilbød kurslæreren uten større diskusjon et individuelt kurs. "Jeg kan komme hjem til deg og vi tar kurset der. Det sparer oss også for leie av rom", sa han.

Det gikk litt for fort for meg. Hva visste jeg om Acem? Men rolig og



Ronald Schäfer er undervisningsleder i en større farmasøytisk bedrift i Karlsruhe i Tyskland. Han lærte Acem-meditasjon i 2003

iherdig overbeviste kurslæreren meg på telefonen, og slik gikk det til at jeg samtykket til å ta kurset innenfor mine egne fire vegger. Etterpå ble jeg imidlertid usikker: "Hvem vet hvordan det foregår? Kanskje arbeider han via hypnose og narkotika - hva vet vel jeg? Og så blir leiligheten tømt, eller?"

Et par dager senere, det var en lørdag, hadde jeg avtalt å treffe kurslæreren hjemme hos meg. Da dukket det opp en forventningsfull glede hos meg, og jeg ville nå avklare med min kone hvor kurset best kunne avholdes. "Det må dere selv bestemme" svarte hun. "Dere har huset for dere selv - jeg er i byen og barna er heller ikke hjemme". Og igjen ble jeg usikker: Kan det være riktig å være alene med en vilt fremmed mann og å eksperimentere med en ukjent metode?

Men hva skulle jeg gjøre? Møtet var avtalt, og kort tid senere ringte dørklokken og kurslæreren sto foran døren og bekreftet med sitt helskjegg og sin beskjedne, vennlige væremåte alle de fordommer som jeg hadde om meditasjonslærere fra Norge.

Etter at kurslæreren hadde sittet ved spisebordet og drukket et glass vann og hadde forklart for meg hovedprinsippene om Acem-meditasjon, kom han etter kort tid med et forslag om å gå videre til det praktiske. Hele hans væremåte førte etter kort tid til fortrolighet. Det hele forløp problemfritt, og etter en kort samtale meditererte vi i 30 minutter.

Jeg opplevde helt fra starten dyp avspenning og hadde fått en tydelig bekreftelse på at Acem-meditasjon samtidig både er enkel og virkningsfull. Den avsluttende samtalen var heller kort. Kurslæreren hadde en annen avtale. Ved avskjeden hadde jeg en følelse av å ha lært noe avgjørende.


I mellomtiden har jeg praktisert Acem-meditasjon regelmessig i halvannet år. Jeg er svært takknemlig overfor den norske kurslæreren, fordi han brakte meg på sporet og for at han hele tiden siden utrettelig har støttet meg og gitt meg enkle og brukbare råd på veien. ●



Ole Nygaard - med helskjegg og være -

måte bekreftet alle de fordommer jeg

hadde om meditasjonslærere fra Norge

ACEM
NORSK YOGA-SKOLE 

youfølelsen

Acem yoga
40 års erfaring

yoga.no
23118700

En for en i Midtens Rike

RAPPORT FRA MISTENKSOMHETENS KINA

av Halvor Eifring

PÅ ET HOTELLROM I BEIJING sitter en kvinne med lukkede øyne. Hun har nettopp lært Acem-meditasjon og er i ferd med å prøve teknikken for første gang. Da banker det med ett hardt og meget kontant på døren. Den ferske meditanten skvetter til, og jeg skvetter litt jeg også. Heldigvis viser det seg at det bare er skiltet med "Vennligst ikke forstyrr" som har blåst av dørhåndtaket, og hotellets rengjøringshjelp ville inn og støvsuge. Men den nye meditanten er tydelig skremt, puster intenst og har vanskelig for å roe seg ned igjen selv etter at tilbudet om rengjøring er blitt høflig avvist.

Det er ikke ulovlig å praktisere meditasjon i Kina. Men etter at over ti tusen medlemmer av Falungong-bevegelsen (som har sin egen form for meditasjon) omringet regjeringskvartalet i Beijing 25. april 1999, er meditasjon blitt et svært følsomt tema. Å undervise enkeltpersoner og praktisere på egenhånd er neppe noe problem. Men en godt orientert kinesisk venn var klar i sine råd: Ikke arranger kurs nå! Alt som minner om grupper og massebevegelser knyttet til meditasjon vil skape mistanke og negative reaksjoner.

Istedenfor å arrangere kurs har jeg derfor undervist enkeltpersoner som har tatt kontakt på eget initiativ, som regel gjennom e-post. På denne måten er det ikke mange man når, især ikke om man regner antallet i forhold til totalbefolkningen på 1,3 milliarder. Men for dem som lærer å meditere på denne måten, er dette likevel viktig.

En del kommer reisende langveisfra. En hadde sittet 17 timer på toget fra en annen provins for å få tre timers grunnundervisning i Acem-meditasjon. Da de tre timene var over, satte han seg på toget igjen for å reise tilbake. En annen hadde tatt fly fra en by nær Hongkong, omtrent 1900 kilometer unna. (Til sammenligning er det 1650 kilometer fra Oslo til Moskva.) En mann som hadde sittet på toget en lang natt for å lære meditasjonsteknikken, syntes ikke avstanden var noe å snakke om: "Det er da ikke langt. Bare tolv timer på toget så er jeg fremme!"

Acem har egen kinesisk hjemmeside, som følges opp i Norge. Helt til slutten av 2003 var den meget flittig besøkt, med over 3000 treff (målt i sessions, ikke enkelttreff) per måned. Fra og med januar 2004 gikk imidlertid dette tallet plutselig kraftig ned, først til litt over 400 treff, og nå helt nede i 120 treff per måned. Hva er grunnen til denne nedgangen? Det eneste man kan si med sikkerhet, er at det ikke gjenspeiler en plutselig endring i interessen for meditasjon i den kinesiske befolkning.

Hva den virkelige grunnen er, vet vi ikke, og det er lett å bli paranoid i et slikt samfunn. Kan myndighetene ha slått ned på Acems hjemmesider og gjort dem utilgjengelige for kinesiske internett-brukere? Nei, det er fremdeles mulig å gå inn på Acems web-sider i Kina. Det mest sannsynlige er kanskje at sensuren har rammet andre web-sider, som tidligere har hatt henvisning til Acems side.

Hva med kvinnen i Beijing, hvis første meditasjon ble så brutalt avbrutt av en overivrig rengjøringshjelp? Hvorfor ble hun så skremt? Ingen av de andre som lærte å meditere i den samme perioden, virket så nervøse som henne. Igjen er det rom for mange tolkninger. Det mest sannsynlige er at hun virkelig var skremt og fryktet at det var



Halvor Eifring er professor i moderne kinesisk ved Universitetet i Oslo og meditasjonslærer i Acem

politiet eller andre myndigheter som banket så intenst på døren. Men kan hun selv ha vært en slags agent som hadde i oppdrag å finne ut om Acem-meditasjon for myndighetene? I så fall ville det være viktig for henne å virke som det motsatte, og dette kunne forklare både hvorfor hun ble så skremt, og hvorfor hun i motsetning til de fleste andre ga relativt direkte uttrykk for opposisjonelle politiske synspunkter. Denne forklaringen er ikke sannsynlig, men heller ikke umulig.

En tredje mulighet er mer sannsynlig. Hun kan ha sett kontakten med en vestlig meditasjonsorganisasjon som en mulighet for å komme seg ut av landet, til det rike(re) og frie(re) Vesten. Tolkingsmulighetene er mange.

Kinesiske myndigheter har på mange måter seg selv å takke for de problemer de har fått med Falungong og andre bevegelser med fokus på mentale og kroppslige teknikker. Allerede på 1980-tallet vokste det frem en bølge av interesse for slike teknikker, og staten støttet og stimulerte interessen. Dette var blant annet fordi denne bølgen var båret frem av patriotisme og nasjonalisme, i likhet med interessen for kinesisk medisin. Det var også fordi den i utgangspunktet ga et

politisk ufarlig utløp for trangen til å erstatte kulturrevolusjonens falne utopier med andre forestillinger som kunne inngi fremtidshåp.

Utover 1990-tallet mistet mange av de opprinnelige gruppene sin popularitet, da deres stadig mer kommersielle tilsnitt gjorde dem stadig mindre troverdige som alternativer til et stadig mer materialistisk samfunn. Falungong utmerket seg ved å være klart ikke-kommersielt og fikk flere og flere tilhengere, ikke bare blant alminnelige folk, men langt inne i kommunistpartiets toppsjikt.

Mot slutten av 1990-tallet begynte det å dukke opp kritiske



Acems andre Kina-reise i 2002 - bedt om
 å avgi skriftlig erklæring om at hensikten
 utelukkende var turisme

artikler om bevegelsen i kinesisk presse. Falungong-tilhengere så dette som tegn på at myndighetene forsøkte å undertrykke deres bevegelse og begynte å arrangere demonstrasjoner. Noen av tilhengerne ble fengslet, og det var da over ti tusen mennesker fra ulike deler av landet lot seg busse inn til Beijing for å omringe regjeringsskvartalet. De var en fredelig gruppe av stort sett eldre mennesker som til og med plukket opp all søppel og tok den med seg da demonstrasjonen var over. Myndighetene forsøkte derfor i første omgang å ta på gruppen med silkehansker. Men da demonstrasjonene fortsatte, ble Falungong erklært som en ond kult og tilhengerne forfulgt. De som var villige til å avsverge sin tilhørighet og slutte å praktisere, slapp stort sett unna uten altfor alvorlige konsekvenser, men de som ikke var villige til dette ble fengslet og i mange tilfeller torturert, i noen tilfeller med døden til følge.

Forbausende mange valgte å stå fast på sin tilhørighet, og demonstrasjonene fortsatte. En venn av meg som besøkte Den himmelske freds plass tre ganger i løpet av julen 2000, så brutale arrestasjoner alle gangene.

Det harde klimaet gikk også ut over andre åndelige og religiøse grupper. I dag er 15 navngitte åndelige og religiøse grupper forbudt. I realiteten risikerer imidlertid all åndelig eller religiøs virksomhet utenfor de offisielle institusjoner å bli gjenstand for forfølgelse.

For noen år siden var kinesiske parker hver morgen fulle av folk som praktiserte ulike kroppslige og mentale teknikker. I dag tar de færreste sjansen, med mindre deres teknikker er så kjent at de ikke kan mistenkes for å drive ulovlig.

På den religiøse siden finnes det i tillegg til de offisielle protestantiske og katolske kirker mange uoffisielle kirker, som ofte forfølges, til dels brutalt. Tilsvarende gjelder buddhistiske, taoistiske og muslimske grupper. De offisielle gruppene vinner sin frihet blant annet ved å hjelpe myndighetene i kampen mot de uoffisielle.

En professor fortalte hvordan dette klimaet gjorde det vanskelig for ham å praktisere meditasjon i hverdagen. En gang han satt på toget og meditererte i køyeseengen, kom konduktøren inn og spurte med brysk stemme

En meditasjonsform som verken er

knyttet til religion eller politikk burde

være et godt alternativ

hva han holdt på med. "Slapper av," svarte han diplomatisk, men konduktøren syntes ikke det var noen grunn til å sitte når man slappet av og ba om å få se identifikasjonspapirer. Først da han så at mannen var professor ved et anerkjent universitet, slapp han saken.

Det er ingen åpenbar grunn til at Acem-meditasjon skulle rammes av denne undertrykkelsen. Tvert imot kunne man tenke at en meditasjonsform som verken er knyttet til religion eller politikk, kunne være et godt alternativ som myndighetene ville se på med blide øyne. Men når klimaet hardner til, blir alle mer forsiktige. Da Acem arrangerte sin annen Kina-reise i 2002, ble vi bedt om å avgi skriftlig erklæring om at hensikten med reisen utelukkende var turisme, og at Acem ikke hadde noe med Falungong å gjøre.

Ett av problemene med Acem-meditasjon er navnet. Det kinesiske ordet for meditasjon er *jing-zuo*, som direkte oversatt bare betyr "stille-sitting". Problemet er at samme ord også brukes om sit-in-demonstrasjoner, politiske protester der en gruppe mennesker setter seg ned på bakken, gjerne foran en viktig offentlig bygning. I tilfelle Falungong kombineres slike protester dessuten med meditasjon, slik at skillet er i ferd med å viskes ut. Selv om Acem-meditasjon er både apolitisk og ikke-religiøs, skaper selve ordet meditasjon uheldige assosiasjoner.

For et drøyt år siden forsøkte Acem for første gang å annonsere et åpent kurs i Kina, nærmere bestemt i den sørlige (og derfor mer åpne og mindre restriktive) storbyen Guangzhou. Kurslokalene leide vi på et hotell. Åtte deltagere kom, og kurset gikk over lørdag og søndag. Den ansvarlige manager på hotellet var i utgangspunktet svært høflig og imøtekommende, men spurte aldri hva slags møte vi skulle ha. Første dag forløp uten problem, helt til det var ett kvarter igjen av tiden. Da gikk døren opp, manageren kom inn og skrudde på lyset mens vi satt og mediterte. "Hvorfor sitter dere i mørket?" spurte han høyt uten å gi antydning til å ville trekke seg tilbake. Etter å ha forklart at vi holdt på med en avspenningsøvelse, fikk vi manageren til å forlate lokalet, så vi kunne avslutte i fred. Neste dag så vi ikke mer til manageren, men fikk gjennomføre kurset i fred. En liten detalj var dog litt annerledes. Hele dagen sto det to vakter fast plantet utenfor kurslokalet. Her gjelder det å ikke ta noen sjanser. ○

Tyve på meditasjonskurs i Beijing

Men i Kina er aldri noen ting helt slik man forventer. Idet denne artikkelen ferdigskrives, arrangeres et offentlig annonsert kurs i Acem-meditasjon i Beijing med ikke mindre enn tyve deltagere. Arrangør er en institusjon ved navn FESCO - Foreign Enterprise Service Group Co. Og hvem eier FESCO? Den kinesiske stat! Man kan ikke annet enn å ønske deltagerne lykke til.



ACEM
NYTT

nr 5 2004

Roget av rød sild
i meditasjonen? »

Hva er forskjellen på
en metode/d og en hund? »

Hva skjer etter
følelsen? »

Er det egne læsther? »

Er det på flyoverbort? »

Kvartalsvis for
meditasjonen? »

Er det en god
meditasjon? »

acem.no

“ Over tid åpner regelmessig meditasjon og refleksjon over meditasjonserfaringer for en mindre hesblående livsorientering.

Få med deg mulighetene i Acem.

Bli abonnent på Acem-nytt. Seks ganger i året.

acem@acem.no eller tlf 23118700

Det gode liv

NOEN TANKER OM SANKT PETER OG HANS TIVOLI,
OM PETER WESSEL ZAPFFE OG DEN HÅRREISENDE
METAFYSISKE ANGST, OM MEDITASJON SOM LUKTER
GODT OG MEDITASJON SOM GJØR GODT –
OG OM SINNATAGGEN HENRIK IBSEN

av Carl Henrik Grøndahl

1. DEL: LIVET ER IKKE GODT NOK

DET ER LEIT, MEN DET ER SANT: Livet lever ikke opp til våre forventninger. Det insisterer på å være uforutsigbart og drive oss alle inn i døden. Hadde vi hatt livet, hadde vi ikke trengt kunsten, sier maleren Håkon Bleken. En gammel morsomhet, som minner oss om at universet styres av langt mektigere krefter enn våre egne små viljer, sier at hvis du vil more Vårherre, skal du bare fortelle ham om dine planer.

Så prøver vi å gjøre livet mer forutsigelig med faste rutiner, mer utholdelig med rus eller mer forsonlig med religion, større med kunst, fornøyeligere med underholdning og deiligere med hedonisme. Og så er det stadig flere mennesker i den vestlige verden som forsøker å gjøre det bedre med meditasjon.

Men kanskje er det slik at alle våre forsøk på å løfte livet opp dit vi vil ha det, henger fast i våre mer eller mindre bevisste forestillinger om hva det gode liv egentlig burde bestå i. Klokt folk minner oss gjerne om at vi trøbler til det gode i våre liv fordi vi måler det mot idealiserte forestillinger om hva det skulle vært. Minner om paradisiske ivaretagelse fra den gang vi var spedbarn, blandet med savn og storhetsforestillinger, reklamelykke og den vonde og misunnelige visshet om at alle andre har det bedre, koker seg sammen til et giftig brygg av forventninger

og krav. Som vi heller i oss når ekteskapet ikke bader i forventet lykke, når kjønnslivet ikke rocker og livet ellers ikke stryker oss med hårs: Livet er egentlig ukomplisert og behagelig. Er det komplisert og ubehagelig, skyldes det en irriterende og unødvendig feil ved partneren, samfunnet, tilværelsen - eller meg selv.

Derfor er det ikke så vanskelig å tenke seg at denne lille bølgen av meditasjonsinteresse som nå ruller inn over euro-amerikansk kultur, kan komme til å rulle pent tilbake igjen om noen år. Kanskje er det slik at når motemediterende oppdager at ingen meditasjonsteknikk gjør livet mindre uforutsigbart, og at heller ikke stillhet og indre ro leder inn til livets udelte lykke, falmer interessen. Og jakten på noe annet starter. Eller kanskje ikke. I denne sammenheng er kjernen dette:

Mye kan tyde på at dersom en meditasjonsmetode skal skape forandring i et liv, må den også utfordre våre forestillinger om hva det gode liv innebærer. Teknikker som innynder seg ved å puse med våre idealiserte forestillinger om vår behagelige plass i universet - alt det deilige du kan oppnå ved å telle pusten eller vandre stille omkring med halvåpne øyne - utgjør ingen utfordring, men er vel snarere symptomer på idealiseringen.

Denne artikkelen er et forsøk på å formulere utfordringen, og læremesteren er regelmessig praktisering av Acem-meditasjon i mer enn 35 år.

VI LEVER MEGET GODT

En eldre kvinne gifter seg med en ung mann. En uke etter bryllupet oppdager de at hun er en heks. Dermed brenner de henne utenfor byen sammen med en del andre kvinner. Livsfarlig irrasjonalitet. Og i tillegg stank, møkk og mørke, dårlig og lite mat, utrygghet og pest. Slik ville vår hverdag vært, hadde vi levd for tre-fire-hundre år siden. Eller på en annen del av kloden i dag. Rundt oss finnes det katastrofer, folkemord, kriger, terror, sult, barnehjem, sykehus og fengsler vi helst ikke ser bilder fra.



Carl Henrik Grøndahl er programredaktør i NRK Radioteatret og meditasjonslærer i Acem

Hadde vi levd den gang eller der, ville vi ganske sikkert båret på en drøm om et helt annet liv, det gode liv med lys, varme, medisiner, trygghet, rettssikkerhet, frihet fra sult og smerte. I såfall er det ikke usannsynlig at drømmen ville lignet mye på det livet vi holder på med nå. Vi lever etter alt å dømme menneskehetens eldgamle drøm om det gode liv: Vår medisinske kunnskap ville vel fortont seg som mirakler. Vår rettssikkerhet som et utopia. Vår velferd som et paradisi. Vår jevnt fordelte velstand som en gullalder, vår trygghet som himmelsk og vår frihet som et ideal.

Vi lever det gode liv og har alt det men-

nesker drømte om i tidligere generasjoner.

Vi skulle vært tilfredse. Morsom tanke

For vi lever meget godt. Historien har så langt spart oss for det aller meste av jævlskapen den har på lager. Ansvarlige politikere har ikke lenger dristige ideologiske drømmer om å føre vårt samfunn i en bestemt retning. De administrerer våre gode liv med den

uenighet som må til for at de skal legitimere sine roller.

Så hvorfor i all verden trenger vi fortsatt idealiserte forestillinger om hva livet egentlig skulle vært? Vi lever jo det gode liv og har alt det mennesker måtte idealisere seg fram til i tidligere generasjoner. Vi skulle vært trygge og tilfredse. Morsom tanke.

OSLO SOM HELVETE

For dette gode livet ser ut til å være for mye av det gode. En dramatiker vinner en pris for et verk der dagens Oslo beskrives som et helvete, der alt er like gyldig og derfor likegyldig, ingen handlinger får konsekvenser, ingen smerte er virkelig, og døden er uopnåelig. En pensjonert psykiatriprofessor kommer på kant med emosjonelle sannheter når han sier offentlig at vi så alt for lett oppsøker psykolog og psykiater med belastninger vi burde mestret uten ekspertise. Menneskehetens eldgamle behov for å ruse seg til et bedre liv, er heller ikke borte: Helleskadene fra vår kos med alkoholen koster oss 18 milliarder kroner i året. Vi begynner å drikke tidligere, og vi drikker for å bli fulle. En av tre mannlige og en av fem kvinnelige Oslo-studenter drikker risikabelt mye alkohol.

Det vil neppe være vanskelig å finne et godt utvalg nordmenn som vil mene at Norge slett ikke er et land for det gode liv nå til dags.

ER DET GÅTT FOR FORT?

Beskrivelsen av symptomene og forklaringene er mange og sikkert ideologisk bestemte. Noen mener at materiell velstand er blitt sin egen fiende. Den har erstattet lidelse med stress: konkurranse, slitsom vellykkethet som tærer på selve menneskeligheten.

I det postmoderne samfunn er familiens ferie slik: Far og mor jobber

på laptoppen trådløst tilstede i hele verden, bare ikke akkurat her. Storerøster essemesser manisk for å holde kontakten med alle dem hun ikke er sammen med nå, mens lyden av lillebrors playstation forteller at han må bruke brutale dataspill for å få luftet ut sin fortvilelse over å bli forsømt.

Andre liker å hente fram sekulariseringen, som har revet bort moral, ærbødighet, takknemlighet og ydmykhet. Alt blir utydelig for oss. Det finnes dem som hevder at den amerikanske presidenten George W. Bush vant så stor oppslutning i USA etter 11. september 2001 fordi han med sin ikke-problematiserende kristne livsforståelse tegnet et befriende enkelt bilde av verden: det absolutt gode mot det absolutt onde. Enten er du for eller mot. Det slo kjærkomment an i en kultur som relativiserer alt og gjør virkeligheten ugjennomtrenkelig og uforståelig.

Ellers kanskje er tryggheten problemet? Livet kan være ille i sin uforutsigbarhet, men legger vi det i rør, blir vi smått desperate. I det gjennomregulerte arbeids- og familieliv er det ikke lenger plass for eventyret, adrenalinkicket, det rå.

Snart får vi vel en lov mot farlig fjellklatring og ferdsløp i bølger over 1,49 meter. Hvor i all verden gjør man av testosteronet når det ikke lenger er kamp for tilværelsen? Det finnes dataspill som bygger og lærer, men de som rår markedet, tar oss med tilbake til den brutale tilværelsen med livsfare bak hvert hjørne, rå kamper og drap – slik vi hadde det før det gode, mer farefrie liv inntraff. I dataspillets verden er det gode liv et liv med lystig vold.

Det er nesten som et pust av Adolf Hitlers visjon for Det tredje rike. Han så ikke for seg et behagelig paradisi når krigen var over. Hans forestilling om det gode liv innebar at det alltid vil være blodige kamper ved rikets yttergrenser, der nye generasjoner av testosteron blir prøvet og herdet i kamp.

Han er forøvrig i godt selskap. Den 70 år gamle Henrik Ibsen så på krig som en biologisk nødvendighet. "Hvis man avskaffet krigen, måtte man i all fall finne en annen form for koppsettning av menneskene. Jeg finner at mennesket, i all fall på nåværende standpunkt – tiltrenger noe sådant. De ville eller bli alt for tykkblodede. Skulle militærtjenesten nå opphøre, ville det kanskje heller bli en tilbakegang i den menneskelige utvikling."

Forfatteren Arthur Koestler mener at mennesket ikke orker å leve et godt liv der alt er trivielt og hverdagslig. Vi søker uvegerlig mot det tragiske, det som gjør livet tydelig for oss.

Darwinister vil kanskje antyde at innføringen av dette gode, trygge liv

Ibsen: Skulle militærtjenesten opphøre, ville

det kanskje heller bli en tilbakegang i

den menneskelige utvikling

er gått for fort. Det er ikke mer enn noen hundre år siden livet over hele kloden var langt farligere, og det er ikke mer enn tusen år siden vi måtte slåss som villdyr for tilværelsen. Genetisk sett er vi de samme nå som den gang. Vi er altså ikke biologisk utstyrt for et liv i trygghet. Våre gener er fortsatt innstilt på krise og kamp. Det er derfor vi blir så urolige med et godt liv som ikke inneholder mobiliserende smerte, utrygghet og irrasjonalitet.

SANKT PETERS TIVOLI

Det er med andre ord nokså komplisert, dette gode livet. Sikkert er det uansett at vi fortsatt drømmer om et annet og bedre liv, til tross for at vi har alt. Og denne drømmen har fått ny og frisk smak:

En klok tenker har moret seg med tanken på at vi må skrive om Sankt Peters rolle. I de utgamle og utgatte folkeeventyrene vokter Sankt Peter porten inn til himmelen og slipper inn dem som har skikket seg vel. De som ikke har forvaltet sitt pund tilfredsstillende, sender han til et atskillig varmere sted. Han representerer altså en slags sensor i livets store eksamen, et eksistensielt krav, som Henrik Ibsen diktet videre på med *Knappestøperen* i *Peer Gynt*.

For glasurgenerasjonen må denne Sankt Peter-skikkelsen være bortimot uforståelig. En gammel gjøk som tillater seg å stå i veien for den evige nytelse og stiller krav? Med hvilken rett? Far out.

I moderne folkeeventyr må Sankt Peter gjøres om til en kunde-orientert tivoli-direktør som bukker ved utgangen, ivrig etter å få ros. Hans største bekymring er om du moret deg: Var livet underholdende nok? Hadde du det morsomt? Har vi lagt opp tilværelsen bra? Overgikk livet forventningene? Ikke det? Uffda. Jeg beklager. Vi tar selvkritikk. Er det noe vi kan gjøre for deg?



Den moderne Sankt Peter er en tivoli-
direktør som bukker ved utgangen og spør:

Var livet morsomt nok?

GLASURGENERASJONEN

En student klager på eksamens-karakteren. Han får møte komiteen, som straks spør om han har lest pensum. Nei, det har han ikke, men hva har det med saken å gjøre? Han har rett til

bedre karakter.

Den amerikanske Stanford-professoren William Damon beskriver en generasjon som har fått mye oppmerksomhet og bekreftelse gjennom oppveksten. Ikke nødvendigvis fordi den utmerket seg eller tok i et tak. Den fikk mye uten at det ble stilt særlige krav.

Det førte ikke til større trygghet og raushet. Tvert om. Man føler seg ikke så mye verdt når det kreves mye mindre enn man har evner og kapasitet til. Resultatet er ustabil, dårlig og sårbar selvfølelse, som kan gi seg utslag i en fornemmelse av å være i konstant underskudd på bekreftelse og av å ha fått for lite av det meste. I den ytre verden er ros og støtte ingen selvfølge. Mange føler seg derfor snytt for den positive oppmerksomheten de er vant til å få og har en naturgitt rett til å klage. Pensum? Jeg har krav på bedre karakter fordi jeg er den jeg er.

I *Dyade* 4 2003 går Anne Grete Hersoug videre på William Damons analyser og setter navn på glasurgenerasjonen, som blir krenket av å møte krav og provosert av krevende oppgaver. Og som har førsteretten til å få dekket påtrengende behov for oppmerksomhet, forståelse og oppmuntring. Sankt Peter venter engstelig ved utgangen og håper tivoliet falt i smak.

Nå har det alltid vært eldre generasjoners privilegium å se på nye slekter som barbarer. "Barn i dag er altfor opptatt av goder. De eier ikke manérer, håner autoriteter og har ingen respekt for de eldre. Hva skal det bli av dem når de blir store?" Denne bekymringen er mer enn 2000 år gammel og stammer fra den greske dikteren Sofokles. Anne Grete Hersoug begynner sin *Dyade*-artikkel med å sitere ham.

Man kan muligens hevde at vi gjør unge mennesker til barbarer ved å projisere krav og nytelsesbehov som vi alle har, ut på en hel generasjon. Som om ikke vi alle kan hente fram sårbar selvfølelse i vakker stillhet og gi oss hen til vemodige stemninger, der vi har fått for lite av det meste. I stedet for å stå for det, velger vi å stemple de yngre, som bramfullt viser fram sine behov.

Og hvor skulle denne glasuren komme fra, om ikke fra oss? Det var vi som fortalte våre barn at voksne er dumme, og at barn alltid har rett. Vi allierte oss med våre barn mot kravene og voksenheten. Mot det voksne i oss selv. Vi har fått det vi ba om.

Dessuten vil noen raskt og sint si at det er litt voldsomt å generalisere en hel generasjon på denne måten. Det er ikke vanskelig å finne eksempler på det motsatte – yngre mennesker som jobber idealistisk, tar i et tak og går inn i et krevende konkurransesamfunn med alle de krav til prestasjon de der møter.

Vi allierte oss med våre barn mot kravene

og voksenheten. Mot det voksne i oss selv.

Vi har fått det vi ba om

PEER GYNT SOM IDEAL

Ja. Utvilsomt. Historien forteller oss mer enn gjerne at vi har det i oss, alt sammen. Fra det mest brutale, hensynsløse og selvcentrerte til det mest forfinede og selvoppofrende. Hva av alt dette som preger vår karakter mest, kommer vel an på situasjonen og kulturen.

Skal du holde liv i deg i dagens Russland som forretningsdrivende, kommer du neppe noen vei med forsiktig bokføring og varsomme innkjøp. Irak er inntil videre en kultur der ydmyk, lovlydig fromhet og respekt for menneskeliv ikke er de mest etterspurte karaktertrekk. En innflyttet afghaner møter på politikammeret for å melde at hans sønn er forsvunnet, sannsynligvis voldtatt og drept. -Hva så? sier politimannen. -En mindre av dere.

Og vokser du opp på Gaza-stripen, er det utvilsomt sider i deg som blir liggende brakk, mens andre får god plass i personligheten.

Også de egenskaper William Damon påpeker i glasurgenerasjonen i euro-amerikansk kultur, finnes i oss alle, men i denne generasjonen er de blitt kulturbærere. Verdien den står for, er siktemålet for hele konsum- og underholdningsindustrien.

Reklame, forbruksmønster, oppdragelsesidealer og massemedier fyrer opp under oppfatningen av livet som tivoli og Sankt Peter som pleasing behovtilfredsstillere.

Henrik Ibsen mente trolig å ta et oppgjør med disse nytelsessøkende, uforpliktende, formuessultne og virkelighetsforskjønnende egenskapene i seg selv og andre da han samlet dem i Peer Gynt. De var ikke utpreget konstruktive i et fattig samfunn på jakt etter stolthet og fellesskap.

I en teateroppsetning for glasurgenerasjonen må Peer omsider få framstå som det han er: et moderne ideal. Han får tatt seg av seg selv og sine interesser fordi han er singel. Han er alltid våkent på jakt etter forretningsmuligheter. Etikk plager ham ikke synderlig. Han synes det er vidunderlig å vite seg selv separat beskyttet av Vårherre. Han skjuler sin fortvilelse og sin sårbarhet i jakt etter alt som kan fylle tomheten. William Damon og Anne Grete Hersoug har beskrevet ham godt. Som så ofte ellers morer livet seg med å ape etter kunsten.

Peer Gynts drøm om det gode liv er en moderne drøm. Han prøver å gjøre livet mer utholdelig med rus og deiligere med hedonisme.

Og skulle han forsøkt å gjøre det bedre med meditasjon, ville han dyppet seg ned i en meditasjonsform som lukter godt og vært profet i tre døgn, før motstand og kjedsomhet fikk ham til å skvette videre i jakten etter det gode, ubekymrede og morsomme liv.

Peer Gynts drøm om det gode liv er en

moderne drøm. Han er et moderne ideal.

Han er singel, nytelsessøkende og desperat

2. DEL: DET METAFYSISKE SJOKK

DET ER HER denne artikkelen får sitt første problem. For nå er den kommet til det punkt der det strenge blikket løfter seg over brillene og sveiper ut over møtelyden, mens pekefingeren strever med å holde seg ute av syne. Livet er smerte, sier pekefingeren. *Ora et labora*. I ditt ansikts sved. Forsøker du å snike deg unna, lever du et menings-tomt liv.

Moromenn som Tufte og Eia og den himmelske hærs-kare av underholdere som velter over oss, oppnår ikke annet enn å bekrefte det med sin desperate jakt på latter som plaster. Sier pekefingeren. Den forløsende latter oppstår først når vi kan le av vår fortvilte menneskelighet og livet som aldri svarer til våre forventninger. Det sant komiske oppstår når vi i vår omhyggelig oppbygde storhet skal ut og erobre verden – og så får anfall av mageknip, snubler i dørstokken og må gå med gipset stortå. Eller noe sånt. Det sant komiske oppstår først når vi kan le av våre mest hemmelige drømmer om det gode liv. Hvis du vil more Vårherre, skal du bare fortelle ham om dine planer.

Det er derfor denne artikkelen nå løfter blikket mot et mer metafysisk perspektiv og åpner for litt av trøkket fra den norske filosofen Peter Wessel Zapffe. Han diller ikke, plastrer ikke og pekefingerer ikke.

OVERUTRUSTET

Hva, sier han om menneskelivet, hva for noe utspekulert djævelskap er jeg kommet oppi her? Vi tyranniseres av en lov som ikke spør etter *våre* verdier og behov. Universet er vesensfremmed for alt levende. Ild og tørke, storm og kulde rammer uten hensyn. Det blir ene og alene livets egen sak å berge seg som best det kan. Vi har en oppholdstillatelse som når som helst kan bli inndratt, i et hårreisende barbarisk land hvor man tåles inntil videre og etter ordre fra ukjente og utilgjengelige instanser blir pint og drept på et hvilket som helst tidspunkt. Hva var det for en reise jeg var på den gang jeg falt av toget og ble menneskefødt?

Det grusomme, sier Zapffe, er kanskje ikke det som skjer med oss, men at vi *ser* det. Ser at universet styres av langt mektigere krefter enn våre egne små viljer. Det gru-

Livet - hva er det for noe utspekulert

djævelskap? Vi har en oppholdstillatelse

som kan bli inndratt når som helst

somme ligger i at vi er satt i stand til å stille disse spørsmålene. Vi stiller dem fordi tilværelsens brutalitet har overtruet oss til oppgaven.

Som all biomasse er vi satt inn for å overleve lenge nok til å formere oss og deretter dø – fullstendig ubetydelige målt med enhver målestokk som strekker seg ut over hundre år. Etter klimakteriets inntreden og det yngste kulls avskjed har "de ensomme gamle" bare å trekke seg tilbake og dø. En livsevne ut over dette punkt, sier Zapffe, må bli å betrakte som en slags treghet uten biologisk verdi.

Men så har noen eller noe moret seg med å utstyre oss med bevissthet i tillegg. Vi trenger den slett ikke for å sende våre gener videre. Den roter det bare til for oss. Den påfører oss det Zapffe kaller et metafysisk sjokk, en tilstand som først og fremst preges av angst, angsten ved å være til, være menneskefødt og dermed prisgitt denne hårreisende metafysiske urettferdighet. Jeg kan se med fiendeblick på mitt eget legeme, sier Zapffe, jeg kan hate dets svakhet, avsky dets misdannelser og stirre med gru på de tegn som forteller at det er salvet og innviet til døden, til forfall, oppløsning og forråtnelse. Hvorfor må jeg finne meg i alt dette? Har jeg selv forvoldt min dom, eller er jeg offer for en hårreisende metafysisk urettferdighet etter menneskelige mål – og hvilke andre har jeg å måle med? Verden er ikke bygget over menneskelige prinsipper. Vi er vesener som makter for lite og oppfatter for mye.

UNDERTONEN

Det var da svært. Disse tankene har jeg aldri tenkt, og denne metafysiske angst har jeg aldri kjent, sier du kanskje. Nja? Var den ikke der innimellom i barndommen? Vi går ikke og kjenner på den daglig. I hvert fall ikke hele tiden. Men en eller annen gang i våre liv er vi blitt kjent med den, og den er der alltid som en dump undertone som skjærer inn i oss når livet finner det for godt. Zapffe går rett på uten trøst: Presset av eksistensen selv, ikke minst konfrontasjonen i sjel og kropp med *Døden* som påtrengende, altomfattende kjennsgjerning, viser seg i angst- og fluktsymptomer, i ensomhets- og fremmedfølelse, avhengighet av berusningsmidler, overhåndtagende kriminalitet, voksende belegg i psykiatriske sykehus m.v. – spredte topper av usynlige isfjell.

Konvensjonalitet eller en eller annen god forankring er det beste middel mot angst, utrygghet og fortvilelse. Men forsøker vi å sikre oss på den måten, hjemsøkes vi stadig av den kvernende uro som denne

Bevisstheten påfører oss metafysisk angst,

angsten ved å være menneskefødt og derfor

utsatt for denne hårreisende urettferdighet

overdimensjonerte bevisstheten har påført oss, nemlig at vi skal bakse med tilværelsens gåter. Forsøke vi å løse dem, må vi stirre rett inn i angsten. Forsøker vi å glemme dem, unnslipper vi kanskje angsten og fortvilelsen, men havner til gjengjeld i livsløgn

og tomhet. De fleste av oss velger det siste. Vi er svake. Sier Zapffe. Puh! Det gode liv er jo umulig! I dette perspektivet er det ikke så vanskelige å fatte at ikke engang vårt moderne, vellykkede, ivaretagende samfunn - denne gullalderen eller dette frikvarteret i menneskehetens historie - kan fjerne den grunnleggende metafysiske angsten. Derfor kan det heller ikke gjøre drømmen om det gode liv overflødig, fordi kjernen i våre forestillinger om det gode liv er en tilværelse der denne overutrustning ikke plager oss med stadig å minne om at vi må finne oss i alt dette.

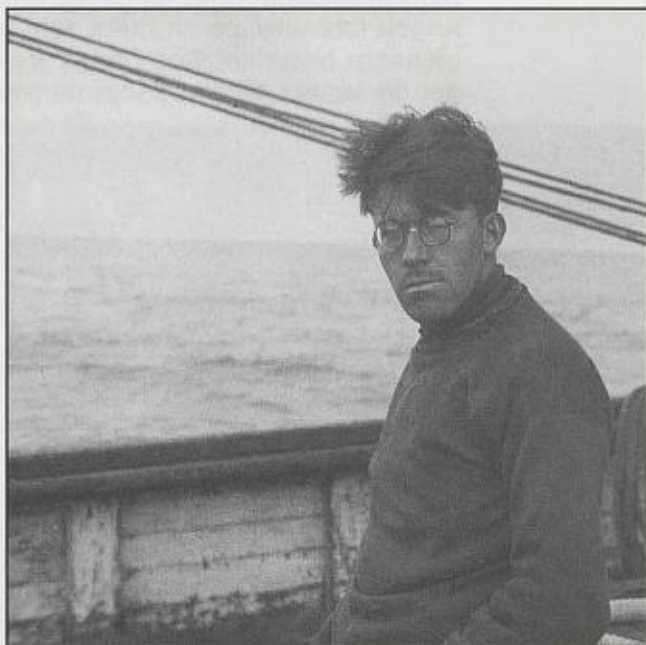
DISTRAKSJONER

Underholdningsindustrien og alkoholindustrien rekker ut sin hjelpende hånd når vi strever for å døyve det Skriften formulerer slik: Den som øker sin viden, øker sin smerte. Hadde denne døyvingen hjulpet, ville verden vært bedre og lykkeligere, for aldri før i menneskenes historie har tilbudene vært så overveldende og så lett tilgjengelige.

Dogmatisk religiøs tro kan tette igjen bevissthetens irrganger og dermed kitte igjen noen av de sprekkeene der angsten siger inn til oss, men lite tyder på at dogmatisk religiøse samfunn er tryggere. En uke etter bryllupet oppdaget de at hun var en heks. Dermed brant de henne utenfor byen sammen med en del andre kvinner.

Tivolidirektør Peter har som oppgave å fjerne ethvert tilløp til metafysisk rådvillhet ved hjelp av et konstant høyt frydnivå. Problemet er selvfølgelig at det må stadig sterkere doser til, som etterhvert forsterker tomheten og dermed den angsten de skulle døyve.

Distraksjoner, kaller Peter Wessel Zapffe dette tivoliet. Hensikten er bare å vende oppmerksomheten bort fra de pinlige metafysiske spørsmål. Midlene er mange og velkjente - alkoholrus, erotisk rus, reiser, underholdning, festing. Den metafysiske tomhet griner livsdyrkeren i øynene, sier han. Jo mer hårdnakket man har



Zapffe: forsøker vi å glemme tilværelsens

gåter, slipper vi kanskje unna angsten, men

havner til gjengjeld i tomheten

forsømt sin metafysiske hygiene, jo lettere vil man under gitte omstendigheter være prisgitt panikken. Og desto sterkere vil man være disponert for å bli innfanget av selv et billig surrogat, når det bare er positivt. Og så setter han amerikansk middelklasse i parentes som eksempel på hva han mener.

Knut Hamsun sender den unge løytnant Glahn i romanen *Pan* ut på en ekspedisjon der han forsøker å bli natur, leve og parre seg enkelt. Det går riktig galt. Den nevrotiske bevisstheten tråkler det til for ham. Hemmeligheten, sier Peter Wessel Zapffe, ved den beroligende og re-kreerende virkning som samværet med dyr har på mange mennesker, ligger utvilsomt for en del i dette, at det hos dyret er full harmoni mellom evne og behov. Ved en passelig grad av metthet og varme innfinner det seg hos dyret en tilstand av lykkelig ro og bekymringsløst velvære. Mennesket har, så langt tilbake som vi kjenner det, prøvd å tilkjempe seg en lignende sjelelig fred ad utallige veier, ved tenkning og askese, ved dagdrømmer, narkotika og krig.

Kanskje dekker vold, kamp og krig et behov for å gi angsten form. Krigen forenkler på en måte som åpenbart har tiltrukket seg mange gjennom historien. Den fjerner de fleste av bevissthetens belastninger og tar oss tilbake til det dyriske, det enkle, til overlevelsen. Men

omkostningene er som kjent grufulle: -Hva så? sier politimannen. -En mindre av dere.

Den eller det som moret seg med å påføre oss bevissthet, har også sørget for at livet blir minst like truende og angstfylt om vi forsøker å kvitte oss med den. I møtet med Peter Wessel Zapffe, som vil ha oss til å stirre tilværelsens angst inn i kvitøyet, skal ingen bebreide oss at vi holder fast på drømmen om det gode liv.

Og så begynner vi å meditere. Hvor skal vi plassere en slik handling i Zapffes metafysiske sjokk? Enda en av alle de distraksjoner vi pakker oss inn i for å døyve bevisstheten og holde det virkelig alvor på avstand?

På dette tidspunkt siterer denne artikkelen seg selv: Mye kan tyde på at dersom en meditasjonsmetode skal skape forandring i et liv, må den også utfordre våre



Mennesket har alltid prøvd å tilegne seg
dyrets tilstand av bekymringsløst velvære
på utallige måter

forestillinger om hva det gode liv innebærer. Denne artikkelen er et forsøk på å formulere utfordringen, og læremesteren er regelmessig praktisering av Acem-meditasjon i mer enn 30 år. Forsøket er ikke blitt lettere.

BESTSELGEREN

Jo mer hårdnakket man har forsømt sin metafysiske hygiene, jo lettere vil man under gitte omstendigheter være prisgitt panikken, sier Zapffe. Forsømme sin hygiene? Det smaker av skolekjøkken eller bestemor, men var sikkert et treffende bilde da han skrev det i 1930-årene med Karl Evangs seksualopplysning og mobilisering for folkehelsen. I dag er etter sigende problemet for *god* hygiene. Vi pådrar oss allergier og astma fordi vi har det for rent. Og den som gir seg til å forkynne behov for sinnets hygiene eller noe sånt, blir raskt satt på mørkeloftet.

Men det er tydelig at Zapffe mener vi kan ta valg som gjør at vi tåler det metafysiske sjokket bedre. Kanskje ved blant annet å praktisere en meditasjonsmetode som utfordrer våre idealiserte forestillinger om det gode liv.

"Vi mediterer for å finne, gjenfinne, komme tilbake til noe av oss selv som vi en gang vagt hadde uten å vite det, og har mistet uten å vite hva det var, og hvor vi mistet det", heter det poetisk i innledningen på det som visstnok er bestselgeren blant meditasjonsbøker. Siden førsteopplaget i 1974 har Lawrence LeShan solgt over en million av *How to Meditate. A guide to Self-Discovery*. Han har blant annet jobbet seks år som psykolog i U.S. Army og skrev en bok om krigens psykologi i 1992.

Å meditere, sier LeShan, er å komme hjem. For hva er det vi har mistet, og som meditasjon kan finne igjen for oss? "Vi kan kalle det tilgang til mer av det menneskelige potensiale eller å være nærmere oss selv og virkeligheten, eller til mer av vår kapasitet til kjærlighet og entusiasme, eller vår erkjennelse av at vi er en del av universet og aldri kan bli skilt fra det."

Han knytter all meditasjon til mystikk, og det er deilig å vandre i hans selskap på behagelig avstand fra Zapffes metafysiske raseri. På hver side strør LeShan ut små perler av livskloke sitater fra mystikere, tenkere og diktere.



Lawrence LeShan holder oss på trygg

avstand fra Peter Wessel Zapffes

metafysiske raseri

Han leder oss mykt inn i et univers av den gode åndelighet som New Age-bevegelsen har boltret seg i. Hos ham er ikke de metafysiske spørsmål pinlige eller urovekkende. De er varme, trygge og løfterike. Han framstiller kanskje veien fra å telle åndedrett til den gode åpenbaring som besnærende kort, men underslår på ingen måte at "the road of meditation" ikke nødvendigvis er enkel. "Serious meditasjon er hardt arbeid, ofte frustrerende og allikevel dypt tilfredsstillende, og det eldste og det nyeste av menneskehetens store eventyr."

ZAPFFES PARENTES

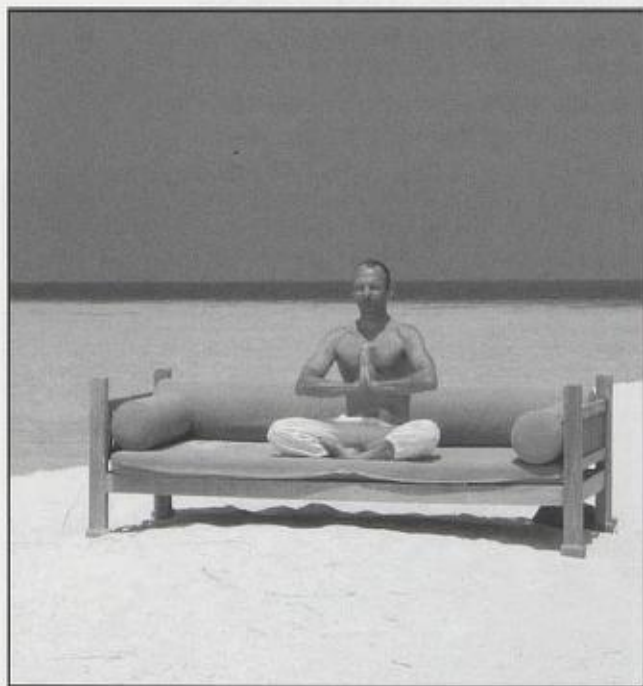
LeShan er moderne og åpen. Han presenterer et vell av teknikker. Noen steller godt med følelsene, andre med intellektet, noen med kroppen. Noen utføres sittende, noen stående, andre mens vi vandrer omkring. Ingen er bedre eller riktigere enn andre. Velg og kjenn etter hva som

føles godt og riktig, praktiser noen dager eller uker og prøv deg så på noe annet. Til sist har du kanskje et helt knippe teknikker du kan anvende alt etter hvilken stemning du er i.

Det er vel ingen grunn til å tvile på at både LeShan og mange av dem som arbeider seriøst med å følge hans instruksjoner, "oppnår tilgang til mer av det menneskelige potensiale." Allikevel vekker *How to Meditate* assosiasjoner til den muslimske verdens kamp mot det moralske forfall og forflatningen i vestlig levesett.

Den kampen kommer helt ut av vater fordi den måler islamske idealer mot realiteter i Vesten. Det er som om det ikke forekommer hor eller utskeielser, kriminalitet eller ugudelighet i muslimske land - fordi Skriften forbyr det.

I *How to Meditate* blir verden god, fordi LeShan sier det. I kapitlet som heter "The Psychological Effects of Meditation" samler Le-Shan hele kobbelet av åndelighet - fra Sokrates og Buddha til Johannes av Korset - til en poetisk hyllest av men-



Alt det deilige du kan oppnå ved å telle
pusten noen minutter hver dag eller vandre
omkring med halvåpne øyne....

neskets muligheter: "There is no endpoint to the possibilities offered by serious diciplined work with oneself, whether it be by meditation, psychotherapy or by other routes." Her er idealene blitt virkelige. LeShans bok ligner mest på en roman om en ønsket virkelighet.

Selve virkeligheten – hvordan teknikkene faktisk virker, hvordan motstand mot introspeksjon og forandring kan herje i oss alle, og den høyst påkrevde opprydning med å skille mellom hva som er tøv i alt dette og hva som er seriøst, tar han ikke tak i.

Etterordet av en sikkert utmerket mann som heter Edgar N. Jackson, fyllbyrder prosjektet: "Da jeg ble bedt om å skrive etterord til Dr. LeShans bok, måtte jeg umiddelbart spørre meg selv om hvilken hensikt et slikt etterord kunne ha i en bok som er så modig, så utfordrende og så komplett."

Nå er det nesten så vi begynner å ane Zapffes parentes om den amerikanske middelklasse: Jo mer hårdnakket man har forsømt sin metafysiske hygiene, desto sterkere vil man være disponert for å bli innfanget av selv et billig surrogat, når det bare er positivt.

Det er selvfølgelig arrogant å tømme ut alt med badevannet, og noe vettugt er det avgjort i denne boken, men denne paraden av "feel good" ligger farlig nær det Zapffe kaller distraksjoner. Meditasjonsteknikker som innnyder seg ved å puse med våre idealiserte forestillinger om vår behagelige plass i universet – alt det deilige du kan oppnå ved å telle pusten noen minutter hver dag i noen uker eller vandre stille omkring med halvåpne øyne – utgjør ingen utfordring og er neppe noe storslagent tilskudd til den metafysiske hygiene.

3. DEL: SJARMØRETAPPEN

NÅ HAR DENNE ARTIKKELEN HAVNET i det mest kinkige problemet, for nå skulle det gjenstå en slags sjarmøretappe, der alt dette samlet seg vakkert om Acem-meditasjon som svar på tilværelsens utfordringer. En metode som røsker i våre forestillinger om det gode liv og hjelper oss til å ta alle de pinefulle metafysiske spørsmål inn over oss – samtidig som vi utfolder oss meningsfylt uten å måtte ty så alt for mye til distraksjoner. For at løperen på denne siste etappen ikke skal lunte altfor hjelpeløst og sjarmløst avgårde, må vi i alle fall stille ett krav: Don't tell me. Show me.

OK. Peter Wessel Zapffe opplever altså livet som oppholdstillatelse i et barbarisk land hvor man tåles inntil videre og etter ordre fra ukjente og utilgjengelige instanser blir pint og drept på et hvilket som helst tidspunkt. Han har rett, men vi ville kanskje ikke satt den røde understrekningen der, for disse ukjente og utilgjengelige instanser er ikke bare ondsinnede. De har nå gitt oss både Mozart og soloppganger og noen få konfektbiter til. I alle fall nok til at vi velger å holde oss i live. Men vi kan vel fort bli enige om at enkel, det er tilværelsen ikke. Hvis du vil more Vårherre, skal du bare fortelle ham om dine planer.

Når vi da baler med å forstå oss selv og utvikle metoder til å gjøre våre liv bedre, må vi i alle fall ikke gå løs på problemene ved å foreskrive enkle løsninger som forutsetter at mennesket med god vilje og rett smøring sklir inn i saligheten. Vi er like ufattelig kompliserte som tilværelsen, og skulle vi på overflaten sverge på at vi intet heller vil enn å vokse og finne både mening og lykke, er det mer enn nok av mørke viljer i oss som motarbeider og holder oss der vi er.

Har vi ikke oppdaget det før, blir det upåklagelig tydelig når vi prøver ut en hvilken som helst meditasjonsteknikk. Den første sjokkerende overraskelsen, sier LeShan, kommer når vi oppdager hvor udisiplinert vårt sinn egentlig er; det nekter å utføre det vår vilje påbyr. Så siterer han mystikere som forteller at vårt sinn er ustyrlig som villhester.

Vi er like ufattelig kompliserte som

tilværelsen, og det er mer enn nok av

mørke viljer i oss som motarbeider oss

HOLD UT HVIS DU KAN

I 1976, to år etter LeShans bok, kom *Stillhetens psykologi*. En bok om *Acem-meditasjon* ut i Norge. Den har det felles med *How to meditate* at den er trykket i mange opplag, oversatt til flere språk og fortsatt selger jevnt og trutt. *Stillhetens psykologi* vakte vel ikke så mye åtgåum i offentligheten. Den er på snaut 100 sider, ikke så dryssende av verdenslitteraturens perlende sitater og ikke så uforbeholden i sin tro på menneskets grenseoverskridende muligheter. Are Holen, som redigerte den og hadde arbeidet fram den epokegjørende meditasjonsforståelsen, var bare 31 år på det tidspunktet. To avsnitt i disse bøkene viser forskjellen.

Vår bevissthet kan altså beskrives som villhester. Vi er like ufattelig kompliserte som tilværelsen, og skulle vi på overflaten sverge på at vi intet heller vil enn å vokse og finne både mening og lykke, er det mer enn nok av mørke viljer i oss som motarbeider og holder oss der vi er. Det betyr at en seriøs meditasjonsmetode må forholde seg til vår motstand. Den vekkes uvegerlig når vi begynner å uroe balansen i vår personlighetsstruktur. Slik tar Lawrence LeShan for seg dette fenomenet:

I enhver seriøs meditasjon vil det være tørre, trøtte perioder der du kjeder deg. Disse følelsene er del av din motstand. Hold ut, hvis du kan, gjennom disse periodene. Arbeid *hardere*. Etterhvert vil det gi seg (når det går opp for deg at denne måten å motarbeide disiplin på, ikke fører fram) og du vil oppdage at meditasjonen er en dypere, rikere erfaring ved slutten av den tørre perioden enn den var ved starten.

Dette er alt han sier om motstand. Dette er ingen utpreget avansert forståelse av virkningsmekanismene i meditasjon. Det interessante er at han oppfatter motstand som motstand mot *disiplin*. Løsningen er å arbeide hardere (kursiveringen er hans) – hva nå det innebærer. Etterhvert oppdager man at for LeShan er hensikten med alle strukturerte meditasjonsmetoder å disiplinere sinnet



Stillhetens psykologi oversatt til flere språk,

selger jevnt og trutt og inneholder epoke-

gjørende meditasjonsforståelse

i fastlagte mønstre. Han vil temme villhestene. Det vil si forenkle bevisstheten. Han har nemlig et mål.

3. DEL: EN STUDIE I MOTSTAND

Ser man på tilsvarende diskusjon i Are Holens tekst, finner man et helt annet nivå av instrumentell innsikt som hjelper til å forstå hva motstand er, møte den og bruke den til å komme videre. Motstandsfasen i meditasjonen, sier Are Holen, får utslag i den mediterendes motivasjon, regelmessighet og vilje til å fortsette. Dersom det ikke er opparbeidet forståelse og konstruktiv innstilling også til disse forhold, vil den mediterende lett bli uregelmessig eller slutte helt. Dette reduserer ubehag, men opprettholder spenningene.

Det som setter skillet før/etter i den følgende teksten, er uttrykkene *ledighet* og *konsentrasjon*, som innførte forståelsen av at ikke bare bevissthetens innhold gjør seg gjeldende i meditasjon, men også bevissthetens holdninger. En holdning er måten vi gjør noe på. Konsentrasjon er uttrykk for spenninger og stenger av, holder deler av oss borte. Ledig handling skaper åpenhet for det underliggende.

Under meditasjon løsner gradvis små, passende doser av bundne spenninger i kropp og personlighet. Spenninger går over fra passiv til aktiv tilstand. De aktualiseres; deres innflytelse på aktivitetene i sinnet blir merkbar - også på metodelydgjentagelsen. Aktualiserte spenninger trekker gjentagelsen bort fra ledighet mot konsentrasjon. Riktig meditasjon starter altså prosesser som før eller senere fører til spenningsdominerte utførelsesfeil.

Til å begynne med er den mediterende neppe klar over hva som hender, men registrerer bare at meditasjonen er mindre tilfredsstillende eller går tregere. Etter hvert som den mediterende blir klar over at konsentrasjon preger utførelsen på måter som før var uerkjente, har vedkommende også nådd tilstrekkelig klarhet og frihet til et avgjørende valg.

Så kommer neste sprang i forståelse. Hos LeShan sitter du der og kjeder deg, men hold ut og innse at det ikke lønner seg å slåss mot disiplinen, så går det over og meditasjonen blir behagelig igjen. Are Holen går langt videre. Han påviser sammenheng mellom karaktertrekk og utførelse og konkretiserer at det å arbeide med selve meditasjonsutførelsen er å arbeide med personlighetsstrukturen.

En helt annen innsikt, som hjelper til å

forstå hva motstand er og til å bruke den

for å komme videre

I den aktualiserte spenning er formende deler av ens livshistorie levende føyet inn i meditasjonsutførelsen. Begrensninger i personligheten møter vi som

avvik fra ledighet. Endringer til større ledighet er derfor ikke lenger en isolert meditasjonshandling, men en mulighet til gjennomgripende utvikling mot større ledighet for deler av ens personlighetsstruktur. Man har i meditasjon fått et valg til å utvide noen av sine grenser, til å overskride handlingstilbøyeligheter som ellers bestemmes av spenninger.

Selvfølgelig ligger det en forskjell i at Lawrence LeShan er generell og beveger seg på overflaten av et stort antall svært ulike meditasjonsteknikker, mens Are Holen går i dybden på Acem-meditasjon, en metode han har utviklet.

VELMENT GRANDIOSITET

Men her er det også mer fundamentale skiller. Lawrence LeShans underliggende prosjekt er det idealiserte gode liv. Slik verden nå er, trenger den noe nytt:

Tidligere i historien har den mystiske innsikt bare vært tilgjengelig for de få. Den har aldri forandret massene, slik det nå er behov for. Det Jesus forkynte, ledet til Inkvisisjonen. Tilhengerne til Buddha og Muhammed nyter å drepe hverandre. Denne gang kan vi ikke tillate oss å feile. Hvis vi klarer å forene den moderne kunnskap fra psykologi og psykiatri med erfaringen fra de gamle mystiske tradisjoner, kan vi virkeliggjøre en mer moden og mer komplett menneskerase. Vi har mye å lære og mye å gjøre, og tiden er kort. En ting er klart. Det er bare ved å utvikle oss selv og hverandre mot den fullkomne menneskelighet at vi fatter at vi virkelig hører hjemme i universet, og at dette er en god verden.

LeShan lever i en gullalder, men han har åpenbart kontakt med den metafysiske angst - at oppholdstillatelsen i denne hårreisende barbariske tilværelsen kan bli inndratt når som helst, og han føler seg truet. Derfor haster det med å få fram det fullkomne. Hastet det i 1974, haster det neppe mindre nå, 30 år senere. I meditasjon har LeShan funnet et stort og gyldent beger og beruser seg i nye gullalderdrømmer. Han er på lag med de virkelig store gutta fra Buddha til Muhammed, men er det opp til ham, skal vi gjøre det atskillig bedre denne gang. Og etterordet bekrefter ham: så modig, så utfordrende og så komplett.

Denne velmente grandiositet er Lawrence LeShan ikke alene om. Den er ingen sjeldenhet hos meditasjonsprofeter, og den gjør neppe særlig stor skade.

Problemet er at denne idealiseringen begrenser mulighetene i de metoder han farer over. De skal

I Acem-meditasjon har man et valg til å

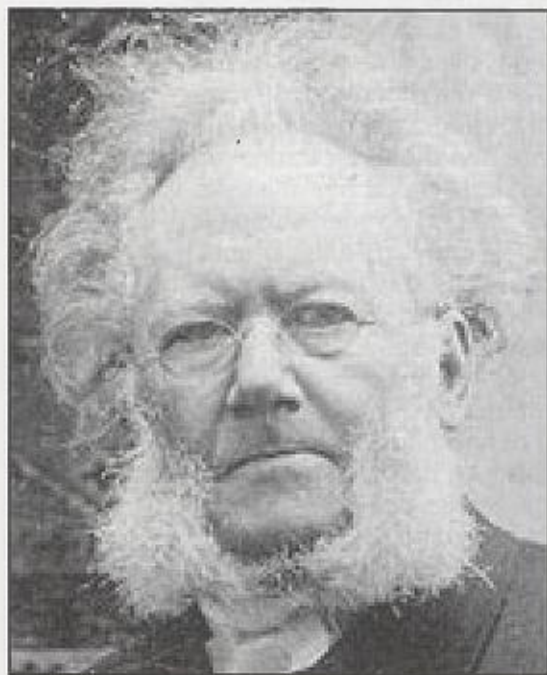
utvide noen av sine grenser, til å over-

skride det som bestemmes av spenninger

ikke uroe. De skal bekrefte at vi virkelig hører hjemme i universet, og at dette er en god verden. De skal ikke utfordre de idealiserte forestillinger om det gode liv. De skal ikke hjelpe oss til å tåle det metafysiske sjokket bedre. De skal stue det bort under disiplin og lyserød tyll. Boken er en bestselger, men la oss ikke bli nedlatende av den grunn. I møtet med Peter Wessel Zapffe, som vil ha oss til å stirre tilværelsens angst inn i kvitøyet, skal ingen bebreide oss at vi holder fast på drømmen om det gode liv. Om at dette egentlig kan bli en god verden.

IKKE DRØM, MEN ERFARING

Men målet med å praktisere en meditasjonsteknikk bør helst ikke være å skape en mer komplett menneskerase eller den fullkomne menneskelighet. Historien har litt for mange eksempler på at slike utopiske prosjekter i beste fall ender i tøv og desillusjonering, i verste fall i totalitær maktbruk.



Det er neppe noen tilfeldighet at
sinnataggen Henrik Ibsen stadig har
ligget på lur i teksten

Arbeidet med Acem-meditasjon har diametralt motsatt utgangspunkt. Ikke drømmen om hva som skal bli, men erfaringen av hva som faktisk er:

Den virkelighet vi lever i når vi ikke holder tanker, følelser, impulser, minner unna oppmerksomheten, men tvert imot utfører en teknikk som slipper alt dette til. Både det bekræftende og det urovekkende. Både drømmen og frykten. Vi kan ha behov for både å forstille oss og gjemme oss og beskytte oss mot det vi ikke liker i oss selv og tilværelsen. I Acem-meditasjon kommer det til uttrykk som motstand. Til å begynne med er vi ikke klar over at vi holder noe unna og skjønner ikke helt hva som skjer. Vi registrerer bare at meditasjonen er mindre tilfredsstillende eller går tregere. Etter hvert blir vi klar over at konsentrasjon - utestengelse - preger utførelsen og oss selv på måter vi før ikke forsto.

Da har vi mulighet til å velge annerledes, finne tilbake til åpenhet og nærvær til det som faktisk er.

Det gledesfylte i Acem-meditasjon ligger ikke drømmen, men i ledigheten - i å møte og mestre det uvante, det uferdige, det vi

ellers skyver bort. En god måte å møte seg selv på, som gjør det mulig å ikke bare meditere i noen minutter, ikke bare en halvtime to ganger daglig, men tre timer, seks timer, ni timer på retretter.

SINNATAGGEN IBSEN

Men denne artikkelen handler ikke om Acem-meditasjon, fordi heller ikke Acem-meditasjon handler om Acem-meditasjon. Det går an å bli tydeligere, men først må artikkelen dra et troll etter håret opp fra teksten, så det kan sprekke i sola. Kanskje det da lar seg gjøre å få inn i hvert fall en liten dæsj sjarm på slutten av denne sjarmøretappen.

Det er neppe noen tilfeldighet at sinnataggen Henrik Ibsen stadig ligger på lur i teksten. Baler den med å gjøre LeShan og Zapffe til hovedpersoner i et Ibsen-drama? Slett ikke umulig.

Ibsen slutter sitt livsverk med et forsøk på å vekke de døde, de som aldri har brukt livet til å leve. *Når vi døde våkner* er i vanlig omdømme et nokså selvbiografisk skuespill, der den 70 år gamle dikteren tar oppgjør med en mann, billedhuggeren Arnold Rubek, som har valgt den drepende kunsten i stedet for det vamblodige livet og den erotiske kvinnen. De møtes igjen på slutten av livet, ser det umulige i å få noe mer ut av tilværelsen og klatrer til topps i tåkeheimen på fjellet, der de omkommer i et snøskred.

Det er vel ikke så mye kunsten eller livet Ibsen dikter om, som det umulige livet. Det har han holdt på med i hele sitt forfatterskap. Nokså tidlig i karrieren skriver han et langt episk dikt, *På viddene*, der jegskikkelsen forlater mor og kjæreste og det lave liv nede i dalen og kommer seg opp på viddens hvite bølge.

Dagens dåd har intet merke
slik som den dernede drives;
Her ble mine tanker sterke,
kun på vidden kan jeg trives. (...)
Vinterliv på ville vidder
setter stål i veke tanker.

Han ser ned i dalen at moren brenner inne og at dama rir til bryllup med en annen. Men han herder seg og skaffer seg "et høyere syn på tingen". Til sist er han klar til å ta farvel med oss livsløgnere som pusler omkring nede i lavlandet:

Nu er jeg stålsat, jeg følger det bud,
Der byder i højden at vandre!
Mit lavlandsliv har jeg levet ud;
Heroppe på vidden er frihed og Gud,
dernede famler de andre.

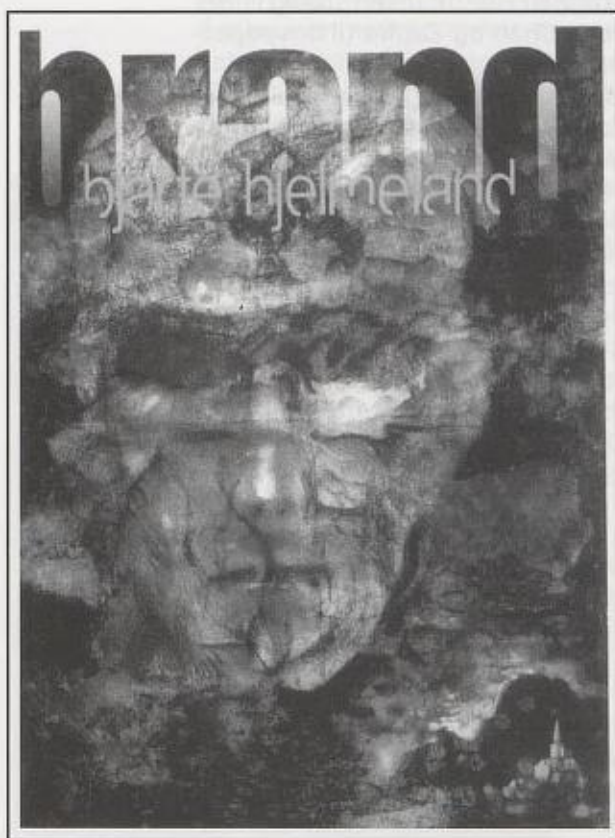
Det å leve krever altså litt av et krafttak og ikke så rent lite avståelse fra alt som kan minne om Sankt Peters tivoli.

Få år etter dukker Brand opp i Henrik Ibsen. Krafttakenes mann. Han kommer – fra viddene – ned til en vestlandsbygd i sult og stor nød. Vil han hjelpe med noen skillinger? Å nei. Hadde livet gått sin trege, slappe gang, kunne han nok hatt medynk. Det lumre, døde hverdagslivet, det er ikke mye verd. Men her! Her ville det vært en synd å hjelpe, for her herdes de av nød og forferdelser. Zapffes metafysiske sjokk drysser angst i blodet på dem. Og da er det håp:

Et livsfolk, - om enn spredt og svakt,
av trengslen suger marg og makt;
det sløve sinn får falkeflukt,
og skuer vidt og skuer smukt,
den veke vilje skyter rygg,
og ser bak striden seiren trygg.

Selv må Brand leve noe så alldeles voldsomt – og framfor alt i intim nærkontakt med den metafysiske angst – for å kjenne at han er til. Han må ville noe hinsides enhver realisme. Han må skape mennesket helt om, gjøre verden ny. Hvordan? Det har hverken han eller Ibsen særlig klare tanker om. LeShan er ikke inne i bildet. Brand forstrekker seg selvfølgelig. Han forsøker det billedhugger Rubek aldri våget, det sterke, kjempende livet. Men de går under i snøskred, begge to. Det er nesten som om raset er Messias, enten vi kaster oss inn i dette hårreisende livet eller ikke tør.

Å leve sterkt eller beint fram voldsomt for å kjenne at man er til, er ingen sjelden livsfølelse. Den er og har vel alltid vært moderne. Men Brand er helt fri for det vi sikkert kunne kalle det dionysiske i et sterkt liv, det som glefser i seg alle livets gleder og avgrunner i et jafs. Det som tar for seg av alt livet kan fore oss med – også det



Brand - å leve krever en heroisk kraft, men

klarer vi å mobilisere den, går vi likefullt til

grunne. Klarer vi det ikke, har vi aldri levet

sanselige, berusende. I sin kamp med livet er Brand nærmest asket. Det er som om avgrunnene gir de største gledene.

SÅ FÅR DET GÅ DERETTER

Brand fortsetter å gjemsøke Henrik Ibsen gjennom hele forfatterskapet. Livet er en overanstrengelse. Peer Gynt må bli keiser hvis tilværelsen skal falle på plass for ham. Julian i *Keiser og galileer* blir keiser. Det holder ikke. Han må være Jesus også, elsket av alle.

Så forlater Ibsen romantikkens heroisme og blir moderne. Men den heroiske streben henger med. Brand forfølger ham og dukker blant annet opp som den frafalne pastor Rosmer i *Rosmersholm*. Her vil Brand bryte ut av tradisjonene og konvensjonaliteten og adle menneskenes sinn. Komme seg opp fra lavlandet og møte den metafysiske angst uten kitt i alle sprekker. Han makter det ikke og tar med seg den unge, varmblodige og erotisk hungrige kvinnen ned i fossen.

I *Byggmester Solness* er det den unge, varmblodige kvinnen som vekker Brand i byggmesteren og driver ham til storverk, til å overvinne den eksistensielle svimmelheten og klatre opp. Ikke på vidden, men i tårnet. Det går selvfølgelig galt.

I *John Gabriel Borkman* er Brand blitt banksjef og ser tilværelsens vidunderlige muligheter ligge bundet i malm og fosser. Han er overbevist om at han, og bare han er eslet til noe så stort som å sette disse kreftene fri, og at han derfor ikke er underlagt de små lover – og kjærligheten til andre – som binder oss lavlandsmennesker. Livets drepende smålighet stopper ham, slik den stoppet Brand. Banksjefen blir buret inne, kommer seg til sist ut i snøen og dør, han også.

Så kommer det siste selvoppgjøret i *Når vi døde våkner*. Rubek våget ikke engang å nærme seg livet som overanstrengelse. Han pusler rundt med sin lille kunstnergjerning, og ikke engang en ung, varmblodig kone setter fart i ham. Snøskredet venter. Han oppsøker til sist Zapfes ukjente og utilgjengelige instanser for å blir pint og drept. Få det overstått.

Det er Maurice Valency, professor i fransk litteratur ved Columbia University, som ser dette:

I sine senere skuespill prøvde Ibsen desperat å bli kvitt denne besettende figuren. Han gjorde narr av Brand som pastor Manders (i *Gen-gangere*) og doktor Stockmann (i *En Folkefiende*), refset ham som Gregers Werle (i *Vildanden*), druknet

Brand fortsetter å gjemsøke Ibsen

gjennom hele forfatterskapet.

Livet er en overanstrengelse.

ham som Rosmer, dyttet ham ut fra et tårn som Solness og lot ham nok en gang bli slukt av snøskredet i *Når vi døde våkner*. Man kan nesten si at han kjempet med Brand i tretti år, men han lykkes aldri med å riste ham av seg. Det er vel mulig at det til slutt var Brand som ødela ham.

Hva, sier de alle disse ulike Brand-skikkelsene i samklang med Zapffe om menneskelivet, hva for noe utspekulert djævelskap er jeg kommet oppi her? Vi tyranniseres av en lov som ikke spør etter *våre* verdier og behov. Universet er vesensfremmed for alt levende. Ild og tørke, storm og kulde rammer uten hensyn. Vi har en oppholdstillatelse som når som helst kan bli inndratt, i et hårreisende barbarisk land hvor man tåles inntil videre og etter ordre fra ukjente og utilgjengelige instanser blir pint og drept på et hvilket som helst tidspunkt. Å leve her krever en heroisk, overmenneskelig kraft, men klarer vi å mobilisere den, går vi likefullt til grunne. Mobiliserer vi den ikke, har vi aldri levet.

Slik er vilkårene for det gode liv.

Kanskje kjenner Lawrence LeShan det på samme måte, men hans forsøk på å overleve i dette landet minner litt for mye om Hjalmar Ekdal i *Vildanden*, som ligger på sofaen og dagdrømmer om hvor deilig alt skal bli, bare han får gjort sin store oppfinnelse. Livsløgn er for gjennomsnittsmennesker som oppsøker Sankt Peters tivoli. - Har man engang villet meg så ille, som å sette meg inn i denne verden og gjort meg til den jeg er, så får det gå deretter, sier Henrik Ibsen før han er 40 år gammel – som i et tostemt skrik med Peter Zapffe.

DET METAFYSISKE RÅSKINN

Aha. Det er altså Brand som et slags luthersk monster denne artikkelen drar etter håret opp fra teksten. Det betyr sannsynligvis at han finnes i oss alle i en eller annen form. Da gjenstår det å gjøre ham så karikert stygg som et troll skal være.

Denne teksten setter LeShan og Zapffe inn på samme scene og lar dem snakke forbi hverandre. Samtidig kler den LeShan i amerikansk middelklasse med livsløgner i lyserød tyll og Zapffe i klatrestøvler og modig vidsyn. Da etterlater den ikke mye tolkningsrom. Hvem er helten?

Det er det metafysiske råskinn som virkelig har sett og tatt inn over seg hvor jævlig livet er, som har gjort seg ferdig med alle dagdrømmer om en bedre verden, avskyr ethvert tilløp til avsporende kos og forakter alle distraksjonene i Sankt Peters tivoli. Som knytter nevene mot de ukjente og utilgjengelige in-

Hvem er helten? Det metafysiske råskinn

som avskyr ethvert tilløp til distraherende

kos og ser livet i kvitøyet?

stanser, får den metafysiske steikepanna smelt i trynet, går ned for telling, men drar seg opp og fortsetter å ta igjen. Helt til skredet omsider kommer.

Og har man behov for hjelp til å pumpe opp de metafysiske muskler underveis, er Acem-meditasjon tingen med mental trening, som ikke dyrker drømmen om hva som skal bli, men styrker erfaringen av hva som faktisk er. Den tar seg av vår metafysiske hygiene og gjør oss dermed klar til nye steikepanner. Det er deilig å ha det fælt. Det er da vi virkelig lever.

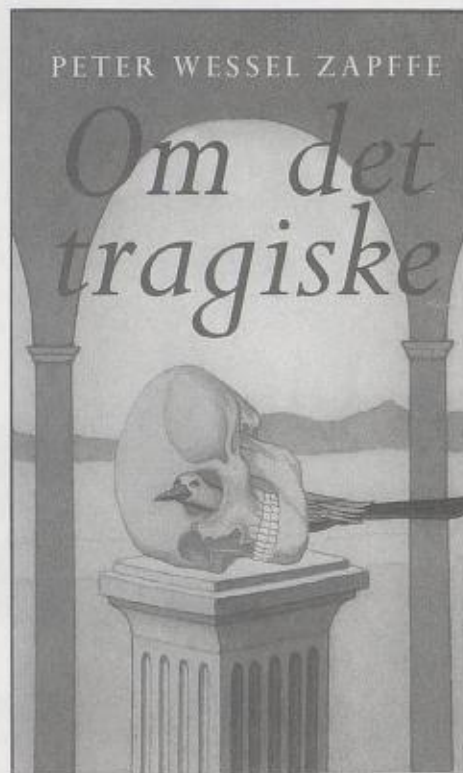
EN AV VÅRE STØRSTE HUMORISTER

Slik ser trollet ut. Hvor er sola? Overalt. Også hos Peter Wessel Zapffe, Henrik Ibsen og i Acem-meditasjon. Det vil si i oss selv.

Zapffe er pessimist. Grundig. Han valgte å være barnløs. Han levde som han prediket: Vær ufruktbare og etterlat jorden taus. Dersom mann og kvinne kommer sammen, men aldri, aldri får mer enn ett barn, vil menneskeheten til slutt dø ut. Stoffet har det bedre uten bevissthet, for først gjennom menneskets fødsel får det evnen til å lide. Zapffe er styggsterk i sin mørke beskrivelse av vår tilværelse, og den som søkte hans trøst, fikk dette svaret: Dessverre kan jeg ikke hjelpe deg. Det eneste jeg selv har å møte døden med, er et tåpelig smil.

Før han dør i 1990, 91 år gammel, sender den hjemmedøende Zapffe melding fra siste varde at vi kommer fra Intet og går til Intet og ellers er det Intet.

Dette Intet burde være en dårlig drivkraft til tenke og skape og klatre slik han gjorde. Men det er noe nesten buddhistisk i dette: Den skapende glede som oppstår av den mørke innsikt. Han er et storslagent bevis på at det er menneskelig mulig å skape både mening og frydefull, nesten dionysisk utfoldelse - selv med den metafysiske grunnholdning at livet er en oppholdstillatelse som når som helst kan bli inndratt, i et hårreisende barbarisk land hvor man tåles inntil videre og etter ordre fra ukjente og utilgjengelige instanser blir pint og drept



Vær ufruktbare og etterlat jorden taus.

Først gjennom menneskets fødsel

oppstår lidelsen

på et hvilket som helst tidspunkt.

Peter Zapffe beviser at denne overutrustningen som hjem søker oss, ikke bare er en plage. Han gjør storartet bruk av den når han tenker seg fram til og skriver sin doktoravhandling *Om det tragiske* i 1930-årene. Han er jurist og prosederer både lærd og satirisk gjennom mer enn 600 sider. I sin undersøkelse av det tragiske trekker han trygt på godbiter av det som den problematiske bevissthet har frambrakt gjennom mer enn 2000 år.

Og ikke minst: Denne mannen som undrer seg over hva for en reise han var på den gang han falt av toget og ble menneskefødt, er en av våre

største humorister. Hans kamp mot tilværelsens alskens steikepanner hadde meget lune og underfundige former. Som dette innlegget i *Aftenposten* 11. oktober 1935:



Av hensyn til min helbred og mitt utseende sykler jeg alltid så langt ute i veikanten som mulig. Allikevel har det hendt meg minst fire ganger, at biler og motorsykler har slått an mot sykkelen, når de har klemt seg forbi mellom møtende bil og mitt unnselige vehikel. Forleden dag var det en som ganske rolig skubbet meg inn på fortauskanten, hvor jeg heldigvis falt av på utsiden. Jeg, derimot, er alt for snill og hensynsfull til å finne på å skyve et 2-tonns pansret karosseri i grøften, når jeg innhenter det på Drammensveien og ikke kan ligge og trå i samme lusetempo som bilene holder.

Men fra spøk til alvor, så kjører jeg nå med sten i lommen, og jeg kan love maskinrampen at jeg skal spare på hverken vindusglass eller ryggstavler neste gang de prøver en funeber flirt. Nå har jeg fått nok av *ensidige* drapsforsøk.

Vi hører ham slynge spørsmålene mot

universets gispende sluk - det som har frem-

brakt ham og som han syns plikter å svare

Under krigen ga han ut *Vett og uvett*, en samling livssterke og sprutmorsomme historier fra Troms og Finmark. Han klatrer

opp i spiret på domkirken i Tromsø og erklærer at det er akkurat så høyt Kirken kan hjelpe ham å komme. En samling med både humor, friluftsliv, dikt og filosofi gir han tittelen *Hvordan jeg ble så flink og andre historier*. Dette er ikke et troll av et metafysisk råskinn.

PÅ KNE UNDER STJERNEDRYSSET

Hans tostemte skrik med Henrik Ibsen er ikke noe denne artikkelen dikter opp. 29 år gammel skriver han om Ibsen i *Tromsø Stiftstidende*. Han har lest sin egen livsfølelse inn i Ibsens skuespill og derfor funnet en aristokratisk broder i ånden. I portrettet han her maler, ligner Ibsen til forveksling på Moses:

Vi hører ham slynge de brennende spørsmål mot universets gisp-ende sluk, - det som har frembrakt ham og som han synes plikter å gi svar. Vi ser livet som en orgie av kjød og ånd, splidaktig med seg selv, kaotisk sammenfiltret til et flakkende fyrverkeri av smertefulle koincidenser, et knirkende og stønnende perpetuum mobile av fødsel og død. (...) Sitrende av opplevelsens høy-spenning føres vi inn i de lukkede verdener, hvor han som fra høye fjell viser oss de skremmende perspektiver. Men her inne lærer vi også å bøye vårt kne under stjernedrysset. (...) Han elsket ikke det ynkelige behag i ly av idealenes graver. Han elsket den ensomme, som stred for lyset. Hans kjærlighet var ikke lunken, av dem som klapper og glatter ut med fete og fuktige hender. Den var hårdhendt og krevende, men trofast som gull og stål. Han hadde kraftens og sunnhetens kjærlighet, den eneste som kan løfte menneskerasen mot solen.

Aha. Det finnes altså en meningsfylt menneskelig streben som har betydning. Det finnes en kjærlighet som betyr noe. Menneskerasen kan løftes mot solen. Og hva er dette? Ibsen får Zapffe til å bøye kne under stjernedrysset. Ikke dårlig.

Men framfor alt: Zapffe tar et skritt over scenegulvet mot LeShan. Det er som om de begynner å snakke sammen:

Ikke mange har som Ibsen pløyet undergrunnen i menneskesjelen og veltet opp i lyset de skinnende årer som lå dekket av dagens støv. Han er en av dem vi kan takke, om vi en dag får oppleve at personlighetskravet går som et hærskrick over hele den kulturelle verden, den som nå er på vei inn i funksjonismens døvende dur. Han

Zapffe har funnet en aristokratisk broder i

ånden, og i det portrettet han maler, ligner

Ibsen til forveksling på Moses

har vist oss selvfordypelsen som via regia.

Hallo! Selvfordypelse, selvinnsett som kongeveien? En kjærlighet som kan løfte menneskerasen mot solen? Her var det raust med framtidshåp for det overtrastede menneske. Nå synger Zapffe vitterlig tostemt med LeShan. Denne artikkelen siterer seg selv igjen: Kanskje er det nettopp dette Zapffes prosjekt dreier seg om? Og dermed vårt? Å se alt det hårreisende, urimelige, meningsløse, angstskapende – slippe alle de pinefulle metafysiske spørsmål inn på seg - og allikevel finne det gode liv i å kunne drømme, håpe og utfolde seg meningsfylt uten å måtte ty så alt for mye til distraksjoner? Hva skal til for å mestre det? Selvfordypelse? Meditasjon? Sprakk trollet litt nå?

IBSENS KOAN

Hvor er så sola hos sinnataggen Henrik Ibsen? Han er hjemsøkt av det metafysiske råskinet Brand og klemt inn i en livsopplevelse som forteller at enten hiver vi inn i livet med en voldsom kraftanstrengelse eller så pingler vi oss unna. Skredet kommer uansett. Han tar livet av så godt som alle de skikkelser han skaper – fra Catilina til Rubek. De fleste av dem begår selvmord mer eller mindre bevisst. I overanstrengelse eller fortvilelse. Det er ikke urimelig å kalle Ibsen en dødsdikter. Som fall

eller ras eller skudd markerer døden at det er slutt på individets mulighet til vekst og utfoldelse, og at alle drømmer om menneskelig perfektjon er illusjoner. Døden er det påtrengende bevis på at vi er ufullkomne og forgjengelige.

Hvordan klarer han da å gjøre Peter Zapffe så drømmende ydmyk? Det er ikke godt å vite, men det kan anes.

Den vanskelige eksistensielle ærligheten våger vi ikke så lett om noen dæljær til oss slik Zapffe gjør. Da mobiliserer vi alt vi har av forsvaret. Skal vi våge å se, må vi også bli ivaretatt. Varmet. Idet snøskredet river Brand med seg, høres en røst: *Han er Deus Caritatis*. Barmhjertighetens gud. Det finnes altså en godhet i tilværelsen. Når skredet river Rubek med seg, høres en røst: *Pax Vobiscum*. Fred være med dere. Det finnes altså en ivaretagelse i tilværelsen.



Ibsen: Vi kan hive oss inn i livet med overmenneskelig kraft eller pingle oss unna. Skredet kommer uansett

Ibsen lar sine skikkelser slite seg til døde gjennom aktene. Men slutten på hans skuespill, de er ikke konkluderende eller avklarende. De lukker ikke igjen livet og sender oss ikke avgårde med en følelse av at dette er metafysisk ulevelig. De er mangetydige og åpner på en måte som gjør det mulig å hevde at dersom du leter etter Ibsens kjærlighet, finner du den i hans sluttscener. Den unge Hedvig, i *Vildanden*, og Hedda Gabler skyter seg. Den ene for å sone, den andre for å slippe unna. Selvmordene er skakende, men de står ikke alene og brenner i det bildet vi har med oss. De finnes inne i et rom av lengsler og fortvilelse. Av mennesker som strever og ikke våger å se. Men Ibsen våger, og dermed gjør vi det, vi også. I det å se ligger forsoningen.

Disse sluttscenene er først og fremst levende, virksomme bilder, der Ibsen klarer å fange mye av det motsigelsesfulle, det uutgrunnelige. De er romslige, de ivaretar oss i vår forvirrede livsutprøving. De hjelper oss til å bære tilværelsens motsetninger fordi de er *koan* – meditative gåter som gjør oss godt, fordi vi aldri løser dem eller avslutter. Dette er Henrik Ibsens geni. Her inne lærer vi også å bøye vårt kne under stjernedrysset, sier Zapffe. Ett eller annet sted inne i dette finnes det gode liv.

Filosofen Kant skal visstnok ha sagt noe sånt som at det syn Zapffe og Ibsen rammes av, å se den hårreisende tilværelsen i all dens uutgrunnelige og hensynsløse storhet, også gjør oss godt. Fordi det rykker oss ut av vårt lille, selvcentrerte perspektiv og derfor frigjør vår oppmerksomhet fra de investerte egeninteresser. Både hos Ibsen og Zapffe kan vi ane en aktelse for dette ufattelig store.

DET GODE LIV

Har man behov for hjelp til å pumpe opp de metafysiske muskler underveis, er Acem-meditasjon tingen? Kanskje det, men det er tankevekkende å merke hva som



Han klatrer opp i tårnet og erklærer at det er akkurat så høyt kirken kan hjelpe ham å komme

fungerer i meditasjonsutførelsen:

Den våre og varme viljen i oss, det som åpner og ikke avslutter. Det som forsoner. Acem-meditasjon dreier seg ikke om Acem-meditasjon. Som hos Zapffe og Ibsen dreier det seg om en måte å søke på. Der det fremmede og det uforståelige, det belastende og det smertefulle, det meningsløse og det angstskapende – alt det som ikke puser med oss, ikke blir klemt unna eller fektet bort. Men når fram til en indre styrke. Og får forme vår hverdag sammen med Mozart, soloppgangen og alt det vi trenger i Sankt Peters tivoli.

Kanskje består det gode liv i å holde livet åpent. ○

Opplysninger:

En eldre kvinne gifter seg med en ung mann: Troels-Lund: *Daglig liv i Norden i det sekstende århundre*. Gyldendal 1940

En dramatiker vinner en pris: Per Schreiner fikk Ibsen-prisen 2004 for *Den brysomme mannen* i NRK Radioteatret.

En pensjonert psykiatriprofessor: Einar Kringlen i programmet *Først og sist*, NRK 1, oktober 2004

En av tre mannlige og en av fem kvinnelige Oslo-studenter drikker risikabelt mye alkohol:

Aftenposten torsdag 28.10. 2004

Den 70 år gamle Henrik Ibsen: Robert Ferguson: *Henrik Ibsen. Mellom evne og higen*.

Cappelen 1996 s 447

William Damon (ed): *Greater expectations . Overcoming the culture of indulgence in our homes and schools*. New York: Free Press Paperbacks, 1995

Forfatteren Arthur Koestler: *Darkness at Noon*

En student klager på eksamenskarakteren: Anne Grete Hersoug i *Dyade* nr 4 2003, s 23

En innflyttet afghaner møter på politikammeret: *The Economist* Oktober 23d 2004

Peter Wessel Zapffe: *Om det tragiske* Pax forlag 1996

Lawrence LeShan: *How to meditate. A Guide to Self-Discovery* Back Bay paperback 1999

Are Holen (red): *Stillhetens psykologi. En bok om Acem-meditasjon* Dyade forlag 1989

Så forlater Ibsen romantikkens heroisme og blir moderne. Men den heroiske streben henger

med: Atle Kittang: *Ibsens heroisme. Fra Brand til Når vi døde våkner*. Gyldendal 2002.

Maurice Valency: sitert fra Atle Kittang, s 358.

Av hensyn til min helbred: Peter Wessel Zapffe: *Kulturelt nødverge. Etterlatte skrifter*. Pax 1997

Zapffe valgte å være barnløs og de følgende sitater: www.philosophynow.org/issue45/45tangenes.htm

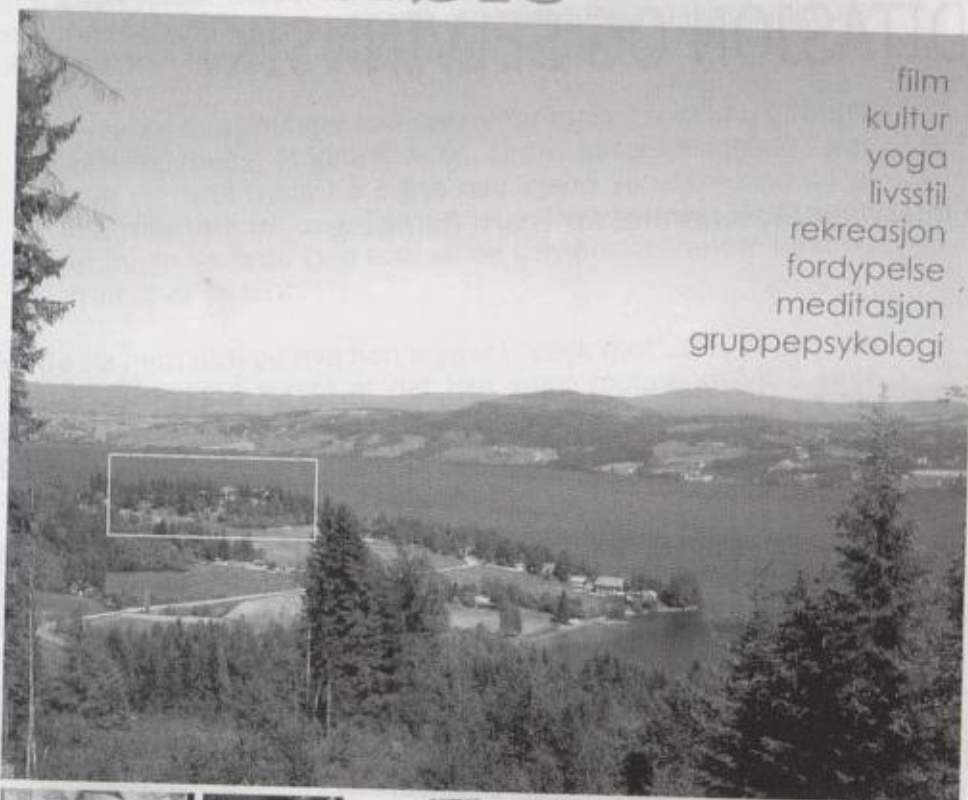
Han elsket ikke det ynkelige behag: Zapffe: *Kulturelt nødverge*, s 26

Filosofen Kant skal visstnok ha sagt: Tom Eide: *Ibsens dialogkunst. Etikk og eksistens i Når vi*

døde våkner. Universitetsforlaget 2001. s 34

Takk til Dyade-redaktør Eirik Jensen for hjelp til å se trollet.

HALVORSBØLE



film
kultur
yoga
livsstil
rekreasjon
fordypelse
meditasjon
gruppepsykologi



PROGRAM

SEMINARER KURS, VERKSTED

høst 2004
vår 2005

HØY STANDARD
LAVE PRISER

acem.no

Acem Halvorsbøle - fristed for fornyelse
mer på acem.no

MEDITASJON OG SELVINNSIKT

Dyade intervjuer filosofiprofessor Bjørn Ramberg

DET ER ET FUNDAMENTALT ANNET PROSJEKT å forsøke å få økt innsikt i seg selv enn å forsøke å skaffe seg teoretisk viten om naturen. I vårt sjelsliv tror jeg vi primært kjemper mot oss selv. Harmoni er ingen menneskelig naturtilstand, vi er alle skrudd sammen av til dels motstridende drifter, reaksjonsmønstre, målsetninger og selvbilder. Vi utvikler tanke- og følelsesbaner og handlingsmønstre som preges av divergens og konflikt, men som også lar oss leve med dem. Slike tilpasningsmekanismer fungerer stort sett ubevisst, og er i noen grad avhengige av å forbli det, for at de skal gjøre jobben. Om vi stort sett fungerer relativt OK på tross av spenningene og dissonansene som ligger i oss, er det dermed også i kraft av vår mangel på selvinnsikt.

Hvis vi ser på selvinnsikt som noe vi ønsker eller stiler mot, da innlater vi oss på en stadig sjelelig borgerkrig. Vi jakter på oss selv, forsøker å gripe det vi er og gjør men ikke ser, mens vi med stor kraft og finurlighet også forsøker å gli unna vårt eget granskende blikk. Man kan allikevel håpe at resultatet over tid er en øket integrasjon, en sterkere sammenheng mellom hvordan vi ønsker å være som menneske, og hvordan vi faktisk fungerer i den sosiale virkelighet. Ikke fordi man skaper strid i seg selv, men fordi man belyser en strid som allikevel er der, og som man da kan forholde seg til, kan selvinnsikt kanskje gi oss bedre balanse, et sterkere ankerfeste, en bedre befestet grunnholdning.

Dette sier professor i filosofi ved Universitetet i Oslo, Bjørn Ramberg.

Våren 2004 hadde studentavisen *Universitas* et større oppslag om Acem-meditasjon. Der ble professor Ramberg spurt blant annet om hvilket syn han har på meditasjon. Han svarte:

Tilvante forestillinger kan sperre for tanker som kan utfordre vårt selvilde. Meditasjon og andre avspenningsteknikker kan være til hjelp i å bryte ned kjapp vanetenkning og gi oss mer rom for de erfaringer som livet byr oss. Meditasjon er ingen garanti. Den som vil ha selvinnsikt trenger først og fremst etisk mot.

Dyade ba ham utdype hva han legger i "etisk mot". Det er kanskje ikke så vanskelig å forstå at det kan være motstandsfullt å søke selvinnsikt – og at det derfor kan kreve mot å være innstilt på det og gjennomføre det. Men hvorfor karakteriserer du dette som *etisk* mot?

Ramberg: Delvis for å sette dette i kontrast med fysisk mot - det å tørre å stupe fra 25 meter. Men hva er det etiske – kunne jeg bare ha sagt "eksistensielt"?

La oss si at vi er relativt opplyste mennesker som forsøker å reflektere som best vi kan og har et relativt bearbeidet bilde av oss selv. Og at dette er preget av bestemte verdier som vi prøver å leve vårt liv i tråd med.

For middelaldrende liberale akademikere kan det være svært sentralt i deres selvforståelse at de lever aktivt og bevisst i forhold til slike verdier. Det kan være så viktig at det dominerer ens forståelse av hva en gjør. Jeg tenker at noe av det man må være villig til hvis man vil korrigere og nyansere dette bildet, er å risikere at det velfunderte

Bjørn Ramberg er professor i teoretisk filosofi ved Universitetet i Oslo. Han har særlig arbeidet med språkfilosofi, filosofisk psykologi og filosofisk pragmatisme



selvbildet man hadde av sin egen karakter kanskje ikke er det mest forklarende og dekkende i forhold til hvordan man faktisk fungerer og hvem man faktisk er. Etisk mot innebærer at man er villig til å risikere at man står der uten beskyttelse av de fundamentale prinsippene og verdiene man mener å bekjenne seg til.

Dyade: Men lar det seg overhodet gjøre å undersøke filosofisk hva det vil si å ha selvinnsikt, uten på en eller annen måte å være personlig involvert i et prosjekt om å få større innsikt i en selv?

Ramberg: Nei, jeg tror ikke det. Teoretisk kan du skille teori og praksis, men som filosofen sa, det er bare i teorien. For i det hele tatt å nærme deg spørsmålet om selvinnsikt, teoretisk filosofisk, må du tenke på grunnlag av erfaring. Og du må ha en slags følelse av at dette er en viktig dimensjon som det er mulig å si noe om. Og det betyr at man må bruke seg selv. Og andre selvfølgelig.

Jeg tror at den som ønsker selvinnsikt, må lære seg hvordan vi lærer av erfaring, slik at man kan korrigere sin oppfatning av hvem man er utfra de spor man faktisk setter i verden, og de sporene som livet setter i en selv.

La meg ta et eksempel. Man kan spørre seg selv: Hvilke verdier står jeg for? Så kan man levere en programmerklæring om hva man synes er viktig i livet og i verden. Er det selvinnsikt? Det kan være viktig å resonnerer seg frem til hvilke verdier man synes er viktige å stå for. Men hvis man skal ha innsikt i de verdier som driver en selv, må man se på hvilke valg man faktisk har tatt, hvordan man faktisk responderer i kritiske situasjoner og hvordan man faktisk har oppført seg i forhold til andre mennesker. Og på hva man har følt og ikke følt i forskjellige situasjoner hvor disse verdiene har stått på spill.

Man kan for eksempel ha en programmerklæring om at ærlighet er en helt sentral verdi for en selv, og så viser det seg at man egentlig ikke setter ærlighet over det å unngå å skaffe seg fiender—eller ubehag. Så kan man enten si: Ja, så var det sånn da, og prøve å leve med det. Jeg er ikke så opptatt av ærlighet som jeg trodde.

Hvis man skal ha innsikt i de verdier som

driver en selv, må man se på hvilke valg

man faktisk har tatt

Eller man kan prøve å justere i den andre enden. Man kan forsøke å spore opp de mekanismene som slår inn når man opplever en situasjon som ubehagelig på en slik måte at man viker fra idealet om ærlighet. Man kan lære seg å fange

opp hvitløgnsimpulsen, bearbeide den, forsøke, nettopp når det kanskje er litt vanskelig, å holde seg strengt til sannheten. Og så jobbe videre derfra, i et forsøk på å gjøre ærlighet til en pålitelig og gjennomgripende vane.

Det er noe av det jeg mener med å prøve å få bildet til å stemme med virkeligheten. Erfaring er her helt sentralt. Erfaring er når man lærer noe om verden, men også når verden lærer en noe om en selv. Filosofen Hans-Georg Gadamer har sagt at erfaring alltid innebærer et negativt element. Jeg tror han med det fremhever at erfaring dypest sett er et møte med egen begrensning. Nettopp derfor kan erfaring utgjøre et innsiktsgivende korrektiv.

Dyade: Her sier du at meditasjon kan være et hjelpemiddel.

Ramberg: Jeg er ingen ekspert på meditasjon. Men jeg ser meget positivt på meditasjon. Jeg har sett at det er et viktig hjelpemiddel, og at det kan være en veldig sentrerende ting, som amerikanerne gjerne sier—altså at det bidrar til øket likevekt, og styrker evnen til å integrere små og store biter i et alminnelig kaotisk moderne liv. Jeg drev selv litt med Acem-meditasjon for mange år siden, og sluttet av årsaker som ikke hadde noe med meditasjon å gjøre. Så det jeg sier, bygger ikke på noen ekspertise i emnet.

Men jeg tenker meg at det kan motvirke en del opplagte problemer eller hindringer mot å utvikle den form for selvinnsikt



I meditasjonen skal vi slippe tak i den
dirigerte, formålsstyrte refleksjonen vi
hele tiden holder på med

som vi har snakket om.

Hindringene er mange rundt oss og i oss. Og det er ikke så mye vi har som kan hjelpe oss til å overvinne disse hindringene. Meditasjon tror jeg kan tjene denne hensikten, fordi vi i meditasjon skal slippe tak i den dirigerte, formålsstyrte refleksjonen som vi hele tiden holder på med. Vi skal stoppe litt opp i resonneringen og den praktiske planleggingen og de rasjonelle fornuftsprosjektene. Vi må bare la det mentale livet som også alltid er der, men som ofte blir holdt nede, få litt større spillerom.

Vi blir stadig pådyttet alle slags mål og krav som vi må forholde oss til og vurdere oss selv etter. Å finne seg et rom i livet hvor man sier: OK, nå skal jeg ikke følge det prosjektet eller det prosjektet, jeg skal bare la alt stå litt stille og la det som skjer komme frem. Å gjøre det til en vane spiller nok en rolle når det gjelder hvordan man forholder seg til det som skjer på overflaten og det som skjer under, også ut over de to ganger 30 minutter man mediterer.

Jeg tror ikke det nødvendigvis er slik at man plutselig oppdager nye ting ved seg selv når man sitter der, skjønt noen gjør kanskje også det. Jeg tror mer det dreier seg om å nullstille noen av de automatiserte prosessene som går og går, og som vi hele tiden er inne i, slik at vi gir resten av sjelen en mulighet til å komme til syne.

Dyade: I Acem-meditasjon er prosjektet er å slippe til det som er så uforfalsket og uforstyrret og ufordreid som mulig. Da vil krefter som gjør at vi overbetoner eller underbetoner eller rett og slett ubevisst sensurerer – begynne å spille seg inn i utførelsen av meditasjon. Man kan få problemer med å være åpen for det som kommer – den indre vegringen mot større selvinnsett kan bli tydeligere for den som praktiserer Acem-meditasjon. Hva tenker du om en slik måte å se dette på?

Ramberg: Vi er ganske komplekse systemer, vi opererer på mange nivåer samtidig, og vi har varselklokker av mange slag. Noen kan oppleve en slags dissonans mellom et fornuftsmessig bilde av seg selv og følelser som gir uttrykk for hvordan man har det. Man kan

kjenne seg engstelig og anspent uten å vite hvorfor. Så emosjonene kan være et korrektiv eller indikator.

Men vi utvikler også teknikker for å begrense dette bråket. Vi kan ofte kjøre på tvers av våre egne emosjonelle reaksjoner. Vi

Vi er ganske komplekse systemer, vi

opererer på mange nivåer samtidig, og vi

har varselklokker av mange slag

skrur dem ned, vi undertrykker eller demper eller omformer dem, vi fysiologiserer dem, eller vi tar piller eller hva det måtte være. På denne måten blokkerer vi erfaring. En følelsesreaksjon, særlig en ubehagelig en, er nettopp begynnelsen på erfaring, en mulighet til erfaring, en pekepinn nettopp mot et spor som livet er i ferd med å sette i oss, og som vi kan lære noe av—om vi har tid og styrke og mot til å følge opp.

Jeg tenker meg at hvis meditasjonsteknikken er vellykket, og man overvinner noen av sperrene som gjør det vanskelig å gå inn i meditasjon, så vil man nettopp åpne i større grad enn i den daglige tralten for øket varhet overfor akkurat slike emosjonelle reaksjoner. Jeg kan kjenne sterkere en uro - eller jeg kan bli klar over at en situasjon egentlig berørte meg ganske mye mer enn jeg hadde forstått. Man gjennomlever på en måte som samtidig er mye nærmere det emosjonelle og den reflekterende bevissthet, men ikke nødvendigvis styrt av den bestemte diagnosen eller det konkrete forehavende som man gikk inn i situasjonen med. Og der ligger det en viktig kilde til selvinnsikt, tror jeg, fordi det å utvikle sin forståelse av seg selv, hva man gjør, hvordan man er med andre – der er nettopp følelseslivet kanskje en form for objektivt korrelat. Vi kan ikke bestemme over våre følelser—vi kan forsøke å manipulere eller styre dem, eller tilpasse dem gjennom rasjonaliseringer, men følelser gir motstand mot slike strategier. Vi står overfor en korrigerende realitet i oss selv. Ikke i den forstand at våre følelsesreaksjoner alltid er rimelige eller smarte, men de representerer en subjektiv realitet. Om vi lærer oss å lytte til dem, kan de gi oss tilgang til hvem vi er, om ikke alltid hvordan resten av verden er.

Det å kunne bygge ned noen av teknikkene for selvmanipulasjon som vi bruker i dagliglivet, tror jeg er et viktig ledd i en kampanje for økt selvinnsikt. Og der tenker jeg meg at meditasjon kan være fruktbart.

Men jeg sier også at det ikke er noen garanti. I det legger jeg at hva du gjør med det – hvordan du bruker det – hva slags konklusjoner du trekker av det – har med mye mer å gjøre enn en teknikk. For at du skal oppleve emosjonelle erfaringer på en måte som virkelig gir forståelse, må du være villig til og ha mot til å se deg selv i speilet og godta dine egne reaksjoner, også når de ikke er helt i tråd med bildet du har av deg selv slik du mener du bør være.

Om vi lærer å lytte til følelser, kan de gi oss en tilgang til hvem vi er, om ikke alltid hvordan resten av verden er

Dyade: Det du sier er vel, litt innpakket, nokså kritisk til en form for akademisk væremåte? Eller kanskje en væremåte som karakteriserer et ledende skikt i vårt samfunn?

Ramberg: Jeg vet ikke hvor mye jeg vil generalisere. Jeg snakket ut fra meg selv og min egen erfaring av meg selv. Noen av oss lever av å teoretisere og konstruere argumenter. Det er kanskje ikke så lurt å forveksle de konstruksjonene som man da kan frembringe med adekvate bilder av en selv.

Dyade: La oss gripe dette fra en annen vinkel. Etikk er på moten. Det var definitivt ikke på moten på 70-tallet. Men nå er det på moten så det suser – enkelte har til og med snakket om en etikkindustri. Det holdes seminarer, hvor formålet er å heve den etiske bevissthet blant næringslivsledere og advokater, og hvor en filosofisk subkultur også har utviklet seg hvor folk gjør karriere på etikkbølgen. Man kunne kanskje si at det å belære andre om hvordan de bør oppføre seg og hva de bør tenke på, er en relativt enkel oppgave – men det å gå i seg selv og kjenne etter hvordan det står til med eget liv er gjerne et langt mer motstandsfylt prosjekt.

Ramberg: Det er et veldig komplekst spørsmål du der reiser. Etikkindustrien er ganske mangefasettert. Det er mange områder hvor vi har bruk for profesjonelle etikere. Det gjelder særlig komplekse og sammensatte samfunnsmessige beslutninger, hvor vi står overfor kompliserte risikovurderinger kombinert med vanskelige verdiprioriteringer. Hvordan man skal ta rimelige beslutninger tuftet slik at de får legitimitet? Her er teori nyttig.

En langt mer problematisk del av etikkindustrien er at alle bedrifter skal ha en programerklæring som uttrykker deres verdigrunnlag. Der kan diskrepansen mellom bildet man tegner og virkeligheten være så stor at det bidrar til å mystifisere hva som faktisk skjer. Den etiske utfordringen i dag er ikke primært etisk kompetanse – at vi ikke vet hva som er rett og galt. Det er at vi i så mange sammenhenger gir blaffen i det. Her tror jeg ikke teori er det som skal til, eller at noen skal lære oss hva som er rett og galt.

Den etiske utfordringen i dag er ikke primært

etisk kompetanse - at vi ikke vet hva som

er rett og galt, men at vi gir blaffen

Dyade: Men gjelder dette også i det personlige livet? Vi gjør jo ting som vi angrer på. Man er ute blant venner, og sier noe, og etterpå tenker man "Hvorfor i all verden sa jeg det?" Det var sårende, eller det var klønete,

eller ufølsomt, for eksempel. Så er spørsmålet: Hvorfor gjorde jeg dette? Kanskje stemmer det at hvis du tenkte etter og hadde vært tilstede med alle dine sanser i behold, hadde du kanskje visst at det var ikke så fornuftig. Men ett eller annet gjorde at du likevel sa det. Og det var vel ikke slik at du så hva du gjorde, men at du ga blaffen i hva som var rett og galt? Jeg tenker meg at det egentlig er nokså sjelden at man tenker: Innerst inne vet jeg at det jeg nå gjør er dypt umoralsk, men jeg gjør det likevel.

Ramberg: Nei, det tror jeg er riktig. Så det er kanskje mer trefende å si at vi har stadig flere områder hvor vi ikke er så opptatt av ringvirkningene av det vi gjør.

Men for å vende tilbake til ditt spørsmål om at det er mye lettere å lære andre mennesker om rett og galt enn å gå i seg selv. Det er jeg helt enig i. Jeg tror det å holde kurs for folk for at de skal få mer kunnskap om etikk—i hvert fall når vi snakker om det personlige plan - er rimelig fåfengt. Faren er at vi bare lærer oss nye språk - nye vokabularer, som kanskje fører oss enda lengre unna drivkraftene i oss selv, våre dominerende handlingsimpulser. Derved lærer vi å beskytte oss selv fra kritiske øyne—andres, så vel som våre egne—enda bedre, på nye måter. En tilsvarende mekanisme er påtagelig i næringslivet og ved store institusjoner. Der kan fokus på etikk føre til en lite fruktbar spesialisering: - Kjør dette for etikkdesken, sier man, når man har et forslag eller en plan. Så kommer det ut med stempel og så er det greit. Faren er at all etikkbusinessen har gjort det lettere å skille ut den etiske dimensjonen, slik at det blir noe som etikk-kontoret tar seg av. Jeg tror ikke den etiske dimensjon lar seg separere ut på denne måten - enten det er i yrkeslivet eller i det private liv.

Dyade: Du er professor i teoretisk filosofi. Filosofiens mål skal være å gi oss erkjennelse i en



Vi har stadig flere områder hvor vi
ikke er så opptatt av ringvirkningene
av det vi gjør

eller annen forstand. I den tidlige antikken var det sannsynligvis nær kontakt mellom gresk filosofi og indisk filosofi. Og begge var opptatt av sammenhengen mellom livspraksis og erkjennelse. Men i alle fall etter Sokrates tok den vestlige filosofi en mer teoretiserende vending, hvor man søkte å utvikle erkjennelse som ikke forutsatte en bestemt livspraksis eller personlig erfaring. Den forutsatte i stedet evnen til å resonnere og argumentere og utvikle abstrakte og utpreget intellektuelle teorier. Bedømmelsen av filosofens produkt har ikke nødvendigvis sammenheng med bedømmelse av filosofens livsførsel eller personlige egenskaper. Mens filosofens rolle i Østen har tradisjonelt vært knyttet langt sterkere til filosofens livspraksis.

Ramberg: Teori er mange ting. Den kan gjerne være abstrakt, men den vil likevel spille en rolle for hvordan vi lever våre liv. Forholdet mellom vitenskapelig kunnskap og annen kunnskap, hvordan det kan ha seg at vi er meningsbærende vesener, forholdet mellom sjel og legeme – alle de klassiske filosofiske spørsmål vil ha mye å si for hvordan vi oppfatter oss selv – hva slags vesener vi oppfatter oss som.

Men når det gjelder det personlig eksistensielle – det som går på det meningsskapende og meningsbærende i hvert enkelt liv – kan det hende at kunstnere, forfattere i mye større grad gjør den jobben. Hvis det er slik, vil jeg ikke nødvendigvis se på det som noe tap. Det arbeidet som teoretiske akademiske filosofer gjør i dag, har betydning for vår forståelse av oss selv som vesener og av vårt samfunn, og det er viktig at noen gjør det. Det er ingen annen enkeltvitenskap som gjør det samme arbeidet som filosofene gjør. Men det er ikke gitt at de samme menneskene også skal gjøre det arbeidet som er mer direkte eksistensielt spennende. Det er klare sammenhenger og flyt i begge retninger, og noen kan kanskje gjøre begge deler, og i så fall er jo det flott, men jeg ser det ikke som den akademiske filosofis evige mandat å fylle alle disse funksjonene.

Dyade: Greit nok. Men i det tradisjonelle østlige samfunn fantes det eksistensielle autoriteter, som var autoriteter i kraft av at de hadde gått inn i dype personlige erkjennelsesprosesser de var i stand til å bringe videre til andre. Hvem har denne rollen i dag i vårt samfunn? Du nevnte forfattere. Men hvilken nålevende norsk forfatter ville du plukket ut som du ville karakterisere som en eksistensiell autoritet?

Ramberg: Når du beskriver det på den måten, kan jeg vanskelig se at denne rollen finnes i dag. ●



dyade
 Kultur og litteratur
 100 kr

fengslende frihet
 av Arvid Haslum

Om kunst i det amerikanske vestlandet
 om å finne seg selv i et land som
 aldri har blitt borte og heller ikke
 har blitt oppdaget
 Om å finne seg selv i et land som
 aldri har blitt borte og heller ikke
 har blitt oppdaget
 Om å finne seg selv i et land som
 aldri har blitt borte og heller ikke
 har blitt oppdaget

dyade.no



dyade
 Kultur og litteratur
 100 kr

stillhetens kompass
 av Arvid Haslum

Om å finne seg selv i et land som
 aldri har blitt borte og heller ikke
 har blitt oppdaget
 Om å finne seg selv i et land som
 aldri har blitt borte og heller ikke
 har blitt oppdaget
 Om å finne seg selv i et land som
 aldri har blitt borte og heller ikke
 har blitt oppdaget

dyade.no



dyade
 Kultur og litteratur
 100 kr

ondskap
 av Arvid Haslum

Om å finne seg selv i et land som
 aldri har blitt borte og heller ikke
 har blitt oppdaget
 Om å finne seg selv i et land som
 aldri har blitt borte og heller ikke
 har blitt oppdaget
 Om å finne seg selv i et land som
 aldri har blitt borte og heller ikke
 har blitt oppdaget

dyade.no



dyade
 Kultur og litteratur
 100 kr

Røster om rus
 av Arvid Haslum

Om å finne seg selv i et land som
 aldri har blitt borte og heller ikke
 har blitt oppdaget
 Om å finne seg selv i et land som
 aldri har blitt borte og heller ikke
 har blitt oppdaget
 Om å finne seg selv i et land som
 aldri har blitt borte og heller ikke
 har blitt oppdaget

dyade.no



dyade
 Kultur og litteratur
 100 kr

Fødselens tyranni
 av Arvid Haslum

Om å finne seg selv i et land som
 aldri har blitt borte og heller ikke
 har blitt oppdaget
 Om å finne seg selv i et land som
 aldri har blitt borte og heller ikke
 har blitt oppdaget
 Om å finne seg selv i et land som
 aldri har blitt borte og heller ikke
 har blitt oppdaget

dyade.no



dyade
 Kultur og litteratur
 100 kr

Tiden venter ikke
 av Arvid Haslum

Om å finne seg selv i et land som
 aldri har blitt borte og heller ikke
 har blitt oppdaget
 Om å finne seg selv i et land som
 aldri har blitt borte og heller ikke
 har blitt oppdaget
 Om å finne seg selv i et land som
 aldri har blitt borte og heller ikke
 har blitt oppdaget

dyade.no

når alt blir kortere og kortere
 og kjappere og kjappere
 og morsommere og morsommere
 og hipper og hipper
 og mer og mer rocka -
 kan det være godt å trekke pusten
 og lese
 gå en tur med tankene
 lufte dem
 la dem få noe å gnaske på

DU KAN BESTILLE ABONNEMENT, GAVEABONNEMENT OG
 ENKELTNUMRE ENKLEST PÅ TLF 23 11 87 00
 ELLER DYADE.NO
 BESTILLINGSSLIPP PÅ SIDE 80



Du finner det meste i Dyade. Tidsskriftet for deg som ikke leser tidsskrifter. Reflektert, men ikke tungt. Tankevekkende, men ikke innfløkt. Kanskje litt på tvers av tidens selvfølgelige tanker.

Hvert hefte belyser ett tema. Som abonnent er du derfor med i en liten bokklubb. For 200 kroner får du fire hefter i året. Du kan også bestille enkeltnumre.

Ring 23 11 87 00
 Fax 22 83 18 31
 e-post: dyade@acem.no
 Hjemmesider: dyade.no

Jeg bestiller:

- Abonnement på 4. nr. pr. år kr. 200
- Bok om Acem-meditasjon *Stillhetens psykologi* kr. 95
- Boken *Personlig produktivitet* kr. 145
- Boken *Tal bedre* kr. 145
- Boken *Stress - arbeid - kjærlighet* kr.95
- Godt grønt*. Kokebok for vegetarmat. kr. 95
- For kropp og sinn*. Vegetariske basisoppskrifter kr. 95
- Gratis brosjyre for Acems kurs

Følgende temahefter av Dyade:

.....

Navn:

Adresse:

Kan sendes ufrankert i Norden. Adressaten vil betale portoen.

BREV

SVARSENDING

AVTALE NR. 126000/95PB

**Postboks 2559, Solli
 NO-0202 OSLO
 NORGE**

■ ACEM

ta kurs nå



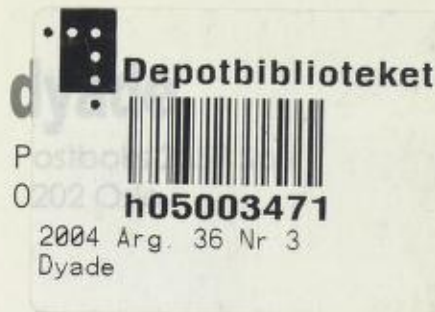
psykisk kondis

Kroppen trenger trening.
Sinnet trenger også trening for å mestre stress og utfoldelse,
nærhet og følelser.
Du kan trene sinnet daglig med

ACEM MEDITASJON

acem.no

☎ 23 11 87 00



Hva er det gode liv?



Det er leit, men det er sant: Livet lever ikke opp til våre forventninger. Det insisterer på å være uforutsigbart og drive oss alle inn i døden. En gammel morsomhet, som minner oss om at universet styres av langt mektigere krefter enn våre egne små viljer, sier at hvis du vil more Vårherre, skal du bare fortelle ham om dine planer.



Så prøver vi å gjøre livet mer forutsigelig med faste rutiner, mer utholdelig med rus eller mer forsonlig med religion, større med kunst, fornøyligere med underholdning og deiligere med hedonisme. Og så er det stadig flere mennesker i den vestlige verden som forsøker å gjøre det bedre med meditasjon.



Men hva kan man med rimelighet forvente av en seriøs meditasjonsmetode?

Og hva er det gode liv?

2004 ACCESSION LIST OF THE UNIVERSITY OF MICHIGAN LIBRARY