

stillhetens kompass

meditativ etikk

dyade

kulturtidsskriftet 1 2003

Ole Gjems-Onstad:

Alene i tåkeheim

Fra konkurranse til fellesskap
- nok stillhet til alle

Hvordan man tar det

Samfunn, oppdragelse, parforhold
- meditativ etikk i hverdagen

Den frihet man selv skaper

Å leve i sannhet

"Vi må tro på den frie vilje.
Vi har ikke noe valg."

Høgskulen i Sogn og Fjordane

Dyade
HSF/FOSS Tidsskrift Dya
2003 rg. 35 Nr 1



H03002252

dyade.no

■ ACEM

Man dør som man lever

En sykehusprest hadde fulgt mange mennesker mot den siste terskel.

På Acem Radio i Oslo spurte programlederen Christian Rafn henne:

- Hvordan blir vi når vi vet at vi skal dø? Blir vi snillere, mer overbærende og forsonet? Håpet var innbakt i spørsmålet: Når det snart er slutt, blir vi bedre? Sykehusprestens svar var desto mer skuffende: Vi dør som vi lever. Har vi vært fiendtlige og paranoide, bitre og bebreidende, reiser vi slik ned elven til det andre riket. Prestens budskap var at døden er den siste port, men ikke den siste frelse.

Myter om en magisk fullbyrdelse i dødsøyeblikket har bidratt til å lokke mennesker inn i en desperat død. Manualen for de 5000-7000 japanske kamikaze (selvmords)-flygere fortalte at de like før de smadret sitt eget fly og seg selv inn i dekket på amerikanske skip i 1944 og 1945, ville se sine mødres fjes - "verken smilende eller gråtende". Deretter ville de tre inn i gudenes verden nærmest slik dagens Al-Qaida selvmordsterrorister tror de går til jomfruene i det islamske paradiset.

Men døden gjør ikke livet til mer enn det har vært. Det er i nuet, her og nå, livet må leves. Livets utfordring kan ikke utsettes - verken til i morgen - eller til døden. Det er underveis en selv må fullbyrde de muligheter livet gir en. Ens eget liv er ens eget ansvar. Det kan ikke delegeres til andre, til foreldre, partnere, arbeidsgivere eller samfunnet.

Spørsmålet i dette *Dyade* er om den levende stillhet i meditasjon kan bidra som et kompass på livets uoversiktlige hav? Det gjelder et kompass utviklet innenfra, ikke en antenne for de andres mening - lik den så mange bruker i en markedsførings- og medieorientert tid. Hvis man dør som man lever, kan man i noen grad leve slik man mediterer - eller i hvert fall hente hjelp i meditasjonen til å leve mer virkeliggjørende - mer riktig?

Over 50 000 mennesker har lært Acem-meditasjon. Mange praktiserer metoden regelmessig. Artiklene her dreier seg om etiske innfallsvinkler som ikke forankres i spesialisert filosofisk litteratur, men i en tverrkulturell erfaring som Acem-meditasjon. I meditasjon må man ta stilling til riktig og gal utførelse. Hverdagen utfordrer en til å skille mellom gode og dårlige handlinger. Meditativ etikk er etiske refleksjoner basert på den meditative erfaring. Kan bevisstgjøringen innover hjelpe en til å se bedre utover? Bidrar meditasjon til å forstå bedre hva slags - indre og ytre - verden ens væremåter er med på å forme?

De følgende seks kortfattede artikler har ikke som mål å skissere grunntrekkene i et altomfattende etisk byggverk. En rekke etiske problemstillinger ligger uansett utenfor det felt der den meditative erfaring kan bidra. Den grunnleggende problemstilling er retningslinjer for handling utledet av virkningsmekanismen i meditasjon.

Forfatteren takker for kommentarer fra deltagere på Acems manusseminar i Oslo 20. november 2002, og bl. a. Halvor Eifring og Ole Nygaard, som har lest utkast.



Ole Gjems-Onstad

Redaktør:
Halvor Eifring

Redaksjon:
Turid Suzanne Berg-Nielsen
Carl Henrik Grøndahl
Eirik Jensen
Ole Nygaard

Redaksjonsekretær:
Trygve Fridstrøm

Administrasjon:
Acem sekretariat

Redaksjonsråd:
Rolf Brandrud
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 2003: kr. 190.-

ISSN 0332-5792

Ole Gjems-Onstad:

- 2 Alene i tåkeheim
- 4 Hva er Acem-meditasjon?
- 15 Fra konkurranse til fellesskap
- nok stillhet til alle
- 24 Hvordan man tar det
- 30 Samfunn, oppdragelse, parforhold
- meditativ etikk i hverdagen
- 38 Den frihet man selv skaper
- 49 Å leve i sannhet
- 56 På tampen

Om artikkelforfatteren:

Ole Gjems-Onstad (1950) er faglig nestleder i Acem, dr juris og professor i skatterett ved Handelshøyskolen BI, Universitetet i Oslo og Høgskolen i Stavanger

alene i tåkeheim

Etisk bevissthet forutsetter en eksistensiell posisjon der den enkelte tar ansvar. Acem-meditasjon kan fremme en vilje til selv å finne ut av livets mange uoversiktlige valg.

Mange etiske dilemmaer kan ikke løses ved å slå opp i lovsamlinger eller håndbøker. Meditativ etikk bygger på en kultivering av ens evne til å skille mellom riktig og galt, mellom konstruktivt og destruktivt, mellom frigjørende og blokkerende.

Man kan ikke være etisk bare i eller utenfor kontortiden. Det dreier seg om en kontinuerlig og helhetlig prosess.

alene i tåkeheim

En kjent nordisk salme taler om å la seg lede frem i tåke- eller skoddeheim. I en viss forstand er meditasjon en slik vandring i tåke. Det er en indre handling, usynlig for omverdenen. Man er alene. Det er ingen andre der, ingen kart, ingen klare mål, ingen sikre veivisere.

Salmens budskap er at slik er livet. Siden "tidens morgen" - da mennesket for kanskje 100 000 år siden fikk den genetiske utrustning det har nå - kan det ha levet omtrent 50 milliarder mennesker. Alle har stått overfor den samme utfordring: Hvordan skal jeg leve? Hvorledes kan jeg hver dag handle slik at det blir riktig? Hvordan leve et liv som som virkeliggjør og fullbyrder?

For den som mediterer, blir ett av spørsmålene hvilket bidrag meditasjon kan yte, ikke bare til avspenning og overskudd, men til å lete seg frem gjennom livets mange valg mellom rett og galt.

Hvordan i det hele tatt skille? Hva er galt - hva er riktig? Ledighetsteknikker som Acem-meditasjon har ikke bestemte tilstander som mål. Det riktige eller gale er ikke behagelige eller ubehagelige tilstander. De er ikke kriteriet på god meditasjon. Det sentrale er handlingen. Hvordan man mediterer kan være riktig eller galt, men ikke tilstanden eller opplevelsen.

Konvensjonelle forestillinger om meditasjon er ofte tilstandsorienterte. For meditasjonsmetoder som bygger på konsentrasjon, kan dette i en viss grad være riktig. Men en ledighetsteknikk som Acem-meditasjon dreier seg om å handle, om å virkeliggjøre gjennom egen aktivitet.

Spontan nærhet vs avsporende impulsivitet

I Acem-meditasjon forsøker man å gi rom for så mye spontanitet og ledighet i sinnet som mulig. Målet er å være nær sin egen strøm, å handle mest mulig uanstrengt og i samklang med sitt eget. Ingen kan oppstille mekaniske, forutbestemte og allmenngyldige regler for hvordan være nær seg selv. Meditasjon forutsetter kreativitet og personlig utprøving. Hverdagsetikk er heller ikke black letter-jus.

I meditasjon er målet, billedlig sagt, å la livets elv flyte friere. Riktig utførelse er den som ikke bremser eller overstyrer sinnets spontane prosesser. Dette betyr ikke at man handler impulsivt. Man er nær sin rastløshet, men lar den ikke bestemme.

I meditasjon stilles utøveren igjen og igjen overfor en rekke impulser til å bryte med ledig meditasjon. Det kan gå fra det å ville reise seg og avbryte fordi man kjenner seg rastsløs, til det å kjempe mot uro eller tristhet, til å ta metodelyden hardt fordi det kjennes enklere å gjenta den mekanisk osv. Den mediterende må nesten hele tiden forholde seg til en impulsivitet som kunne spore av i forhold til ledigheten i meditasjon. Man lærer at det å slippe til spontaniteten i seg selv ikke innebærer at man gir etter for enhver impuls som kommer.

hva er acem-meditasjon?

Acem-meditasjon er en meditasjonsmetode som ikke følger en mekanisk instruks. Utøveren skal gjenta en lyd, men lyden skal gjentas med ledighet. Ledighet betyr uanstrengt og ikke-konsentrert. Målet er en gjentakelse som bidrar til at sinnets spontane tanke-, følelses- og billedstrøm slippes så fritt som mulig. Andre tanker skal få komme og gå. I minst mulig grad skal man hindre de spontanaktiviteter som ellers spiller seg ut i sinnet.

Hva som er ledig eller uanstrengt gjentakelse, må den mediterende selv stadig ta stilling til. Man må kjenne etter hva som til enhver tid bidrar til størst mulig frihet for sinnets spontane prosesser. En parallell kan være søken etter en ledig eller åpen samværsform med familie, venner og partnere.

Til daglig mediterer man vanligvis to ganger en halv time. Under fellesmeditasjoner og på kurs kan meditasjonene være lengre. Over tid blir man mer trent i å kjenne etter hva som er ledig utførelse. Man har imidlertid fra tid til annen behov for å drøfte hva man gjør i meditasjon. Ens egne karaktertrekk blander seg inn. En pågående eller anspent person kan f.eks. ha en annen forestilling om hva det er å gjenta en lyd uanstrengt enn en mer utsvevende eller unnvikende utøver.

Når man etter veiledningssamtaler korrigerer sin meditasjon, vil man ofte merke at utførelsen deretter kjennes mer riktig. Etterhvert kan avklaringen rundt egen meditasjonsutførelse bidra til bedre forståelse av egne opplevelsels- og reaksjonsmønstre – av hvem man er.

De daglige meditasjoner fremskynder en kroppslig og mental avspenningsrespons som gir overskudd. Over tid kan Acem-meditasjon bidra til større forandringer. I den enkelte meditasjon dreier det seg om ørsmå justeringer. Handlinger som bidrar til var nærhet til en selv, representerer ikke store sprang. Meditative prosesser er ikke lik revolusjonære oppbrudd som spalter av og skaper skiller. Den meditative utviklingsprosess er mer organisk. Et ofte brukt bilde om denne type endringer er vanddråpene som huler ut stenen. Det handler om de stadige små forandringer. Man ser ikke så store endringer fra gang til gang. Lik dråpen som huler ut stenen, er man ikke selv bevisst de mange små steg underveis. Men kontinuerlige prosesser kan føre til at mye skjer over tid.

Dette *Dyade* diskuterer hvordan det stadige arbeidet med å finne frem til mer ledig og uanstrengt – mer riktig – meditasjon kan bidra til en mer intuitiv evne til å skille mellom riktige, virkeliggjørende, og gale, blokkerende, handlinger.

Den enkelte meditasjon stiller en ikke overfor etiske dilemmaer. Men arbeidet med meditasjonsprosessen kan etter hvert prege ens handlingsmønstre og ens måte å løse hverdagens dilemmaer.



the power of
silence

avspenning og overskudd

Kroppen trenger trening. Sinnet trenger også trening for å mestre stress bedre, for å utnytte mulighetene.

Du kan trene sinnet med
acem-meditasjon

acem.no
tlf 23 11 87 00

■ ACEM

Sokrates ifølge Platon at Gud hadde gitt ham det kall å spørre. Siden Sokrates var anklaget for å være ateist, innebar utsagnet et paradoks.

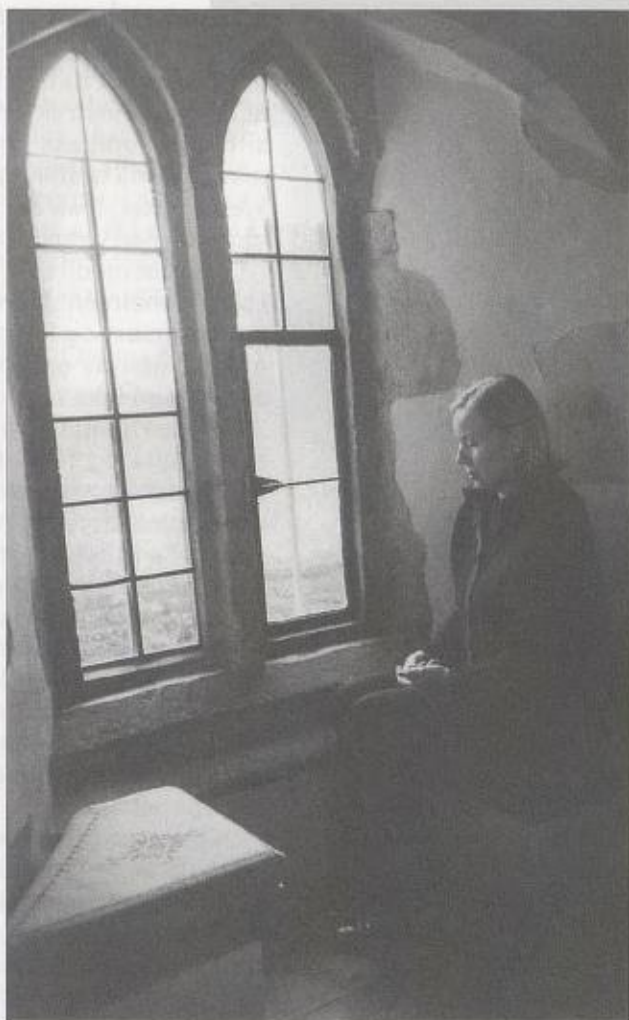
Men Sokrates kan ha ment at de krefter som har skapt menneskets tilværelse, har satt det inn i en situasjon der det å leve er å spørre. Hver dag velges det. Hvert valg innebærer et spørsmål.

Etikk er læren om hvilke handlinger som er gode, og hvilke som er onde. Etikk er del av svaret på spørsmålet hva bør man gjøre.

Man kan leve ut fra en modell om at de svar man kontinuerlig søker, er å finne hos autoriteter, i skrifter, i logiske systemer. Eller man må, i en mer sokratisk ånd, ende opp med at i siste instans er det man må utvikle, sin egen evne til å spørre, lete, forsøke å svare. Man trenger andre. Men de kan ikke ta over de endelige valgene.

Den sokratiske metode var den rasjonelle utprøving av argumenter for og mot. Den meditative måte å spørre på, er den mer intuitive, den som kjenner etter hva som oppleves riktig, der inne, til tider litt uavhengig av de rent logiske argumenter. Men hva med den som er urolig og engstelig? Hvilken hjelp til ytre handling gir det å kjenne etter på de uferdige og spenningsladede sider av seg selv? Gjennom Acemeditasjon kan man bli mer bevisst hvordan ens irrasjonelle sider kan influere ens handlinger og blokkere ens spontane og stille sider. Den økte evnen til å nyansere mellom forskjellige indre signaler kan hjelpe til å lese ens indre kompass bedre.

Evnen til å kjenne etter på et indre barometer dreier seg ikke om en følsomhet som er irrasjonell eller ulogisk. Det er mer en aksept av at overfor en rekke av hverdagslivets utallige etiske utfordringer hjelper logikken et stykke, men ikke lenger. Ens handlinger, ens væren i verden, må være emosjonelt og intuitivt forankret. Da må man finne veien uten logikkens klare kompass.



Ofte kan man kanskje møte den meditative stillhet gjennom vennlighet, varhet, villighet til å lytte og være nær, evnen til ikke å være så investert i sitt eget, til å kunne ofre og gi, yte idealistisk og ikke alltid være så opptatt av eget utbytte.



A meditere er en trening i selvstendighet - i å utvikle sitt eget kompass for handling.



Ens eksistensielle utbytte av meditasjon øker gjerne over tid, men også nødvendigheten av egen evne til å finne frem



Enhver handling, enhver relasjon, enhver oppgave kan man forholde seg til på måter som ivaretar mer av situasjonens potensiale.

Ens eget kompass

Den som nettopp har lært meditasjon, kan lett oppfatte instruksjonen for riktig utførelse mekanisk. Etterhvert ser man at begynnerinstruksjonen bare er et utgangspunkt for å utvikle sitt eget kompass i meditasjon. Hva som er ledig, er noe man selv må ta stilling til. Valget er subjektivt, man må selv kjenne etter, men det er ikke vilkårlig. Det er ikke likegyldig hva man velger å gjøre.

Den som mediterer, stimuleres til å kjenne etter der inne i skoddeheimen. Man kan bli mer var for om man handler spontannært og ledig - om man er nær seg selv, eller om man spalter av og skyver en del av seg selv vekk. Man er alene, men ikke retningsløs.

Det kan hjelpe en å finne frem i skoddeheimen å drøfte med andre og få veiledning. Men når øynene lukkes, er det en selv som må velge vei. Jo mer man mediterer, desto mindre mekanisk kan meditasjonen fortone seg. Ens eksistensielle utbytte av meditasjon øker gjerne over tid, men også nødvendigheten av egen evne til å finne frem. Ens sensitivitet, ens evne til å kjenne etter hva som fungerer, og hva som ikke virker så godt, blir stadig mer sentral etter hvert som man kommer dypere inn i meditasjonsprosessen.

Å meditere er en trening i selvstendighet - i å utvikle sitt eget kompass for handling. Meditasjon kan hjelpe en til en eksistensiell holdning der fokuset er på egne handlinger under eget ansvar.

De store og brå forandringer vil sjelden kjennes forankret. Man må evne å finne frem til de mindre justeringer som både representerer forandring, men også forankret kontinuitet. Man skal være i bevegelse, men ikke så meget at man mister kontakten med sitt eget.

I meditasjon endrer man utførelsen ut fra en følelse av at noe kunne være annerledes. Man justerer litt, prøver seg ut og kjenner etter om handlingen tilfører mer ledighet.

En tilsvarende holdning kan man ha med seg i dagliglivet. Enhver handling, enhver relasjon, enhver oppgave kan man forholde seg til på måter som ivaretar mer av situasjonens potensial. Utprøvingen må være sensitiv. Man skal hele tiden kjenne etter og forholde seg til det nu man til enhver tid skaper.

Meditasjon - eksistensiell aktivitet

Den konvensjonelle oppfatning er at meditasjon representerer passivitet. Et overfladisk bilde av en ytre sett rolig sittestilling med lukkede øyne har formet denne forestillingen. Eksistensielt innebærer Acem-meditasjon det motsatte: En eksistensiell skjerpet aktivitet. Psykologisk vil mange være mer aktive i meditasjon enn utenfor, mer nærværende, følsomme, mer vare for egne handlinger.

Forandring gjennom meditasjon avhenger av ens handlinger. Man skal ikke mase, ikke presse, ikke forsere. Men man skal være aktiv: Aktivt handlende og våkent registrerende. Handlingen skal være ledig, så uanstrengt som mulig. Oppmerksomheten skal være tilsvarende åpen – man bruker mer den perifere oppmerksomhets kvaliteter enn den fokuserte. Men man er ikke slapp, utglidende eller likeglad. Det dreier seg om kontinuerlig ledig handling og bruk av en hvilende, våken oppmerksomhet.

Meditasjon er indre aktivitet, etikk ytre. I begge tilfeller dreier det seg om handling.

“Naturlig” vs kultivert etikk

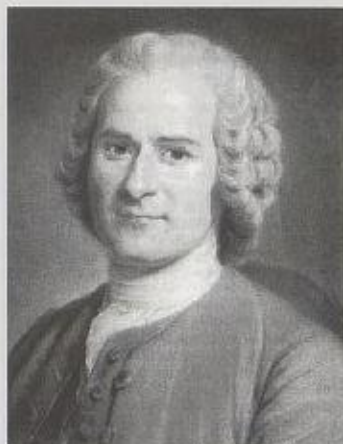
Opplysningsfilosofen Rousseau ville ha mennesket tilbake til naturtilstanden, ubesudlet av sivilisasjonens fremmedgjorthet. Ut fra det rendyrkede naturlige i seg selv ville mennesket velge de gode handlinger.

En meditativ etikk bygger på kultivering. Meditasjon representerer en ikke-rousseauisk tilnærming til etikk. I meditasjon kan man få et friere forhold til sine bindinger, sine psykologiske investeringer, og derfor få større mulighet til å handle annerledes. Denne friheten vinnes gradvis, gjennom læring, kultivering, praksis, disiplinering og innsikt. Det er ikke bare snakk om å åpne seg og slippe til de “rene” og naturlige impulser der inne. Det dreier seg om kultivering av evnen til å velge annerledes og til å kjenne etter hvilke sider av en selv valgene berører.

Med utspring i det filosofisk frodige athenske demokrati har vesterlandsk kultur i lange perioder betont intellektet. Ethiske standpunkter ble inntatt gjennom intellektuell resonnering, ikke ved sensitiv utprøving.

Til forskjell fra f eks det etiske systemet bygget opp av filosofen Kant er en meditativ etikk ikke primært et rasjonelt, logisk eller intellektuelt byggverk. Kant tok utgangspunkt i visse grunnleggende sannheter og deduserte seg så frem til et mer omfattende etisk system. Det var også en kultivering, men den var primært intellektuell. I meditasjon dreier det seg om å kultivere sin følsomhet.

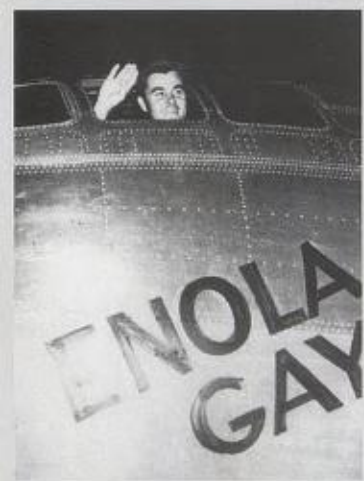
Så lenge etikk gjøres til et rent logisk eller rasjonelt spørsmål, kan personlig forfinelse være mindre sentral. Den meditative etikk dreier seg om en etikk forankret i en personlig kultivering av evnen til å kjenne etter. Det er ikke en etikk man kan lese seg til i bøker, men som må forankres i egen sensitivisering. Den manifesteres ikke primært i taler eller skrifter, men gjennom handling.



Rousseau: Ut fra det rendyrkede naturlige i seg selv vil mennesket velge de gode handlinger.



Kant tok utgangspunkt i visse grunnleggende sannheter og deduserte seg så frem til et mer omfattende etisk system.



Hverken for president Harry S. Truman eller piloten av B 29-flyet Enola Gay som slapp bomben over Hiroshima, ville de etiske dilemmaer være over ved å kjenne på en eventuell stillhet der inne.

Normalmenneskets handlinger

Det er en rekke absolutte begrensninger for det perspektiv at ens indre kan utvikles til et mer levende barometer for handling. Da den amerikanske president Harry Truman traff beslutningen om å slippe den første atombomben over Hiroshima 6 august 1945 var det en avgjørelse med enorme etiske dilemmaer. 150 000 mennesker ble drept. Amerikanske militære planleggere hadde estimert at en invasjon av Japan kunne koste 500 000 til 1 000 000 amerikanske soldater livet (tallet er fortsatt gjensstand for strid). I tillegg ville komme langt større japanske militære og sivile tap.

Hverken for Truman eller piloten av B 29-flyet kalt Enola Gay som førte bomben med kjæleavnet Little Boy, ville de etiske dilemmaer være over ved å kjenne på en eventuell stillhet der inne.

En seriemorders handlinger blir ikke bedre i et etisk perspektiv selv om drapsmannen ikke besværes. Psykopati kjennetegnes nettopp ved ubesværethet over egne handlinger.

Filosofien som gikk seg bort

En overordnet bro mellom meditasjon og etikk er ikke vanskelig å se. Det dreier seg om handling, om å skille mellom riktig og galt, om egen stillingtagen. Dette søkende perspektiv på etikk er til dels borte fra moderne etisk debatt. Samtidens etiske diskusjoner er ofte politisert, ideologisert eller gjort til en form for rent analytisk logikk.

Til alle tider har mennesket stilt spørsmålene: Hva er riktig, hva er galt? I det forrige århundre hevdet en del språklig orienterte filosofer nærmeste at den type problemstillinger var meningsløse. Det var en følelsesmessig – nonsensical – problemstilling der logisk analyse ikke kunne gi svar. Analytiske filosofer som Ayer avviste i det tyvende århundre at det var mulig å si noe fornuftig om spørsmål der svaret avhang av annet enn formallogiske slutninger. Men mange av de viktigste spørsmål i livet er ikke logiske eller rent rasjonelle. Å leve – og dø – er emosjonelt. De viktigste eksistensielle spørsmål er ikke først og fremst teoretiske. Enkelte retninger innen moderne filosofi og moraltenkning er blitt så abstrakte at det er umulig for det enkelte hverdagsmenneske å finne forbindelsen tilbake til eget liv.

Et eksempel på politiserende etikk er den amerikanske filosof John Rawls som med sitt kjente verk *A Theory of Justice* kanskje best forstås som en forsvarer av det sosialdemokratiske likhetsideal. Rawls filosofi dreier seg primært om fordelingsproblemer: Man skal finne frem til

hvordan samfunnet skal innrettes for at visse likhets- og rettferdsideal kan oppfylles. Resultatet kan bli en slående argumentasjon i en politisk debatt, men representere en mangelfull hjelp til å utvikle sitt eget kompass i en uoverskuelig hverdag. Men det siste var heller ikke Rawls' - eller mange nyere filosofers - målsetting.

Etisk nakenhet

Kritikken mot moderne filosofi er til dels velkjent. Den har forsvunnet inn i en verden av språklige og formallogiske resonnementer der alminnelige mennesker forlengst har mistet den av syne. Filosofi og etikk har blitt en arena for fagfolk og spesialister. Det som skulle være hjelp til hverdag er blitt til dels uinteressante "technicalities".

Den postmodernistiske tenkning har også legitimert at man avviser ethvert forsøk på allmenngyldige etiske resonnementer. Intet har absolutt, objektiv eller allmenngyldig verdi. Alt som sies, er konstruksjoner, dypere sett subjektive, og kan betviles.

Postmodernismen representerer et opprør mot en objektiv etikk. Men den setter egentlig intet i stedet. Den legitimerer en medieforankret forargelse mot enhver som forsøker å reise en pekefinger eller begynne en moralsk debatt. Ingen skal få heve sitt hode som autoritet over andre.

Samtidig oppstiller postmodernismen ingen alternativer. Den river konstruksjonene ned, og lar den enkelte stå tilbake med beskjed om at man er fri til å komme med sine tolkninger - på lik linje med alle andre. Man skal bare ikke innbille seg at man kan finne frem til "riktige" standpunkter. Alt er like riktig eller like galt som man selv gjør det til. Man ender opp med en form for etisk avkleddhet eller moralsk nudisme.

De meditative handlingsvalg er ikke postmodernistiske. I siste instans må man selv finne frem til hva man gjør. Men det er ikke likegyldig hvordan man forholder seg. Enkelte valg bidrar til virkeliggjørelse, andre ikke. Hvordan man mediterer - og lever - spiller en rolle.

Tilsvarende gjelder i hverdagen. Det er riktig at den enkelte til syvende og sist må ta ansvar for sitt liv. Men det postmodernistiske forsøk på å lage et etisk vakuum fører ikke frem. Å leve er å velge - og valgene skaper en virkelighet. De former ens skjebne, og skjebnen til dem rundt en.

For å treffe handlingsvalg trengs mer enn intellekt og bøker. Man behøver hjelp eller metoder til å utvikle sitt intuitive kompass. Acemeditasjon kan representere den type grunnleggende sensitivisering.

Forbedringsetikk

I meditasjonen er det en retning. Å slippe til mer spontanitet og mer av stillheten i en selv er eksistensielt tilfredsstillende. Det dreier seg ikke om å fylle behov lik det å spise, få oppmerksomhet eller ha sex; mer noe som over tid kan gi den ro og fred med seg selv som kan følge av å ha gjort noe riktig. Det kan være en opplevelse av å endre på noe som betyr noe. Det nytter ikke å bli tilstandsorientert og søke etter en god stemning. Det er som i meditasjon: Det primære er den adekvate handling. Bare den kan virke frigjørende.

Meditativ etikk er en forbedringsetikk. Den representerer en praksis som kan gi kontakt med livets indre retning. I meditasjonen kan man utvikle en referanse for hvilke handlinger som er mer eller mindre konstruktive.

Målet er å ta i bruk sinnets krefter for bearbeidelse. Den gode handling i meditasjon er den som frigjør ens ressurser. Tilsvarende gjelder i hverdagen. Enkelte aktiviteter fører videre, andre gir stagnasjon. Retningen kan umiddelbart være vanskelig å se. Men også i tåken finnes et landskap.

Utenfor lovbøkene

Mye etikk berører politikk. Atskillig etikk må forankres i formelle lover, straffesanksjonerte regler og andre ytre reguleringer. Og i et demokrati kan ikke den formaliserte etikk etableres gjennom ensidige dekreter. Det kreves argumentasjon for å vinne tilslutning til vedtak gjennom demokratiske flertallsprosesser.

Imidlertid står hver enkelt i hverdagen overfor en rekke valg der man umiddelbart ikke ser hva som er riktig. Ett er den politiske arena, noe annet dagliglivet. I enhver situasjon dreier det seg om å finne frem til den handling som er mest mulig riktig. På samfunnsarenaen er det andre hensyn å ta enn i privatlivet. Hva som er riktig å gjøre, og premissene for valget, avhenger av sammenhengen.

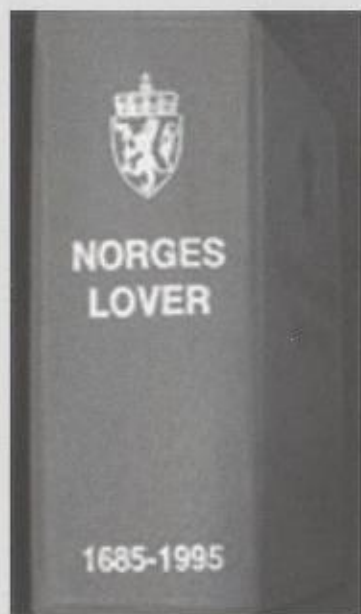
Mange etiske dilemmaer kan ikke løses ved å slå opp i lovbøker. For mer ekstreme handlinger setter straffelovgivningen grenser. For andre finnes etablerte livsråd og alminnelige erfaringssetninger. Tilbake kan det være et utall situasjoner som fremstår som uoversiktlige og vanskelig å sammenligne med andre. De fleste vil ofte ha erfart at man ikke kan nøye seg med intellektuell resonnering. Man må kjenne etter. Hva oppleves riktig? Men handlinger må forankres i mer enn bare subjektive følelser. Det er ikke tilstrekkelig med individuelle "post-moderne" følelser. Man må evne å kjenne etter når ens handlinger gir mer balanse og ro der inne, og når de forstyrrer.

En erfaringsbasert etikk betyr ikke at man skyver intellektet til side og bare handler ut fra intuisjon alene. I mange tilfeller kan man løse etiske handlingsvalg ved logisk resonnement. Kants kategoriske imperativ kan avklare en del dilemmaer: Man skal bare handle ut fra begrunnelser man er villig til å gjøre til en generell regel.

Men ofte fører intellektet bare et stykke på vei. Så står man der, fortsatt i skoddeheimen, og må selv kjenne



Retningen kan umiddelbart være vanskelig å se. Men også i tåken finnes et landskap.



Mange etiske dilemmaer kan ikke løses ved å slå opp i lovbøker

etter, akkurat som bare en selv, ingen bok eller ytre autoritet, i siste instans er ansvarlig.

Ensomhetens utfordring

Ensomhet er en sentral dimensjon ved den menneskelige tilværelse. I en viss forstand avspeiler meditasjon en eksistensiell ensomhet: Every man is an island unto himself. Man kan forstå hverandre. Man kan kjenne seg igjen. Men de mange indre stemninger som til syvende og sist utgjør de selvbilder man møter i meditasjon og ellers, kan ingen andre fullt ut erfare. Noe forblir alltid individuelt. Helt under huden på hverandre kommer man aldri.

Ingen kan leve en annens liv. Stillet overfor vanskelige livsvalg kan det likevel være fristende å suge kraft og retning fra andre. Man finner sine guruer så mange steder, blant filmstjerner, millionærer og politiske ledere – eller kanskje i kollektivet, massesmaken og de konvensjonelle oppfatninger. Mer eller mindre intenst prøver man å bryte ut av ensomheten. Men ingen kan eliminere sitt eget eksistensielle ansvar. Å leve dreier seg om valg som aldri fullt ut kan delegeres. Jean-Paul Sartre og andre filosofer innenfor eksistensialismen har kalt det falsk bevissthet å forsøke å leve som om man selv ikke er ansvarlig.

For størsteparten av verdens mange religioner står skillet mellom den gode og onde handling sentralt. Det er en felles kjerne i etikken til alle de store religioner – om de taler om karma eller dommens dag: Det enkelte individ måles ut fra sine egne handlinger. Til slutt, når fasiten skrives, er den enkelte ansvarlig. Da er det ingen andre å skyve foran seg, ingen andre å vise til, ingen å gjemme seg bak. Det dreier seg om ens liv, og slik man levde det.

Innen ortodokse retninger av en religion som islam kan det for den fundamentalistisk innstilte fortone seg som klart hva individet skal gjøre. Sannheten er gitt i åpenbarte og hellige skrifter. Mennesket skal være lydige mot det budskap som er overlevert. Men man anerkjenner at også lydighet forutsetter valg. Ut fra disse valg dømmer Gud.

Det kommersialiserte vestlige mediasamfunn har til dels erstattet sterke ytre og religiøse normer med massesmak og massefokus. Man kunne forledes til å tro at livet mål og mening er å gjøre det alle andre gjør, og det alle andre imponeres av. En moderne forfatter spør ikke uten videre: Hva har jeg å si? I stedet søker man mot de temaer og den språkføring som selger. Ikke



"Every man is an island unto himself."



Jean-Paul Sartre og andre filosofer innenfor eksistensialismen har kalt det falsk bevissthet å forsøke å leve som om man selv ikke er ansvarlig.



På dommens dag er det ingen andre å skyve foran seg, ingen andre å vise til, ingen å gjemme seg bak



Et av de mange etiske spørsmål i de greske tragedier er om man kan skille mellom privat og offentlig etikk. Kan man følge en moral i sitt offentlige liv, og en annen i sitt privatliv?



Kan man være etisk bare i eller utenfor kontortiden?



I meditasjon etterstreber man å integrere det som hittil har vært avstengt i en selv.

ens indre, men markedet, bestemmer budskapet. Det kan gjøre det lettere, men tommere, å skrive. Bøkene blir i en viss forstand ikke ens egne, men markedets. Det som kunne ha vært selvstendige erkjennelsesprosesser, blir tilpasningsdyktighet.

De daglige meditasjoner minner om tilværelsens ensomme ansvarsdimensjon: Man velger, og møter selv konsekvensene. Finner man ikke ut av de dilemmaer utførelsen stiller en overfor, forblir man der man er. Det er ens egen tåke man baler med, og andre kan bare yte begrenset hjelp. Meditasjon kan sensitivisere utøveren for denne dypere etiske dimensjon i tilværelsen: Ens liv er ens eget valg. Det som avgjør, er ens egne handlinger, og hva disse gjør med ens omgivelser - og dermed med ens liv.

Etisk i kontortiden

Et av de mange etiske spørsmål i de greske tragedier var om man kunne skille mellom privat og offentlig etikk. Kunne man følge en moral i sitt offentlige liv, og en annen i sitt privatliv? Gjennomgående medførte en slik splitting et tragisk utfall.

I meditasjon forsøker man å slippe til mest mulig av sitt eget. I stedet for å spalte av etterstreber man å integrere det som hittil har vært avstengt i en selv. Meditasjon kan hjelpe en til å være mest mulig helhetlig, også i ytre handling. I en slik prosess kan man ikke på en arena kjenne etter, på en annen spalte av og kutte ut sitt indre kompass.

Meditasjon stimulerer ikke én etikk for privatlivet og en annen for det offentlige rom. Vil man utvikle et indre kompass, forsøke å ha med seg en indre referanse, må det være en kontinuerlig og helhetlig prosess. Man kan ikke etter behag, eller hva som lønner seg, kjenne etter eller la være. Et indre kompass som skal få leve og utvikle seg, må kontinuerlig få plass til å angi en retning. Man kan ikke være etisk bare i eller utenfor kontortiden. Valgene på den offentlige arena kan kreve at man tar hensyn til langt flere momenter enn det som er vanlig i privatlivet. Men det motsier ikke at også de offentlige valg kan ha en indre forankring. ●

fra konkurranse til fellesskap

- nok stillhet til alle

Jo mer man er opptatt av mulighet for innsikt og vekst, desto mer forsvinner kjønnsforskjeller og sosioøkonomiske likheter.

Det viktige er det felles menneskelige utgangspunkt og muligheten for å virkeliggjøre et allment potensiale.

En materiell livsorientering gjør alle til konkurrenter: Der ute blir det aldri nok til alle. Den stillhet eller meditative innsikt den ene får del i, kan derimot være til hjelp for andre.

fra konkurranse til fellesskap

Med utgangspunkt i antikkens Grekenland har man i Vesten lagt stor vekt på individets ytre virkeliggjørelse. Hvem har ikke hørt historien om den greske far som rolig kunne dø etter at sønnen hadde vunnet en olympisk seier? Mer kunne man ikke ønske seg for sine etterkommere. Det går en historisk rød tråd fra antikkens olympiade til moderne vestlig betoning av individuell lykkejakt.

De meditative prosesser er i en grunnleggende forstand individuelle. Men det dreier seg ikke om en ytre virkeliggjørelse. Og det som i siste instans kan fullbyrdes, er ikke særegne evner ved det enkelte individ som setter det i en særklasse i forhold til alle andre.

Meditasjon kan slippe til en stillhet som oppleves universell og felles, uforstyrret og upåvirkelig av all streben. Den er der, ikke minst for den som ikke er så opptatt av å være spesiell, annerledes eller investert i noe ytre. Stillheten kan fylle det sinn som søker, ikke etter individualitet, men et essensielt potensial ved det å være menneske.

Muligheten for meditativ vekst ligger i den enkelte – ikke i klassen, gruppen, parforhold, familien eller andre sosiale fellesskap. Men det meditative potensial bare individet kan virkeliggjøre, er universelt. Meditasjon gir den enkelte et utgangspunkt for gradvis å forskyve tyngdepunktet i ens liv fra “meg og mitt” til “fellesskapet i meg”.

Meditasjon kan røre ved universelle strenger i menneskesinnet. Den ledighet man introduserer i sinnet, har et allmennmenneskelig aspekt ved seg. Det dreier seg om en grunnleggende prosessuell forståelse av tilværelsen. Det som fremmer utvikling i meditasjon, er allmennmenneskelige ressurser. Det som hemmer, er individuelle spenninger. Psykologisk bearbeidelse av det som blokkerer, gjør at det som er felles, over tid kan få plass.

Å meditere kan hjelpe en til mer å vektlegge det ved tilværelsen som er felles, fremfor det som er særegent for ens egen individualitet. Dette kan forsterke orientering mot fellesskap og solidaritet. Muligheten ligger i den enkelte. Men dyrkelse av individet på bekostning av fellesskapet bryter med de universelle og fellesskapsorienterte sider ved meditasjon.

Det grunnleggende meditative potensial består ikke i å bli enda mer individuell, enda mer atskilt, enda mer unik og annerledes. Målet er å finne en åpning mot det som er felles. Individet må gis muligheter, det må få oppmerksomhet og møtes på sine egne premisser. Men i det lange løp dreier meditasjon og modning seg om å slippe den individuelle streben – i en viss forstand om å frigjøre seg fra antikkens, renessansens eller den amerikanske glorifisering av det individuelle. Individet vil alltid forbli uendelig lite – uansett hvor mye det streber med å være mer av sitt individuelle særpreg. Overskridelsen av den begrensning som alltid ligger i det individuelle, består i å kultivere seg mot det allmennmenneskelige.

Like foran muligheten

Ingen person mediterer helt på samme måte to ganger. Ei heller mediterer to personer noen gang likt. Det vil alltid være individuelle forskjeller. Sjelden møter man sine egne indre stemninger, lengsler og uforløste konflikter så "nakent" som i lengre meditasjoner. I noen grad er man aldri så individuell som i meditasjon. Meditasjon hjelper en til å kjenne på sinnets mange sider og til ikke å leve livet på "autopilot".

Tilgangen på de ledige eller universelle dimensjoner i menneskesinnet varierer også. Heller ikke her gjelder et likhetsprinsipp. Men muligheten for prosess er der hos nær sagt alle. Foran den muligheten er de fleste mennesker like.

Buddhistisk etikk bygger på at sjelen reinkarneres et uendelig antall ganger i mange forskjellige levende former. Avhengig av hvordan man forvaltet sitt lodd og formet sitt karma i den foregående tilværelse, reinkarneres man neste gang som alt fra insekt til dyr til menneske. De ganger man reinkarneres som menneske, er særlig viktige. Det er som menneske man har forbedringspotensial, er tankegangen.

Man behøver ikke akseptere en metafysikk om reinkarnasjon for å slutte seg til det siste perspektivet. Å vektlegge at mennesket kan forbedre seg, utvikles, vokse og gå inn i prosess, forutsetter en fri vilje. Slik mennesket selv opplever sin væren i verden, er vi fri til å velge. Dette valget aktualiseres i meditasjon som i hverdag. Om ens valg i siste instans er determinert, endrer ikke menneskets opplevelse av tilværelsen som en rekke mer eller mindre frie valg.

Det å stå overfor valg, at livet er en prosess, oppleves av mange som et grunnleggende fellestrekk ved det å være menneske. Dette erfares ikke minst tydelig i meditasjon. Mange som mediterer, kan ha tenkt at dette en nå gjør, har mennesker hatt mulighet for til alle tider og under alle himmelstrøk. Man nyttiggjør seg ikke noe som er en særegen mulighet for en selv, men noe allmennmenneskelig.

En etikk forankret i et meditativt perspektiv betoner naturlig et likhetsprinsipp i forhold til det å gå inn i endringsprosesser. Enhver bør gis muligheten til å komme videre, til endring og vekst.

Ut fra meditativ erfaring har man intet grunnlag for å hevde at det ene kjønn kan gå inn i prosess, det andre ikke. Den kjønnsdiskriminering mange kulturer og enkelte religioner har stått for, kan synes fremmed for en meditativt forankret etikk. Tilsvarende kan sies om forskjellsbehandling ut fra rase.



Buddhistisk etikk: sjelen reinkarneres og har med seg budskap om hvordan man forvaltet sitt lodd i en foregående tilværelse



Kan jeg også gå inn i prosess?



Det grunnleggende meditative potensial består ikke i å bli enda mer individuell, enda mer atskilt, enda mer unik og annerledes.



Den olympiske kappestrid avspeilet grekernes bilde av det verdige liv som en kontinuerlig brytning med andre.



Thomas Hobbes: Den naturlige tilstand for mennesket er en alles kamp mot alle. Man trenger en samfunnspakt som innsetter en hersker i staten for å hindre anarkiet.



Nietzsche: Skillet mellom gode og dårlige handlinger er en meningsløshet, en måte å hemme overmennesket.

Evne til innsikt og bearbeidelse er, som meditasjon, en livsarena der kjønn og ytre eller sosioøkonomiske forskjeller er underordnet, kanskje irrelevant.

Alles fiender

I sine avgjørende kamper mot perserkongene forsvarte antikkens grekere det vesterlandske frihetsideal. Et bilde har senere dannet seg i vestlig tankegang der det skilles mellom østlig despotisme og vestlig frihet. Det demokratiske ideal, et fellesskap der borgerne styrer seg selv, var en idé med arnested i greske bysamfunn. Den store sivilisasjon som gikk forut for grekerne og som inspirerte mye av den kultur Vesten senere identifiserer som gresk, den tre tusen år lange egyptiske tradisjon, skal ikke engang ha kjent ordet frihet.

Grekernes frihetsideal ble ikke bare opprettholdt gjennom blodige slag. På mange måter besto det også i konkurranse og tvist. Den olympiske kappestrid avspeilet grekernes bilde av det verdige liv som en kontinuerlig brytning med andre. Denne oppfatning har senere satt sitt preg på vestlig tenkning som en selvfølgelig forståelse av mennesket i verden. Det dreier seg om konkurranse, om å holde på det man har for lite av, om å hevde seg og vinne frem med sitt eget.

Filosofen Thomas Hobbes formulerte på 1500-tallet det syn at den naturlige tilstand for mennesket er en alles kamp mot alle. Man trenger en samfunnspakt som innsetter en hersker i staten for å hindre anarkiet. Til forskjell fra maur og bier i sine tuer og kuber kan ikke mennesket uten videre samarbeide, sa Hobbes. Til det er mennesket for konkurranseorientert, for ærekjært og fullt av iver etter å bruke sin fornuft til å kritisere andre.

For Nietzsche dreiet tilværelsen seg om viljen til makt. Etik, skillet mellom gode og dårlige handlinger, var en meningsløshet, en måte å hemme overmennesket. Viljen til makt er en form for urkraft i mennesket som overmenneskene bruker uten hemning til å herske over andre.

Marxismen har kanskje gått lengst i å se på mennesket som sin egen naturlige fiende. I et overordnet perspektiv er ikke marxismen så forskjellig fra sin tilsynelatende motpart, den kapitalistiske liberalisme. For begge tenkemåter er tilværelsen et sted der individene står i et motsetningsforhold til hverandre. Ingen av disse ideologier eller tankeretninger har vist særlig interesse for meditasjon. Marxismen har hatt et aggressivt og avvisende forhold til indre prosesser. Den kapitalistiske liberalisme har mer forholdt seg likegyldig og uinteressert. Hvem har vel bruk for en indre vei i jakten etter gullkalven?

Sosialøkonomi beskriver Pareto-optimalitet som et mål. Det er i den situasjon der ingen kan få det bedre uten at noen får det verre. I en materielt orientert verden vil den enes forbedring gjennomgående bety den annens forverring.

Utbytting og klassemotsetninger

Karl Marx innførte begreper som utbytting og klassemotsetninger. Den klasse som innenfor hver historisk epoke har makten til produksjonsmidlene, vil bruke sin posisjon til å beholde en del av merverdien andre tilfører produktene. En samfunnsklasse er en gruppe med likartede relasjoner til produktivkreftene. Klassemotsetninger oppstår mellom grupper som har forskjellige forhold til produksjonsmidlene.

Marx mente ikke å legge etiske overtoner eller vurderinger inn i begreper som utbytting og klassemotsetninger. Hans intensjon var å foreta en vitenskapelig, objektiv og nøktern beskrivelse av uunngåelige historiske prosesser. Men Marx' perspektiver er en måte å tenke på som gjør store grupper til fiender.

Marxismens ulykke – for den selv og de titalls millioner som ble knust i kommunistenes vei – var at den som aldri før effektiviserte statsmakten som et instrument til å fremme en klasses interesser på bekostning av alle andre. Den stalinistiske/leninistiske/marxistiske stat definerte seg selv som fremskrittet. Følgelig behøvde den aldri stille etiske spørsmål ved sin egen fremferd. Den hadde ingen annen referanse enn seg selv, og hva den selv fant hensiktsmessig.

Seg selv nok

Den vesterlandske liberalisme skiller seg fra marxismen i sitt forhold til vold som politisk virkemiddel. Marxistene kunne uten videre bruke åpen undertrykkelse for å motvirke den til dels skjulte utnyttelse den hadde avslørt. Den økonomiske liberalisme tillater ikke vold som annet enn grensesetting for dem som bryter de reglene som ellers skal gjelde. Den har ikke-voldelig kappestrid som ideal.

Liberalismen ser en verden full av motsetninger og konkurranse om ressurser. Men den tror at alle er tjent med at denne kappestrid får spille seg ut mest mulig fritt. Det er Adam Smiths usynlige hånd som virker innen den enkelte stat, og senere teorier om komparative fordeler som begrunnelse for frihandel i internasjonale forhold.

Tankegangen rommer tilsynelatende et paradoks: Hvis alle er seg selv nok, tjener fellesskapet på det. De teknologiske og økonomiske fremskritt alle nyter godt av, stimuleres av konkurranse. Man nærmest ivaretar hverandre og fellesskapet ved å konkurrere. På 1800-tallet vokste etter hvert frem en sterk litterær og filosofisk kritikk av hvordan denne liberalistiske tankegang fritok de vellykte fra å ta hensyn.

Den materielle fattigdom

Både en marxistisk og en liberalistisk verdensanskuelse bærer med seg en gresk arv. Mennesket befinner seg i en verden der det naturlig konkurrerer. Den olympiske ånd og den greske kampvilje fra slagmarken



Det materialistiske, posisjonsorienterte og oppmerksomhets-søkende menneske kan utvikle en potensiell fiendtlighet overfor andre: Det er totalt sett for lite av materielle goder, status og oppmerksomhet.

Tsjekisk valgplakat fra 1970-tallet: «Klasse mot klasse! Stem kommunistene!»

en opptatt av hverandres posisjoner. Man kives om materielle goder, seksualpartnere og oppmerksomhet. Så lenge posisjonen og oppmerksomheten er sentral, vil det heller ikke hjelpe at man stadig får mer materielle goder. Bak den umiddelbare gleden over tingene nager spørsmålet: Hva har nå de andre?

Mot slutten av det tyvende århundre ble Norge et av verdens rikeste land. Velstanden - materielt, helsemessig, sosialt - er av en så høy standard som mennesker for hundre år siden bare kunne drømme om. Da var Norge et av de fattigste land i Europa. Det er historieløshet ikke å se at levestandarden har endret seg dramatisk. Det er likevel ikke et uforklarlig paradoks at moderne norsk samfunnsdebatt preges av misnøye. Norge har aldri vært så rikt, menneskene her har aldri hatt det så godt. Og kanskje kan man si: Aldri har så mange klaget så mye.

er nærmest overført til økonomisk produksjon. Spørsmålet er hvilken form denne konkurranse skal få: Voldelig undertrykkelse eller fredelig kappestrid?

Det er ikke tilfeldig at marxismens systematiserende polarisering av menneskelige relasjoner har sitt opphav i et verdensbilde som er gjennomført materialistisk. En rendyrket utadvendt verdensanskuelse må nesten pr definisjon ende opp med å oppstille motsetninger mellom mennesker.

Den materielle verden har aldri nok til alle. Er livets mål og mening å finne der ute, i tingene, makt og oppmerksomhet, kan ikke alle virkelig gjøre seg like meget. Det den ene får, er ikke like tilgjengelig for den andre. Heller ikke kan alle være nummer én eller samtidig være i sentrum for all oppmerksomhet. Det materialistiske, posisjonsorienterte og oppmerksomhetssøkende menneske kan utvikle en potensiell fiendtlighet overfor andre: Det er totalt sett for lite av materielle goder, status og oppmerksomhet. Alt som teller i det ytre, gjør

Velstandsutviklingen har vært ledsaget av ideologier som legger ensidig vekt på det materielle. Av det blir det aldri nok. Det er alltid et potensielt problem at andre får, fordi det er en pott som skal deles. Et materielt overfokuset samfunn er et arnested for konkurranse og misnøye. Mye vil ha mer. Det er intet paradoksalt ved den misnøye som preger det materielle overflodssamfunn. Selv den som ytre sett har for mye, kan indre sett ha for lite.

Den som gir, har mindre igjen

Det kommersielle forbrukssamfunnet markedsfører "virkeliggjørelse" gjennom passivt konsum, gjennom det å få og ta til seg. Reklamen idealiserer den konsument som klarer å "suge inn" gode opplevelser. Det fokuseres på hva produktene og de kjøpte opplevelsene har å "gi" en. Eksistensiell passivitet idealiseres.

Å gjøre sitt liv avhengig av hva man skal få, og hva som ytre sett skjer med en, er i en viss forstand å gjøre felles sak med et psykologisk flertall. De aller fleste synes de får for lite. Det kommersielle forbrukssamfunn bygger på eksistensielle holdninger som gjør det lett å forstå offeret. De det er synd på, har fått for lite av det man vil ha, og for mye av det man ikke ønsker. Betoningen av offerrollens rettigheter er ikke bare frukten av en sosialdemokratisk velferdsstatsideologi. Jakten etter det ytre kan gjøre alle til tapere.

Ved å gjøre seg avhengig av det materielle, gjør man seg selv sårbar. Man kan alltid miste kontrollen over materielle ting. Andre kan ta dem fra en. I en rendyrket materialistisk verden må enhver vokte seg for hva andre kan finne på. Det man selv har, kan alltid brukes av andre til å få mer. Men da må de ta det fra en.

Den som gir, skal få, heter det i evangeliet. Den umiddelbare realitet de fleste lever ut fra innenfor en kapitalistisk eller materialistisk tankegang, er at den som gir, har mindre igjen selv. Derfor gjelder det å holde på sitt.

I USA gir rike mennesker mer til ideelle formål enn vanlig i Norden og Europa. USA har et annet skattesystem og et annet forhold til privat vs offentlig finansiering av en del velferdsgoder. Men få kan være særlig i tvil om at den grunnleggende amerikanske materialisme til dels er frembrakt gjennom en sterk tro på konkurranse og en holdning om at enhver får sørge for seg selv.

Selv om man klarer å beskytte sine materielle goder mot andre, vil ens ting likevel til syvende og sist forgå. Det er bare et spørsmål om tid. I det ytre univers varer intet evig. Alt blir borte. Innenfor et materialistisk verdensbilde kan selv den rikeste oppleve seg selv som utsatt - og fattig.



Det er intet paradoksalt ved den misnøye som preger det materielle overflodssamfunn. Selv den som ytre sett har for mye, kan indre sett ha for lite.



Få kan være særlig i tvil om at den grunnleggende amerikanske materialisme til dels er frembrakt gjennom en sterk tro på konkurranse og en holdning om at enhver får sørge for seg selv.



Johann Friederich Struensee (1737–72) tyskfødt dansk politiker, opprinnelig livlege for den psykotiske danskekongen Christian den syvende. Ved hjelp av kongens unge hustru Caroline Matilda fikk han nærmest dikatorisk makt og gjennomførte omfattende reformer. Men han var også brutal, og adelen tvang kongen til å få ham henrettet.



Voltaire: "Hvis boken er god, kan ikke engang all verdens herskere knuse den."

Den enes gevinst, den annens hjelp

Vektlegging av indre verdier kan gi en motivert mot kniving. Riktignok har også intellektuelle prestasjoner vært gjort til konkurranse. Den Nobelprisen den ene mottar, glipper for den andre. Konkurransend kan også på kunnskapsarenaen hindre en i å se at viten mer tilhører de indre verdier der det gjelder andre lover enn for kampen om de materielle goder. Dette gjelder enda mer der det dreier seg ikke om vanlig kunnskap, men personlig erkjennelse.

Å bruke sitt potensial for erkjennelse skjer ikke på bekostning av andre. At én opplever annerledes, begrenser ikke en annens mulighet. Erkjennelse er ikke av de ressurser som tømmes fordi noen forstår mer av den tilværelse man er del av.

Med forbehold for de perioder patenter løper, gjør en persons kunnskap det lettere for andre å utvikle sin egen. Den innsikt som en gang er vunnet og blir kjent, kan lettere enn monumenter få en form for evig liv. Homers verk om Troja lever, mens arkeologene undres om de har funnet restene av noe som kan ha vært det ytre stedet der Akillevs og Paris kjempet. Opplysningstidens Voltaire skrev i hyldningsdiktet "Om pressefriheten" til den danske konge Christian 7 etter at denne i 1771 hadde innført yringsfriheten: "Hvis boken er god, kan ikke engang all verdens herskere knuse den." Tanker eller et litterært verk dør ikke selv om makthaverne myrder forfatteren. At den tyske lege Struensee, som sto bak innføringen av den danske yringsfrihet, etter kort tid selv ble henrettet av reaksjonen, motier ikke poenget. Det gjør ei heller at despotiske herskere til tider relativt effektivt har klart å utrydde uønskede verker og tenkemåter.

For mer allmennmenneskelige erkjennelsesprosesser lik meditasjon gjelder det motsatte av konkurransen i den ytre verden. I en meditativ sammenheng er den enes gevinst den annens potensielle drahjelp. Man må selv finne ut av sin egen meditasjon. Men det er alltid en støtte at andre kan stille spørsmål, hjelpe en til å tenke gjennom, gi modeller og bilder for prosessen videre.

For personlig innsikt og meditasjon spiller materielle forutsetninger liten rolle. Ett er å mangle så meget at man lider, føler seg presset og urolig. Bortsett fra slike mer ekstreme forhold, kan vinden og solen oppleves like mild og god av den velstående som av den mindre bemidlede. At en person gleder seg over at vinden stryker en over kinnet, tar ikke opplevelsen fra en annen. Det er nok vind – og stillhet – til alle som slipper den til. Tilsvarende gjelder gleden over nærhet og intimitet til andre mennesker.

Fellesskap i stillheten

Lik naturen og kjærligheten er den meditative stillhet uavhengig av de materielle forutsetninger. I mange kontemplative sammenhenger har man mer lagt vekt på at ytre velstand kan distrahere fordi det binder sinnet. Her er det tilstrekkelig å betone at meditasjon og erkjennelse er livsarenaer der de ytre goder man ellers konkurrerer om, er nøytrale.

I meditasjon kan man forenes i en allianse uavhengig av det ytre. Den enes innsikt kan bli den annens utgangspunkt. Å meditere sammen kan også representere en hjelp for hverandre.

En materielt orientert verden med konkurranse har skapt behov for slagord og verdier om solidaritet. Ofte har disse ideologier et disiplinierende, fornuftsmessig, kompenserende eller tvangsmessig preg. Man formaner til å stoppe opp i all konkurransen og nærmest ta seg litt sammen. Det er til dels en form for verbal avlatssolidaritet som ikke endrer de underliggende holdninger.

Kommunistene drepte millioner i den kollektive solidaritets navn. Man skulle fjerne konkurranse ved, helt bokstavelig, å eliminere dem som konkurrerte. Man forsto ikke at ens egen materialistiske ideologi fostret en grunnleggende fiendtlig holdning til andre.

Den meditative solidaritetsetikk er annerledes. Man har reell glede av andres prosess. Man lar ikke være å konkurrere fordi man holder seg igjen. Acem-meditasjon dreier seg om et livsfelt der konkurranse ikke gir mening. Det blir ikke mindre stillhet for andre om man selv virkeliggjør mer av den. Ens egen tilgang på meditativ stillhet kan være en hjelp for andre – og omvendt.

Også mediterende kan konkurrere. Hvem ønsker ikke å være best, også i meditasjon? Poenget er likevel at på denne arenaen er konkurranse egentlig irrasjonelt. Den hjelper ikke, men kan motvirke evnen til å ta meditasjonen som den er, ikke slik man ville den skulle være.

Den ytre kappestrid setter individ mot individ. Likevel kan man i denne konkurranse se en søken ut av ensomheten. Seirene, tingene, prestisjen skal gi en noe, fylle noe opp. Man skal bli til noe mer enn det man er bare i seg selv. Det er noe felles, også i det å konkurrere og strides.

Den indre stillhet i menneskesinnet kan berøre ens mest levende dimensjoner. Dette kan legge grunnlag for en indrestyrt etikk der all levende bevissthet, menneskelig og hos dyrene, kan oppleves mer felles. Jo mer man slipper til den levende stillheten hos seg selv, desto mer selvfølgelig kan det bli at all bevissthet har noe felles, og derfor bør vernes om. Den indre stillhet i meditasjon kan bidra til en etisk orientering med mindre vekt på konkurranse og potensiell fiendtlighet og større vilje til solidaritet og fokusering på fellesinteresse. ●

hvordan man tar det

Etisk tenkning forutsetter ansvar.
Mediene dyrker offerrollen
og skaper den myte at det viktigste i livet
er hva man får, og hva andre gjør mot en.

Sluttfasiten kan bli eksistensiell tomhet.
Det er ikke ens eget liv.

Å ta ansvar for det ens valg skaper, kan smerte,
men samtidig hjelpe en til erobre
det livet man levet.

hvordan man tar det

Forandring og virkeliggjørelse må baseres på egen handling. Riktignok tar den enkle liberalistiske etikk feil. Enhver er ikke alltid sin egen lykkes smed. I ethvert menneskes liv virker også tilfeldighetene: sykdom, ulykker, men også hell og hjelp "utenfra". Ikke bare for de Auschwitz-miserable kunne det være katastrofalt å være på feil sted til feil tid.

En handlingsetikk representerer en motsetning til den eksistensielle passivitet i en medie- og konsumorientert velferdsstat. Medienes velferdsstatsbilde kan gi inntrykk av at det er som passivt og hjelpesløst offer man kan håpe på forløsning. De som får oppmerksomhet og hjelp, er de som klager høyest. Jo mer hjelpesløs man gjør seg selv, jo mer forulempet og krenket, desto lettere er det å få medienes opprørte anklage på sin side.

I det moderne samfunn er det som offer man har rettigheter. Ett er å være voldsforbryter. Da tilhører man utgruppene. En bedre strategi er for den voldelige å påvise hvordan hun var offer for en overgrepspregnet barndom. Da har hun igjen kommet i posisjon hvor det er hun som kan kreve særbehandling og påberope seg en unnskyldende legitimering av egne handlinger.

Offerrollens blindhet

En handlingsetikk bryter med favoriseringen av offerrollen. Ut fra en handlingsetikk er det mindre spørsmål om hva man får, og mer hva man til enhver tid gjør ut av den situasjon man befinner seg i. Det dreier seg ikke primært om ens rettigheter, men ens handlinger: ikke hva andre gir meg, men hva jeg selv gjør. I konfusiansk tenkning formuleres dette som å etterleve plikter. Handlingene er sentrale, men de er styrt av ytre regler. I et meditativt perspektiv er det mer tale om et fokus på riktig handling uavhengig av rettighet eller plikt. Det dreier seg om en sensitivitet for det som i den aktuelle situasjon er adekvat, og som fører videre den prosess ethvert øyeblikk er en del av.

I meditasjon er ens sensitivitet sentral. Skal man handle adekvat i meditasjon, må man ha en realistisk opplevelse av hvordan meditasjonen fortøner seg. Man behøver ikke forstå meditasjonen intellektuelt, men man må være sensitiv for prosessen. I hverdagen er våken varhet en tilsvarende forutsetning for riktig handling. Man må kunne se de situasjoner der ens handlinger inngår.

Offeret formulerer krav til andre og fremhever gjerne det ansvar de har for dets velferd. I en del tilfeller kan dette være adekvat. For det store flertall representerer en streben mot offer- og kravrollen et eksistensielt blindspor. Offerrollen kan lede en inn i en negativ sirkel. Jo mer man lar sitt liv avhenge av krav mot andre, desto mer uforløst kan man bli. Man streber etter en forløsning der den ikke er. Man gjentar de eldgamle sagn om å lete der intet er å finne. Offerets rettigheter nøres av misnøye. Ofte er



Det gode liv

Meditativ etikk har mange dimensjoner. En av dem er spørsmålet: Hva er det gode liv?

Den gode meditasjon er ikke primært en god opplevelse. Vanligvis vil Acem-meditasjon oppleves behagelig og oppfriskende. Men dette er ikke dens mest sentrale målsetting. Å meditere dreier seg om å handle slik at det som er i sinnet, frisettes bedre. Den gode meditasjon beskrives gjennom hva man gjør. Kanskje er det gode liv også slik. Det kan være et liv der man følte at det man gjorde var riktig.

Når det i teksten her tales om at meditasjon kan hjelpe en til å bli bedre til å føle på sitt eget, er ikke poenget å stimulere en stadig større interesse for meg og mitt. Det dreier seg om å bli flinkere til å ta inn over seg konsekvensene av egne handlinger – å bli mer følsom overfor seg selv, og dermed også i forhold til andre.

Et godt liv er et liv der man er til stede.

formen aggressiv. Det eksistensielle sluttresultat kan bli bitterhet, ikke forløsning.

Hvordan man tar det

Under meditasjon skal man ikke primært være opptatt av hvordan man selv til enhver tid har det. Det sentrale er hva man gjør – hvordan man tar det.

I noen situasjoner er det nesten meningsløst å snakke om hvordan man tar det. Men selv studier av overlevende fra konsentrasjonsleire finner at evnen til å komme gjennom i live – ved siden av en rekke grusomme tilfældigheter – også avhenger av ens holdning. Straks etter katastrofer har man funnet at det er ønskelig å ha krisepsykiatere til stede for å hjelpe folk til å bearbeide opplevelsen. Ikke bare det som har skjedd, men holdningen til hendelsen, har avgjørende betydning for hvor langt ulykken skal få forme ens liv. Det er likevel for langt fra meditasjon til den type ekstremisituasjoner til at en sammenligning er naturlig. Nazistene og kommunistene ga ikke folk nye etiske muligheter ved å sette dem i utryddelsesleire eller Gulag. Man tok fra dem det liv andre kan se som en utfordring til virkeliggjørelse.

Derimot er det store likhetstrekk mellom den holdning man kultiverer i Acem-meditasjon, og den man kan være tjent med i en normal hverdag. Det som skjer med en, har man til dels liten kontroll med. Man kan ikke sette seg til for å meditere og bestemme seg for ikke å skulle bli trett, rastløs eller trist. Heller ikke kan man inngå ekteskap eller få barn under den forutsetning at familien ikke skal utsettes for sykdom eller ulykker. Å leve er å inngå i en sammenheng der en rekke faktorer er utenfor ens kontroll. Livet – som historien – er en serie uforutsigelige hendelser. Det man kan ha kontroll med, er hvordan man forholder seg.

Det som skjer, skjer. Men hvordan man møter det, er ikke noe som "skjer". Det dreier seg om egne valg. De er der like meget i hverdagen som i meditasjon. Man velger å forholde seg til naturen rundt seg eller ikke. Man kan ikke alltid velge å være ute i naturen. Men om man vil være i den, om man vil se himmelen, kjenne vinden, varmen eller kulden, det er ens eget valg. Tilsvarende kan man velge om man vil prøve å oppleve de menneskene man møter, eller bare være i sitt eget.

Den virkelige smerten

Tenker man tilbake på sitt liv, og kjenner på det man virkelig er lei seg for, kan det kanskje overraske at det ofte kan være de valg man selv traff. At folk har behandlet en dårlig, kan svi. At man selv har oppført seg dumt i forhold til egne barn, foreldre på sykeleie, kolleger som irriterte en, kan

smerte langt mer. Mange henger mest fast i de handlinger man selv angrer på.

Ens handlinger er ens eget bidrag til virkeligheten. Man former sitt liv og sine omgivelser. De bilder man maler, og de tragedier man selv skaper, kan være det vanskeligste å forholde seg til.

Når det en gang nærmer seg slutten, og man eventuelt ennå ikke føler seg ferdig med livet, kan det som gnager ikke bare være det ugjorte, men også det man ønsker omgjort. De mest hårdnakkede psykologiske rester, også i eget sinn, kan være dem man skapte hos andre, ikke dem man selv ble utsatt for. Sokrates spissformulerte poenget slik: Det er bedre at andre ødelegger for deg, enn at du gjør galt mot andre. Den skade andre volder deg, er de ansvarlige for. Selv er du bare ansvarlig for den skade du forårsaker. – Den moderne kamp om å erobre offerrollen er vegring mot ansvarliggjøring. Det er en form for mediestollek for voksne der den sorte gryte venter den som ikke har klart å definere seg selv som offer. Taperen er den som kan holdes ansvarlig.

På et eller annet tidspunkt i livet kan fokus hos mange skifte fra anklager mot ens egne foreldre for det de ikke ga en, over til selvbebreidelser og stille vemod over det man gjorde mot egne barn. Over tid kan meditasjon hjelpe en til å legge mer vekt på hvordan man tar det, og dermed øke bevisstheten overfor de av ens handlinger som skaper uforløste minner hos en selv.

Meditasjon kan bidra til at man forholder seg til det eksistensielle ansvar for det liv man skapte. Det kan være tungt. Samtidig er det å si: Dette er mitt liv – på godt og vondt. Å ta ansvar for sitt liv er eksistensielt å erobre det. Evner man ikke å ta det ansvaret, slipper man kanskje unna en del bevisst anger. Men prisen kan være høy: Tomhet og følelsen av ulevd liv – av et liv som passerte revy, men som man ikke selv var en sentral og skapende del av.

En "rask en"

Acem-meditasjon stiller kontinuerlig utøveren overfor valg. Utførelsen blir aldri helt ledig. Igjen og igjen utfordres man til å justere utførelsen mot mer ledighet. Det er alltid noe som kan gjøres annerledes.

Amerikansk lykketenkning og kommunistiske utopier deler en felles forestilling om at mennesket kan nå frem.

Det meditative perspektiv er ikke slik. Så lenge man er her, tar menneskets vandring aldri slutt. Et menneske vil alltid være underveis. Man lever uavsluttet; man dør uavsluttet. Ingen meditasjon representerer en siste endestasjon.



Sokrates: Det er bedre at andre ødelegger for deg, enn at du gjør galt mot andre. Den skade andre volder deg, er de ansvarlige for. Selv er du bare ansvarlig for den skade du forårsaker.



Amerikansk lykketenkning og kommunistiske utopier deler en felles forestilling om at mennesket kan nå frem.



Et menneske vil alltid være underveis.



Meditasjon er en prosess som ikke avsluttes. Anlegger man et tilsvarende prosessperspektiv på hverdagen, blir nuet desto viktigere.



De som bare dør, raskt, tilfeldig og lite heroisk, er det vanskeligere å lage film om. Filmskaperne trenger en "story".

Når man likevel aldri når frem, er det mindre grunn til etiske "snarveier". Man kan ikke ofre ansvaret for nuet på morgendagens alter. Man kan ikke ta en "rask en" i dag for å sikre seg en større gevinst i morgen. Morgendagen kan ikke representere et endelig og siste mål.

Meditasjon er en prosess som ikke avsluttes. Anlegger man et tilsvarende prosessperspektiv på hverdagen, blir nuet desto viktigere. Morgendagen vil ikke representere en kvalitativt annen dimensjon enn den nuet står for. Til fremtidige meditasjoner kan man ha med seg den evne til å være i nuet som man utvikler under dagens meditasjoner.

Meditativ etikk er en nuets etikk. Det betyr ikke den impulsstyrte og insensitive tankegang å la "lev nå, glem fremtiden" eller den ikke-solidariske "etter oss kommer syndfloden". Man handler ikke ut fra én side av seg selv og skyver vekk de andre. Det dreier seg om til enhver tid å forsøke å være helhetlig, å handle ut fra alle de sider som er aktive i en. Å være i nuet i meditativ forstand innebærer å forholde seg til de mange sammensatte krefter som til enhver tid påvirker en.

Jo mer man blir bevisst de krefter som ubevisst har styrt en, desto større eksistensielt ansvar får man. Man skjønner bedre det psykologiske kraftfelt man er en del av, og kan derfor lettere forholde seg til det.

Fra selvsentrerthet til helhet

Under meditasjon kjenner man etter hvordan ens handlinger virker på den indre helhet i sinnet. Meditasjonsutførelsen er en del av. Man forsøker å være sensitiv for hvordan man skal ta det: Hvor handlingen virker frigjørende, og hvor ens egen gjentakelse av lyden kjennes tung fordi man ikke er tilstrekkelig var for hva man skal gjøre. Det blir en form for indre tilbakemelding på egen utførelse.

Denne holdning kan man ta med seg i hverdagen: Hvordan virker ens handlinger på de sosiale felt man selv er en del av? Slik forstått er Acem-meditasjon det motsatte av en øvelse i selvsentrerthet. Når man mediterer, kjenner man etter "der inne" på konsekvensene av egen måte å gjenta lyden. En tilsvarende sensitivisering bruker man i hverdagen til å registrere hvordan ens handlinger virker. Men nå dreier det seg om en sosial sammenheng. Da forholder man seg til konsekvensene av egen adferd for andre. Man ser seg selv som del av en ytre og sosial helhet: hvilke conse-

kvenser det man gjør har for andre - hvordan man tar det.

Opptatthet av hvordan man selv har det, er en psykologisk holdning som kan fremme selvsentrertthet. Fokus på hvordan man tar det, der egen handling er sentral, kan hjelpe til øket varhet for de konsekvenser ens handlinger har for andre. Den sensitivitet meditasjon kan utvikle, kan bidra til en form for radar i det daglige. Man kan kjenne etter hvordan ens handlinger virker – på en selv og på andre.

Plutselig gikk lyset

I meditasjon blir det å utsette ikke riktig. Å meditere dreier seg om til enhver tid å handle mest mulig i samklang med egen spontanitet, med det som er her og nå.

I hverdagen er det lettere å falle inn i en livsstil der sentrale eksistensielle forhold utsettes. Med modeller fra litteratur og film kan man ha forestillinger om livet som en helhetlig fortelling med klar begynnelse og slutt. Bøker og filmer utformes slik at de gir en helhet og sammenheng. Man får vite hvordan historien ender, og hva som skjer med de sentrale personer. Enkelte forholder seg kanskje halvbevisst slik til eget liv: Det er som om man alltid vil forstå når slutten nærmer seg og da ha tid til å avrunde. Man tenker nærmest på livet som en kinoforestilling. Om det ikke nødvendigvis har en happy ending, så har det i hvert fall en slutt.

I virkelighetens verden kan livet mer arte seg som en filmfremvisning der lyset plutselig går. Ingen har garanti for at livet får en naturlig og forberedt avslutning. Den tyske filmen *Stalingrad* skildrer hvordan Hitlers omringede styrker led sitt skjellsettende og brutale nederlag. Til tross for regissørens bevisste realisme fremhevet en del av kritikerne at filmen ikke var virkelighetsnær nok. Den hadde skildret en gruppe tyske soldater som overlevde frem mot slutten. Men dette gjaldt ikke de fleste, sa kritikerne. Størsteparten ble bare borte underveis.

Egentlig kan man rette denne type kritikk mot de fleste krigsskildringer. Forfattere og produsenter skal lage en historie. Derfor må de følge noen hovedpersoner fra en begynnelse frem mot en slutt. De flestes liv kan arte seg ganske annerledes. Men de som bare dør, raskt, tilfeldig og lite heroisk, er det vanskeligere å lage film om. Filmskaperne trenger en "story".

Det er livsløgn å utsette det å leve ut fra en eller annen tenkt garanti om en avslutning der trådene kan samles og det ugjorte fullføres. Man må forsøke å leve som man mediterer. Holdningen må være at det det virkelig gjelder, ikke kan utsettes. Man kan ikke utsette å leve i samsvar med seg selv, like lite som det er mulig å utsette å være til. Klokken går selv om man selv tror man kan utsette. Den som utsetter, velger å leve uegentlig. Man forsøker å sette seg på siden av livets strøm. Men tiden omfatter alle.

Nuet kan ikke utsettes. Å meditere kan hjelpe en til å forstå hvor viktig det er. I en viss forstand er nuet alt som er. Og det eneste som virkelig spiller en rolle, er hvordan man til enhver tid møter det – tar det. ●

Samfunn oppdragelse parforhold

- meditativ etikk i hverdagen

I Acem-meditasjon integrerer man motstridende sider av seg selv. Man skal lytte til det som spontant skjer i en selv og innstille seg på det.

Erfaringer med meditasjon kan stimulere til konsensusorienterte styringsformer, pedagogiske arbeidsmåter som stimulerer studentens ansvar for egen læring og prosessorientering i parforhold.

Der ens psykologi er blind, kan man gjøre mest skade - mot seg selv og andre.

samfunn, oppdragelse, parforhold

Meditasjon dreier seg om å integrere forskjellige, til dels motstridende, sider av seg selv. Man lytter til sine forskjellige poler. I stedet for å skyve bort det man ikke liker, lar man det være der. Slik går prosessen best videre. Meditasjon er i størst mulig utstrekning å forsøke å handle i samsvar med hele seg selv.

På organisasjons- og samfunnsplan kan man finne en parallell i vektlegging av konsensus fremfor avstemninger og splittelse. De fleste organisasjoner og samfunn ville stoppe opp hvis enhver endring skulle bero på absolutt enighet. Jo større et fellesskap er, desto mer uunngåelig er konflikter. Da er avstemninger en fredelig måte å komme videre. Et nederlag kan være restskapende for minoriteten, men alternativet er verre.

Konsensus eller splittelse

I mange sammenhenger kan det skape stor forskjell om man nærmer seg problemstillingene ut fra en vilje til integrasjon og samstemthet. For rasetenkning og nasjonalisme følger motsetninger og konflikter av utgangspunktet. Splittelse er nærmest del av definisjonen. Sosialistisk ideologi har vektlagt klassetenkning. Den legitimerer det ikke å skape samlende løsninger. Motsetningene er der uansett. Å prøve å komme forbi dem ville representere en form for blind eller falsk bevissthet. Mange brutale overgrep har blitt rettferdiggjort ut fra en slik tankegang om "objektive" klassekonflikter. Åpne konflikter bekrefter nærmest at man er på rett vei, at historiens hjul ruller gjennom sine teser, antiteser og synteser mens det knuser foreldede strukturer som kommer i dens vei. Bødlene blir ansvarsfrie, eller historiens forløpere. Det er ikke mennesker som skaper forferdelige sår hos andre, men historien som går sin uavvendelige gang.

En annen tilnærming er den som først stiller spørsmålet om noe kan samle til et felles perspektiv. I små enheter, i familien og mindre grupper og organisasjoner, er dette gjennomgående den beste fremgangsmåte. I siste instans kan det være nødvendig å akseptere motsetningene og ta en avstemning. Men det er stor forskjell på først å etterstrebe konsensus fremfor nærmest å ta konflikter som selvpoppfyllende profetier om at det dyper sett ikke er et potensielt fellesskap som kan forene.

Indre og ytre helhet

Den indre helhet meditasjon over tid kan bidra til hos den enkelte, kan hjelpe en til å fokusere energien. Ens spontanitet finner lettere en retning. Tilsvarende kan gjelde sosialt. Det kan ta tid å finne frem til enighet. Men konsensusavgjørelser kan kanalisere energien i et fellesskap på måter splittelse i majoriteter og minoriteter ikke makter.

Å etterstrebe enighet kan tvinge en til større sensitivitet overfor hva andre mener. I meditasjon skal man ikke bruke makt mot seg selv. Man skal lytte til det som spontant skjer i ens sinn og innstille seg på det. En streben mot konsensus forutsetter en vilje til å høre andre ut og finne felles løsninger.

Hver for seg har man ansvar for sitt liv. Men livet leves også i sosiale fellesskap. Det som uroer og beveger en mest, skjer gjennomgående i det sosiale felt. Selv om de andre er i mindretall, er det ikke alltid en grei løsning bare å stemme dem ned og vekk. Man er avhengig av det sosiale felt – også i sitt indre.

Oppdragelsens dialog

Å meditere er en blanding av disiplin og ikke-målstyrt prosess. Man må sette av tid til å komme i gang. Man må bestemme seg for å meditere den tilmålte tid selv om man i perioder kan oppleve rastløshet, tretthet og motstand. Derimot skal selve prosessen ikke være målstyrt. Den skal være ledig, fri og åpen for sinnets spontanitet.

Tilsvarende holdninger kan man ta med seg til oppdragelse – og i noen grad til utdanning. Uten til dels nokså faste rammer kan oppdragelse bli vanskelig. Men rammene skal være et utgangspunkt for barnets egen utvikling. Det livet det forbereder seg på, dreier seg om valg. Barnet må lære seg å velge. Samtidig kan enkelte valg forme det på en slik måte at senere korsveier låses. Rus og drugs kan blokkere. Tidlig seksualitet kan hemme den varhet senere intimitet kunne nyte godt av. Svak skoleinnsats kan stenge for senere utfordringer.

Forankring i meditasjon avklarer selvfølgelig ikke de mange dilemmaer en oppdragelsesprosess kan stille en overfor. Men meditasjon kan bidra til at man ser enkelte dimensjoner bedre. Det dreier seg om å gi rammer for selvstendighet og prosess.

Ingen kan meditere for en. Tilsvarende kan man aldri leve for sine barn. Å veilede andre i meditasjon dreier seg om å hjelpe frem en dialog slik at den andre kan se bedre hva hun gjør. En grunnleggende målsetting om selvstendighet kan hjelpe til å forstå bedre hva oppdragelse gjelder. Et klarere forhold til spontaniteten i eget sinn kan hjelpe til mer respekt for de ikke-dirigerbare prosesser i ethvert menneskes bevissthet.

Moderne pedagogiske strømninger rommer tilsvarende perspektiver. Man skal lære studenten å lære. Nyere universitetspedagogikk som problembasert læring (PBL) betoner at læring er en prosess der studenten skal hjelpes til å bruke egne ressurser. Dette dreier seg ikke bare om teknisk-pedagogisk innsikt, men om etiske holdninger med fellestrekk med meditativ vekst: Utvikling er en prosess der hver enkelt bør stimuleres til eget ansvar.

Samme seng, forskjellige drømmer

I meditasjon er det bare de gradvise endringer man klarer å integrere slik at de blir varige. Tilsvarende kan gjelde i mellommenneskelige relasjoner. Lite kan berøre en så dypt som forholdet til andre mennesker.

I parforhold kan en modell som man til dels møter gjennom underholdningsindustriens stereotyper, være den plutselige forelskelse, det emosjonelle lyn som slår ned fra klar himmel. Det forhold som skal fremstilles på lerret, kan trenge en rask rytme og hurtige skiftninger for å gi filmen tilstrekkelig tempo.

I virkelighetens verden kan det være nokså annerledes. Det kan ta tid før man "oppdager" et annet menneske. En dag ser man den andre personen

litt annerledes enn tidligere. Etter en viss kontakt kan det ta tid å kjenne etter hva man egentlig synes om vedkommende. På film kan det være ukomplisert med raske sprang inn i intimitet. For en selv kan brå skifter inn i intensitet oppleves svært annerledes. Man kan ha behov for å gå langsomt for hele tiden å ha med sitt eget på veien. I utviklingen av parforhold er det viktig å ivareta en prosessuell dimensjon.

Tilsvarende kan gjelde senere. Alt er i forandring, også ens relasjoner. Disse endringer er det viktig å kjenne på. Da kan man lettere justere seg i forhold til dem.

I parforhold er stadige tilpasninger nødvendig for at man ikke skal miste hverandre. Lever man for meget i sitt eget uten varhet for den annens endringer, kan man en dag oppdage at man egentlig lever hver for seg. Det har blitt to prosesser uten tilstrekkelige kontaktpunkter – to programmer uten grensesnitt. Også i parforhold, om enn aldri så intimt og tilfredsstillende, er man dypere sett ensom. Samme seng, forskjellige drømmer, sier et kinesisk ordtak. Relasjonen kan likevel gjøres til en prosess der man ikke lever så atskilt at man etterhvert går gjennom livet som fremmede.

Å ivareta relasjonen kan være lettere med en gjensidig vilje til prosess. Gjennom stadige justeringer tar forholdet opp i seg de endringer begge parter nødvendigvis gjennomgår mens livet skrider fremover.

Tilsvarende kan gjelde mellom foreldre og barn. Som foreldre må man forholde seg til at det er mange kapitler i et barns bok. Det kan ha behov for å bli møtt på andre måter etter hvert som nye sider skrives. Tilsvarende kan barn som vokser opp og vil ta vare på relasjonen til foreldrene, innse at de må forholde seg til de endringer foreldrene gjennomgår. Alle relasjoner er i forandring. Det er et felles ansvar å ta vare på dem. Viljen til omstilling fra meditasjon kan bidra til at en forstår bedre hvordan sentrale sosiale relasjoner i ens liv må ivaretas som prosess.

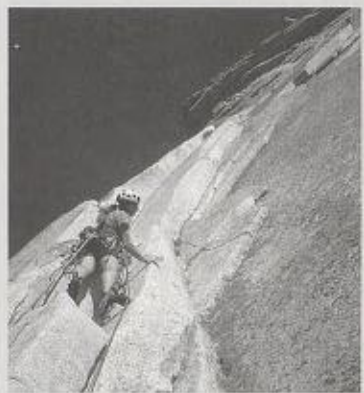
Ikke etterlate rester

Å bearbeide sine psykologiske bindinger gjennom meditasjon dreier seg om å gjøre seg ferdig med sine rester. I dagliglivet bør man ikke skape for mange nye.

Å meditere er å finne livsfylde gjennom ro. De rester ekstreme handlinger etterlater, kan forstyrre denne åpningen. Å kjøre så fort at det er farlig, å ta sjanser mot rødt lys eller å utfordre lykken, etterlater restskapende uro. Men først når man beveger seg på grensen mot det livsfarlige, føler enkelte at de virkelig lever. I moderne ekstremsporter jakter man etter livsopplevelser som virkelig merkes. De rester og den uro dette skaper i sinnet, kjennes øyensynlig bedre enn den tomhet som kan være alternativet.



Også i parforhold, om enn aldri så intimt og tilfredsstillende, er man dypere sett ensom. Samme seng, forskjellige drømmer, sier et kinesisk ordtak.



Først når man beveger seg på grensen mot det livsfarlige, føler enkelte at de virkelig lever.



Rudolf Höss: Hans følelsesløse, pliktlojale fremstilling illustrerer med all tydelighet hvordan hans psykologiske avstengthet og innsnevrede etiske forstand gjorde det industrialiserte myrderiet mulig.



Bilspeilenes dødpunkter kan representere den største fare. De fleste destruktive handlinger begås kanskje mer unntaksvis av dem som forstår at det de gjør er galt, men likevel bevisst bestemmer seg for å gjøre det.

Stillheten kan være et barometer i forhold til ens sosiale handlinger. I et meditativt perspektiv bør man ivareta sine relasjoner slik at det etterlates minst mulig rester – for en selv og andre. Da slipper man å være i nuet med en fot hengende fast i fortiden. Erfaringene drar en ikke tilbake der man var ut fra trangen til å gjøre om eller reparere. Men ikke å etterlate seg rester forutsetter en våken sensitivitet.

Den blinde grusomhet

Buddhistisk etikk betoner at de handlinger som er mest skadelige for ens sjel, er de hvor man handler blindt. De negative konsekvenser man selv ikke er bevisst, skaper de mest ødeleggende "karmiske" spor. Sagt på ibsens vis: I anelsens mangel har mannen med hoven sin beste engel. Eller, hentet fra trafikkens hverdag, bilspeilenes dødpunkter kan representere den største fare. De fleste destruktive handlinger begås kanskje mer unntaksvis av dem som forstår at det de gjør er galt, men likevel bevisst bestemmer seg for å gjøre det. Det kan oftere dreie seg om situasjoner der man er blind, eller handler tross en viss forutanelse om at det er galt. Det man ikke ser hos seg selv, har man ikke umiddelbart vondt av. Ens handlinger hemmes ikke.

De handlinger som kan skape de mest uforløste sosiale rester, er de hvor man ikke skjønner hva man gjør. Det er der man forstyrrer sine relasjoner mest. Tilsvarende gjelder dem som gjør mest vondt mot andre. Den beste NKVD-offiser og den mest effektive SS-kommandant i konsentrasjonsleire så ikke ondskap, men effektive og lojale, om enn "vanskelige", handlinger. Blindheten var en integrert del av deres grusomhet. Hos en del bødler har ikke ens naturlige blindhet vært tilstrekkelig. Da har alkohol og drugs hjulpet til å skru av samvittighetens stemme.

Kommandanten for Auschwitz, Rudolf Höss, skrev sine memoarer rett etter krigen i sin celle mens han ventet på å bli dømt til døden. Hans følelsesløse, pliktlojale fremstilling illustrerer med all tydelighet hvordan hans psykologiske avstengthet og innsnevrede etiske forstand gjorde det industrialiserte myrderiet mulig. Jo mindre man forstår at det man gjør er galt, desto mer hensynløst kan man handle.

Höss' beretning avspeiler også hvordan psykologisk splitting kan være forutsetning for det grusomme. Han synes stolt når han beskriver hvordan han tok forholdet til sine underordnede alvorlig. For å være en god rollemodell stilte han selv opp ved den konkrete utvelgelsen til gasskamre fra toglaste av nyankomne. Han forsto virkelig hvilken belastning dette arbeidet innebar for vokterne. Man kan med et vemodig smil undre om Höss reflekterte over at denne utplukkingen til en langsomt kvelende død kanskje var en

mer smertefull prosess for de fortapte jødene. Men Davids sønner og døtre var Untermenschen, så der var ikke empati på sin plass. Grusomhetenes bevissthet er smal.

Kroppsorientert etikk

Descartes' filosofi representerte et skille mellom kropp og sinn. Denne dualisme kan ligge bak den frihetstankegang at mennesket kan gjøre med sin kropp slik det ønsker. Bevisstheten, ens sjelelige identitet er én ting, kroppen noe annet. Tobakksfremkalt kreft og andre helseplager viser mer enn tydelig at tankegangen er feilslått. Men dualismen kropp – sjel står sterkt hos det moderne menneske. En kropp som svekkes, og en kreftsykdom som vokser frem, skilles hos mange fra ens evne til sensitivitet og opplevelse.

Det moderne fokus på bevissthet dreier seg meget om intellektuelle prestasjoner. Hvordan man bruker en datamaskin, konstruerer et program eller utleder et juridisk resonnement, er ikke sterkt avhengig av hvordan man behandler sin kropp. Kroppen er i mindre grad et instrument for intellektuelt arbeid.

For den helhetlige eksistensielle sensitivitet det dreier seg om i Acem-meditasjon, har kroppen en langt større betydning. Ens evne til å fange opp det som befinner seg i bevissthetens periferi, avhenger av hva man over tid har gjort med sin kropp. Særlig i lange meditasjoner, der man kan aktualisere og bli bevisst stadig mer, er kroppen en integrert del av prosessen. Skal den være en god resonansebunn for stillhet, bør den være reseptiv og avspenst. Rusende og stimulerende stoffer, selv lettere slike som koffein og tein, kan blokkere sider ved en meditativ prosess hvis de inntas i forbindelse med denne. Kontinuerlig bruk, særlig av mer rusende stoffer, kan hindre meditative prosesser, også etter at bruken er avsluttet.

Meditasjon kan bevisstgjøre at det man gjør mot sin kropp, det gjør man mot sitt selv. Der det dreier seg om å utvikle en indrebasert etisk sensitivitet, kan man ikke skille mellom kropp og sjel. Kroppen er en del av sjelens uttrykk og radar. Ens indre kompass avhenger av den.

Vil man utvikle seg selv som et levende etisk instrument, kan det hjelpe å være bevisst sin kropp. Det man spiser, det man drikker, det man ellers tilfører seg, kan ha etiske implikasjoner. Kroppen kan berøre ens evne til å være etisk bevisst og sensitiv. Meditasjon kan bevisstgjøre at mennesket hverken er fri fra eller i forhold til sin kropp.

Hva man tilfører kroppen i form av mat og drikke, kan ha betydning på flere måter ut over det rent ernæringsmessige. Ved stadig å måtte ta liv, eller forutsette at dyr må drepes, for å kunne leve selv, kan man spalte en del av sin bevissthet



Er bevisstheten, ens sjelelige identitet én ting, kroppen noe annet? Tobakksfremkalt kreft og andre helseplager viser mer enn tydelig at tankegangen er feilslått



Ved stadig å måtte ta liv, eller forutsette at dyr må drepes, for å kunne leve selv, kan man spalte en del av sin bevissthet av for dyrenes lidelse og følsomhet. Ens eget kosthold forutsetter nærmest en insensitivitet eller avspaltning i forhold til andre levende vesener.

av for dyrenes lidelse og følsomhet. Ens eget kosthold forutsetter nærmest en insensitivitet eller avspaltning i forhold til andre levende vesener.

Som man sår

Vesterlandsk etikk har, i en viss forstand, sett blindhet mer som frigjørende. Den som – psykologisk – sover, synder ikke. Vesterlandsk tenkning formet av kristendom, naturret og kirkefaren Augustin lar straff være avhengig av at forbryteren forsto hva hun gjorde. Den sinnsforvirrede straffes ikke. I strafferetten svarer man bare for de handlinger der man er tilregnelig. Modellen er til en viss grad parallell med den man bruker overfor barn. Barnet skal ikke holdes ansvarlig før det kan forstå.

Men hvis blindhet kan gjøre skyldfri, hvorfor gjøre noe med blindheten?

Virkeligheten avviker fra denne vesterlandske bevissthets- eller tilregnelighetsetikk. Schizofrene foreldre skaper sår hos sine barn uten hensyn til hva de selv forstår av sine handlinger. Sinnslidende omsorgsfigurer kan ramme et barnesinn enda hardere fordi handlingene er blinde. Barnas senere forhold til foreldrene vil, uten hensyn til hva foreldrene forsto, avspeile den behandling de selv har blitt utsatt for. Man former en virkelighet selv om man ikke er bevisst hva man gjør. Denne virkeligheten får igjen konsekvenser for ens eget liv.

Besiktiger man tyske bymuséer, kan man bli stående og stirre på modeller og fotografier av ruinhauger som forestiller steder lik Frankfurt etter nederlaget i 1945. Den blinde tyske fanatisme og industrielle og stormannsgale hensynsløshet skapte en storm som slo tilbake og knuste alt i sin vei. Som man sår, så høster man – også der man selv er blind for de såkorn man setter ut.

Fordi mennesket har blinde eller sorte hull, sine døde punkter, sin manglende etiske bevissthet, trenger man i et samfunn også ytre retningslinjer som kan tjene som veiledning og til dels absolutte grenser. En indre etikk alene er utilstrekkelig i storsamfunnet som omfatter alle grupper mennesker. Til det er menneskesinnet for sammensatt. Introspektive metoder som meditasjon kan hjelpe dem som er motivert til å se bedre. Men mange, kanskje de fleste, vil ikke være orientert mot den type erkjennelsesarbeid. Selv i et sterkt introspektivt orientert samfunn ville utgangspunktene være så forskjellige at det var behov for ytre kjøreregler.

Mange stener små

Meditasjon er et gradvis omdannelses- og byggearbeid. Over tid kan de meditative prosesser legge grunnlag for nye strukturer for opplevelse og handling.

En tilsvarende holdning kan man ha med seg til andre livsområder. I en utvidet forstand gjelder det å gjøre livet til én prosess der man etterlater seg noe. Det som vokser frem, kommer vanligvis ikke gjennom de store og brå forandringer. Det er de gradvise, nesten umerkelige, endringsprosesser.

En del historikere understreker historien som prosess. For å lette hukommelsen og gjøre historien til en spennende fortelling konsentrerer skolebøkene og bestselgernes historiefremstilling seg ofte om visse tilsynelatende skjellsettende hendelser. De underliggende, men langsomme, på nært hold tidvis umerkelige, endringsprosesser kan være langt viktigere.

A bygge egen økonomi

Mediene blåser opp de raske økonomiske "klipp". Man hører mindre om dem som over lang tid bygger opp sin økonomi – ikke til noe fantastisk eller stort, men til noe mer enn det som var der opprinnelig. Mange-stener-småholdningen til økonomi ligger nærmere den meditative prosess.

Klarer man over tid gjennom meditasjon å endre noe av sitt psykologiske ståsted, har dette betydning også for ens nærmeste. Man bidrar til en annen psykologisk plattform for andre enn en selv. Man kan tenke på samme måten om økonomi. I stedet for å forbruke det man selv har fått overlatt, kan det være et mål å kunne etterlate seg noe mer enn det man selv fikk. Man bygger for å kunne gi og som del av en helhet.

Konstruktiv eksistensiell uro

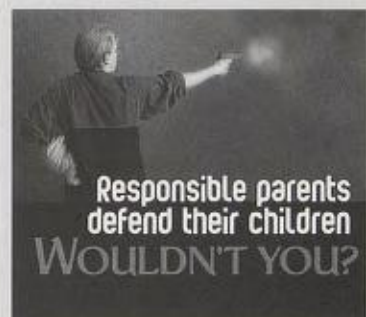
Varhet hjelper en ikke mye der man er blind. Men meditasjon kan, på enkelte av disse punkter, utvide det felt der man klarer å se seg selv litt bedre. Fra tid til annen roter man det i meditasjonen til for seg selv. Uten å forstå hvordan kompliserer man meditasjonen ved ubevisst å la sine irrasjonelle karaktertrekk influere på hvorledes man mediterer. Fra å være et karaktertrekk som er helt ubevisst, blir det i meditasjonen i hvert fall noe som kan oppleves som en forstyrrelse. Etterhvert kan man bli mer bevisst hva denne irrasjonelle innflytelse dreier seg om.

Denne innsikten kan man ha med seg ut i hverdagen. Gradvis kan det bli mulig å sette spørsmålstegn ved handlinger man tidligere tok som en selvfølge. Den smerte man tidligere voldte andre uten å reflektere over det, kan gi grunnlag for uro. Denne problematisering og eksistensielle uro er konstruktiv. Ethvert menneske som vil være i prosess, trenger den. Selvfornøydhet er for dem som vil stå stille.

De gjentakende og blinde handlemåter som skaper rester uten at man selv umiddelbart skjønner det, kan typisk gjelde i langvarige forhold – overfor partner og barn. Over tid kan disse blinde handlinger skape fastlåste fronter. Men ens sensitivitet kan også – etterhvert – hjelpe en til å se hva som skjer og til gradvis å ta inn over seg at man skaper en sosial virkelighet man ikke har villet. En meditativ åpenhet kan representere forskjellen mellom en fastlåst ond sirkel eller en begynnende god sirkel mot mer gjensidig forståelse. For å komme ut av de gjengrodde stier, behøves en forståelse av at noe må gjøres, at man trenger å rydde opp. ●



Det gjelder å gjøre livet til en prosess der man etterlater seg noe.



Barnas senere forhold til foreldrene vil, uten hensyn til hva foreldrene forsto, avspeile den behandling de selv har blitt utsatt for. Man former en virkelighet selv om man ikke er bevisst hva man gjør. Denne virkeligheten får igjen konsekvenser for ens eget liv.

den frihet man selv skaper

Det meditative frihetsbegrep er aktivt.
Indre frihet skaper man selv.

Meditasjon representerer ikke en frihet
man har juridisk rett til.

Meditative prosesser kan bevisstgjøre egne
valg og tydeliggjøre det eksistensielle
ansvar for hvordan man lever sitt liv.

Man ser bedre den frihet man
til enhver tid har.

den frihet man selv skaper

Gjennom øket etisk bevissthet kan meditasjon nyansere. Der man før handlet uten å tenke over den vilje og det ansvar som lå i handlingene, kan man få et mer bevisst forhold til sin viljesbestemte adferd. Meditasjon kan bidra til at man lærer sin vilje bedre å kjenne. Man kan se en parallell mellom den vilje som ytrer seg i meditasjon, og den vilje man har latt prege sitt liv.

Å meditere kan gjøre det som fortonet seg enkelt og selvfølgelig, mer vanskelig. Å være seg sin frihet mer bevisst, kan også belaste.

Rusens frikvarter

Barnet fødes inn i verden uten bevissthet om egen vilje. Dets handlinger er spontane uten mulighet for innsikt. Barnets modning mot ungdom og voksen er en stadig utvidelse av hva det selv kan forstå av egen vilje og handling. Denne erkjennelse av egen frihet kan kjennes belastende. Frihet er ansvar. Jo mer man får innsikt i egen vilje, desto mer eksistensielt ansvar har man.

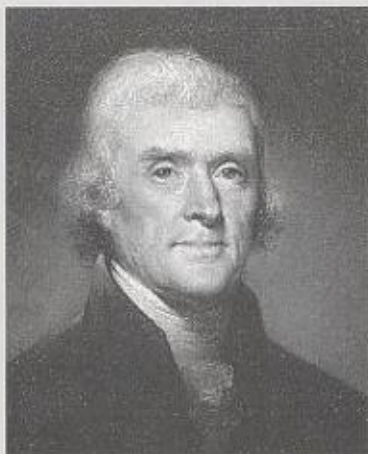
Mange velger derfor i perioder å gi seg selv frikvarter. Man innsnevrer bevisstheten for å slippe vekk fra innsikt og psykologisk ansvar. Alkohol, drugs, men også kontinuerlig stress og tøylesløs sex, er eldgamle virkemidler. Man føler seg mer "fri" ved å innskrenke bevisstheten. Det er greiere å handle når man ikke hemmes av så mange hensyn. Innsnevringen av ens evne til å forstå gir impulser mer spillerom.

Frihet i meditasjon og rus

Uttrykket frihet dekker mange, til dels helt ulike frihetsbegreper. Meditasjonens og rusens frihet er vidt forskjellige. Meditasjonens frihet dreier seg om å utvide bevisstheten; rusens om å begrense ens bevisste felt.

På 60- og 70-tallet propaganderte en del for bevissthetsutvidelse gjennom drugs. Nå tror knapt noen på det lenger.

Acem-meditasjon virker nærmest motsatt av drugs. Å meditere er å øke forståelse av hvem man er, og hvordan man former sitt liv. Narkotiske stoffer kan fremme andre former for bevissthetsopplevelser enn de daglige. Men narkotika bremser ens evne til nyansert forståelse og hemmer ens sensitivitet. Det dreier seg om en annen form for bevissthet enn den daglige. En rusfordreiet bevissthet blokkerer i stedet for å fremme den frihet som ligger i å forstå mer av sin hverdag og kunne være mer til stede i den. Stillhetens dimensjoner i bevisstheten vil tunge drugs helt blokkere - til dels for lang tid, ved sterk bruk kanskje for alltid.



Uansett om Thomas Jefferson og de øvrige amerikanske founding fathers hadde et nyansert og idealisert lykkebegrep i tankene, er det lite tvilsomt at det dominerende amerikanske lykkebegrep etter hvert har fått et nokså materielt preg.



Den frihet mange amerikanere setter høyt, er ikke bare idémessig forankret.

Å meditere kan utvide radiusen for ens bevissthet i hverdagen. Det gjør en friere til å forstå mer av hvem man er, hva man skaper, det andre gjør. I meditasjon bearbeider man de indre grenser som hindrer en i en større radius rundt sitt bevisste liv. Meditativ vekst er som voksen, og gjennom egne handlinger, å fortsette den prosess mot øket bevissthet som hos barnet skjer gjennom en biologisk bestemt modning. Meditasjon muliggjør øket frihet gjennom en mer nyansert innsikt i egen vilje og eget ansvar.

Meditasjon er å frigjøre ved å bearbeide rester; rus å skape nye blokkeringer.

Kjøpesentrets handlefrihet

Meditativ frihet representerer en psykologisk eller eksistensiell dimensjon. Innenfor vesterlandsk tenkning har en del av frihetsidealet vært materielt orientert.

Enhver politiker med sans for å overleve kjenner den enkleste frihet. Den ligger innbakt i uttrykket: It's the economy, stupid! Det er friheten til å kjøpe det man vil, til å innrette seg materielt slik man ønsker, og til å velge ytre livsstil. Går økonomien godt, er de fleste velgere fornøyd.

Den langvarige Pax Romana skal ha hentet atskillig av sin stabilitet i materiell velstand. Den romerske middelklasse var, innen rimelighetens grenser, velstående nok til å gjøre som den ønsket. Det er likhetstrekk mellom den romerske velstandsfrihet og den amerikanske middelklassens selvforneuede dyrkelse av sitt frihetsideal. Den amerikanske frihetsgudinne ønsket strømmen av innvandrere velkommen til en magnetisk drøm der velstand, frihet og lykke nærmest var synonyme. Slik har det fortsatt å være. Den frihet mange amerikanere setter høyt, er ikke bare idémessig forankret. Det dreier seg også om friheten til å kjøpe det man lyster – en handlefrihet i ordets bokstavelige forstand. Frihet er til dels den overveldende valgadgang i malls, kjøpesentra og megastores.

Materiell lykkejakt

Når man søker etter det som kjennes riktig å gjøre, hva er forskjellen til det moderne ethos å forfølge lykken? USA forankret lykkejakten i Uavhengighetserklæringen fra 1776 som en bærende del av den amerikanske visjon: Hvert menneske har rett til "the pursuit of his own happiness."

Det er diskutert hva Thomas Jefferson, som var mest ansvarlig for denne formuleringen, mente med sitt begrep happiness. Var det at hver person skulle gjøre slik han

ønsket? Eller var Jefferson slik enkelte påpeker, så påvirket av naturrettslig tankegang at han mente at hvert menneske skulle ha retten til å leve slik han følte han burde for å skape en best mulig tilværelse for seg selv og andre. "The pursuit of happiness" skulle da være retten til å søke den tilfredsstillende som ligger i det å leve slik man selv finner moralsk riktig. Makthavere skulle ikke få ødelegge denne mulighet for moralsk eller religiøs fullbyrdelse ved å påtvinge borgerne andre etiske normer enn deres egne.

Uansett om Jefferson og de øvrige amerikanske founding fathers hadde et litt mer nyansert og idealisert lykkebegrep i tankene, er det lite tvilsomt at det dominerende amerikanske lykkebegrep etterhvert har fått et nokså materielt preg.

Frigjøring fra drømmen

Den amerikanske drøm – *the American Dream* – dreier seg om en frihet til å forfølge sine idealiserte fantasier helt ut. Ved å ta drømmen fullstendig på alvor kan den virkelig gjøres. Den som virkelig vil og satser alt, kan nå sine mål.

Den meditative frigjøringsprosess er annerledes. Det dreier seg ikke om friheten til å virkelig gjøre drømmen, men om en frihet til å få avstand til den og dermed kunne fri seg fra den. Målet er, først i meditasjon, så utenfor, å løsne på ens psykologiske investeringer.

Det amerikanske ideal er å få så mye ytre frihet, så mye penger og berømmelse, at man kan ta sine indre drømmer fullt ut på alvor. Man skal rydde av veien alle ytre begrensninger som hindrer en i å la forestillingene bli virkelige. Den amerikanske drøm er nærmest å dø med sine ambisjoner intakt fordi man klarte å fullbyrde dem.

Det amerikanske og det meditative lykke- og frihetsideal representerer motsetninger. I det amerikanske perspektiv skal drømmene virkelig gjøres. Det meditative mål er å modifisere sine individuelle ambisjoner og investeringer. I det amerikanske perspektiv er vinneren den som er villig til å satse alt. En meditativ eller psykologisk frigjøringsprosess dreier seg om gjennom refleksjon å slippe fri fra de bindinger som gjør en villig til å bruke så mye krefter på troen på at lykken er å forfølge drømmen.

Den amerikanske lykkedrøm virkelig gjøres i verden, der ute. Den meditative finner sin fullbyrdelse i stillheten. Bare ved å slippe sine ytre investeringer kan man fullt ut åpne seg for sine indre ressurser. I meditativ forstand er frihet å slippe troen på den amerikanske drømmen. Frihet er en indre prosess, ikke en ytre, materiell tilstand. Det handler om to forskjellige perspektiver på det å virkelig gjøre seg som menneske. Den ene er i tingene; den andre overskrider dem.

The Self Made Man

USA ble til dels skapt som ledd i et opprør mot ytre autoriteter. Man skulle ha friheten til å dyrke sin egen religion, til å skape sitt eget liv, til å være sin egen lykkes smed. USA skulle være stedet der en hver er gitt muligheten til å skape sitt eget – fri fra ytre inngrep.



Man bruker autoriteten til å bli mer fri. Man trenger den.



Drømmen om *the self made man* er en meditativ blindvei. Selv klarer man stort sett bare å lage mer av det man allerede har, og se til den horisont man allerede har blikket på.

Likhetsidealet står sterkt i amerikansk tenkning. Det er likhet for loven, og "rule by law, not by man." Friheten er å kunne greie seg selv. Friheten til å jage etter den amerikanske lykken er det ensomme lykkeideal: *Every man for himself*. Man trenger andre der til å beundre, men det er en selv som må forfølge drømmen om å bli "star" eller rik.

Meditasjon hjelper til å utvikle indre selvstendighet. Ingen kan ta med seg en veileder, guru eller andre autoriteter inn i meditasjon. Likevel, en viss hjelp får man. Andre er nødvendige skal man famle i riktig retning. Over tid utvikler man bedre evnen til selv å kjenne etter. Men vandrer man helt alene, blir det lett som å gå, ikke bare i skoddeheim, men med lukkede øyne. På veien gjennom skoddeheimen trenger man andres innsikt. Blind underkastelse under en veileder eller guru bidrar lite. Men man kan heller ikke bare være sin egen autoritet. Det dreier seg om å se bedre der man er blind. Til det trenger man andres øyne. Alene klarer man sjelden å se gjennom de sterke kreftene i ens sinn som vil skjule. Åpenhet, drøftelse og veiledning er nødvendig, selv om ens eget valg av handling forblir ens eget ansvar.

Bare å stole på egen innsikt vil begrense ens meditasjon. Ens meditative frihet må også brukes til å finne autoriteter som kan hjelpe en videre der man selv ser for dårlig. Man bruker autoriteten til å bli mer fri. Man trenger den. Drømmen om *the self made man* er en meditativ blindvei. Selv klarer man stort sett bare å lage mer av det man allerede har, og se til den horisont man allerede har blikket på. På egen hånd kan man kanskje ta sine drømmer langt ut. For å se dem bedre og få avstand til dem, behøver man andre.

Frihetens historie

Innenfor vestlig tenkning rommer frihet sentrale etiske verdier. Frihet er en fremtredende vestlig verdi. Enkelte har beskrevet Vestens historie som frihetens historie.

Meditasjon kan innebære en indre frigjøringsprosess. Meditative verdier kan klargjøres ved å sammenligne dem med vestlige frihetsidealer.

Frihet er et ladet og mangetydig begrep. Det engelske skille mellom *liberty* og *freedom* kan gi grunnlag for å nyanse. *Liberty* dreier seg om politiske rettigheter. Det er frihet fra undertrykkelse og ytre inngrep. *Freedom* er et videre begrep og kan være motsetningen til en rekke begrensninger. På norsk rommer uttrykket frihet begge disse dimensjoner.

Liberty og politiske rettigheter dreier seg om en ytre frihet. Frihet - eller freedom - kan gjelde både ytre og

indre frihet. Meditative prosesser er et spørsmål om indre frihet.

En rekke frihetsbegreper har preget de vestlige samfunn. Den greske antikken satte individet og demokratiet i sentrum. Romerriket etter republikken var mer preget av frihet, ikke som selvbestemmelse, men som en ramme for materiell velstand, stabilitet og orden.

Fra opplysningstiden har de politiske friheter vokst frem. Liberalisme setter frihet lik fravær av ytre tvang. Senere har menneskerettserklæringer og velferdsstatstenkning definert frihet som fravær ikke bare av tvang, men av nød og smerte.

Velferdsstatens frihetsbegrep

Både menneskerettserklæringer og den norske grunnlov er preget av de mer utvidede frihetsbegreper. Enhver har rett til å være fri fra nød og det som ellers kan begrense ens lykke. FNs konvensjon fra 1977 om økonomiske, sosiale og kulturelle rettigheter er gjort til norsk lov gjennom menneskerettsloven 21 mai 1999 nr 30. Innledningsordene til konvensjonen erklærer at den dreier seg om å virkeliggjøre "the ideal of free human beings enjoying freedom from fear and want". Konvensjonens art 12 anerkjenner "the right of everyone to the enjoyment of the highest attainable standard of physical and mental health". Det er sterke og utopiske ord: Freedom from fear. Hva med sykdom eller at det går galt med ens barn?

Skrittet er stort fra de nærmest forserte idealene i disse menneskerettserklæringer til Buddhas grunnleggende aksiom: Alt er *dukkha* eller lidelse. Menneskerettserklæringene bærer preg av opplysningstidens fremskrittstro: Alt er mulig bare fremskrittet og rasjonaliteten kommer langt nok. For disse optimister kan utsagnet at alt er lidelse nærmest uttrykke nederlagstro eller defeatisme.

Vestens frihetsideal kan nære ytre revolusjon. Det buddhistiske perspektiv kan føre til at man godtar for meget. Hvis livet likevel er lidelse, og den høyeste verdi nærmest blir å kunne tilpasse seg, hvorfor gjøre opprør mot innskrenkninger i ens politiske friheter?

Frihet som rettighet – og eksistensielt blindspor

Retten til ytre frihet, retten til ikke å bli utsatt for fysisk tvang eller krenkelse, er en form for intuitivt selvinnyttiggjørende naturrett. På et indre plan kan derimot menneskerettserklæringenes og velferdsstatens frihetsideal forvirre. Frihet blir i rettighetserklæringenes ordbruk noe man har rett til, ikke noe man skaper. For ytre frihet er det riktig. Indre frihet, meditativ frihet, er imidlertid ikke noe man får gitt. Den er ens eget ansvar. Den må hvert menneske selv virkeliggjøre.

Frihet som rettighet kan føre til eksistensiell passivitet. Det politiske eller juridiske rettighetsbegrepet har blitt inflatert. Det brukes ofte innenfor sosialretten. Her kan det også villed. En god helse handler ikke bare, eller primært, om den medisinske hjelp man har rett til ved sykdom, og et ikke altfor forurenset ytre miljø. Det dreier seg kanskje mest om egne valg: Om livsstil, stressnivå, kosthold og mosjon. Visstnok

mottar gjennomsnittspersonen i mange vestlige land halvparten av sine samlede helsetjenester, målt i verdi, de siste seks måneder av sitt liv. For den livskvalitet som ligger i en god helse, er det da stort sett for sent. For den indre frihet gjelder i enda større grad at ens egne handlinger avgjør. Det er ingen rettighetsdomstol å henvende seg til, og ingen annen fasit enn hvordan det man gjorde ut av sitt liv, til slutt kjennes.

Rettighetserklæringenes frihet kan – trukket langt – inspirere til et passivt eller avhengig frihetsbegrep. Det meditative frihetsbegrep er aktivt. Der inne blir det ikke mer frihet enn den man selv skaper.

I meditasjonen må man selv skape mulighetene, og bruke dem. Man kan ikke vente på at de skal komme. Friheten dreier seg ikke bare om å kunne ta imot, men å forme.

Erkjent ufrihet

I meditasjon er ikke frihet å være uten grenser, men å forholde seg stadig mer ledig eller ubundet til dem. Den økte frihet man virkeliggjør i meditasjon, handler man lettere ut fra i hverdagen. Men fri blir man aldri. Det vil alltid være en kropp der som krever sitt i meditasjon, og utenfor. Det vil være genetiske grenser, psykologiske rester og karaktertrekk. Disse gitte begrensninger hindrer ens søken innover i stillheten, og de begrenser hvor mye og hvor lenge den får fylle en.

Fremover i voksen alder kan man bearbeide psykologiske stengsler. Men parallelt med at høyere alder kan gi mer avklaring, modenhet og ro, kan kroppens grenser, slitasje og smertepunkter begynne å gjøre seg mer gjeldende. Det vil være år som går, et legeme som forfaller, eldes og gir ubehag – uten hensyn til hvor mye silikon man skulle være villig til å dytte inn i det, eller hvor mye antirynke-krem man smører på. For mennesket er frihet en relativ og aldri absolutt størrelse.

I meditasjon kan man bli mer bevisst sine begrensninger. Mange karaktertrekk handler man bare ut fra. Man kan ikke forholde seg til dem. De skaper, de nærmest er, ens perspektiv. Man klarer ikke å se utenfra det som er ens eget ståsted i forhold til verden. Man ser ut fra, men ikke inn i perspektivet.

Ens tilvante perspektiver gjør en begrenset eller ufri, men uten at man selv forstår hvordan. I meditasjon manifesterer disse karaktertrekk seg som begrensninger. En uerkjent ufrihet kan bli opplevet. I den vare prosessen meditasjon er, kan ubevisste spenninger og begrensninger bli mer merkbare som en slags indre friksjoner. De representerer en spontanitetsdempende innflytelse. I hverdagen skjer dette vanligvis uten at man selv forstår hvordan. Sosiale relasjoner har noe gjentakende utilfredsstillende ved seg uten at man forstår sitt bidrag til dynamikken. I meditasjon kan disse selvødeleggende væremåter bli et arbeidsfelt.

Det man bevisst erfarer, om enn som en forstyrrelse, kan man gjøre noe med. Man kan forstå og forandre. Meditasjon kan bli en erfaringsbasert frigjøringsprosess. Den fører aldri helt frem. Men den levende stillhet i ens liv kan bli mer tilgjengelig. At den vinner mer manifestasjon i ens tilværelse, er det meditativ frihet dypere sett dreier seg om. Det er frihet som indre virkeliggjørelse.

Kravet til hvordan det skal være

Den indre ufrihet kan ytre seg på mange måter. Man fanges av sine ambisjoner og psykologiske krav til hvordan livet skal arte seg. Man forestiller seg lett at bare visse måter å ha det på kan være tilfredsstillende. Det kan bare være den partneren – “the only one”, den utdannelsen, det yrket, de barna, det huset, den inntekten osv. Alt annet er på et vis ikke til å leve med.

Ordet investeringer er mye benyttet om økonomiske forhold. Man binder sine midler til visse prosjekter. Også psykologisk kan det gi mening å tale om investeringer. Ens psykologiske investeringer er ens følelsesmessige krav til hvordan tilværelsen skal være for at man selv har det godt. De kan gjøre en blind og skape konflikter. Partneren skal oppføre seg slik, barna skal treffe livsvalg som gjør far og mor fornøyd, og kolleger og overordnede skal forholde seg på måter som passer inn i ens egne mønstre. Et indre krav om å få sine investeringer oppfylt kan forutsette en enkel og oversiktlig, til dels nokså føyelig, verden.

De psykologiske investeringer tar fra en friheten til å møte livet som det er. Kravene til fremtiden låser en til fortiden. De gjør det vanskeligere å finne tilfredshet i den verden som til enhver tid forandrer seg og ikke lar seg styre.

Det behøver ikke være galt å ha ambisjoner. Gjennom yrke og ytre innsats kan det være riktig å fylle sitt kar, å virkeliggjøre de evner og det potensiale man er født inn i verden med. Noe annet er det å være sterkt investert i alt som skal lykkes, og de posisjoner man må nå for å kunne føle seg vel.

Friheten fra seg selv

I meditasjon spiller ens forventninger seg ut. Man har forestillinger om hvordan prosessen skal arte seg. Det er slik og slik man skal meditere for at det skal kjennes godt. Etterhvert kan den meditative prosess lære en at man hele tiden må tilpasse seg strømmen slik den er. Spontanitet kan ikke styres. Den må slippes fri. Man må gi seg friheten til å være der man er. Man må slippe taket i sine investeringer.

Den meditative frihet er friheten til å kunne forholde seg annerledes enn ens psykologiske bindinger skulle tilsi. Virkeliggjør man det potensialet som er i meditasjon, kan man møte nuet mer slik det er, ikke slik man ut fra fortidens arv vil at det skal være.

Frigjøringen fra ens bindinger – det å gi seg muligheten til å se hvert øyeblikk friere og til å handle annerledes – må hele tiden skapes på nytt. Det er en aktiv, handlende og skapt frihet. Den gis en ikke av andre, den sikres ikke gjennom vedtak i politiske organer, den er aldri garantert. Det meditative frihetsideal er en måte å være i verden – åpen, utprøvende og ubundet av det som har vært. Man forholder seg til verden slik den er, ikke slik den burde være.

Meditasjon kan hjelpe en til å kjenne etter, ikke hvordan man vil at tilværelsen og nuet skal være, og hva man må gjøre for å tvinge den til å



Klarer man å gi slipp på mer av sine psykologiske krav eller drømmer om hva livet skal være, kan man vinne mer av friheten til ikke alltid å skulle tenke så mye på seg selv.



Det er ingen straffelov mot surhet i privatlivet. Men man er ikke fri til å bestemme hvilke konsekvenser ens grinebiterske adferd skal ha. Skaper man stadig negative følelser hos andre, vil det over tid forme relasjoner og skjebner – ikke minst ens egen.

bli slik, men hvordan man til enhver tid best kan handle for å slippe til de mulighetene som ligger der – for en selv og for andre.

Klarer man å gi slipp på mer av sine psykologiske krav eller drømmer om hva livet skal være, kan man vinne mer av friheten til ikke alltid å skulle tenke så mye på seg selv. Enhver erfaring behøver ikke knyttes til ens eget, til hva dette gir en selv, til hvilket utbytte man kan ha av det. Man kan ha større plass til andre. Radiusen for ens liv kan bli utvidet. Det sentrale kan bli hva ens handlinger betyr for andre, hva man kan gi, og hvordan man kan forholde seg for at helheten, ikke bare ens egen lille sirkel, skal bli bedre.

Velge handling, ikke konsekvens

I meditasjon, som i livet ellers, er man fri i betydningen at man kan gjenta lyden slik man selv vil innenfor de alternativer man mestrer. Men man er ikke fri til å bestemme hva slags konsekvenser ens måte å gjenta lyden skal ha. Velger man å ta lyden mekanisk, blir prosessen mindre spontan.

Tilsvarende gjelder i hverdagen. Man er fri til å behandle sine nærmeste så surt og uvennlig man vil. Et sted der ute er det strafferettslige grenser. Men man kan påføre sine omgivelser mye smerte før man når dem. Den handlingsfriheten har man. Det er ingen straffelov mot surhet i privatlivet. Men man er ikke fri til å bestemme hvilke konsekvenser ens grinebiterske adferd skal ha. Skaper man stadig negative følelser hos andre, vil det over tid forme relasjoner og skjebner – ikke minst ens egen.

Valget er fritt om å gi sin sensitivitet bedre grobunn eller la utfordringen ligge. Man har langt mindre frihet når det gjelder å velge hvilke handlinger som lar stillheten og den levende ro i ens liv få spire.

Frihet, ikke vakuum

I meditasjon er det forskjell mellom de måter å meditere på som lar stillheten vokse frem, og de som ikke gjør det. Man har friheten til å innstille seg på stillheten i sitt indre eller la være å virkeliggjøre det potensialet. Men stillheten følger sin egen dynamikk. I forhold til den indre stillhet spiller det en stor rolle – hvordan man mediterer og hvorledes man lever.

Likeledes er det opp til en selv om man vil forsøke å bidra til en god atmosfære i ens mellommenneskelige relasjoner. Om det blir slik, har man ikke kontroll med. Man kan forsøke, ut fra sitt indre og sosiale kompass, å finne frem til de handlinger som samsvarer med det som gir gode relasjoner. Men det dreier seg om å bruke sin

frihet til å innstille seg på sammenhenger som mer er gitt. Mennesket er etisk fritt. Det kan selv bestemme sine handlinger. Men det lever ikke i et etisk vakuum. Ens handlinger utspiller seg innenfor en sammenheng.

I forhold til den levende stillhet der inne kan man velge om man vil søke den eller ikke. Tilsvarende gjelder ens rolle som partner, foreldre eller barn. Man kan nokså fritt velge sine handlinger, men ikke om andre vil reagere med kjærlighet, avstand eller bitterhet. Man kan være fri til å velge. Men livet gjør en til fange av ens valg. En større grad av indre følsomhet kan hjelpe en til klarere å se hvilke følger ens handlinger vil ha. Så kan man lettere velge om det er det man vil.

En meditativ etikk har ikke som mål å gjøre seg selv til en absolutt referanse eller utvikle selvopptatthet. Det dreier seg om å slippe til et indre kompass for de sammenhenger mennesket er underlagt, både i sitt indre og i sine mellommenneskelige relasjoner.

Frivillig psykologisk husarrest

Meditasjon kan hjelpe en til å slippe mer av sine investeringer. Man må på en måte velge mellom løsninger som bremser spontanitet, eller finne nye handlingsformer. Denne frigjøring i forhold til egne investeringer kan være viktig i sosiale sammenhenger. Fokus kan etterhvert bli ikke hva man selv skal ha igjen – for det å være partner, foreldre, kollega – men hva man kan bidra med for at helheten skal fungere bedre.

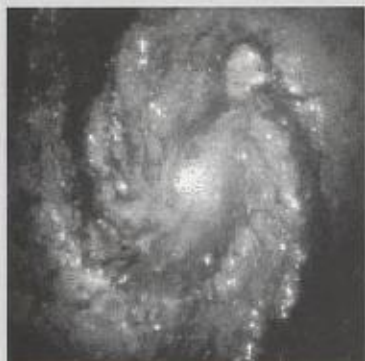
På sikt kan dette åpne for en bevegelse fra selvsentrerte og individualistiske til mer solidariske og altruistiske perspektiver. Det sentrale er ikke ens egne umiddelbare behov, men hvilken betydning det man gjør, har for andre.

Verden innsnevres når det sentrale spørsmål er hva man selv har igjen for det som skjer. Den selvsentrerte velger en form for frivillig psykologisk husarrest. Man lever sitt liv bare hjemme hos seg selv. Man utvider sin omkrets når man er opptatt av hva det man gjør, betyr for andre. Å meditere er å orientere seg mot universelle sider i menneskesinnet. Solidaritet i hverdag er å utvide perspektivet på sitt liv. Man innstiller seg på noe utenfor sitt eget. Frivillig, ubetalt innsats er å overskride et materielt samfunns psykologiske innsnevring. Man går fra livsholdningen: *What's in it for me?* – til hva kan dette bety for verden?

I meditasjon bidrar man til egen frihet. Utenfor meditasjon kan den samme holdningen stimulere til handlinger som fremmer andres virkeliggjørelse og frigjøring.

Frihet fra fortiden

Det indre og ytre univers er i kontinuerlig forandring. Man kan ikke stige ned i den samme elv to ganger, sa den greske filosof Heraklit. Ens indre er slik. Et spontant øyeblikk kan ikke gjentas. En meditasjon kan aldri bli den samme. Det ytre univers følger den samme lov om en evig strøm. Alt endres – hele tiden. De største enheter, stjernene, og de minste, elektronene, er kontinuerlig i bevegelse og forandring. Å innstille seg på endring, slik man gjør i meditasjon, er å samstemme seg med dypere rytmer i det kosmos man er en del av.



De største enheter, stjernene, og de minste, elektronene, er kontinuerlig i bevegelse og forandring. Å innstille seg på endring, slik man gjør i meditasjon, er å samstemme seg med dypere rytmer i det kosmos man er en del av.



Sivilisasjon er ikke noe gitt. Den er skapt. Og den må stadig skapes på nytt.

Å omstille seg innebærer vilje til å handle annerledes siden verden stadig endres.

Det dreier seg vanligvis ikke om en omstilling som er brå eller skjer i store sprang. Meditasjonsutførelsen gir en modell for omstilling gjennom stadige små justeringer. Omstillingen skjer hele tiden, men ikke rykkvis.

I meditasjon kan enkelte oppleve det som en belastning at man aldri kan basere utførelsen bare på det man tidligere har gjort. Man skal gjenta metodelyden som del av sinnets spontanprosesser. Da må man også forholde seg vart, sensitivt og nytt til det som skjer i sinnet.

Vilje til omstilling, som oppøves i meditasjon, er en eksistensiell holdning i samsvar med sterke krefter i tilværelsen. Meditativ etikk er en omstillingens etikk. En vilje til stadig å handle annerledes hvis situasjonen krever det, uttrykker en indre frihet.

Sivilisasjon - hva man skaper

Nyere vesterlandsk kultur har til dels formulert sivilisasjon som noe man har rett til. En proaktiv livsholdning kan være beredt til å rette bebreidelsen utad for den sivilisasjon som mangler. I siste instans blir dette galt. Sivilisasjon er ikke noe gitt. Den er skapt. Og den må stadig skapes på nytt. Hvis alle krever sivilisasjon og ingen legger grunnlaget for den, har man den ikke.

Sivilisasjon er ikke et naturfenomen, intet evig eller uforanderlig. Den utgjør summen av enkeltpersoners handlinger. Sivilisasjon er det samfunn man sammen skaper.

Sivilisasjon er en konstant utfordring til dem som til enhver tid utgjør samfunnet. Den er et felles kulturprodukt, men den avhenger av det ansvar den enkelte tar.

Den ensomme utfordring meditativ etikk representerer, dreier seg derfor ikke bare om individuell virkeliggjørelse, men om et felles og solidarisk ansvar for kultur og fellesskap. Forfinelsen i ens indre er opp til en selv. Forfinelsen i det ytre avhenger av det man gjør felles.

Meditasjon kan bidra til den solidaritet en god fellesskapskultur avhenger av. ●

å leve i sannhet

Samtiden har oppdaget at etikk er mangelvare.
Det skal bøtes på med kurs og eksamener i etikk.

Etikkindustrien formulerer ofte krav til andre.
Den personlige, etiske utfordring er derimot å stille
spørsmålet til seg selv: Hva kan jeg gjøre annerledes?

Hvordan kan man selv være eksistensielt ærlig
og leve mer i sannhet?

Hvert menneske skriver sin egen bok under vandringen
gjennom tåkeheimen.

Jo ærligere ord man finner, desto mer blir verket
ens eget.

å leve i sannhet

I samtiden er etikk blitt industri. Politikere roper etter mer etiske retningslinjer. Bransjer, profesjoner og forskningsråd nedsetter etiske komitéer. I strid med århundregamle universitetstradisjoner blander nasjonalforsamlinger seg inn i pensum og påbyr mer etikk.

Historien forteller at politisk korrekt etikk bør man passe seg for. Det er lite reell kulturkritikk å hente i den – og enda mindre personlig erkjennelse.

Etikkindustrien

Etikkindustrien har forenklet den etiske utfordring. Det gjelder å ta et kurs i etikk. Så kan man vise vitnesbyrdet frem til ettertiden. Se her: Jeg besto etikkprøven! Diplomet henger der på veggen – bak meg.

Markedet for meditativ etikk er mer begrenset. Den tidsriktige etikkindustrien kan ha lite plass for et introspektivt perspektiv. Det dreier seg undertiden heller om en motsetning.

Fokuset for meditativ etikk er hva den enkelte kan gjøre annerledes. Det handler om å bli mer sensitiv i sitt nu og gripe den frihet som er der til å forholde seg på nye måter. Meditativ etikk gjelder – dypere sett – å stille eksistensielle krav til seg selv.

Den nye, politiserte etikkindustrien går i essens ofte ut på å begrense andre. Etske komiteer oppstiller regler, kritiserer og belærer. Etikkindustrien er nok et symbol på en projiserende samtids idealisering av anklagen, bebreidelsen og begrensningen. Den moderne etikkindustrien kan underbygge det narcissistiske krav til verden: Hva skal andre gjøre annerledes for at jeg skal ha det bedre? Intensiteten og kravstorheten i mange etisk begrunnede anklager har den projektive rasjonale i seg: Det er sjelden ens egen feil og bare unntaksvis en selv som skal rette opp. Mye moderne etikk dreier seg om å formulere klarere hva de andre skal gjøre.

Pendelen svinger stadig. Inntil det tyvende århundres opprør mot normer og objektive sannheter var den etiske dimensjon en sentral bærebjelke i de fleste større filosofiske byggverk. Men mange moderne tankeretninger har avvist etikk og moral som ledd i frigjøring fra autoriteter. Moral var moralisering, undertrykkende og autoritært. De nye representanter for etikkindustrien appellerer til den projiserende glede ved å stille krav til andre.

I en psykologisk forstand er det ikke så stor forskjell på det å gjøre opprør mot autoriteter og det å begrense dem med etiske regler.

Kravet til en selv

Ingen behøver argumentere for at det trengs høyere moralsk standard i næringsliv og offentlig forvaltning. I en materielt fokusert verden, nokså fri for åndelige og religiøse autoriteter, tar grådighetskulturen av. At Gud er død, har hatt store konsekvenser for samfunnsmorale. Går det, så går det; det har i for stor grad blitt refrenget til både næringsliv, politikere, skattytere og skattepolitikere.

Intensiteten i den nye etikkindustrien kan likevel få en til å undre. Man hører mer sjelden noen av dens representanter problematisere hva de selv kan gjøre annerledes. Det handler ofte om de krav man stiller til andre, og de begrensninger man vil påføre dem. Det kan dreie seg om indignasjon, ikke introspeksjon og selvransakelse.

Et samfunn består ikke bare av "andre". De "andre" er abstraksjoner. Hva som kommer ut av de krav man stiller til dem, er utenfor ens kontroll. En selv er der alltid. Man kan alltid arbeide med sin egen moral, egne handlinger, egen måte å være i verden.

Å forsøke å utvikle sitt eget etiske kompass og handle som man selv til syvende og sist finner riktig, innebærer ikke å dyrke en narcissistisk selvsentretthet. Det må skilles mellom å gjøre det man selv vurderer som riktig, og det å handle slik det til enhver tid passer en.

La verden se

Alle mennesker er blinde i forhold til viktige sider ved eget liv. Antallet – og størrelsen på – de sorte flekker varierer. Men alle har dem. Sin egen meditasjon klarer man ikke å se tydelig nok alene. Man trenger noen å drøfte med for å reflektere over sine valg gjennom andres øyne.

MIT Sloan School of Management



Ethics fuels debate as classes begin



Management ethics is a hot topic among incoming MBA students, who begin their studies against a backdrop of ethics breaches at major corporations. Above (clockwise): Incoming students Lilian Almeida, Lance Macon, and Tatiana Peres.

Etikk er blitt industri. Politikere roper etter mer etiske retningslinjer. Bransjer, profesjoner og forskningsråd nedsetter etiske komitéer.

business ethics
for
business excellence



Skal man holde sine svake sider og skam for seg selv?



Det er viktig å la verden se hvem man er, ikke for å imponere, men for at man selv skal lære å eie sitt eget liv ved å forstå det.



Man fødes alene inn i verden. I det øyeblikket begynner en lang vandring. Man skriver boken selv. Den kan være fylt av få eller mange andre skikkelser.

Åpenhet om egne forhold er en sentral dimensjon ved den meditative prosess. Den vestlige kulturs fremheving av individualitet kan lukke til. Det samme gjelder de østlige kulturer som betoner sterkt det ikke å tape ansikt. Man skal holde sine svake sider og skam for seg selv.

Åpenhet vil stort sett være en nødvendig del av livsprosesser som fordrer omstilling. Forandring innebærer valg. Skal man se sine egne beslutninger tydelig, trenger man andres speil.

Åpenhet er en dimensjon ved en meditativ etikk. Dette utelukker ikke nødvendig diskresjon. Men en meditativt forankret holdning står i motsetning til privatisering og sosial eksklusivitet.

Det er viktig å la verden se hvem man er, ikke for å imponere, men for at man selv skal lære å eie sitt eget liv ved å forstå det. Det er så mye det er vanskelig å se klart og forstå på egen hånd. Det gjelder ens forhold til ens partner, til barn og foreldre, til kolleger. Andres øyne hjelper.

Der man møter ansvar, er det et poeng å reflektere over hvordan man forholder seg til det. Det er så lett å vike unna. For å forstå sitt forhold til ansvar trenger man andres hjelp.

Skriver boken selv

Når man lukker øynene i meditasjon, er man alene. Det er man også når man fødes inn i verden. I det øyeblikk begynner en lang vandring. Man skriver boken selv. Den kan være fylt av få eller mange andre skikkelser. De kan være der kortere eller lengre tid. Men det er ens egne handlinger som styrer pennen.

Meditasjon kan hjelpe den enkelte til å se klarere hvordan egne handlinger skaper det liv man lever. Man blir ikke absolutt fri av det. Men man kan bli friere, bedre i stand til å se og slippe sine investeringer, og mer aksepterende i forhold til tilværelsens grunnleggende rammer.

Kan man lettere godta den man selv er, er det lettere å forholde seg til andre. Øket fortrolighet med egen ensomhet i meditasjon kan avle toleranse. Tar man ansvar for seg selv, kan det være lettere å ta ansvar for andre, og mindre fristende å bebreide dem.

Sterkere vilje til ansvar for egne handlinger kan være en sentral etisk dimensjon ved meditasjon. Ut fra ensomheten kan man finne seg selv i fellesskapet. Meditasjonens ensomhet kan bli en måte å være mer i verden – med følsomhet, innsikt, ansvar - moral.

Dette er kanskje det mest provoserende ved en meditativ etikk. I siste instans er den grunnleggende etiske problemstilling i et meditativt perspektiv: Hva kan jeg gjøre

annerledes? Det spørsmålet kan alltid stilles, i meditasjon, i hverdag.

Eksistensiell ærlighet

For å se klart hva man kan gjøre annerledes, må man være ærlig. Bare den som tar inn over seg hvor man er, kan finne en fornuftig vei videre.

Sannheten kan være belastende. Men den kan bidra til frigjøring. Ingen klarer fullt ut å se hvem man er. Men man kan ha viljen til alltid å forsøke å avdekke mer. Å leve i sannhet er ikke å ta inn over seg alt ved en selv. Men det er stadig å være villig til å gå videre på veien inn i spørsmålene rundt de krefter som styrer ens liv. De er der i meditasjonen; de er der utenfor. Man kan alltid forstå mer.

Sannheten om en selv er omkapslet med skyld og skam. Det er ikke gratis å formulere mer av sin egen bok i de kapitler som fører fortellingen videre.

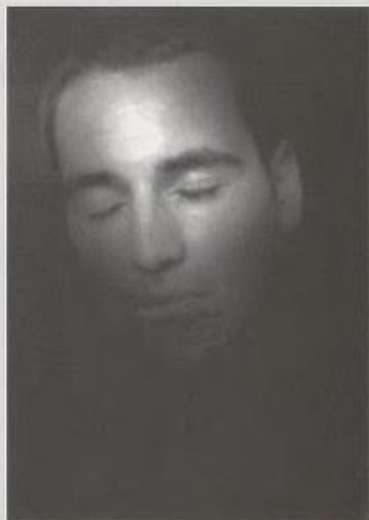
Å leve i sannhet betyr ikke at man til enhver tid skal fortelle alt til alle. Men det innebærer at intet skal være så privat at det ikke kan deles med noen. Man kan ikke leve i sannhet bare for seg selv. Å slippe andre inn på sine personlige områder er å løsne grepet hemmelighetene i ens liv har på en. Dermed kan man gå videre og avdekke nye. Eksistensiell ærlighet er ikke en stillestående tilstand. Det er en dynamisk holdning til å forstå hvem man er.

Mer gledesfylt og fullbyrdende

Meditativ etikk er å ta livets ensomme ansvar mer på alvor. I hvert øyeblikk er det mulig. Hvert nu stiller en overfor valget: Vil man så aktivt som mulig forsøke å være mer til stede, og se og bruke mulighetene til nærhet? I hvert nu kan man handle ut fra sine tilvante mønstre, eller forsøke å finne nye måter å oppleve og handle på. Hvert nu kan bringe en videre på veien fra ens individuelle begrensninger og nærmere noe mer allmennmenneskelig.

Meditasjon stiller en hele tiden overfor denne mulighet til fornyelse. Det gjør også livet. Man kan bringe meditasjon ut i det – og dermed gjøre det mer gledesfylt og fullbyrdende.

Introspektivt arbeid i meditasjon kan gi kontakt med rastløshet og uro. I det lange løp handler det likevel om å tilføre sitt liv mer glede: Ikke mer fornøyd med seg selv, men i seg selv. Denne forsterkede eksistensielle ro kan være å finne i riktig meditasjon – og i riktig handling. ●



Ingen klarer fullt ut å se hvem man er. Men man kan ha viljen til alltid å forsøke å avdekke mer. Å leve i sannhet er ikke å ta inn over seg alt ved en selv. Men det er stadig å være villig til å gå videre på veien inn i spørsmålene rundt de krefter som styrer ens liv.

Vandrende alene
Nøler over broen

Stillhet trygger
Roer smerte

Ansens retning
Alene, men ikke ensom

■ ACEM
GRUPPEPSYKOLOGI

livslyst



24. mai til 1. juni 2003
Skaugumåsen kurscenter i Asker

Acem kommunikasjonskurs

utvikler
emosjonell kompetanse
konfliktmestring
samspill og samarbeid
selvvinnsikt
empati
ledelse

arrangeres en
gang i året
- i mai/juni
acem.no
23118700



Sett deg godt til rette.
Lirk pluggene fra din
portable discman på plass.
Start CD'en, følg
instruksjonen - og slapp av.

Kroppsmeditasjon er en enkel avpenningsteknikk hvor man retter oppmerksomheten mot pust og kropp på en ledig måte.

Den utføres vanligvis sittende med lukkede øyne og gir god avspenning på 5-10 minutter.

Kroppsmeditasjon kan utføres over alt - også på steder hvor mennesker kommer og går: I en ventehall - på buss, tog eller fly - i et bibliotek eller på en lesesal.

For den som allerede har lært å meditere, kan kroppsmeditasjon være et supplement, f.eks. til å slappe av på steder som er for urolig for å praktisere Acem-meditasjon.

Kroppsmeditasjon passer godt for den som vil smake på meditasjon uten å investere i kurs og regelmessighet. Med CD'en kan du følge instruksjonen på egen hånd og slappe av når du har lyst.

Den kan bestilles:
Acem tlf 23118700
eller acem.no

introduksjonspris kr. 90.

Acem formidler også foredrag og kurs i stressmestring for bedrifter og organisasjoner.

på tampen

redaktør: wiggo smeby

fakta om yogismer

I USA har sindige uttalelser fra åndelige veiledere av ymse slag gjort sitt inntog i språket under betegnelsen *yogismer*. Her er noen av dem :

Det er ikke over før det er slutt

Besvar aldri et anonymt brev

Jeg sa virkelig ikke alt det jeg sa

Du kan observere mye ved å se etter

Hvis verden var perfekt, hadde den ikke eksistert

Fremtiden er ikke hva den var

Vi gjorde for mange gale feil

Jeg vil takke dere for at dere gjorde denne dagen nødvendig

fakta om bisarre lover og regler

Prostitusjon er forbudt i Jemen. Lovbrytere samles og henrettes offentlig.

I Libya er standard avgift til brudens far satt til ca. \$ 35000. Det medfører at mange libyere finner koner i nabolandene, hvor de kommer unna med ca. \$ 200. Dette er også en form for globaliserings-strategi?

Blant Tupiene i Brasil forventes en kvinne å være trofast etter bryllupet. Mannen derimot, kan ha så mange elskerinner han har råd til.

I Georgetown, Guyana, er straffen for å bade naken å bli malt over hele kroppen og sluppet løs utenfor bygrensen.

I Florida kan en kvinne, hvis hun er ugift, skilt, eller enke, ikke hoppe i fallskjem på en søndag ettermiddag.

I Hastings, Nebraska, må all hoteller tilby gjestene nattskjorter. Ingen par tillates å sove nakne sammen, selv om de er gift.

I Minnesota er det eksplisitt forbudt for menn å ha sex med levende fisk.

I Michigan kan en kvinne ikke klippe håret uten ektemannens tillatelse.

I gamle Hellas var i en periode straffen for mannlig utroskap å få fjernet intim hårvekst samt å få en stor reddik opp i rektum.

På syttenhundre-tallet kunne en prostituert i Frankrike slippe straff hvis hun begynte i operaen.

Imelda Marcos fikk tildelt 600 kroner i måneden i krigsetterlattepensjon etter sin mann, til tross for at hun nå er under tiltale for å ha ranet den filippinske staten for mer enn to milliarder kroner.

I Kambodsja er det forbud mot karaoke-barer, og de som ikke slutter å synge, blir truet med å bli jevnet med jorden med tanks.

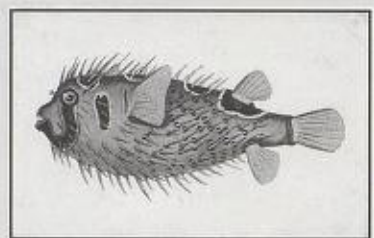
sannsynligvis ikke fakta

Aristoteles mente at vindretningen bestemte et barns kjønn.

Julius Caesar fulgte med på hvordan de kristne ble kastet til løvene. "Det eneste positive med denne sporten er at vi ikke blir plaget av tilskuere som løper over banen".



Men ikke søndag ettermiddag!



Hold deg unna!



Jeg fikk lov!



Se opp for stridsvogner!

Tyske vitenskapsfolk gravde 50 meter ned i bakken og fant rester av kobber. Etter lang forskning konkluderte de at for 25 000 år siden hadde tyskere hatt et nasjonalt telefon-nett.

Britene var ikke imponerte og gravde 100 meter ned og fant rester av glass. De konkluderte at for 35000 år siden hadde britene hatt fiberoptikk.

Franske vitenskapsfolk gravde deretter 200 meter ned og fant ingenting. De konkluderte at franske neandertaler for 50 000 år siden hadde hatt mobiltelefoner.

kyllingfakta

Hvorfor krysset kyllingen veien ?

Gi meg ti minutter med kyllingen så skal jeg finne det ut.

Torquemada, storinkvisitor

Fordi det er den eneste tripp'en samfunnet tillot den å gjøre.

Timothy Leary

Fordi den brukte sin naturlige rett til fri handling.

John Locke

Det betyr ikke noe, kyllingens handlinger gir bare mening til den selv.

Albert Camus

Det faktum at du tror kyllingen krysset veien avslører din underliggende seksuelle usikkerhet.

Freud

Kyllinger har, over lange tidshorisonter, blitt naturlig utvalgt slik at de nå er genetisk disponert til å krysse veier.

Darwin

Kyllingen krysset ikke veien. Jeg gjentar, kyllingen krysset ikke veien.

Richard M. Nixon

Dette er det bare Gud som vet.

Paven

*Berømte menn om kyllingen
som krysset veien*



Albert Camus



Richard Nixon



Ralph Waldo Emerson

Kyllingen som autonomt subjekt valgte av fri vilje å krysse veien.

Immanuel Kant

Jeg har nettopp mottatt Kylling 2000 som både kan krysse veien og holde orden på bankkontoene mine.

Bill Gates

Fordi staten hadde lurt den til å tro at den hadde fri vilje mens den egentlig ble styrt over veien av myndighetene.

George Orwell

For å bidra til tilværelsen.

Platon

For å realisere sitt potensial.

Aristoteles

Det var en historisk nødvendighet.

Karl Marx

Om kyllingen krysset veien eller omvendt, er avhengig av referansepunktet.

Albert Einstein

Hvis du stiller dette spørsmålet, benekter du din egen kyllingnatur.

Buddha

Den krysset ikke veien. Den transcenderte den.

Ralph Waldo Emerson

For å dø. I regnet.

Ernest Hemingway

Det var et uprovosert opprør, og det var helt rimelig at vi slapp 50 tonn nervegass på den.

Saddam Hussein

Det gir jeg blaffen i. Fang den, jeg vil ha omelett.

Joseph Stalin

Har du lært acem-meditasjon?

Trenger du påfyll?

Bli abonnent på Acem-nytt.

Holder deg oppdatert seks ganger i året - for 185 kroner.

Acem Nytt
nr 1 2003

THE FIRST
world retreat of
acem meditation

meditativ
Storsamling
Sommeren 2003

LANDBRUKSHØGSKOLEN PÅ ÅS
LØRDAG 12 JULI - SØNDAG 20 JULI 2003

Dialog
Om meditative og eksistensielle spørsmål
- Acems grunnlegger og daglige leder, Arve Holm

Seminarer
Følleser og familierelasjoner
- Toril Solvane Berg/Julien
Gruppeteoriologi
- Måna S. Gæms-Cristof
Hjærnsnetten som eksistensiell utfordring
- Carl Henrik Grenseth
Meditativ etikk
- Ole Gunnar Orvola
Rastløshetens tilfelle
- Erik Ekker
Introspeksjon i øst og vest
- Tarjeim Høstel og Halvor Eiding
Acema: Historie
- Tor Herborg

Læretrening i Acem internbasal
- Sigrun Høbbel
Når det går godt: effekter
på lysiske tilstand
- Marte Høiland
Psykologiske virkninger av meditasjon
- Anne Grete Herbjør
Meditasjon og prestasjon
- Erik Ekker Solberg
Den mediterende hjærne
- Eivind Døvinger
Stresshormoner
- Margrethe Hammarlund-Lidén
Meditasjon og blodtrykk
- Erik Ekker Solberg

Workshops
Mal ditt selv
- Espen Elvén
Kreativ skrive
- Christopher Grønhaug
Utlore dine personlige verdier
- Eva Brønset

Yoga og dreiva
Oppmerksomhetsøvelser

årets Acem-begivenhet

acem@acem.no

INSPIRASJON • ERKJENNELSE • STILLHET • LANGMEDITASJON

■ ACEM
NORSK YOGA-SKOLE

goufølelsen

Acem yoga
40 års erfaring

yoga.no
23118700

DYADE

nr. 64



**Mannen Peer Gynt
og hans kvinner**



Henrik Ibsen: *Peer Gynt*

DYADE

nr. 63



Henrik Ibsen og Blødt Gynt
The slave of Fearning



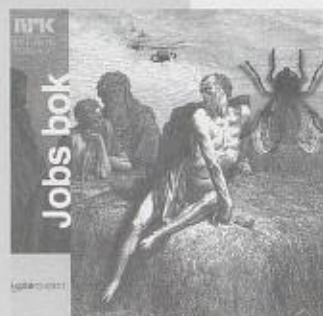
Henrik Ibsen: *Brand*

DYADE

nr. 62

**Gud lever
Gud dør**

«Gud lever har vært det lange.
Nevn er det vi har tatt livet av?»



Jobs bok

NRK RADIOTEATRET

dyade

Les og hør!

Med en kombinasjon av lyd-drama på CD fra NRK Radioteatret og et temahefte av tidsskriftet *Dyade* kan du få spennende opplevelser og føde for tanken.

Du kan høre en forestilling og lese om tolkninger, bakgrunn, sammenhenger.

Du får mer ut av å lese
- og mer ut av å høre

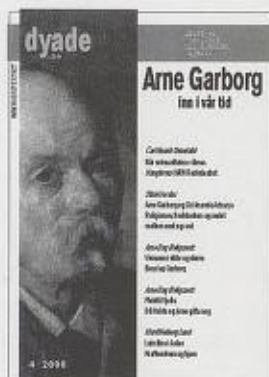
Våren 2003 kommer Henrik Ibsens *Keiser og galileer* på CD.

Dyade kan du bestille ved å bruke slippen på side 80. Eller over nettet: dyade.no

CD-ene får du i bokhandlene eller på nrk.no lydbokforlaget.no



Arne Garborg: *Haugtussa*



når alt blir kortere og kortere
og kjappere og kjappere
og morsommere og morsommere
og hippere og hippere
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

ET GAVEABONNEMENT TIL DEN SOM ER GLAD I Å LUFTE TANKENE?

DU KAN BESTILLE ABONNEMENT,
GAVEABONNEMENT OG ENKELTNUMRE ENKLEST
PÅ TLF 23 11 87 00 ELLER DYADE.NO
BESTILLINGSSLIPP PÅ SIDE 64

dyade
sjokolade for sjela





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 mindre enn 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 **dyade**
4. nr. pr. år kr. 190
- Bok om Acem-meditasjon
Stillhetens psykologi kr. 125
- Boken *Personlig produktivitet* kr. 145
- Boken *Tal bedre* kr. 195
- Boken *Stress - arbeid - kjærlighet* kr. 140
- Godt grønt*. Kokebok for vegetarmat. kr. 190
- For kropp og sinn*. Vegetariske basisoppskrifter kr. 190
- Gratis brosjyre for Acems kurs

Følgende temahefter av Dyade:

.....
.....
.....

Navn:

Adresse:

BREV

Kan sende
ufrankert i
Norden.
Adressater
vil betale
porto.

SVARSENDING
AVTALE NR. 126000/95PB

dyade

Postboks 2559, Solli
NO-0202 OSLO
NORGE

INSPIRASJON • ERKJENNELSE • STILLHET • LANGMEDITASJON

the power of
silence



THE FIRST
world retreat of
acem meditation

meditativ
Storsamling
sommeren 2003



OPPFRIKKNING
FOR DEG SOM
HAR LÆRT
ACEM-MEDITASJON



LEDET AV ACEMS
GRUNNLEGGER
ARE HOLEN

ACEM

LØRDAG 12 JULI - SØNDAG 20 JULI 2003
LANDBRUKSHØGSKOLEN PÅ AS

acem.no
23 11 87 00

363341

HØGSKULEN I SOGN OG FJORDANE B
POSTBOKS 133
6851 SOGNDAL**dyade**Postboks 2559 Solli
0202 Oslo

Spørsmålet i dette *Dyade* er om den levende stillhet i meditasjon kan bidra som et kompass på livets uoversiktlige hav? Det gjelder et kompass utviklet innenfra, ikke en antenne for de andres mening - lik den så mange bruker i en markedsførings- og medieorientert tid.

Kan man i noen grad leve slik man mediterer – eller i hvert fall hente hjelp i meditasjonen til å leve mer virkeliggjørende – mer riktig?

Over 50 000 mennesker har lært Acem-meditasjon. Mange praktiserer metoden regelmessig. Det dreier seg om etiske innfallsvinkler som ikke forankres i spesialisert filosofisk litteratur, men i en tverrkulturell erfaring som Acem-meditasjon.

Meditativ etikk er etiske refleksjoner basert på den meditative erfaring. Kan bevisstgjøringen innover hjelpe en til å se bedre utover? Hjelper meditasjon til å forstå bedre hva slags – indre og ytre - verden ens væremåter er med på å forme?

DYADE I 2003 STEILHEIMEN'S KOMPASS - MEDITATION