

DILIGEN DIG?

GIGANT
LORPE
ISSN 0332-5702

DYADE

Nr. 2 1991

105

Nærradio
FM 107,8 MHz (103,8 og 93,8
på fellesantenneanlegg)

MUSIKKRADIO:
mandager 1700-1800
torsdager 1830-1930
KULTURRADIO:
onsdager 2200-2300
torsdager 2200-2300

FOR ORGANISASJONSLIV
OG NÆRMILJØ

Løssalg kr. 45,-

10 nye kjempelasse med lopper hver dag
Større salgsareal enn tidligere

Politikk, økonomi, kultur, miljø, sosialt arbeid, utdanning, helse, ungdom, arbeidsløshet, integrering, menneskerettigheter, miljø, kultur, og andre aktuelle spørsmål som berører oss alle. Vi ønsker å gi leserne en god og interessant opplevelse gjennom å diskutere og debattere disse spørsmålene. Vi ønsker også å gi leserne en god og interessant opplevelse gjennom å diskutere og debattere disse spørsmålene.

Skattejakt og folkeliv

ACEM

Å SETTE LIVET I BEVEGELSE

SAMTIDSENGAGEMANG
SJÅLVREFLEKTIV
AKTIVITET
KONTAKT
DANS
YOGA

**KOLLSPEL
INTERAKTIV
FANTASIGRUPPER**

Inflegg & diskusjon om
bl a fantasilivets ressurser
vold Acem-meditasjon kan tillføre
livskvalitet i det moderne samhället
du får en erfarenhet
refleksjon samt utveksling för
socialitet & samhällsengagemang

fredag fre.3.-søn.5. oktober

ROLF BRANDRUD
TRONDHEIM

TOR AGE
BIRKER

WASSIMO
LÖNNVÄR

SIEGFRIED
LÖNNVÄR

TUNSTRÖM
STOCKHOLM

CARL FREDRIK ENGELSTAD
OSLO

Opplysningsvesenets
sentrum
111 00710 05 09

Skaugumåsen
kurscenter
Solstadveien 42
1364 Hvalstad

Acem-meditasjon politikk og etikk

LÖ 27 OKT KL 12.30-14
SÖ 28 OKT KL 12.30-14
PÅ ANMÄLAN I Uppsala
Buss 10, 13 ingång A77
Avgift 150 kr för båda dagarna inkl buffé
Ingen föranmälan, öppen för alla
Upplysningar 018-705288, 146724

PÅMÄLAN

Uppsala

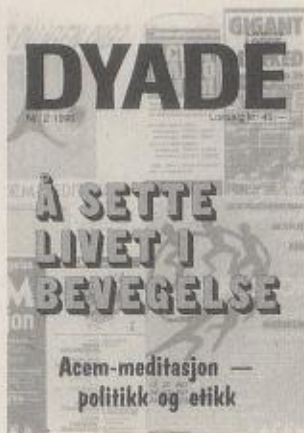
Buss 10, 13 ingång A77

Avgift 150 kr för båda dagarna inkl buffé

Ingen föranmälan, öppen för alla

Upplysningar 018-705288, 146724

ACEM



Å sette livet i bevegelse:

Acem- meditasjon — politikk og etikk

<i>Ole Gjems-Onstad:</i> Individ i felleskap	3	<i>Torbjørn Hobbøl:</i> Meditasjon — hva er det egentlig?	45
<i>Anders Lindseth:</i> Meditasjonens etikk	26		

DYADE — tidsskrift for kultur, filosofi, psykologi, samfunn

Redaktører: Turid Berg-Nielsen, Tom Eide,
Halvor Eifring, Carl Henrik Grøndahl (ansv.),
Eirik Jensen, Per Slaastuen.

Redaksjonsråd: Rolf Brandrud, Ole
Gjems-Onstad, Torbjørn Hobbøl, Are Holen,
Anders Lindseth.

Administrasjon: Inger Lise Nesvold
Dyade drives på idealistisk basis. Ingen
mottar økonomisk godtgjørelse for bidrag.
Eventuelt overskudd går til organisasjonen
Acems arbeide for menneskelig vekst.

Dyade utkommer med fire nummer i året.
Abonnement for 1991 koster kr. 140 og løper
til skriftlig oppsigelse. Ettertrykk bare etter
avtale med redaksjonen.

Besøksadresse: Hultfeldts gt. 49,
0203 Oslo 2
Postb. 2559, Solli
0203 Oslo 2

Telefon: (02) 83 04 83
Telefax: (02) 83 18 31
Postgiro: 0805 2 09 42 33

Dyade er trykket hos:
Hegland Trykkeri A/S, Flekketjord.

Å sette livet i bevegelse

Våre liv formes av mange krefter, biologiske, sosiale, økonomiske, politiske, psykologiske, religiøse, kulturelle. Vi kan se noe av denne påvirkningen – mye av den er uerkjent, usett. Det introspektive er den erfaring at i det enkelte individ møtes disse kreftene, kjemper og får form i holdninger, meninger og handlinger. Vekst ligger i å gjenkjenne mest mulig av denne påvirkningen i seg selv og se hvordan den virker formende. Acems erfaring er at i et forsøk på å forstå, forklare eller forandre en virkelighet må denne introspektive dimensjon være med. Den setter livet i bevegelse,

Det motsatte av det introspektive er det projektive: skyld, anklager, ansvar legges på krefter utenfor individet. Den avgjørende arena er ikke det enkelte individ, men det sosiale rom. Det projektive gjør individet til offer, til den krenkende part – uten ansvar og dermed også uten annen mulighet enn å kreve. Det projektives vei til forandring er å stille krav til andre.

Også for den introspektive dimensjon er det sosiale rom helt avgjørende. Vi er alltid individer – for hverandre. Men en grunnleggende forutsetning for å handle frisetende i det sosiale rom er best mulig forståelse av hvordan tilværelsens krefter former min persepsjon, mine valg, mine handlinger, min etikk.

Det er dette denne utgaven av DYADE handler om. Her er tanker formet etter 25 års erfaring med Acem og Acem-meditasjon. Vi håper å kunne by på interessant lesning – og anbefaler at dette heftet leses i sammenheng med den første DYADE-markeringen av Acems 25 år: nr. 1 1991: «Radikal stillhet».

從挪威來的——

耶肯靜坐法

——與宗教無關

鬆弛身心
集中注意力
充份發揮潛能



介紹性的演講：

11月23日(星期三)晚7:00於台灣大學路文大樓443室

演講者：11月23日(星期三)晚7:00於台灣大學路文大樓443室

若有問題請向主辦單位洽詢：(02) 2365-1111
(11月23日) 2008年11月

"Tidvis refererer denne artikkelen til ideologier og samfunnstenkere. Men i siste instans handler både politikk og meditasjon om enkeltmennesker."
Plakat: Foredrag om Acem-meditasjon på Taiwan.

Ole Gjems-Onstad:

Individ i felleskap

*Hun og han –
meditasjon og politikk
Typisk for ideologiene er
klarheten. Våre livserfaringer
er sjelden entydige.
Om meditasjon, erkjennelse og
samfunnskritikk*

Hun var ikke særlig samfunnsengasjert: «Jeg er skuffet over politikerne. Jeg tror de lurer oss. Det viktigste for dem er å bli gjenvalgt. Oss velgere bryr de seg mindre om. Det er bare noe de sier. Men meditere gjorde hun.

Han praktiserte også Acem-meditasjon – og var interessert i politikk. Men han reagerte negativt på ytterfløyene: «Jeg liker ikke ekstreme standpunkter. Den type politikere mister kontrollen med seg selv. Det er bare 'lissom-politikk' ingen ville klare å gjennomføre likevel.»

Hverken hun eller han så noe vanskelig ved sine politiske standpunkter, eller fraværet av dem. Spørsmålsteget ved sitt forhold til samfunnet stilte de ikke. Men *meditasjonsproblemer* hadde

de. Ett av *hennes* var skuffelse: «Jeg får ikke ordentlig til meditasjonen. Det kommer ikke noe ut av det. Ubehag forstyrrer meg. Jeg ville så gjerne at det forsvant.» *Han* var opptatt av at metodelyden ikke skulle gli ut i tanker: «Jeg vil ikke at lyden skal bli fanget av uro. Jeg passer på slik at den kjennes naturlig og ikke blir for intens.»

Tidvis refererer denne artikkelen til ideologier og samfunnsstenkere. Men i siste instans handler både politikk og meditasjon om enkeltmennesker. Derfor konkretiserer jeg deler av argumentasjonen ved enkelte glimt fra meditasjonsprosessen til disse to personer. For anonymitet og enkelhet: *Hun* og *han*. Vi slipper dem her, men møter dem igjen.

Politikk er også psykologi

Politikk burde være helhetlig tenkning. Det er — langt på vei — maktens og taktikkens arena.

Meditasjon er en ensom og asosial prosess — tilsynelatende. Men meditasjon aktualiserer våre indre psykologiske nettverk. Ingen frir seg fra familie, samfunn eller kultur ved å lukke øynene. Det psykologiske spindelvev er der, også i meditasjon. Ofte er det nærmere og sterkere.

Gjaldt politikk bare ord, bøker og programerklæringer, var meditasjon uinteressant. Men politikk er menneskers vilje i fellesskap. Politikere i valgkamp har alltid visst det: Politikk er også psykologi. På den annen side er psykologi, og meditasjon, både mer og mindre enn politikk.

Meditasjon er ikke skriftenes og logikkens vei til politisk erkjennelse. I meditasjon rører vi ved, aktualiserer og uroer, det psykologisk grunnlag for våre politiske standpunkter.

En despot forvalter sannheten

Meksikaneren Octavio Paz, 1990-Nobelprisvinner i litteratur, poengterer et grunnleggende skille: Ett er å finne det plausibelt at mennesket er avhengig av en annen virkelighet; den være seg overnaturlig, naturlig eller samfunnsmessig. Slik erkjennelse kan lede til fruktbar ettertanke over vår situasjon. Noe helt annet er at en gruppe; det være seg en sekt, et parti eller en kirke; opphøyer seg til fortolkere av Guds, historiens eller ideenes vilje. Den mest ubarmhjertige despot er forvalteren av sannheten, advarer Octavio Paz.¹

Typisk for ideer, særlig de ideologiske, er klarheten. Derimot er livserfaringer sjelden entydige. Vår psykologi

er sammensatt, et brytningssted for motstridende impulser. I en regressiv prosess som meditasjon aktualiseres det ikke-forståtte. Uerkjente konflikter som styrer oss, kommer nærmere overflaten. Men fortsatt er de ikledd en form hvor de aldri lar seg gripe fullt ut.

Hvordan skulle *hun* vite at et livsdrama lå innbakt i ønsket om å unngå ubehag i meditasjonen? Er ikke det en naturlig reaksjon? Hvilke slutninger skulle *han* lett trekke ut av påpasseligheten med å la metodelyden gli naturlig? Som meditasjonsveileder kan jeg *gjette*, men heller ikke mer. Jeg *vet* ikke. Bare prosessen kan gi en viss avklaring; men da må den få flyte fritt mot den innsikt som før eller senere utkrystalliseres.

Reise inn i ukjent land

For den meditative prosess er det ødeleggende at «sannheten» tres nedover hodet på den mediterende. Revolusjonsbevegelser og andre selvopplevte samfunns-avant-gardister har hevdet at for dem er praksis primær. Men ofte har poenget vært å hjelpe de uopplyste til å gjøre ledernes ideer til sine. Den institusjonaliserte «sjølkritikk» ble på 70-tallet benyttet av politiske bevegelser til å få kadrene tilbake på linja. Den personlige psykologi skulle ikke «forstyrre kampen». Dette er praksis i ideologienes tjeneste. Men da er praksis sekundær.

Den meditative praksis er i denne forstand ikke instrumentell eller et hjelpemiddel til å få frem visse synspunkter. Både *hun* og *han* er fri til å la meditasjonserfaringen forbli et spørsmål inntil den faller inn i en indre sammenheng som gradvis er modnet.

1. Octavio Paz i essayet *Freiheit kontra Gläubigkeit* i boken *Der menschenfreundliche Menschenfresser. Gedichte und Politik 1971–1980*, Edition Suhrkamp, 1981.



Prisen for et spennende perspektiv er mangel på enkle svar.

I Acem-meditasjon er praksis primær. Den skal ikke tjene en etablert teori, men bidra til en ny og utvidet selvforståelse. Både den mediterende og veileder må akseptere den meditative erfarings tvetydighet. Nettopp det uerkjente bærer i seg kimen til ny forståelse. Å dytte erfaringen inn i en eller annen teori, ville være å gi opp denne reisen inn i ukjent land.

Prisen: Mangel på entydig svar

Meditasjonsprosessen er ikke uten objektive data, f.eks. redusert stoffskifte og CO₂-utslipp, øket hudmotstand, mindre utskillelse av melkesyre. Muligens ville en god behaviorist i beste Skinner-ånd bruke slike «harde»

fakta som grunnlag for en mekanistisk forklaringsmodell om meditasjon og samfunn. Men det er en *psykologisk*, ikke fysiologisk, forståelsesmåte som er interessant for å analysere meditasjon innenfor det store fellesskap. Prisen for et mer spennende perspektiv, er imidlertid mangelen på enkle og entydige svar.

Meditasjonserfaringen er uavsluttet. Flertydighet kjennetegner også slutninger om meditasjon og samfunn.

Meditasjon — erfaring på tvers

Samfunnsforståelse av meditasjon kan ikke ta utgangspunkt i autoriserte skrifter. Basis er mer enn 40.000 menneskers erfaringer med Acem-medita-

sjon over kortere eller lengere perioder. Diskusjonen må bygge på åpne tolkninger og kan ikke låses inn i logiske deduksjoner eller lukkede slutninger. Det finnes ikke *ett* perspektiv på meditasjon og samfunn.

For å bruke skillet til Octavio Paz: Å forsøke å forstå meditasjon er interessant. Det er utfordrende å sette meditasjon inn i en samfunnsmessig ramme. Noe ganske annet er å hevde en entydig sammenheng.

Andre psykologisk inspirerte samfunnsperspektiver har avspeilet samme subjektivitet. Det er ikke bare én freudiansk modell for å forstå det større fellesskap. Enkelte tok de psykoanalytiske erfaringer til inntekt for å slippe hemningene løs og la libidoen renne fritt. Andre har lagt vekt på den konstruktive sublimering.

Å finne sammenhenger mellom meditasjon og samfunn dreier seg ikke om et endelig svar. Likevel er denne kontinuerlig undersøkende prosessen viktig. Psykoanalysen har vist hvordan en metode uten direkte politisk siktemål, kan gi vesentlige bidrag til en samfunnsdebatt som også har politiske implikasjoner. Metoden hjelper frem erfaringer som sprenger etablerte ideologier.

Meditasjon er en *erfaring på tvers*. Den har ikke sin basis i politikken. Men de individer som mediterer, bringes i kontakt med personlige akser for deres politiske standpunkter. — Etter en viss tid stiller *hun* ikke lenger spørsmålet: Hvordan kan jeg slippe dette ubehaget i meditasjonen? Hun begynner å undre seg: Hvorfor forsøker jeg alltid å unngå; hvorfor er jeg så opptatt

av å komme vekk? Veien er fortsatt lang — men ikke uendelig — frem til: Hvorfor er jeg så mistroisk overfor autoriteter, også de på samfunnsarenaen? For *ham* tar etterhvert også spørsmålene en litt annen retning. Han er ikke lenger så interessert i å passe på metodelyden, men mer opptatt av hvorfor det blir så viktig å vegre seg mot at den skal fanges av virvar og bli for intens. Over tid kan prosessen avføde et spørsmål om hvorfor jeg så ofte tiltrekkes av den sikre middelvei, det være seg i eget liv eller i politikken. *Kanskje*.

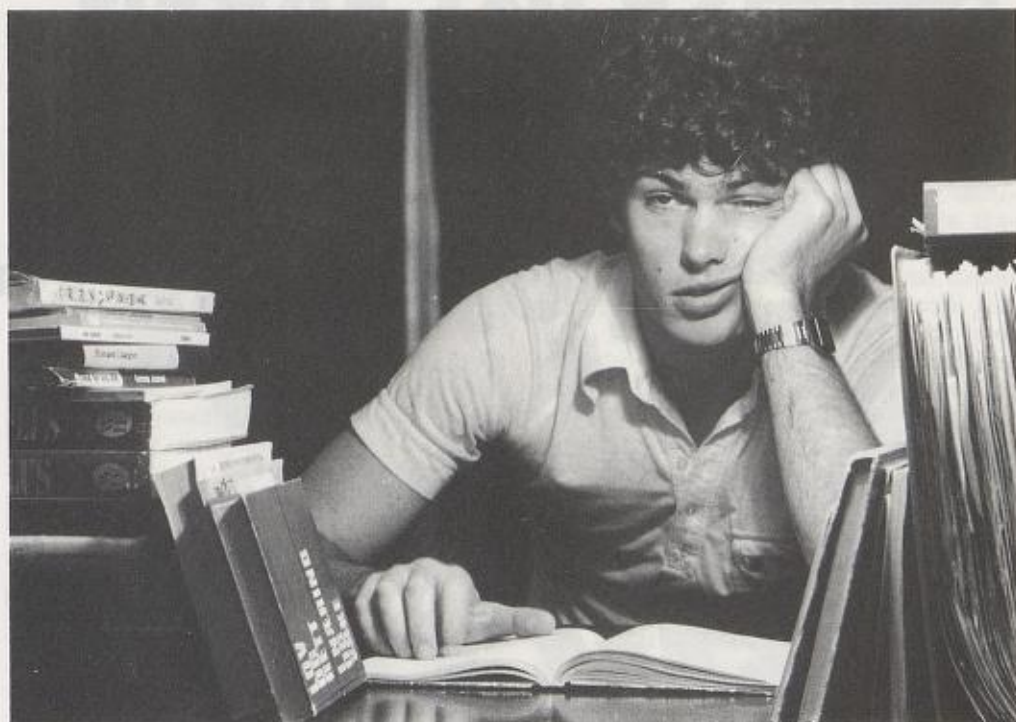
Frigjøring er først å se våre bindinger

Frihetsbegrepet har stått sentralt i de siste århundrer politiske ideologier. Ikke minst i Vesten er frihet et faneord for de mest ulike tankeretninger.

Ett bilde på frihet er slaven som sprenger lenkene. Den meditative frihetserfaring er mer paradoksal, mer sammensatt og gradvis. Frigjøringen ligger først i å se våre bindinger. Når vi ser dem, kan vi arbeide oss ut av dem.

For *henne* hjalp meditasjon etterhvert til å se at problemet ikke var ubehaget i meditasjonen, men en generell tilbøyelighet til det alltid å ville vekk. *Han* begynte å lure på hvorfor det ble så viktig å passe på; ikke bare metodelyden, men mye annet i livet. Dette er en gradvis åpning mot den meditative frihet til å se hva som styrer

”Å finne sammenhengen mellom meditasjon og samfunn dreier seg ikke om å finne et endelig svar. Likevel er en kontinuerlig prosess viktig”



De der ute må forandre seg.

meg. Først er vi blinde. Vi fanges av de kreftene som beveger oss, men skjønner ikke hva vi handler ut fra. Som vi så innledningsvis: *Hun* ville vekk fra ubehaget, i meditasjon som ellers. *Han* ville passe på, metodelyden som så mye annet. Så langt ga meditasjon dem mer frihet til å se seg selv. Men *den* friheten er bare tilgjengelig ved at vi opplever bindingene tydeligere.

Dette paradoks deler meditasjon med mange andre frigjøringsprosesser. Bare den som erkjenner å være slave, vil ha et motiv til å sprengne lenkene. Ved å tydeliggjøre hvordan mediene formidler en borgerlig mentalitet, vil f.eks. den marxistiske samfunnskritiker få massene til å se sin bundethet og deretter gripe sin frihet.

Introspeksjonens tunge bør

Så skiller meditasjon lag med mange av de moderne frihetsideologier. Mange har trodd at deres frigjøring avhenger av de krav som kan stilles til andre. *De* og *det* der ute; systemet, kulturen, konvensjonene og strukturene; har ansvaret for at jeg er som jeg er. Ikke jeg, men de må forandre seg.

Frelsen og friheten har ligget i kravet utover; mot det der ute som begrenser meg. Venstresiden har anklaget kapitalen; ytterste høyrefløy klager over hvordan våre liv er inngjerdet av offentlige reguleringer. I velferdsstaten har konkurransen blitt stor om å være

Drama foran
skrekkslagne
familie-
medlemmer

SKJØT FAREN OG SEG SELV

Diana feiret
fødselsdagen
alene

EKS-POLITINER

HALLELULL

LOFFER FOR
RÅSYKLING

Rune (27)

skambitt

av pitbull

Druknet under
fyllefest i båt

Gondolfører
banket opp

To drept i familietragedie

BRUDGOM BERSERK FORELDREPAR INCESTSIKTET

KIKKERT REDDET PETTER FRA DØDEN

Bare en frustrerende blindvei?

det største offer, og dermed den mest rettfærdiggjorte anklager.

I den meditative frihetskamp er det viktige å se hvordan *jeg* begrenser *meg*. Hverken *hun* eller *han* kommer videre med sitt meditasjonsproblem før de innser at det dreier seg om et personlighetstrekk. Poenget er nettopp ikke å komme vekk, eller finne en snedig måte å passe på metodelyden. Utfordringen er å ta inn over seg at dette er mine typiske og uerkjente reaksjonsmønstre: Et eller annet i meg er på flukt. Noe i meg er redd for å gi slipp.

Å vende problemet innover er introspeksjonens tunge bær. Det gir alltid grunnlag for ny selvinnrettning; men i øyeblikket kjennes det nesten uten unntagelse tungt. Derfor har samtidens projiserende frihetskamp så stor appell til så mye i oss. Å vende anklagen utover, ikke innover, føles umiddelbart som en lettelse. Skilsmissestatistikken avspeiler hvor mye greiere det er å ta et oppgjør med en annen enn med seg selv.

Der livet kan settes i bevegelse

Tankegangen «min frihet – andres ansvar» er et psykologisk feilspor. Den gjør oss ikke frie, men avhengig av andre. Vi låser vår egen frigjøringsprosess til den forandring andre er villige til å foreta. Å anklage kan tilsynelatende gjøre sterk. I mediesamfunnet kan det gi saftige overskrifter. Men å gjøre seg til offer, er frivillig svakhet.

En rekke forhold lar seg selvfølgelig bare endre gjennom kollektiv kamp. Men mange har latt seg forføre av det

besnærende enkle ved å generalisere kravsmentaliteten til mange forhold der den bare kan bli en frustrerende blindvei. Vi innser ikke at det å kreve psykologisk kan være å fraskrive oss evnen for selv å finne en løsning.

Hun er fanget av kroppens og følelsenes mange reaksjoner så lenge fravær av ubehag er kriteriet på en vellykket meditasjon. Når fokus dreier over på egen tendens til å unngå, har ikke tilfeldighetene lenger like stor makt over hennes meditasjon. Det samme gjelder *han*. Å passe godt på noe så vagt som en metodelyd er omtrent umulig, ihvertfall når meditasjonens avspenning og regresjon setter inn. Å forstå mer av sin egen tilbøyelighet til alltid å skulle passe på, til å la engstelse bestemme så mye også i meditasjon, er tross alt en mer overkommelig oppgave. At den umiddelbart kan være mer ubehagelig, er prisen man betaler for å komme nær der livet kan settes i reell bevegelse.

Frihet – tilstand eller bevegelse?

Den amerikanske frihetserklæring fra 1776 betonet i sin stolte innledning friheten: Mennesket er født med visse umistelige egenskaper eller rettigheter. En av disse er friheten. Det er flott sagt, og juridisk riktig ut fra samtidens menneskerettserklæringer. Men psykologisk er det misvisende.

Dette synet på friheten var en del av tankegodset fra opplysningstiden. Franskmannen Jean-Jacques Rousseau hadde beskrevet mennesket som født

”Dette er frihet som praksis, holdning, væremåte, livsstil – ikke som manifest, plakater eller slagord”

fritt og senere lagt i lenker. Idealet var le savage noble. Et slikt romantisert og absolutert frihetsbilde hadde en funksjon innenfor sin samtid. Det begrunnet et oppbrudd fra et standssamfunn der enhvers verdi ble bestemt ut fra posisjon. Idag kan det begrense oss, ikke minst når vi arbeider med psykologiske frigjøringsprosesser som i meditasjon.

Nobelprisvinneren Octavio Paz betoner et frihetsperspektiv som er nærmere det meditative. Nei, protesterer han, vi fødes ikke som frie. Friheten er en erobring, og mer enn det, en oppdagelse. Den lar seg ikke definere, men praktisere. Friheten kan ikke bevises filosofisk eller logisk. Friheten finnes bare der det er et fritt menneske; en som våger å si nei til makten. Dette er tesen om frihet som praksis, holdning, væremåte, livsstil; og ikke som et manifest, en plakat eller et slagord.

Når *hun* og *han* nærmer seg egne flukttendenser og engstelse, er det et slikt nei og en slik erobring de legger grunnlag for. Det gjelder en gradvis overmannelse av blinde bastioner i vårt indre, og en avvisning av den makt skjulte livsvalg utøver over oss. Denne indre brytning er ikke så dramatisk som den ytre frihetskamp, lik f.eks. det klassiske franske maleri hvor en heltinne leder stormen mot barrikadene. Men ingen av dem er en selvfølge. Som andre psykologiske bearbeidelsesprosesser reflekterer meditasjon at vår egen frigjøringsstreben til syvende og sist også må være vår egen.

I et meditativt perspektiv kan frihet forstås som menneskets mulighet til

alltid å tenke nytt om seg selv og sin egen situasjon. Friheten til å tenke anderledes, til å forstå på nye måter, er et grunnleggende kjennetegn ved den menneskelige dimensjon. Men prisen er at vi må ut av konvensjonaliteten. Vi må la det ekte i oss slippe til. Det høres lett ut, men er det ikke.

Tilhengerne av «fri sex» og «fritt-alt-mulig» trodde at friheten lå i utlevelsen. Men den løsslupne utlevelse behøver ikke representere mer enn rastløs og benektende utagering. Den binder oss bare enda mer til våre etablerte reaksjonsmønstre. Utlevelsen kan være en flukt fra den skyld og skam som mennesket ofte må gjennom for å finne frem de tanker og følelser som er undertrykket og forvist fra den bevisste opplevelse. Friheten til å se oss selv på nye måter, til å tenke nytt om oss selv, forutsetter evnen til å vente, til å la gamle opplevelsesmønstre vise sin begrensning. Utlevelsen er ingen vei til erkjennelse. Meditasjon kan være det. Men det nye perspektivet er ikke selvfølgelig. Friheten må leves, og erobres, også i meditasjon

Når de ytre lenker brytes, møter slaven sin dypere eksistensielle utfordring.

Vi tenker ofte i polariteter: enten-eller. Virkeligheten består derimot vanligvis av kontinuerlige overganger. Acem-meditasjon kan ikke settes i bås for enten-individ-eller-fellesskap.

Meditasjonsutøvelsen er som utgangspunkt individorientert. Ingen kan meditere for andre. Sett utenfra er meditasjon en asosial handling.

Bildet er riktignok ikke entydig, selv

”Den løsslupne utlevelse behøver ikke representere mer enn rastløs og benektende utagering. Den binder oss til det etablerte”

når vi bare vurderer selve meditasjons-handlingen. Å meditere sammen med andre kan hjelpe til å overvinne egen motstand. Egen vilje kan til en viss grad finne sin modell hos andre. Ytre forhold kan påvirke en til å ta opp meditasjon. Kollektive omstendigheter kan også representere en hindring. Inntil Jernteppet forvitret, var meditasjon forbudt i østblokkland. Krig og nød kan gjøre meditasjon umulig.

Like fullt avhenger meditasjon av egen motivasjon. Å ville over terskelen til selvinnsikt er egen beslutning.

Lytte til det vi ikke sier

Arbeidet med å forstå meditasjon viser individet i fellesskapet. Lesing av et helt bibliotek hjelper oss ikke til å se egen blindhet i meditasjon. Vi leser med den samme avspærretet som vi mediterer. Vi må ha en annen person der; en som kan lytte til det vi ikke sier; en som kan se handlings- og impulsmønstre vi selv ikke øyner.

Veilederens utfordring er ikke å komme med gjennomtrengende analyser. Men når *han* igjen og igjen vender tilbake til behovet for å passe på metodelyden, er det veilederens oppgave å reflektere dette fokus tilbake: «Du snakker stadig om å *pass* på metodelyden.» Etter at *hun* har omtalt behovet for å holde unna, blir dette også veilederens refleksjon tilbake: «Du er opptatt av å *holde vekk*, å *komme bort*.»

Før eller senere kan oppmerksomheten til den mediterende skifte over mot den psykodynamiske konflikt slik den ytrer seg i meditasjonen; fra *hva* det er så viktig å passe på eller holde unna, til selve trangen til å gjøre det. Denne dreiningen kan ikke pådyttes den mediterende. Veilederen kan reflektere tilbake de temaer den mediterende eksponerer. Men ansvaret for innsikt forblir individets. Den mediterende avgjør selv hvor utprøvende hun

vil være i meditasjon. Ingen kan tvinge oss til å gå over noen grenser i veiledning. Like fullt avhenger meditatív erkjennelse av sosial «speiling». Meditatív selvforståelse er innsikt i fellesskap.

Mitt liv med lukkede øyne

Resultatene av meditasjon har både individuell og sosial betydning.

Stress og nedkjørthet gir selvpoptatthet. Å lukke øynene i meditasjon gir mer overskudd til innlevelse og samvær med andre. Å hevde at meditasjon er selvpoptatt fordi man lukker øynene, er på nivå med å påstå at søvn av samme grunn er asosialt. Dropp søvnen noen netter og se hvilken glede for dine omgivelser du etterhvert utarter til.

Individuell motivasjon kreves for en rekke andre handlinger med sosial samfunnsmessige betydning. De fleste, med forbehold for fanatiske røykere, aksepterer idag at forebyggelse av helse er et samfunnsanliggende. Vi vet likevel at dette må skje ved å motivere det enkelte individ. Meditasjon er ett av mange eksempler på handlinger med sosiale og samfunnsmessige konsekvenser som krever individuell motivasjon.

Den selvinnsikt meditasjon kan gi, gjelder uunngåelig også mine relasjoner. For *henne* å tenke over sin tendens til å ville vekk, brakte hennes tanker uvegerlig inn i dyptgående konflikter i forhold til ektefelle, og ambivalens overfor barna. Fra ubehag i meditasjon til ubehag i hverdag. Fra unødvendig avverge i meditasjon til gjentatt flukt i eget liv. Den meditative problemstilling kunne virke så «uskyldig» og asosial: Jeg vil så gjerne bli kvitt ubehag når jeg mediterer. Men meditasjonsveiledningen havnet så sentralt inn i hennes sosiale relasjoner som overhodet mulig.

Dette er *ikke* en konfrontasjon veilederen presser på den mediterende. Det er hennes eget liv som rulles opp ved at den samme tendens igjen og igjen forstyrrer meditasjon. Der må hun forholde seg til den som noe som ødelegger. I hverdagen har ikke flukten blitt så problematisert.

Han blir opptatt av sin frykt for at andre skal bli bedre enn ham. Sønnen kan komme til å slå ham. Hustruen er skuffet fordi han alltid kommer sent hjem. Men han føler han bare *må passe på* at arbeidet på jobben går fremover. Engstelsen gjør ham selvopptatt; meditasjon kan igjen bidra til at fryktens konsekvenser blir tydeligere. Hans problemer er slett ikke bare intrapsyriske. Frykt er sjelden en impuls som kun har konsekvenser for oss selv. I meditasjonens tilbaketrukkethet aktualiseres etterhvert den påpasselige engstelse så tydelig at det blir naturlig å snakke om den som et problem. Da kan han også begynne å nærme seg de sosiale problemer den skaper.

I meditasjon fjerner man seg ikke fra livet ved å lukke øynene. Vi tillater oss å la det rykke nærmere. Det kan bli vanskeligere å unngå å se hvem vi er for andre.

Erstatning for politisk endring?

I vår psyke henger alt sammen. Vannrette skott finnes ikke mellom de forskjellige deler av oss selv. Politiske grunnsyn er også personlig forankret. En revurdering av eget personlige ståsted har før eller senere konsekvenser

for våre tanker om den verden vi er en del av.

Vår motivasjon for å meditere kan likevel ikke være abstrakt samfunnsnytte. Vi må tro at vi selv har nytte av det. Tilsvarende er det i demokratidebatten påpekt at flertallsstyre ikke bare kan begrunnes med at det bidrar til selvrealisering for den enkelte. Da reduseres demokratiet til en pille for selvfølelsen og ikke den beslutningsprosessen som i det lange løp gir de mest stabile styreforhold. Tilsvarende kan ikke daglige meditasjoner i lengden bæres oppe som offer på et alter for politisk endring. Vi må ville meditasjon fordi den bidrar til konkret vekst i eget liv. En annen motivasjon er for tynn.

Å famle seg frem til noe nytt

Politikk er vanligvis ikke del av en meditasjonsveilednings temaer. Meditasjon inviterer ikke direkte til å arbeide med politiske spørsmål, men med vårt personlige grunnlag for disse. Å meditere dreier seg i en viss forstand om *meta-politikk*, dvs. de psykologiske forutsetninger for vårt politiske engasjement eller mangel på dette.

For *henne* kunne man ane at bevisstgjøring av tendensen til alltid å ville unngå, før eller senere ville bringe frem tanker om hvordan hun trakk seg vekk fra politiske spørsmål. *Han* arbeidet etterhvert mye med sitt behov for å bli mer selvstendig; ikke alltid bare passe på hva «de andre» eller autoritetene mente. Dermed ville det kanskje også

”Å meditere dreier seg, i en viss forstand om meta-politikk, dvs de psykologiske forutsetninger for vårt politiske engasjement – eller mangel på dette”



Hva teller mest: individet eller institusjonen?

bli lettere å finne frem til mer egne politiske standpunkter selv om de avviker fra det brede flertalls oppfatninger.

For begge disse personer kostet den meditative selvinnsikt. Det var ikke en pris i kroner. Veiledning i Acem har gjennom 25 år vært gratis og gitt på ideell basis hvis du betaler medlemskontingent på et bagatellmessig beløp. Men emosjonelt hadde det kostet å konfrontere egen unnvikelse og engstelse. Det er en ganske annen måte å nærme seg grunnlaget for egne standpunkter enn det å lese bøker, se politiske debatter på TV eller delta i organisasjonslivet.

På nært hold kan den meditative smerte virke som en mer genuin og personlig måte å famle seg frem til noe nytt. Likevel møter den i vårt samfunn betydelig mer skepsis. Ett er at mange har behov for å latterliggjøre intro-

spektive prosesser som meditasjon ut fra frykt for denne type selvinnsikt. Den instinktive angst for det ekte er utbredt, selv om formen kan være polert og elegant. Men samtidens ureflekterte avvvisning av bearbeidende prosesser stikker dypere. Å tro på meditasjon, er å tro på individet. I vår kultur ser vi ut til å ha større tillit til institusjoner.

Institusjon foran person

Institusjonene og det organiserte fellesskap har en fremtredende plass i vestlig kultur. Den vanlige myte er at grekerne vektla individet, mens romerne hyllet den forpliktende jus og de tunge samfunnsorganer. Men det var den greske individforkjemper Sokrates



Individet i all dets ensomhet og ansvar.

som måtte drikke giftbegeret, ikke hans motstandere. I festtalene til gresk kultur glemmer man de sterke føringer som ble lagt av Spartas kollektive og individ-undertrykkende krigersamfunn.

Den katolske kirke er en *institusjonskirke*. Dens representanter hevder sin myndighet nettopp som det: *representanter* for den hellighet og myndighet kirken er bærer av. Luther gjorde opprør mot den katolske kirkes vektlegging av institusjoner og ytre, ritualiserte handlinger som avlat. Men protestantismen avskaffet ikke kirken som institusjon. Statskirkeordningen skapte enda mer avstand til individets personlige holdning. Norges statskirkeordning har lenge vært båret oppe av frykt for at den ville smuldre opp hvis den måtte stå på egne ben. Et flertall av dens medlemmer har tilsynelatende intet personlig forhold til dens budskap. Blant resten ville mange velge

seg inn i andre typer menigheter. Formelt kan i Norge et statsråd, dvs. en regjering som reelt består av ateister, ha det siste ord i en rekke sentrale kirkesaker. Tydeligere kan et samfunn vanskelig bekjenne sin tro på institusjon foran person – selv i forhold som burde vært dypt og inderlig personlige.

Eksemplene på fremmedgjøringen er legio: Institusjonen går foran, og frigjør. Folk som arbeider i organisasjoner mot rusgifter, kan ha betydelig motvilje ved spørsmål om eget alkoholkonsum. Uviljen mot å kalle *rusgifter* for nettopp det, i stedet for det blasse «*rusmidler*», kan skyldes den samme personlige ambivalensen overfor institusjonens budskap. Helsedirektøren kan røyke mens han formelt er den øverste ansvarlige for anti-røyke kampanjer. Vår styrke er som institusjonsrepresentanter, ikke som individer som i kraft av oss selv skal representere visse verdier.

Individets ensomme frihet

Nyere sosiologer har anklaget den franske og amerikanske revolusjonsarven for å være individsentrert. Men det var institusjonene som skulle sikre individende frihet, likhet og brorskap. Konservativer har vært skeptiske overfor dominerende institusjoner. Men et av deres forbilder, Charles de Montesquieu, ville ha maktfordeling mellom utøvende, dømmende og lovgivende myndigheter. Individet må hemmes inn av institusjoner for at vi skal beskyttes mot eksesser og maktmisbruk. Anarkiet og kulturens oppløsning har stått som det skremmende alternativ til de tunge institusjoner.

Mange hevder at vesterlandsk tenkning er sterkt individsentrert. Det burde være et større tankekors for dem at den mest individsentrerte filosofiske retning innen vårt århundre var grunnleggende pessimistisk. Dens fremste fanebærer, Jean Paul Sartre, var opptatt av tomheten. Å forestille seg individet i all dets ensomme frihet og ansvar, overveldet eksistensialistene. Følelsen av forlatthet ga angst. For det institusjonsavhengige vesterlandske menneske var det ikke lett å stå der uten kirken eller andre styrkegivende institusjoner.

Selvfølgelig trenger vi institusjonene, selv om moderne teknologi gjør at deres rolle stadig må gjennomtenkes. Men meditasjon understreker individet som primært. Mennesket er ikke bare kultur. Vi er også natur.

Hun og han fikk i meditasjon aktualisert sin tendens til å unngå ubehag og

sitt engstelige behov for å passe på. Da møtte de ikke bare fruktene av et samspill med foreldre og andre. Både *hans* og *hennes* spontane temperament og reaksjonsmønstre hadde vært del av det hele.

Skal barndomsvalgene kunne treffes på nytt, må den enkelte klare å møte seg selv. Da må vi forholde oss ikke bare til det kulturen har etterlatt, men til egne grunnleggende tilbøyeligheter. Vi må møte oss selv i vår egen biologisk og kulturelt bestemte individualitet.

Meditativ utroskap

Meditativ utvikling avhenger i siste instans fullstendig av den enkelte: Veksten, potensialet og fornyelsen ligger i individet – og ikke i institusjonene.

Å tro på Acem og meditasjon gir like lite vekst som å tro på mannen i månen, hvis ikke meditasjon praktiseres.

Selvfølgelig trenger vi institusjoner. At over 40.000 mennesker har lært å meditere, skyldes at Acem har vokst frem som en organisasjon. *Hun* og *han* møtte seg selv gjennom meditasjon fordi Acem har utviklet en meditasjonspsykologi og veiledningspedagogikk som gjør det mulig. Likvel, *hans* og *hennes* meditasjon er det primære. Uten den dør det levende i organisasjonen.

For å unngå tilstivning har Acem etterstrebet å la sedvane og reelle, personlige forhold avgjøre. Grunnholdningen er at meditasjon bare kan ivaretas av mennesker, ikke av institusjoner. Derfor har Acem i de første 25

”Å tro på Acem og meditasjon gir like mye vekst som å tro på mannen i månen”

år bevisst valgt ikke å ha skrevne vedtekter. Ved praksis og sedvane har organisasjonen gjennomgått en rekke endringer av struktur. Det har vært en viktig målsetting at institusjonelle behov, typisk økonomi, ikke skal leve et liv for seg selv. Acem, som ikke har store økonomiske ressurser, har f.eks. tapt meget betydelige beløp fordi det aldri er servert noen form for alkohol på organisasjonens kurssted. For enkeltindividet må rusfrihet være et mål; og *det* må ha fortrinn fremfor en institusjons uavlatelige økonomiske behov.

Ingen institusjon har garanti for å makte den stadige bevegelse som sikrer individet mulighet for forandring. Enhver institusjon kan stivne og ivareta tradisjon mer enn fornyelse. Blir spriket for stort, må individet gå videre. Lojaliteten overfor institusjonen må ikke bli større enn viljen til å følge den bevegelse som er meditasjonens kjennemerke. I det ligger den meditative frihet. Den dypere meditative tendens er en grunnleggende utroskap overfor institusjonenes hegemoni. Organisasjonene er bare legitime så lenge de tjener individets forandring og utvikling.

Mye i vår kultur ser det motsatt: Individet finner sin berettigelse så lenge det tilpasser seg de institusjoner som er garantien for tradisjonens og kulturens fortsettelse. For et slikt institusjonssynspunkt er meditasjon trening i skadelig illojalitet. I siste instans uttrykker denne institusjonsentretthet en skepsis, og fiendtlighet, til den enkeltes mulighet for selvstendighet og bevegelse.

Den upersonlige politikken

Tidligere var politikk ofte ikke et fellesanliggende; den tilhørte herskerens domene. Religion var derimot fellesaktivitet. I Vesten er bildet nå snudd. Religionsutøvelse er langt på vei et privatanliggende, selv om den administre-

res av offentlige institusjoner. Politikk er blitt den viktigste fellesaktivitet.

Det er alment akseptert at det politiske felt domineres av institusjoner. Antagelig må det være slik i de store moderne samfunn der politikk består i å representere andre. I politikken opptrer vi på vegne av interesser, partier, grupper og organisasjoner. Vi handler i visse *roller*, ikke som helhetlige personer. Statsviteren Johan P. Olsen beskriver fenomenet slik i boken Statsstyre og institusjonsutforming (Universitetsforlaget 1988):

«Det er også akseptert at organisasjonene gir det enkelte individ begrensede roller, som igjen preger deres handlings- og tankemønster.»

Vi blir vant til å forholde oss til hverandre som rollebærere. Det belønnes ofte å kunne være *litt*, men ikke *for*, personlig.

I meditasjon er det umulig å være i en rolle. Å meditere berører våre grunnleggende reaksjonsmønstre på tvers av hverdagens rolleopptredener. Meditasjon kan gjøre det lettere å finne eget ståsted uavhengig av de utallige – og skiftende – rolleforventninger vi er blitt så trenet til å tilpasse oss.

Hverken for *henne* eller *han* var det godt å se egen flukttendens og engstelse tydeligere; ei heller at dette var et generelt trekk ved så mye av det de foretok seg. Men problemstillingene involverte hele personen. Å arbeide med slike forhold hos en selv gir en sterkere følelse av nærhet til noe basalt ved egen tilværelse.

Det overpolitiserte samfunn

Hva vil ettertiden tenke om vårt samfunn hvis de skal rekonstruere det ut fra innholdet i våre elektroniske medier? Politiske begivenheter dekkes kontinuerlig – om bevilgninger, lønns-



Rollebærerne: litt, men ikke for personlig.

oppgjør, skattenivå, konflikter, arbeidsplasser, sykehusstengning osv.

I et av verdens rikeste land både i nåtid og fortid slås det opp som den største nyhet om lønningene øker med 2 eller 3 pst. Intet sendes så ofte i reprise som de såkalte nyheter. Teater, litteratur, kunst og vitenskap – det som virkelig kan gjelde et helhetlig perspektiv på våre liv – forvises til dels bort fra det offentlige rom. Ofte gis det dårlig sendetid og plass bak «alt det viktige» i avisene. Det som kan være eksistensielt sentralt, betraktes ikke sjelden som fyllstoff til eventuelt ledig plass.

De nye guruer: økonomiprofessorene

Vår tids profeter er ikke dem som uttaler seg om menneskelige spørsmål. De største guruene er økonomiprofessorene; skatterettskompetanse gir heller ingen dårlig gjenbruksverdi for mediene. Langt bak kommer filosofene og biskopene. Psykiatere kan brukes når de uttaler seg om kriser, men når sjelden særlig høyt opp hvis de skulle mene noe om vårt dagligliv.

Å sette premisser for diskusjonen er alltid viktig. De store ideologiprofeter på 60- og 70-tallet forsto neppe konsekvensene av deres intense fokusering på politikk som *det* sentrale livsrområde. De mislikte kommersialisering og materialisme i betydningen forbruksmentalitet. Likevel var de med og banet veien for økonomiprofessorenes oppmerksomhets-hegemoni.

Kravet om at vi alle skal være politisk opptatt, har endt opp med en

moralsk forventning om at enhver skal interessere seg for et overpolitisert og overøkonomisert mediesamfunn. Ikke sjelden er det en fordring om at vi skal fylle vår bevissthet med trivialiteter. Selvfølgelig er dette en ensidig kommentar; politikk er også langt mer; vi kommer f.eks. snart til økologi. Men kravet til politisk opptatthet i snever forstand blir alt for sjelden konfrontert med en kritisk vurdering.

Et samfunn er mer enn politikk

Det gir et bedre fellesskap at mennesker ikke er selvopptatt. Men det er en kortslutning å hevde at politisk interesse er det samme som samfunnsengasjement. Et samfunn er langt mer enn politikk i den trivielle og teknisk/økonomiske forstand som betyr lønnsforhold og skattesystem. Det sentrale er min interesse for fellesskap og evne til innlevelse og solidaritet; det være seg i familie, i mindre uformelle enheter, i ideelle organisasjoner, på arbeidsplass, i kunst eller litteratur.

Forvirringen bak det overpolitiserte samfunn har nådd så langt at enkelte ser moralsk ned på dem som primært er opptatt av sitt arbeid og sin familie, fremfor f.eks. kommunestyrets behandling av neste års budsjett. Enkelte er sikkert villig til å hylle politikeren som forsømmer sine barn i den store solidaritets navn. Det er jo ikke egentlig å overse dem; han arbeider jo for bedre institusjonelle rammebetingelser for *alle* barn.

Jeg fant aldri ut hvilken konsekvens den meditative selvrefleksjon fikk for *hennes* og *hans* politiske standpunkter

"En kinobillett gir greiere inngangsport til følelser enn den smerte enhver selvinnsikt er forbundet med"

Jeg arbeidet jo for at alle skulle få noe godt å spise.



i mer snever partipolitisk forstand – hvis de noen gang ga slike resultater. Skal jeg være ærlig, er jeg heller ikke uten videre villig til å akseptere at det er viktig. Mitt inntrykk var at meditasjonsprosessen gradvis modifiserte deres holdninger til familie og arbeid. *Hun* svingte mindre følelsesmessig og trakk seg ikke så lett vekk. *Han* lot ikke engstelsen og påpasseligheten styre like meget. Deres barn kan antagelig ha fått foreldre med en annen vilje til innsikt og bearbeidelse på grunn av meditasjon. Dermed kan en familiepsykologi brytes og grunnlag for noe reelt nytt legges.

Slike endrede reaksjonsmønstre kan før eller senere føre til nytenkning rundt politiske synspunkter. Som allerede fremhevet, er dette sannsynlig. Et primært, i betydningen det mest viktige, resultat av meditasjon bør slike

politiske konsekvenser neppe bli. Meditasjon gjelder mer fundamentale solidaritetsspørsmål enn vårt forhold til melkepriser og helsebudsjett. Man kan ha et dyptfølt forhold til medmenneskelig solidaritet og samfunn uten å være partipolitisk opptatt.

I premissene for diskusjonen må vi avvise at opptatthet av samfunn betyr det samme som interesse for politikk i mer snever forstand. Det er et emosjonelt fattig samfunn som har innsnevret samfunnsengasjement til politikk; som har gjort solidaritet til et spørsmål om hvor vi står partipolitisk. Meditasjon er ikke politisk irrelevant. Men meditativ fordypelse kan, sammen med litteratur og annen kunst, gi et korrektiv til idealiseringen av politikk og mediernes dyrkelse av tekniske autoriteter. Våre liv har de egentlig sjelden noe å si.

Psykosystemer og økosystemer

Meditasjon kan bevisstgjøre at vi velger vårt indre miljø. *Hun* forsto gradvis at selve flukttilbøyeligheten var problemet, og ikke det ene eller andre ubehag som alltid er der i større eller mindre grad. *Han* begynte å ane at påpasseligheten sprang ut av en engstelse han på et eller annet ubevisst nivå valgte å bære med seg. Innvevet i dette var en gryende erkjennelse av hvordan egne karaktertrekk bidro til å skape en stemning i deres nære miljø. Dermed ansvarliggjorde de seg selv. De innså at de ikke bare selv utgjorde ett, men også var del av et større *psykosystem*.

Resonnementet er enkelt: Hvem jeg er, hvordan jeg handler og føler, har betydning for andre. Økologene kan fortelle oss hvor vanskelig vi har hatt for å akseptere denne enkle premissen om ansvar.

Utvilsomt trengs kollektive tiltak i form av lover, forbud og straff for å avhjelpe verdens forurensningsproblemer. Men mer enn institusjonelle forholdsregler er nødvendig. Økologi dreier seg om livsstil og vilje til å ta ansvar. Vi må innse at vi lever i en verden som består i et stort antall subsystemer som ikke kan isoleres og utnyttes hver for seg. Den må ses under ett, som en stor økologisk balanse eller helhet.

Meditasjon hjelper oss til å oppleve oss som deler av større og mindre psykosystemer. Da kan det være lettere å

forholde oss til at vi inngår i *økosystemer* der vi tilsvarende må ta ansvar for hvordan vi influerer helheten.

Driftsbestemt økologi

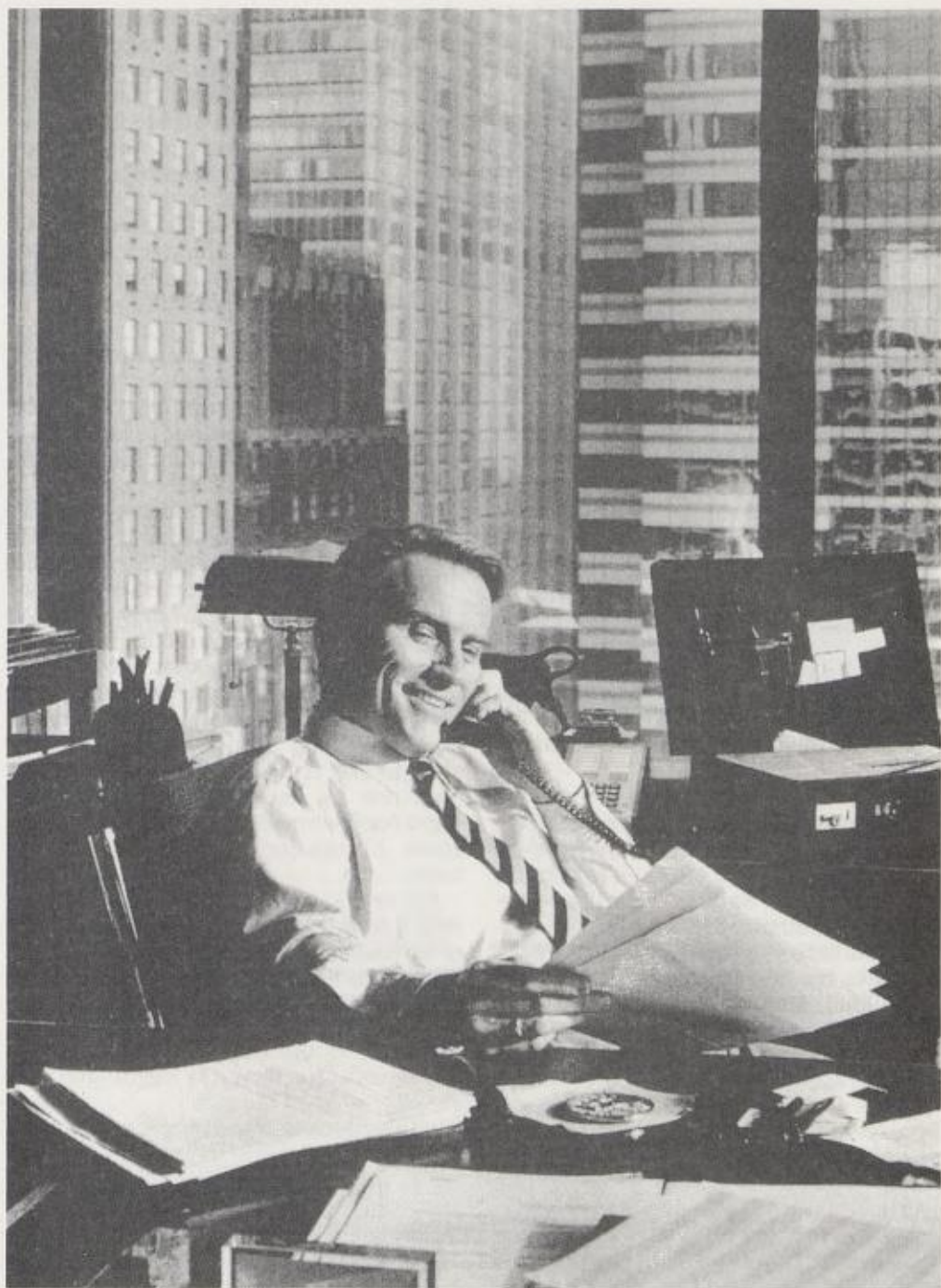
Ingen institusjon kan føle smerte eller gråte. Et sensitivt fellesskap fordrer individer med åpne sanser.

Økologisk reorientering vil kreve store økonomiske ofre. Det er vanskelig å tro at de kollektive tiltak vil ha tilstrekkelig støtte hos befolkningen hvis vi som individer ikke virkelig ønsker endring.

Meditasjon skjerper ikke bare vår psykologiske sensitivitet, men også våre sanser. Det er lettere å slutte med rusgifter når man mediterer, fordi kroppens reaksjoner blir tydeligere. Mange har i meditasjonens våkenhet funnet hjelp til å kutte ut røyken. Skjerpede sanser kan lettere høre støy, oppleve forurensning, og har sterkere behov for tilgang på natur og estetikk. Meditasjon kan hjelpe frem en økologisk vilje på driftsnivå. Den er isfall ikke utslag av abstrakte teorier, men en reell opplevelse av ubehaget ved forurensning.

For mange økologer er dette fortsatt fremmede tanker. Man røyker og lar sine barns lunger og allergitilbøyeligheter preges av det. Samtidig flikker man på morgendagens taler om en bedre og renere verden. Denne spaltningen av mine meninger fra mine handlinger tilhører institusjonenes og rolledelingens univers.

”Du må innse at du ikke bare utgjør ett, men også er del i et større psykosystem”



Talen om en renere verden er klar. Askebegeret er fullt.

Farvel til fremtiden

Hun ville stadig videre; vekk fra ubehaget, over til det som var bedre. Hun hadde anlegg til å være en god utopist, selv om hun også kunne lengte tilbake til det som hadde vært – i meditasjon eller utenfor. Han passet ikke fullt så godt inn blant dem som tror at fremtiden alltid er bedre. For han kunne den lett bli farlig. Men også han drømte om den meditasjon da han skulle slippe å passe på; da metodelyden gled lett og naturlig av seg selv.

Vesten har vært preget av sterke brytninger mellom fremskrittstro og motstand mot utvikling. De fremskrittstroende har de siste hundre år hatt mest vind i seilene. I sin bok *The True and Only Heaven, Progress and Its Critics* (Norton 1991) innleder Christopher Lasch:

«How does it happen that serious people continue to believe in progress, in the face of massive evidence that might have been expected to refute the idea of progress once and for all?»

Motbevisene er i sannhet massive: Auschwitz, kollektive grusomheter og forurensning. Det er alltid en ny Stalin, Ceausesco eller Saddam. Hvilken garanti er teknologien?

A-bombens største offer var menneskenes tro på fremtiden, har enkelte sagt. Men fremskrittstroen har ikke vært alt for tynget av de ufattelige ut-

ryddelseslagre til stormaktene. I Vesten har både kristendommen og marxismen sterke innslag av utopisme som er styrket ved de voldsomme teknologiske fremskritt de siste hundre år. Den viktigste grobunn for utopismen er likevel menneskets naturlige reaksjonstilbøyeligheter.

I meditasjon avspeiles hvordan vi gjerne vil noe annet enn det å være her og nær. Men i meditasjon bringer ikke utopien oss videre. I meditasjon må vi forholde oss til det som skjer i øyeblikket. Vår oppgave er å gjenta metodelyden på en så uanstrengt og ikke-styrende måte som mulig. Først da frisettes sinnets spontanprosesser slik at vi oppnår optimal avkobling og fornyelse.

Særlig for *henne* var det tydelig at meditasjon ble forstyrret av trangen til å styre vekk for ubehaget for å oppnå noe annet. Men også for *ham* var påpasseligheten uttrykk for frykt for hva som kunne skje hvis han bare lot meditasjonen forløpe spontant. For begge ble meditasjonen en prosess som hjalp til å forstå litt bedre hva det betyr å handle her og nå – og hvordan de stengte seg fra å gjøre det. Oppgjøret med noe av det psykologiske grunnlaget for fremmedgjørende fremskrittstroen ble en erfaring, ikke bare en teori.

Ett er å si at vår samtid lever alt for mye i fremtiden, og for lite i nuet. Det er en annen utfordring å finne hjelpemidler for selv å kunne frigjøre seg fra dette typiske trekk ved en kultur som har så vanskelig for å være her og nå.

”Som individ er jeg uerstattelig. Ingen kan leve mitt indre drama for meg”



Grobunn for utopismen.

Å delta i eget liv

Min rolle i en institusjon kan alltid overtas av andre. Er ikke dette tilfelle, kan vi ikke lenger betrakte den som en levedyktig organisasjon. Den er blitt for avhengig av særtrekk ved den enkelte person. Som individ er jeg uerstattelig. Ingen kan leve mitt drama for meg.

Å nærme seg sitt eget er smertefullt; men det er ekte. Hverken *hun* eller *han* opplevde det vel i øyeblikket slik: Men ved å åpne seg for dramaet i egen meditasjon, ble tråder bundet bakover og ut i mange av deres sosiale nettverk. De lukkede øynene i meditasjon gjorde verden større.

Å bryte med «lissomverden»

Å tre inn i meditative eller andre psykologiske bearbeidelsesprosesser, er å bryte med den «lissom-verden» og konsument-dramatikk som medieverden frister med. Foran TV-skjermens livfullhet er vi blitt kvasi-deltagere med et utall nesten-erfaringer og nesten-identifiseringer. Vi deltok – nesten – i Gulf-krigen. Vi opplever – nesten – sulten i Afrika. Vi deler – nesten – kjendisenes utallige opplevelser.

Klarer jeg ikke å nærme meg mine egne konflikter, skapes en indre tomhet. Det blir desto viktigere å *leve* gjennom andre. I en verden der stadig

flere av oss fyller *roller* i organisasjoner, kan vi få sterke behov for stadig kraftigere surrogat-sentimentalitet i mediverdenens kunstige form.

Om medieutviklingen kan vi mene masse. Dens fremtid er uviss. Enkelte lyspunkter finnes. Den teknologiske utviklingen behøver ikke bare gi oss mer raffinert underholdning for passivt konsum. Ved MIT i USA er utviklet interaktive medier der individet kan velge og aktivisere seg i forhold til mediet.² Lik mye annen teknologi har mediene i seg muligheter på godt og vondt.

Den kraftige utviklingen av underholdningsindustrien aksentuerer behovet for en indre motvekt. Så lenge *han* ikke klarte å oppleve sin egen engstelse mer direkte, kunne behovet for surrogatopplevelser være stort. Det samme gjaldt *hennes* følelse av avvisning og nederlag som styrte så meget av trangen til å komme vekk. Selvfølgelig fører ikke psykologisk bearbeidelse til at vi ikke har behov for underholdning. Men vår egen vilje, drift og sans for det ekte kan hindre at vi så sterkt fanges av mediens «lissom-verden».

Våre liv er dramatiske nok

Kampen mot miljøforsøpling er ikke teori eller ideologi; det er et spørsmål om å ville. Oppgjøret med den kulturelle forurensning en del av medieutviklingen står for, aktualiserer at samfunnskritikk ikke primært gjelder meninger. Vi må ville og handle anderledes. Det beste alternativ til passiviserende konsum av andres kunstige følelser, er større nærhet til egen emo-

sjonalitet. Sett innenfra er våre liv mer enn dramatiske nok. Men en kinobillett er en greiere inngangsterskel til følelser enn den smerte enhver selvinnsikt er forbundet med.

Oppdagelsesreise uten slutt

Meditasjon er for individer; ikke institusjoner. *Hun* og *han* møtte sine unnavikelsestendenser og engstelse; uavhengig av utdanning, roller eller sivil status.

Hvert menneske er forskjellig; allerede genforskerne kan fortelle oss det. I meditasjonens kompleksitet blir dette ekstra tydelig. Hvert menneskeliv er en skjebne. Som individer er vi alltid unike.

I romanen *Det hvite hotellet* fremstiller D.M. Thomas en kvinne kalt Lisa Berenstein som Sigmund Freuds berømte pasient Anna G. Hun ender sitt liv massakrert av tyskerne i Den annen verdenskrig. Slik beskriver Thomas de anonyme likene i fellesgraven:

«De fleste av de døde var fattige og ulærde. Men hver eneste av dem hadde drømt drømmer, sett syner og hatt forunderlige opplevelser, til og med spedbarna som ble båret i armen (kanskje spesielt spedbarna). Selv om de fleste aldri hadde bodd utenfor Podol-slummen, var deres liv og livshistorier like rike og sammensatte som Lisa Erdman-Berenstein. Om en Sigmund Freud hadde lyttet og gjort notater helt siden Adams tid, ville han fremdeles ikke ha utforsket til bunns en eneste gruppe, ikke engang en eneste person.»

Å lære seg selv og andre å kjenne, er en oppdagelsesreise i individuelle forskjeller uten slutt.

Både institusjoner og ideologier har gitt individet vanskelige vekstvilkår. Arbeidsdeling og spesialisering kan av-

2. Forsøkene er beskrevet av Steward Brand i boken *The Media Lab, Inventing the Future at MIT*, Viking 1987.

kle oss individualitet. Det samme gjelder det ideologiske krav om at vi skal alle være like. Vi er ikke like utenpå; og vi er enda mindre like inne i oss. Den store utfordring er ikke homogenisering og utvanning av forskjellene, men å leve med dem i konstruktivt samspill. Meditasjon gjorde det noe lettere for *henne* og *han* å godta skjulte strenger i seg selv. Neste steg kan være mer åpenhet for motsetningene i forhold til andre. Tolererer jeg ikke mitt eget, er det desto vanskeligere å godta ditt.

For *ham* ga den meditative prosess større mulighet til å nærme seg andre uten å skulle passe på dem slik han stadig voktet på metodelyden og seg

selv. For *henne* ble det lettere å være nær. Det ble enklere for dem å være individer i fellesskap.

Dette er meditasjonens fundamentale samfunnskritikk: Det grunnleggende håpet for fellesskapet ligger ikke i partier, institusjoner, organisasjoner, regler eller ideologier; håpet er i mennesket med all dets individualitet og rikdom på nyanser. Trusselen er også der: Mennesket kan være grusomt og ubarmhjertig. Vi må verne oss mot det; også gjennom institusjoner. Men institusjonene kan aldri gi oss den solidaritet, nærhet og varme vi dypere sett lengter etter i fellesskapet. Den må vi gi hverandre.

Anders Lindseth:

Om meditasjonens etikk

*”I denne artikkelen vil
jeg introdusere en
praktisk-filosofisk
og relasjonsetisk
ramme for
meditasjonsforståelsen”*

Meditasjon er praktisk handling. Mange har latt seg fascinere av mystiske perspektiver på denne praksis. Overbevist om at mystikken ikke best ivaretar meditasjonens muligheter til å fremme menneskelig vekst, har Acem utviklet meditasjonspsykologi og meditasjonspedagogikk. Men meditasjon er også etikk. Etisk teori skal ikke bare hjelpe oss å begrunne våre handlingsvalg (handlingsetikk), den skal også reflektere og belyse vårt forhold til livets utfordringer, spesielt vårt forhold til andre mennesker (relasjonsetikk). Meditasjonens etikk handler om vårt møte med livet. En utarbeidet meditasjonsetisk teori vil kaste lys over våre erfaringer – og dermed hjelpe oss å møte og mestre dem.

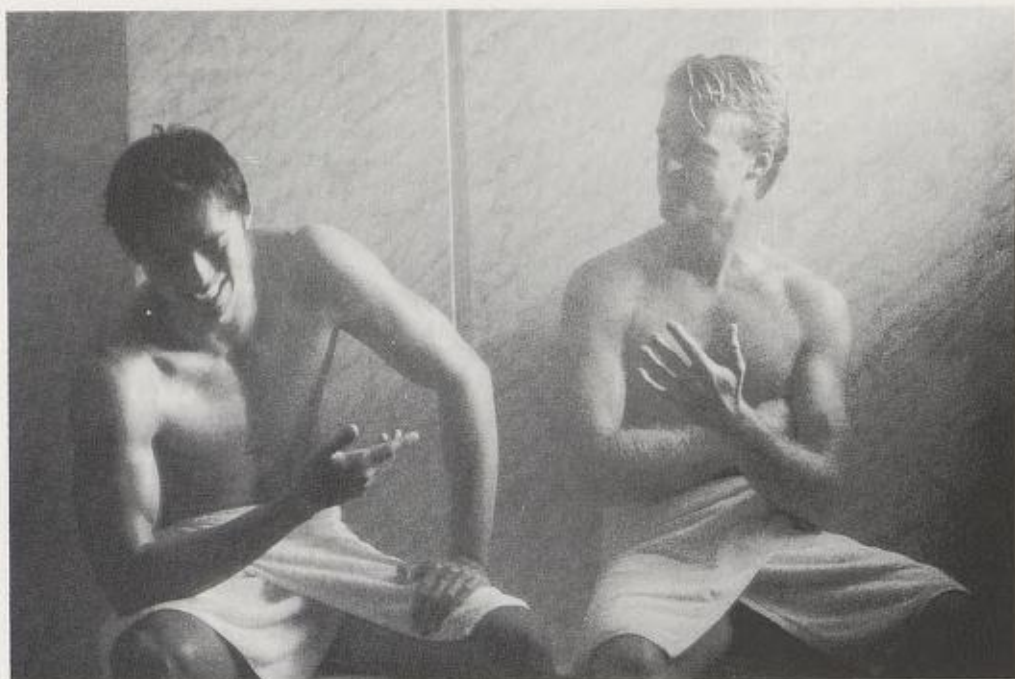
Rammen for meditasjonsforståelsen

Ikke så sjelden fremstilles meditasjon som en tilstand man gir seg hen til, eller begir seg inn i. Man tenker seg at meditasjon er en egen bevissthetsform som gir spesielle opplevelser og innsikter, gjerne av «høyere» eller mystisk art. Denne oppfatning er fullstent-

dig kongruent med det syn at meditasjon er teknikk. Teknikken blir da nettopp de mentale prosedyrer eller «kunstgrep» som skal frembringe den meditative bevissthetsform, – som skal sette en i meditasjonens opphøyede tilstand. Veien til denne tilstand kan fremstilles som meget enkel (slik Maharishi Mahesh Yogi gjør), eller som krevende og vanskelig (slik Rudolf Steiner og hans tilhengere, antroposofene, gjør). Uansett beskrives meditasjon som mentale prosesser man går inn i, og som frembringer visse opplevelser. Det forespeiles at disse opplevelser i neste omgang vil ha en forandrende eller forvandlende innflytelse på personligheten, det sosiale samliv eller kanskje til og med på samfunnet og verden.

Oppnår vi et resultat?

Gir de tankebaner som her er antydnet, et riktig bilde av meditasjon? Mange vil nok innvende at angitte forståelsesramme, – vi kan kalle den «tilstand-teknikk-rammen» –, er så vid at den omfatter både riktig og gal meditasjonsforståelse. Noen vil f.eks.



En teknikk som frembringer en bestemt tilstand?

hevde at meditasjonsteknikker, hvis de skal føre frem, nødvendigvis vil forutsette et element av konsentrasjon, mens andre vil hevde at konsentrasjon alltid fører vill. Jeg vil ikke påstå at tilstand-teknikk-rammen bare er feilaktig, uansett hvordan den presiseres og utdypes. Men jeg vil fremholde at den er systematisk villedende, at den lett kan føre meditasjonsforståelsen i baner som er uheldige, fremmedgjørende, hvis ikke usunne. Opp mot denne forståelsesrammen vil jeg i denne artikkelen sette en annen ramme, som vi kan kalle «praksis-erfaring-rammen». Den skal utvikles med utgangspunkt i Aristoteles' begrep om praksis. Jeg vil vise at Acem-meditasjon kan oppfattes som etisk handling, og jeg skal skissere opp et begrep om relasjonsetikk, i kontrast til et mere konvensjonelt begrep om handlingsetikk.

Acem-meditasjon er praktisk handling. Man gjentar en metodelyd i

tankene, og denne gjentakelse (— hvis den gjennomføres på riktig måte —) har konsekvenser i form av avspenning og overskudd. Ikke sjelden kalles denne meditasjonsform en meditasjonsteknikk eller -metode. Men det er allikevel ikke snakk om en teknikk som frembringer en bestemt tilstand. Det er ikke snakk om en metode man kan lære seg, og som man alltid kan bruke for å oppnå et resultat. (Tror man det, vil man i perioder måtte føle at man ikke får til å meditere, for man oppnår ikke den avspenning man har vært vant til å få.)

Vanligvis mener vi med teknikk: en prosedyre eller fremgangsmåte man kan tilegne seg, og senere gjennomføre, med den bevisste målsetning å oppnå eller frembringe et på forhånd definert resultat. Oppnår vi resultatet, behersker vi teknikken. Oppnår vi det ikke, behersker vi ikke teknikken. Det finnes mer eller mindre klare regler for gjennomføringen av prosedyren, frem-

gangsmåten, teknikken. Og det forutsettes — hvis teknikken er effektiv — at man (praktisk talt) bestandig oppnår det ønskede, planlagte resultat, såfremt man holder seg til reglene, — såfremt man bare følger «oppskriften». Noen ganger kan det være veldig vanskelig å følge oppskriften, det kan kreves en ferdighet som kanskje de færreste mestrer, men like fullt er det snakk om en fremgangsmåte som alltid, eller nesten alltid, gir et bestemt resultat, hvis man bare behersker den.

I denne vanlige og presise betydning av ordet teknikk er Acem-meditasjon ingen teknikk. Av to grunner: For det første finnes det ingen oppskrift på riktig meditasjon, ingen regler vi kan følge på en nøyaktig planlagt måte. Meditasjon er ingen skritt-for-skritt-prosedyre. Og for det andre finnes det ikke noe resultat av metoden som entydig angir om man mestrer den eller ikke. Acem-meditasjon går ikke ut på å oppnå en bestemt tilstand eller opplevelse. Riktig nok gir meditasjonen som regel avspenning, men prøver vi aktivt å oppnå dette, oppnår vi faktisk snarere det motsatte, nemlig at vi binder oss. Avspenningen kommer ikke som tilsiktet resultat av en målrettet teknikk-ansettelse; den utløses som en refleks. Det finnes altså ingen fasit på riktig meditasjon. Den oppleves forskjellig fra gang til gang, fra periode til periode. følgelig er tilstand-teknikk-rammen ingen adekvat forståelsesramme hvis vi vil forstå meditasjon.

Tilbake til Aristoteles: skillet mellom praksis og poiesis

Når vi skal utvikle en alternativ ramme for meditasjonsforståelsen, vil vi hente hjelp tilbake i historien, hos den greske filosofen Aristoteles (384–322 f. Kr.). Siden vi idag uunn-gåelig er barn av en vitenskapelig tenkemåte, vil vi lett kunne oppleve det

som uinteressant (for andre enn historikere) å rette blikket så langt bakover i tiden. Men — vil jeg påstå — Aristoteles levde ikke for så lenge siden. Det er 24 hundreår siden han døde. Siden det er mulig for et menneske å bli over hundre år, kan vi altså si at det bare er 24 mennesker mellom oss og Aristoteles, (selv om det selvsagt er langt flere generasjoner). Hvis vi dessuten tar i betraktning hvor lite et menneske vanligvis endrer sine grunnleggende verdier og oppfatninger i løpet av sitt voksne liv, skjønner vi at Sokrates (469–399 f. Kr.), Platon (427–347 f. Kr.) og Aristoteles slett ikke er et avsluttet kapittel av vår historie; de er våre åndelige forfedre. Gjennom sine imponerende og storartede skrifter har Platon og Aristoteles lagt grunnen for vår vestlige tenkemåte og vitenskap, kultur og sivilisasjon. Derfor gir det mening når noen hevder, at vi ikke kan forstå vår virkelighet idag uten kjennskap til deres arbeider. Det 20. århundres kanskje viktigste tenker, Martin Heidegger (1889–1976), har fremhevet at vår vitenskapelige sivilisasjon lider av en ensidighet som har sin rot i tanker hos Platon og Aristoteles; (derfor har han selv søkt inspirasjon enda lenger tilbake, i de fragmenter og kortere tekster vi har fra tiden før Platon.) Denne ensidighet kjennetegnes av en objektiverende, tingliggjørende innstilling, karakteristisk for den moderne vitenskapen. Den objektiverende, vitenskapelige tenkemåten er blitt dominerende og prestisjetung i vår kultur. Utvilsomt har Platon og Aristoteles stått fadder for denne tenkemåten, men verkene deres er rike også på impulser som viser i andre retninger.

Aristoteles skjelner mellom tre ulike former for menneskelig virksomhet: teoretisk virksomhet, praksis og produksjon. Vi skal her se nærmere på hans grunnleggende skille mellom praksis og produksjon (poiesis). Med det greske ordet poiesis, som kan oversettes med produksjon eller fremstil-

handlinger. Fortellinger, romaner, noveller, dikt, dramaer henter sitt liv fra praksisfeltet, men vanligvis uten å analysere de ulike praksisformer eller praksistyper.

Når vi idag snakker om «praksis», er det mest poiesis vi har i tankene. Vi går i tannlegens «praksis» for å få stelt tenene, i advokatens «praksis» for å gjennomføre skilsmissem. I hverdagen er vi ustanselig beskjeftiget med å utrette noe, prestere noe, lage, produsere, frembringe, organisere, arrangere, fikse, trikse, bearbeide, utarbeide, reparere, ordne, konstruere, ... Vi har ikke vanskelig for å sette ord på de utallige målrettede prosesser vi behersker – eller prøver eller ønsker å beherske. Målet, det ferdige produkt eller avsluttede resultat har vår primære interesse. Prosessen frem til målet blir mindre interessant. Den er viktig bare i den forstand at den (helst) skal være effektiv, økonomisk, hensiktsmessig, rasjonell, – ja, nettopp «praktisk». Praktisk for oss idag er det som greit og sikkert gir resultat. Våre eksempler på poiesis vil i stor grad være hentet fra teknologien, og i mindre grad fra håndverk og kunst. Aristoteles skjelnet ikke mellom håndverk og kunst; en sko og en statue krever begge håndverkskunst, techn?. Men vi ser lett at den kunstneriske produksjon står nærmere det Aristoteles kaller praksis, enn andre former for poiesis. Det skyldes at denne produksjon ikke er så veldig sekundær i forhold til det avsluttede verks primære betydning. Den kunstneriske produksjon er like meget kunst som det kunstneriske produkt. Dette blir tydelig hvis vi f.eks. betrakter pro-

duksjonen av musikk. Nettopp lyttet jeg til en CD med tittelen «Horowitz in Moscow». Selvsagt har den store pianist Vladimir Horowitz ved sin konsert i Moskva vært med å produsere denne CD'en, men pianospillet er allikevel ikke interessant som poiesis betraktet. Det er fullbyrdelsen av handlingen, den kunstneriske utførelsen, den måten Horowitz går inn i musikken og utfolder sitt kunstneriske talent, som gjør CD'en god. Pianospillet er i seg selv praksis, og CD'en har verdi fordi den (i hvor stor grad?) har fanget opp denne praksis.

Et middel for å nå et mål?

I det følgende skal vi se på Acemeditasjon som praksis. Dermed bryter vi med den gjengse oppfatning at meditasjon er teknikk. Vi bryter med tilstand-teknikk-rammen for meditasjonsforståelse. Riktig nok bestemmer vi oss for å meditere – og vi setter oss ned og gjennomfører det vi har besluttet å gjøre. Men meditasjonen er ingen produksjon eller fremstilling av noe. Selve meditasjonshandlingen lar seg ikke redusere til et middel for å oppnå et mål. Den er snarere et mål i seg selv. Dette har den til felles med andre former for praksis vi også beslutter oss for å gjennomføre: å spille et musikkstykke, å danse, å fullbyrde elskovsakten. Sant nok gir meditasjonen avspenning – og denne avspenning kan selvfølgelig motivere oss til overhodet å gjennomføre våre daglige meditasjoner. Men avspenningen er ikke et resultat

”Avspenningen er ikke resultat av målrettet handling. Den er snarere en egenskap ved vår meditative praksis”

av målrettet handling, — den er ikke noe vi presterer. Den er snarere en egenskap (eller beskaffenhet) ved vår meditative praksis, — og for så vidt (i større eller mindre grad) ved all form for praksis, forutsatt at vi ikke binder oss i praksisen. Hvis vi skjelner mellom eksterne og interne resultater av våre handlinger, kan vi godt si at avspenning og avstressing er interne resultater av meditasjon. Da snakker vi om noe som kjennetegner vår meditative praksis. Hvis avspenningen uteblir, er det ikke fordi vi er udyktige eller for lite flinke til å prestere, men fordi vi står i praksisen på en slik måte at avspenningen utelukkes. Vi deltar på en slik måte i fullbyrdelsen av meditasjonshandlingen at vi binder og begrenser oss. Skal vi her finne tilbake til den meditasjonsmåte som også gir avspenning, er ikke dette et spørsmål om å lære seg regler eller forbedre en fremgangsmåte. Det er, derimot, et spørsmål om å møte en utfordring i meditasjonssituasjonen, og det er noe helt annet! Den meditative praksis konfronterer oss med en erfaring som utfordrer vår evne til åpenhet, oppmerksomhet og delaktighet. Vi trenger ikke gjøre så mye, vi trenger ikke utrette eller prestere noe, men vi må kanskje finne en annen modus for vår deltagelse i meditasjonspraksisen, og ikke minst kan det være nødvendig å forholde seg anderledes til den indre virkelighet som møter oss. Vi skal se nærmere på hva denne utfordring innebærer — og vi skal se at den er av etisk art.

Hvis vi vil beherske verden

Den *poiesis* som er typisk for vår moderne, teknologiske verden, har ingen verdi i seg selv, den har bare verdi som middel til frembringelse av et resultat. Mange ganger sier vi om slik produksjon eller fremstilling at den er god eller dårlig. Men god betyr her formålstjenlig, rasjonell eller riktig. Til grunn for produksjonen ligger gjerne en teori vi forutsetter er sann eller falsk. Er teorien sann, kan vi anvende den i produksjonens eller fremstillingens øyemed på en måte vi forventer blir effektiv eller riktig. Skal vi f.eks. produsere tollekniver, må vi ha vitenskapelige teorier om stålets egenskaper, samt teknologisk viten og know how. Skal vi utføre psykoterapi, — slik tenker vi gjerne — må vi bygge på sanne teorier om menneskesinnet. Denne tenkemåte gir opphav til et vesentlig instrumentelt virkelighetsbilde: Verden består av gjenstander, individer, noen levende og noen døde, og dessuten av en rekke lovmessige forhold av ulike slag. Vil vi beherske verden, må vi kjenne disse forholdene, — disse kausale, funksjonale og strukturelle sammenhengene. Dette virkelighetsbildet har Platon og Aristoteles lagt grunnen for. Det har gradvis styrket sin posisjon — og særlig i takt med utviklingen av den moderne naturvitenskapen etter det 17. århundre. Fremfor alt — og mest grunnleggende sett — er det dette virkelighetsbildet vi ønsker å utvide, sprengte. Hos Aristoteles kan vi finne en basis også for et alternativ.

”Praksis har sitt mål i seg selv.
Poiesis eller produksjon har sitt mål utenfor seg selv,
i produktet, resultatet”



Eksempel på underutviklet praksisrasjonalitet? Bare glede? Ingen fullbyrdelse av menneskelige muligheter?

Poiesis, en praksis som avler resultater

For Aristoteles har alle menneskelige virksomheter verdi i seg selv. Alle virksomheter inngår i praksis, kan vi si; de har et vesentlig element av praksis. Vår teoretiske virksomhet, vår tenkning og kontemplasjon, bestemmer han som vår høyeste form for praksis, — en praksis som hever seg over de krav og betingelser som retter seg mot vår vanlige, sosiale praksis. (Dette, kan vi si, gjør også meditasjonens praksis.) Hva poiesis angår, kan vi riktig nok analysere produksjonsprosessen som et middel til å oppnå et ytre mål, men prosessen er like fullt i seg selv sosial praksis. For Aristoteles er poiesis en praksis som «føder barn», som «avler» håndgripelige, selvstendige og ytre resultater. At menneskelige virksomheter alltid inngår i praksis, er det samme som å si at de alltid inngår i en meningsfylt og forpliktende helhet. Dette har vi nesten glemt i vår moderne verden. (Men vi begynner nå å innse det — i kjølvannet av økologibevegelsen, som også har aktualisert Aristoteles.) Vi er blitt ensidige i vår forståelse av handling som middel til mål. Vi har nærmest utelukkende utviklet den fornuft som vi trenger for effektivt og rasjonelt å virkeliggjøre ulike målsetninger, — vi har utviklet formålsrasjonaliteten. I tillegg kan vi snakke om en annen type fornuft, en praksisrasjonalitet, som er blitt undertematisert og underutviklet.

Hva er en god skitur?

Hva mener vi når vi sier om menneskelige virksomheter at de er gode i seg selv? Hva er en god samtale? Det er (i regelen) ikke at den er et middel til et mål, (slik som overtalelsen). Hva er en god konsert, en god skitur, en god omsorg? Innenfor rammen av formålsra-

sjonell (eller teknisk-instrumentell) tenkemåte er det mest nærliggende å svare: Samtaler, konserter, i det hele tatt alle aktiviteter som ikke primært skal frembringe et produkt eller et bestemt ytre resultat, er gode for oss når vi har glede av dem. Den subjektive opplevelsen, behaget, lystfølelsen blir målestokken. Men dermed blir det mulig for oss å trekke alle handlinger, alle sider ved vår praksis, inn under formålsrasjonalitetens doméne: Når vi ikke forsøker å lage noe, ordne, administrere, reparere, rydde, forberede saker etc., forsøker vi å slappe av, ta oss igjen, lade opp, more oss, utfolde vårt engasjement og vår livslyst. Klarer vi ikke å slappe av, more oss og glede oss, opplever vi dette som et problem — og det synes kanskje opørtunt å konsultere en ekspert: psykoterapeuten forventes å vite hva vi gjør feil, slik at han kan hjelpe oss ut av problemene. I vår teknisk-instrumentelle verden er vi godt velsignet med eksperter — for (nesten) alt. Det blir ikke rom for noe vi kunne kalle praksisrasjonalitet. All virksomhet blir forstått som virkeliggjørelse av formål. I den grad våre handlinger, aktiviteter og menneskelige utfordringer ikke faller inn under formålsrasjonalitetens doméne, blir de rent subjektive, noe vi opplever eller føler. Og dermed synes det hele å bare angå vår emosjonalitet, ikke vår fornuft.

Fornøyelsen er ikke poenget

At vår praksis har verdi i seg selv, vil (for Aristoteles) ikke si det samme som at vi har rent subjektiv glede av den. Det vil vi selvfølgelig håpe at vi har, men gleden og fornøyelsen er ikke poenget i denne sammenheng. Poenget er at vår praksis er fullbyrdelse av menneskelige muligheter. Slik fullbyrdelse kan godt være gledesfylt (men den er det ikke bestandig) — og den kan også medføre rekreasjon og avkobling (men

ikke alltid). Det viktige i denne sammenheng er imidlertid at vi ikke forstår våre handlinger formålsrasjonelt, som middel til mål, men praksisrasjonelt, som fullbyrdelse av muligheter som ligger i en eksistensiell situasjon. Det innebærer at våre handlinger kan være gode, ikke bare i den forstand at de er effektive eller formålstjenlige; vår praksis vil være god eller dårlig i seg selv. Hvorvidt den er god eller dårlig, vil avhenge av hvorledes vi møter og mestrer de utfordringer som ulike livssituasjoner innebærer. Når jeg her sier «mestrer», er det ikke snakk om en formålsrasjonell mestring, beherskelse eller kontroll, men derimot vår evne til å ta imot det ansvar som livserfaringer legger på oss.

Når vi tenker oss meditasjon som teknikk eller metode, fanges vi uvegerlig av en formålsrasjonell logikk. Slik mister vi av syne at meditasjonen er en erfaringsammenheng vi har ansvar for å møte. Tenker vi derimot praksisrasjonelt, forstår vi den gode meditasjon som en meditasjon på høyde med ansvaret i meditasjonssituasjonen. – Hva dette vil si, kan Aristoteles gi oss bedre forståelse av.

For mye eller for lite frykt?

For Aristoteles er livet en utfordring til oss, men ikke primært en utfordring til vår kløkt, – til våre formålsrasjonelle eller teknisk-instrumentelle ferdigheter. Livet er umiddelbart en utfordring til vår emosjonalitet, men fremfor alt en utfordring til vår moral og etikk.

Ifølge Aristoteles rommer menneskets sjel tre ulike elementer: evner, følelser og holdninger. Våre evner setter oss istand til å tenke og føle; de trenger vi ikke gå nærmere inn på i denne sammenheng. Våre følelser rommer et element av nytelse eller smerte, sier Aristoteles. De kan aktivere eller passivisere oss. Aristoteles nevner bl. a. følgende følelser: begjær, vrrede, frykt, tillit, misunnelse, glede, vennlighet, hat, lengsel, kappelyst, medlidighet. Våre holdninger er vår måte å møte følelsene. følelser vekkes i ulike situasjoner og aktiviteter, og våre holdninger er derfor en viktig side ved vår evne til å møte og mestre disse situasjoner, aktiviteter, virksomheter. Vi kan f. eks. tenke på den situasjon at vi møter fare. Situasjonen vekker frykt, og det blir nå avgjørende viktig for vår evne til å mestre den farefylte situasjon at vi kan omgå med frykten. Blir frykten for stor, er vi feige, sier Aristoteles. Men har vi for lite frykt, blir vi dumdristige og lettsindige. Skal vi være tapre, kan vi altså hverken ha for mye eller for lite frykt. Tapperheten er derfor den gyldne middelvei mellom feighet og dumdristigheten. Tapperheten forutsetter at vi hverken overveldes av frykten eller skyver den bort, men at vi møter den og handlekraftig tar hensyn til den. Eller vi kan ta et annet eksempel: Vi kan tenke på de ulike situasjoner der vi tilfredsstiller våre legemlige behov. Slik tilfredsstillelse er forbundet med lystfølelse. Lar vi lysten for sterkt dominere oss, blir vi tøylesløse, sier Aristoteles. Men vil vi ikke vedkjenne oss den, blir vi ufølsomme. Skal vi mestre vår behovstilfredsstillelse på

”Livet er umiddelbart en utfordring til vår emosjonalitet, men fremfor alt en utfordring til vår moral og etikk”

en god måte, gjelder det altså at vi hverken lar oss styre av lysten eller skyver den bort, men at vi kan vise måte i vårt aksepterende møte med den. — Aristoteles nevner en rekke eksempler. La oss f. eks. tenke oss at vi gir penger til noen. Dette er forbundet med en viss gledesfylt omtanke for den andre. Men overdriver vi denne gleden, blir vi ødsle, og skjærer vi av for den, blir vi gjerrige. Gavmildhet er derfor den gyldne middelvei mellom ødselhet og gjerrighet.

Også i meditasjonen spiller våre holdninger en avgjørende rolle. I meditasjonens praksis møter vi følelser og reaksjoner som er karakteristiske for vår livsutfoldelse, og noen ganger rives vi med av dem, andre ganger stenger vi dem ute. «Ledighet» kaller vi den åpne, aksepterende holdning som her er middelveien mellom for mye og for lite følelse.

Dyd — å duge som menneske

Våre holdninger er altså de måter vi møter de følelser som vekkes av ulike situasjoner og aktiviteter. følelsene er spontane; de kan vi hverken roses eller klandres for, sier Aristoteles. Men vi kan møte dem på ulike måter. Våre holdninger har et element av valg i seg, fremholder Aristoteles. Derfor kan vi roses eller klandres for våre holdninger. Vi kan betrakte dem som innarbeidete mønstre, en slags vanemessige former for omgang med følelser (og følelsesladete situasjoner). Det greske ordet for holdning er *hexis*, og det latinske ordet er *habitus*. Vi kan snakke

om habituelle reaksjonsmønstre som til sammen utgjør vår karakter. Når disse mønstre eller holdninger innebærer at vi overveldes eller rives med av følelser, kan vi snakke om lastefulle holdninger, eller — rett og slett — laster. Det samme kan vi gjøre når vi snakker om holdninger som fortrenger følelser. De holdninger som innebærer at vi mestrer våre følelser og livets utfordringer, er derfor holdninger som kan sies å utgjøre en middelvei mellom to laster: en last som innebærer for mye følelse — og en last som innebærer for lite følelse. Denne middelvei, denne rosverdige holdning eller *habitus*, kalles en dyd eller dygd. Den angir hva det vil si å duge som menneske. Tapperhet, måtehold og gavmildhet er dyder. Det er også vennlighet, stolthet, rettferdighet — og ledighet. Grunnleggende kristne dyder er tro, håp og kjærlighet.

Å åpne seg for erfaringens virkelighet

Alle slike dyder kan altså forstås som en middelvei mellom laster. Tapperhet er (som nevnt) middelveien mellom feighet og dumdristighet. Stolthet, sier Aristoteles, er middelveien mellom forfengelighet og underdanighet. I situasjoner der vi ønsker eller krever anerkjennelse fra andre, kan dette ønsket bli for sterkt, da blir vi forfengelige, eller ønsket kan være for svakt, og da blir vi underdanige. Vårt ønske om anerkjennelse er adekvat når det hverken er for sterkt eller for svakt; da er

”Ledighet kaller vi den åpne, aksepterende holdning som er middelveien mellom for lite og for mye følelse”

vi stolte, dvs. naturlig selvhøvdende, vi handler ut fra en selvbevissthet som hverken er overdreven eller nedvurderende i situasjonen.

Middelveien går ikke bare mellom ekstremer, den er vesensforskjellig fra dem. Der ekstremene gjør oss selvopptatte eller selvsentrerte, er middelveien en åpning mot livets realiteter og utfordringer, — en åpenhet som innebærer mestring, imøtekommelse og kreativitet. Ønsker vi — f.eks. — for sterkt å være til behag for andre, blir vi servile eller krypende, men ønsker vi det for svakt, blir vi tverre, mutte og uvennlige. I begge tilfeller er vi mest opptatte av oss selv. Vennlige er vi når vi finner middelveien som åpner tilgang til den andre (og dermed til situasjonen og dens utfordring). Med andre ord, vennlighetens dyd er den gyldne middelvei mellom to laster, servilitet og tverrhet. Også meditasjonens ledighet åpner oss for erfaringens virkelighet, mens holdninger som avviker fra ledigheten, alltid binder oss — enten til overmektige emosjoner eller til avvergestrategier — slik at vi blir mere opptatte av vårt eget enn av virkeligheten.

De kristne dyder er i mindre grad sosiale og i større grad eksistensielle. De er, kan vi si, holdninger til livet og tilværelsen. Med tro menes en tillit til livet som også omslutter døden. Når tilliten mangler, kan vi snakke om fortvilelse eller mistillit, og blir den for sterk, får vi fort å gjøre med dogmatisme og fanatisme. I begge tilfeller går vi (på ulike vis) ut av livets utfordring, vi kapsler oss inne og kanskje vi isolerer oss — eller vi forskanser oss innenfor våre meninger, vår «tro», gjerne i «skjønn forening» med likesinnede.

Vi trenger dyden

Aristoteles' lære om holdningene utgjør en helt sentral del av hans etikk. I

forlengelse av denne etikken følger et helt annet virkelighetsbilde enn det som følger i forlengelse av den formålsrasjonelle tenkemåte. Grunnleggende sett kan man betrakte virkeligheten som en vev av virksomheter og situasjoner som alle representerer en utfordring til oss om å møte og mestre dem. Disse virksomheter og situasjoner er ikke underlagt våre formålsrasjonelle handlingsvalg, men vi trekkes inn i dem av livets tilskikkelser, vi utsettes for dem og tvinges til å finne oss til rette innenfor dem som best vi kan. Utfordringen vil ofte omfatte formålsrasjonelle elementer, kanskje av stor betydning, men den er alltid også, i fundamental forstand, en praktisk-etisk utfordring. Det gjelder å kunne møte og mestre en situasjon, relasjon eller aktivitet på en adekvat måte. I vesentlig grad er utfordringen av emosjonell art, og den retter seg til våre holdninger, nærmere bestemt til våre dyder. Å være «dydig» er å duge i livets situasjoner og aktiviteter. En aristotelisk og kristen dydetikk var dominerende i Europa omtrent frem til det 18. århundre, men da falt den kraftig i kurs, og idag er den blitt temmelig fremmed for oss. Vi råder ikke lenger over et språk som det er naturlig å formulere en dydetikk innenfor rammen av. Ja, vi har nærmest mistet begrepet dyd, for når vi snakker om «dyd», mener vi oftest en egenskap som bare tilkommer den ene halvpart av befolkningen, og som den til alt overmål ganske snart mister. At dydetikken kom i miskreditt, skyldes litt ulike forhold, men det har nok sammenheng med følgende: Etter hvert som formålsrasjonelle og naturvitenskapelige perspektiver kom til å prege verdensbildet, ble dydene oppfattet i et alt for subjektivt lys. Noen gjenstander i verden, nærmere bestemt menneskene, tilkommer det å være dydige, og blant disse er det forholdsvis få som virkelig er det, nemlig de finere, helst bedre bemidlede skikt, mens alle de andre i stor



Hva skal vi med dyd? En egenskap som bare tilkommer halvparten av befolkning, og som de mister ganske fort.

grad er lastefulle. Dette syn harmonerte ikke med den moderne tids vitenskapelige og demokratiske ånd. Idag skulle imidlertid tiden være moden for en fornyelse av dydetikken. Vi trenger den som et korrektiv til en alt for teknisk-instrumentell virkelighetsforståelse, — et korrektiv som kan rette vår oppmerksomhet mot vår praksis, og mot våre ulike livssituasjoner og virksomheter.

Hvordan møter og mestrer vi, litt mere konkret, de ulike situasjoner og aktiviteter? følger vi en formålsrasjonell logikk, blir det for det første viktig å observere og beskrive situasjonen (eller virksomheten) så grundig og nøyaktig som påkrevet, deretter henter vi frem relevante teoretiske kunnskaper og anvender dem på det problem eller den oppgave vi ønsker å løse. Innenfor rammen av en praksisrasjonell logikk

”Vi trenger dyd-etikken som et korrektiv til en alt for teknisk instrumentell virkelighetsforståelse — et korrektiv som kan rette oppmerksomheten mot vår praksis”

er utfordringen en vesentlig annen. Ikke observasjoner, men vår erfaring blir utgangspunktet. Vi kan f.eks. tenke på den erfaring det er å være blitt foreldre. Utvilsomt er det mange ting å observere: er ungen sunn og frisk, er den sulten, har den gjort seg ut, hva slags bleier har vi for hånden osv. For å løse de mange «praktiske» oppgaver trenger vi diverse kunnskaper. Men vi må også kunne møte og mestre den erfaring det er, å være blitt foreldre. Dette er ingen «praktisk», dvs. formålsrasjonell oppgave, men det er allikevel en betydelig utfordring. Foreldrene er kommet inn i en helt annen livssituasjon enn de var i før. For faren er overgangen brå, for moren kommer den mere gradvis i løpet av svangerskapet. En frihet man tidligere hadde, er borte. Et ansvar man før ikke kjente, hviler nå på ens skuldre. En dimensjon av glede som tidligere ikke var der, er kommet inn i ens liv. Ens sosiale status endres, dvs. at man kommer inn i et felt av endrede sosiale forventninger. Som nybakte foreldre har man ramlet inn i en svært forandret livssituasjon som man ofte trenger tid til å venne seg til og akseptere. Alt dette nye kan være forbundet med en angst og usikkerhet man helst ikke går inn i. Men skyver man angsten fra seg, blir man for ufølsom, og rives man med av den, blir man for engstelig. Middelveien er her å møte situasjonen slik den er, å akseptere den og ta den inn over seg. Men det er ikke bare lett, og det er neppe ment å være det heller.

Det finnes mange eksempler på livssituasjoner som representerer en betydelig utfordring for vår erfaring: å begynne på skolen, å flytte hjemmefra, å bli forelsket, å få en (ny) jobb, å oppleve at barna flytter ut av hjemmet, å

bli pensjonist, å miste ektefellen, å bli alvorlig syk, å gå inn i livets sluttfase. Men også ethvert møte med et annet menneske, eller med en selv i meditasjonen, setter vår evne til erfaring, vår varhet og imøtekommenhet på prøve. Klarer man ikke å ta inn over seg situasjonen og ta på seg det ansvar som er forbundet med den, vil dette gjerne straffe seg: man kommer på kant med ektefellen, med barna, man får problemer i jobben, man slår hånden av mennesker som møter en med åpenhet, man binder sin muskulatur og sin åpenhet, man blir misfornøyd og overfladisk, etc. Såfremt man ikke har «forherdet sitt hjerte», får man anledning til å gjøre det vi gjerne kaller «smertefulle erfaringer». Kanskje må vi erkjenne at vi «har gått utenom» – og nå får betale prisen.

Vår praksis er våre holdninger

I en klasse for seg kommer de grunnleggende erfaringer vi gjør i livets fem første leveår. I denne tiden er vi helt avhengige av våre foreldre for å kunne møte og mestre erfaringene på en god måte. I samspill med dem dannes helt basale holdninger, en habitus som kommer til å utgjøre et fundamentalt skikt av vår karakter.

Å mestre livets utfordringer er altså i vesentlig grad et spørsmål om holdning eller habitus. Vår praksis springer ut av våre holdninger. Med våre holdninger gjør vi noe, men det er ikke snakk om instrumentelle eller formålsrasjonelle handlinger. Fremfor alt gir vi hverandre en gjensidig bekreftelse av hverandre som det vi er for hverandre i relasjon til hverandre. Vår praksis er

”Det er ikke lett, og er neppe ment å være det heller”

alt annet enn moralsk nøytral; den er grunnleggende etisk. Ifølge Aristoteles er målet for vår etiske livsførsel det gode liv, og dette lar seg bare oppnå i samspill med andre, ikke på bekostning av dem.

*Hva er en god far?
En god venn?*

Til daglig bruker vi ordene «moral» og «etikk» som synonyme. Det kan imidlertid være nyttig å gi dem litt ulik betydning: Når vi snakker om moral, sikter vi til de normer, seder og skikker vi retter oss etter i handling. Moralen lever vi, mens etikk, derimot, er moralteori. Slik moralteori kan være deskriptiv eller normativ. Er den deskriptiv, beskrivende, faller den inn under vitenskapen; den avdekker den faktisk rådende moral i en gruppe eller et samfunn. Et mere ambisiøst prosjekt er å utvikle en normativ etikk. Det vil være et forsøk på å bestemme og begrunne hva som er god eller gyldig moral. Der den deskriptive etikken bare vil beskrive den moral som faktisk er rådende, tar den normative etikken sikte på å bestemme hvilken moral som også bør gjelde. Sistnevnte etikk er ingen vitenskap, den faller inn under moralfilosofien. Vi kan imidlertid skille mellom to typer normativ etikk: handlingsetikk og relasjonsetikk. Førstnevnte type forsøker å begrunne hvilke handlinger vi bør velge i situasjoner der vi har flere handlingsalternativer og ikke umiddelbart vet hvilket alternativ vi skal gi forrang. Handlingsetikken skal altså hjelpe oss å svare på spørsmålet: Hva bør eller skal jeg gjøre? Relasjonsetikken, derimot, vil re-

flektere og begrunne hvordan vi best skal møte livets situasjoner og spesielt våre medmennesker. Den hjelper oss å svare på spørsmål av følgende type: Hva er en god far? (Er jeg en god far?) Hva er en god venn? (Er jeg en god venn?) Hva er en god ektefelle, kollega, lærer, lege, sykepleier, mediterende—?

Handlingsetikk – relasjonsetikk

Det finnes ulike strategier for begrunnelse av handlingsvalg. Vi kan forsøke å begrunne våre handlinger ut fra prinsipper vi mener har en eller annen ubetinget gyldighet. I medisinsk etikk viser man bl.a. til autonomiprinsippet: «Du skal respektere pasientens selvbestemmelsesrett og integritet» — og man viser til velgjør enhetsprinsippet: «Du skal alltid handle til pasientens beste.» Hver for seg kan disse prinsippene synes uproblematisk, men sammen kan de allikevel gi problemer: De kommer noen ganger i motsetning til hverandre når pasientens vilje og ønske går på tvers av legens faglig-medisinske vurderinger. En annen handlingsetisk begrunnelsesstrategi tar utgangspunkt i de ulike handlingsalternativers samlede konsekvenser og veier dem opp mot hverandre. Det alternativ bør velges som relativt sett har de beste (eller minst ille) konsekvenser for alle berørte parter.

Handlingsetikken er fullt forenlig med et verdensbilde som ensidig bygger på en formålsrasjonell tenkemåte. For det meste har vi teknisk-instrumentelle oppgaver og problemer, men av og til får vi også problemer av etisk art. Vi vet ikke umiddelbart hvilket handlingsalternativ vi bør velge. I den-

”Moralen lever vi, mens etikken er moralteori”



Jeg har noe med deg å gjøre — og jeg holder noe av ditt liv i min hånd.

ne situasjon blir ropet på etikk hørbart. Man ønsker seg en etisk ekspertise som kan få ende på den uvisse situasjon.

Vi er henvist til hverandre

Relasjonsetikken harmonerer best med en praksisrasjonell tenkemåte. Den gjør oss oppmerksomme på at vi stadig står i relasjoner og situasjoner som krever noe av oss. Vil vi være en god ektefelle, venn, lærer, lege etc., kan vi ikke gjøre hva som helst. Og fremfor alt: Det er ikke likegyldig hvilke holdninger vi inntar! Den aristoteliske dydetikken er eksempel på en relasjonsetikk. Et annet eksempel kan være den (såkalte) «ontologiske etikken» til den danske filosofen og teologen K. E. Løgstrup (1905–81). Han understreker (i langt større grad enn Aristoteles) at vi som mennesker er avhengige av hverandre. Vi er i en helt grunnleggende forstand henviste til hverandre, nemlig i den forstand at vi har umiddelbare tendenser til å møte hverandre med tillit, til å si det vi tenker, til å gjøre godt mot hverandre. Slik umiddelbar tillit, åpenhet og barmhjertighet kaller Løgstrup livsytringer. Gjennom dem er det livet selv som ytrer seg. Men dette at vi er så henviste til hverandre, gjør oss sårbare. Vi kan lett slå hånden av hverandre. Den enkelte har aldri med et annet menneske at gøre uden at han holder noget af dets liv i sin hånd. Det kan være meget lidt, en forbigående stemning, en oplagthed, man får til at visne, eller som man vækker, en lede man uddyber eller hæver. Men det kan også være forfærdende meget, så det simpelthen står til den enkelte, om den andens liv lykkes eller ej./ (Den etiske fordring, København 1956, s. 25) Av denne avhengighet følger det Løgstrup kaller «den etiske fordring» – en fordring om å bli møtt og ivaretatt som uuttalt stilles til oss av ethvert annet menneske vi møter.

Ennå ikke utviklet et alternativ

I denne artikkelen ønsker jeg å vise hvordan vi kan forstå meditasjon i et praksisrasjonelt, heller enn et formålsrasjonelt perspektiv. En slik perspektivdreining vil få merkbare konsekvenser for synet på meditasjon, og ikke minst for den mediterendes selvoppfatning. Men den oppgaven jeg har satt meg, er ikke helt lett, for den formålsrasjonelle, instrumentelle tenkemåten er så utbredt og dominerende i vår kultur, at det er nødvendig å skrive ganske prinsipielt om praksis, poiesis, formålsrasjonalitet, etikk, dydetikk og relasjonsetikk for overhodet å åpne for det meditasjonsetiske perspektiv. Er perspektivet fraværende, tvinges vi jo til å bruke den forståelsesrammen vi har, selv om den er inadekvat. Opp til idag har vi vært tvunget til å bruke tilstand-teknikk-rammen når vi har forklart eller satt ord på våre meditasjonserfaringer. Og vi har faktisk fått det rimelig bra til. Det kan jo ikke bestrides at vi kan skille mellom riktig og gal utførelse av Acem-meditasjon. Riktig meditasjon gir gunstige resultater som gal meditasjon ikke gir. Vi har altså visse regler for riktig meditasjon, selv om vi ikke kan fremstille dem som oppskrifter eller skritt-for-skritt-prosedyrer. Hva angår den meditative tilstand, har denne vært negativt bestemt i Acem. Acem-meditasjon er ikke en tilstand, men en prosess. Dette er imidlertid ikke noe virkelig brudd med tilstand-teknikk-rammen. Der andre meditasjonsskoler og -retninger passer på å beskrive den tilstand (eller de tilstander) man skal prøve å oppnå eller utvikle, har Acem gitt følgende (negative) instruksjon: Du skal se til at du ikke prøver å oppnå en eller annen tilstand eller opplevelse. Poenget mitt er: I Acem har vi ikke – inntil nå – utviklet et alternativ til tilstand-teknikk-rammen, men vi har forholdt oss til den og bygget på den, idet vi har

brukt noen elementer, modifisert andre og avgrenset oss fra atter andre. Rammen er inadekvat, men derfor har vi forsøkt å bygge den om og forbedre den.

Trening i å styre det som må styres

Betoningen av Acem-meditasjon som prosess har åpnet for interessante psykologiske, særlig psykodynamiske perspektiver og innfallsvinkler. Acem-meditasjon blir fremstilt som en mental handling som delvis forutsetter viljens styring og delvis innebærer et aksepterende møte med spontane prosesser i sinn og kropp. Meditasjon blir dermed trening i å styre det som bør styres i livet, samtidig som man unnlater å undertrykke eller underkjenne de spontane prosesser som også krever sin rett. Denne meditasjonsforståelse kommer veldig nær den forståelsesramme jeg har utviklet i denne artikkelen. Det er nesten som om den roper på en alternativ forståelsesramme, – som om den ber om å få frigjøre seg fra de teknisk-instrumentelle tankebaner den har vært nødt til å forholde seg til og avgrense seg fra.

Når jeg her understreker at meditasjon er etikk, har jeg ikke (primært) i tankene et handlingsetisk påbud om å meditere, eller en handlingsetisk begrunnelse for hvor godt og riktig dette er. Jeg er opptatt av å fremstille den meditative virksomhet som en etisk – nærmere bestemt en relasjonsetisk – utfordring.

Acem-meditasjon er en virksomhet der man gjentar en metodelyd i tankene, samtidig som man inntar en ledig,

aksepterende holdning til de tanker, følelser, fornemmelser og reaksjoner som spontant melder seg mens man gjentar metodelyden. Virksomheten er i en viss forstand enkel, men den kan allikevel representere en betydelig utfordring: Tenk deg at du sitter rolig i en god stol, lukker øynene og begynner å gjenta din metodelyd i tankene. Dermed oppnår du – som regel – en behagelig avslapning. Men du kan også bli oppmerksom på en rekke ulike forhold som motsetter seg avspenningen: det kan være en uro, en rastløshet i kroppen, en uvilje mot å sitte, kanskje en følelse av å kaste bort tiden, det kan være en motløshet, en tristhet, en sorg, en smerte, eller en nesten overveldende lyst til å gjøre noe annet. Du gjentar metodelyden – og dermed møter du følelser, reaksjoner, noe som beveger deg. Dette affektive utfordrer din evne til ledighet, din evne til å oppfatte – og til å forholde deg til det du oppfatter. Følelser, affekter fanger deg og drar deg med i ulike retninger. Holdninger aktiveres – noen frigjørende, noen begrensende. Kan vi møte og akseptere våre følelser og affekter, blir vi rolige, vi oppnår større harmoni med oss selv og tankene våre får komme mere fritt. Men vi har tendenser i oss til ikke å vilje møte og akseptere affektene. For det første har vi – i meditasjonssituasjonen – en tendens til ikke å ville gjenta metodelyden (for slik heller ikke å provosere frem et møte med følelsene). Eller – vi gjentar for så vidt metodelyden, men vi holder følelsene på avstand, vi gjør oss så å si ufølsomme. Dette gjør vi ofte ved å gjenta metodelyden på en slik måte at lyden kommer i bakgrunnen i forhold til noe rytmisk; vi gjentar «metodelyden» rutinemessig,

”Den meditative praksis er en relasjonsetisk utfordring”

Jeg skal få tak på de livstemaer og verdier som beveger all min praksis.



uten nærhet til den. Vi har altså tendenser til å bryte med prinsippene for riktig meditasjon, men vi gjør dette som regel ubevisst. Det tar tid før vi blir klar over at vi – i noen grad – unnlater å gjenta metodelyden, eller at vi skjærer av for følelser. Våre følelser og affekter representerer altså en utfordring til oss.

I meditasjonen går vi inn i en praksis og gjør våre erfaringer. Den adekvate ramme for meditasjonsforståelsen vil ikke være tilstand-teknikk-rammen, men derimot praksis-erfaring-rammen. Meditasjonsforståelsen blir dermed en forståelse av hvordan vi møter den utfordring som utgår fra vår meditative praksis. Meditasjonens situasjon eller aktivitet er gjentagelsen av en metodelyd. Denne gjentagelsen gir avspenning, og provoserer derved alle følelser i oss som motsetter seg avspenningen. Å mestre denne situasjonen vil alltid være å finne ledighetens middelvei mellom for mye og for lite følelse. Meditasjon er etisk handling. Men meditasjonens situasjon og aktivitet er ingen sosial situasjon av det slag Aris-

toteles analyserer. I meditasjonen ser det ut til at alle våre følelser på en eller annen måte kan aktiveres og gjøre seg gjeldende. Dette har den til felles med kunstneriske aktiviteter som dans, musikkutøvelse, billedkunst eller diktning. Dermed blir vi konfrontert med våre grunnholdninger, og vi vil etter hvert kunne oppdage i hvilken grad de utgjør andres, mest våre foreldres, holdninger til oss som vi har internalisert. Gjennom regelmessig praktisering av meditasjon vil vi over tid kunne modifisere våre grunnholdninger, og vi vil i noen grad kunne få tak på de livstemaer, -verdier og -fortellinger som beveger all vår praksis.

Utarbeidelsen av en detaljert, grundig og omfattende meditasjonsetikk er en oppgave for fremtiden. I denne artikkelen har jeg primært villet introdusere en praktisk-filosofisk og relasjonsetisk ramme for meditasjonsforståelsen, for meditasjonens utfordring til oss er primært en utfordring om å ta imot oss selv, ikke en utfordring om å løse (psykologiske) problemer innenfor rammen av en formålsrasjonell logikk.

Anders Lindseth (f. 1946) Meditasjonslærer i Acem. Magister i filosofi, Amanuensis i Tromsø.

STILL HETENS PSYKIO LOGI

En bok om Acem-meditasjon

Red. Are Holen

DYADE FORLAG

Stilhetens psykologi tar for seg Acem-meditasjonens virkningsmekanismer og resultater ved regelmessig praktisering.

Et kapittel ser på meditasjonens plass i vår kultur.

Boken er skrevet av erfarne kursledere i Acem. Hittil er den solgt i over 25 000 eksemplarer etter at den kom første gang i 1976.

Stilhetens psykologi er oversatt til svensk og dansk. Om den svenske utgaven skriver en anmelder i Aftonbladet at det «är en saklig, troverdigt skriven bok som genast ger en lust att börja meditera».

Boken kan bestilles ved å sende inn slippen på side 56 eller ved henvendelse til Dyade Forlag, postboks 2559 Solli, 0203 Oslo 2, tlf.: (02)83 04 83.

Stilhetens psykologi

6. utgave

Red. Are Holen

Dyade Forlag

**NÅ
30.000**

Torbjørn Hobbøl:

Meditasjon hva er det egentlig?

*Bør terapeuten være sunnere?
Hvorfor mangler protestantisk
tradisjon meditativ forståelse?
Bør alle som mediterer være
enige?
Hva er forskjell på å arbeide
med analytisk tenkning, emo-
sjoner, imaginasjon og orga-
nisk refleksjon?*

Ser man verden i et videre perspektiv enn vår vestlige, har mennesker til alle tider utvist meget stor kreativitet i å utvikle ulike metoder for å forstå mer av bevisstheten. Det kan være slikt man kaller meditasjonsteknikker, men også helt andre typer metoder: Dans, ritualer, musikk, billedkunst, naturopplevelser, samværsformer, undervisning osv.

Vår egen vestlige kultur derimot, både i nåtid og fortid, er i sammenligning med en del andre kulturer relativt fattig på dette området. Men med ett svært viktig unntak: *psykologien*. Gjennom den har den moderne tid funnet ut noe om menneskets bevissthet som trolig blir stående i lang tid. Man har der formulert og satt ord på fundamentale forhold. Det moderne mennesket er sterkt preget av psykologisk teori når det skal forstå seg selv: Det ubevisste, fortrenning, drift, drømmer, skyld og skam, seksuelliv, omtale av ulike menneskelige problemer osv. Uten psykologien ville mye bli forstått gjennom helt andre forestillinger og begreper. Disse forestillinger og begreper er for de fleste ureflekterte, nærmest automatiske tankebaner.

Psykologi har selvfølgelig mennesker til alle tider drevet på med. Innbakt i religion, kunst, moral, filosofi, tradisjoner og sedvaner ligger mye psykologisk kunnskap. Men psykologi som utskilt og ren vitenskap er ganske nytt, den fikk fart for vel hundre år siden med Sigmund Freud.

For friske eller syke?

Det er flere prinsipielle og karakteristiske forskjeller mellom vår moderne vesterlandske psykologi og andre kulturers bevissthetsundersøkende metoder. Jeg vil trekke frem to forhold.

Den vestlige psykologi er tradisjonelt først og fremst for syke mennesker. Perspektivet er riktignok etterhvert blitt utvidet også til friske, men det vesentligste psykologiske utviklingsarbeidet foregår innen helsevesenet. Selv om overgangen er glidende, er det noe ganske annet å arbeide med utgangspunkt i friske mennesker enn syke mennesker.

En annen sentral forskjell er at det virker mer vanlig at andre kulturers introspektive tradisjoner har vært mest



Hjelp, hvor er ekspertene?

opptatt av hvordan man selv skal kunne forandre seg — en slags selvpsykologi. Moderne psykologi har mest utviklet metoder der en ekspert — terapeuten — skal hjelpe en annen til å forandre seg. Det er unntak til denne regel, men man har gjerne ikke vært så opptatt av at terapeuten selv skal være i samme utviklingsprosess som pasienten. I andre kulturer har «ekspertens» egenutvikling vært selve forutsetningen for det hele. Guruen (eller hva han eller hun nå kalles) går på en måte opp noen stier før eleven. Uten at guruen selv har virkeliggjort det han eller hun prøver å overføre, ja da er det hele fåfengt. Det som egentlig er viktig å lære, overføres ved det levende eksemplens

makt, ikke som teori eller som noe som bare prøves stimulert i en eller annen «terapisituasjon». Tankegangen er at man ikke har annet å lære bort enn det man selv mestrer og kan. Hos oss kjenner vi dette bl.a. igjen i gamle europeiske tradisjoner i mester-lærling forhold innen håndverk og kunst.

Denne forskjell skyldes delvis at man f.eks. i Østen ikke tar utgangspunkt i syke mennesker, men i det friske menneskets mulige utviklingsgrenser og potensialer: Skal syke mennesker fungere bedre og nærme seg det normale, eller skal normale mennesker utvikle sine muligheter ut over det selvfølgelige?

De fleste vil være enige om at det er

en fordel om terapeuten er «sunnere» enn den syke pasienten. Det er absolutt en hjelp i arbeidet med å få pasienten til å fungere bedre. Men når forholdet mellom terapeut og pasient i utgangspunktet gjerne er såpass usymmetrisk som det er, stilles ikke terapeutens selvinnsett så mye på prøve. I en mer eksistensiell terapisisituasjon, der hovedproblemet ikke er sykdom, er trolig terapeutens egen gjennomarbeidethet av langt større betydning.

Meditasjon for folket?

Før Freud var det i vår kultur særlig innen katolske klostre — og i noen grad blant troende katolikker — at man var opptatt av å utvikle meditative metoder. Det fantes nok understrømmer av andre tradisjoner (f.eks. innen «heksebevegelser» og alkymistiske grupper), men slikt forble alltid på siden av kulturens hovedstrømninger, ofte forfulgt — og det ble for de ytterst få. Men selv om klostrene var en integrert del av kulturen, så forble de meditative øvelsene munkene og nonnene drev med, lite kjent ut over visse miljøer. Katolske klostres ulike meditasjonsformer har hatt relativt liten spredning til vanlige, aktive mennesker. Dette gjelder i katolske land, men selvfølgelig enda mer i protestantiske land.

Som kjent var Martin Luthers brudd med den katolske kirke også et brudd med de meditative og kontemplative tradisjonene som levde innen klostrene. I land der protestantismen slo igjennom, ble klostrene stengt og forbudt. En betraktning kan være at

Luther selv var en mislykket munk som ville ha klostrene bort fordi han selv ikke fikk noe ut av denne livsformen. Meditasjon og introspeksjon kom i alle fall i vanry, noe som må kunne sies å fortsette den dag i dag i mange protestantiske miljøer.

De protestantiske tradisjoner mangler i stor grad erfaring, interesse og forståelse for den meditative side av menneskelivet. I andre religioner og kulturer har slikt hatt stor evne til å fengse mennesker. Og mer enn det; det er ikke uvanlig i de mest ulike kulturer at det fra tid til annen utgår meget sterke kulturimpulser fra kontemplative miljøer. Det ser man både i Europas og i Østens historie. En forskjell mellom øst og vest er imidlertid at det hos oss mest har utgått kunstneriske, religiøse og filosofiske impulser (akademiske vitenskaper), mens det i Østen også har utgått meditasjonsøvelser til lekfolket.

Arv fra motreformasjonen

Ser vi på protestantiske miljøer, så eier de neppe selv røtter å gå tilbake til for å hente inspirasjon for meditasjon. Denne mangel på meditative tradisjoner er nok i verdenssammenheng ganske unik.

Det er et tankevekkende paradoks at når kristne i Norge blir opptatt av meditativ og kontemplativ religiøsitet, så vender de seg gjerne til metoder som Ignatius Loyola utviklet og brukte. (Dersom de da f.eks. ikke begynner med buddhistisk zen-meditasjon.) Loyola ledet motreformasjonen mot protestantene, og hans ordensmed-

”De protestantiske tradisjoner mangler i stor grad erfaring, interesse og forståelse for det meditative”

lemmer, jesuittene, var i det protestantiske Norge så forhatt at den norske grunnlov av 1814 forbød dem adgang til riket. Denne bestemmelse sto i samme paragraf som nektet jødene opphold i Norge. I 1851 ble jødeparagrafen opphevet. Men først 105 år senere, i 1956, opphevet Stortinget forbudet mot å slippe inn jesuitter. Mange kristne som praktiserer såkalt «kristen meditasjon», vet neppe at inspirasjonen stammer fra Ignatius Loyolas «Åndelige eksersiser», og at disse øvelsene utgjorde en slags kjerne i motstanden mot Luthers lære.

Her er utrolig mye

Men om vår kultur i nåtid og fortid er relativt fattig på det meditative område, så er andre kulturer desto rikere. Ikke minst gjelder dette i India, men vi kan også nevne land som Tibet og Japan. Her er det utrolig mye. Det finnes et sant virvar av ulike retninger, gamle og nye. Utprøvingen av metodene har gjerne ikke foregått systematisk og styrt gjennom faste institusjoner. Det har vel så ofte vært kulturelle bevegelser med preg av livsstilsekspesimenter startet av enkeltpersoner. Det er snarere slik at personligheter ut fra sin egen inspirasjon tilfører og videreutvikler metoder som ligger i kulturen som et slags felleseie. Noe av det som er utviklet, er sikkert bra. Noe er neppe annet enn sjarlatanvirksomhet og livsflukt. Det er som med kunst: Noe virker, annet virker ikke. Noe er en slags bløff som mange biter på, men glemmer fort. Annet har verdier som kanskje få men-

nesker i samtiden oppfattet, men som senere viser seg å ha livets rett.

Poenget i denne sammenheng er at f.eks. indisk kultur har brukt mye tid og krefter på meditasjon, og at noen av landets fremste hjerner har sett det som verdifullt å drive på med det. Det er følgelig en parallell til psykologien i Vesten: Det har i India vært en slags kulturell konsensus om at meditasjon er vel verdt å satse på, vel verdt å prøve.

Bør de som mediterer være enige?

Mange mener at de som driver med meditasjon helst bør være enige og vise toleranse for hverandre. Det er meditasjon i seg selv som er den viktige sak, ikke de ulike metodene. Man bør derfor ikke ha sterke meninger om dem som praktiserer meditasjon ut fra andre forutsetninger enn en selv. Acem er blitt kritisert for å være for kritisk og skeptisk til en del andre meditasjonsretninger.

Jeg synes ikke at det i og for seg er noe mål å være kritisk mot ulike former for meditasjon. Mer interessant er det å prøve å forstå selve fenomenet. Fenomenet meditasjon er til dels vanskelig å danne seg kvalifiserte meninger om. Men dersom man klarte å føre en reflektert debatt om emnet, tror jeg debatten kunne blitt svært prinsipiell og avklarende.

Prøver man å danne seg et bilde av fenomenet meditasjon, oppdager man snart at det rommer svært mye og er svært sammensatt. Alle vet at sport er mye forskjellig, men færre vet at medi-

”Meditasjonsmetoder er som kunst: Noe virker, noe er en slags bløff mange biter på”

tasjon er like sammensatt. Snakker man om meditasjon, snakker man følgelig ikke om en ting. Men om en rekke forskjellige fenomener. Dette gjelder metodiske forskjeller og det gjelder resultater av meditasjonen. Utbyttet er avhengig av hva slags teknikk man praktiserer og i hvilken sammenheng man praktiserer teknikken.

Ulikheter mellom forskjellige meditasjonsteknikker og meditasjonsbevegelser kan fortelle om svært forskjellige syn på hva f.eks. personlighetsutvikling er og bør være. Et fromt ønske om at de som mediterer burde være enige utad, kan derfor lett dekke over viktige forskjeller. Det kan være å legge lokk på en dyptgripende verdikonflikt. Konflikten mellom Acem og Maharishi-bevegelsen (transcendental meditasjon) i begynnelsen av 1970-årene var en slik verdikonflikt.

Hva menes med menneskelig vekst?

Personlighetsutvikling er et begrep vi villig omgir oss med, ikke minst tas det frem i festtalene og de gode intensjoner i f.eks. skolens mønsterplaner. Men hver og en av oss legger trolig svært ulikt inn i samme begrep. Kanskje nettopp derfor er det så lite kontroversielt å bruke slike ord f.eks. i skolesammenheng. Man er allikevel ikke særlig forpliktet av noe som er så vagt.

Vår moderne psykologi handler også bl.a. om personlighetsutvikling. Men man har dog heller ikke der et enhetlig begrep med et relativt klart definert innhold. Man er rett og slett ikke enig om hva som skal menes med menneskelig vekst. Psykoanalyse og adferdsterapi vil f.eks. mene svært forskjellige ting.

Vurderingskriterier

Jeg vil prøve å sette opp noen grunn-

leggende kriterier for å vurdere meditasjonsteknikker og meditasjonsbevegelser. Først vil jeg ta for meg noe generelt som gjelder all meditasjon, for deretter å bli mer spesifikk i forhold til særskilte metoder og teknikker. Acem og Acem-meditasjon ligger hele tiden til grunn for min analyse.

Faglig kompetanse:

Noe av det viktigste når det gjelder meditasjon, slik jeg ser det, er menneskenes forhold til det de driver på med. Det er naturlig å snakke om meditasjonsfaglig nivå. Det første man derfor bør undersøke om en meditasjonsmetode, er hvor dyktige de som underviser er. God kompetanse er vesentlig for at man skal kunne lære seg å utnytte teknikkens muligheter. Ikke minst gjelder dette de langsiktige prosesser meditasjon kan starte.

Ingen har eksamenspapirer å slå i bordet med på dette området, men allikevel er det like viktig å finne ut om kunnskapsnivået blant dem som underviser i meditasjon som dyktigheten hos en matte- eller malelærer.

Det er i denne sammenheng viktig ikke å la seg blinde og imponere av en del karakteristiske «guru-triks». Flere hevder at de bygger på tusenårige ubrudte tradisjoner, eller at gurun selv er helt enestående. Nøkternt vurdert er ofte slike påstander lite holdbare. Det avgjørende er ikke hva folk og bevegelser påstår, men om de har en gjennomarbeidet forståelse av meditasjon bygget på erfaring.

Mye kan fungere dersom menneskene som holder på med det, er reflekterte og kan sine ting. Mye som kanskje kunne vært bra i andre menneskers forvaltning, kan fungere dårlig pga av svak faglig kompetanse. Og uten tvil: Mye som presenteres som meditasjon er lite annet enn bløff og ønsketenkning.



**Tusen år gammel
tradisjon**

Rammer rundt meditasjons- teknikker:

Det er ikke nødvendigvis lett å finne ut av rammen rundt en meditasjonsteknikk. Ofte vil en meditasjonsbevegelse ha en «hemmelig lære» som man først lærer å kjenne dersom man kommer nær de indre sirkler. Men ikke desto mindre ligger rammen som bakgrunn for bevegelsens perspektiv og ideer.

Rammen som omgir meditasjon har å gjøre med hva slags verdier man ønsker å tilslutte seg, eller hva slags verdier som harmonerer med ens egne. Det er ikke uvanlig at en person som begynner å meditere, får en hel del annet enn selve teknikken på kjøpet.

Er meditasjonsteknikken f.eks. satt inn i en religiøs, mytisk eller metafysisk ramme? Hvordan er meditasjonsteknikkens kulturelle opphav tilstede?

Ofte vil meditasjonsteknikker være gamle, og det har derfor vokst frem en kultur rundt metoden. Ser man på In-

dia, vil meditasjons-teknikkene der og den indiske kultur være vevet meget tett sammen. I en del tilfeller vil det være nesten ett og det samme. Det samme forholdet har man f.eks. når det gjelder kristne meditasjonsformer. De kan ikke praktiseres uavhengig av kristen tro, fordi teknikken i seg selv er en del av troen.

Dette kan være greit nok, men det byr også på problemer. Ikke sjelden vil det i f.eks. indiske meditasjonsbevegelser være en underliggende forventning om at folk også skifter kultur. Det kan kanskje også være greit nok, men en slik kulturkonvertering er meget vanskelig og krever en usedvanlig stor grad av gjennomarbeidethet for å klare dette uten en dyp fremmedgjøring.

Hva man i eksistensiell forstand vinner eller taper med dette, er interessant. Å gå inn i en annen kultur kan være fascinerende, men det er neppe personlig utvikling i seg selv. Det kan mer bli en slags rus fordi hverdagen tilsynelatende er forlatt.

Som vi alle vet er hverdagens rutiner noe av det største problemet å takle

uten å tørke inn som menneske. Meditasjon vil for mange nettopp være en måte å arbeide med en mer våken tilstedeværelse. Er man da i en annen kulturell «setting» enn den kjente, er man tilsynelatende mer våken. Men jeg tror at fenomener som man synes er relativt uinteressante i sin egen kultur – f.eks. en banal gudstjeneste – i den indiske versjonen kan oppleves som meget spennende, nettopp fordi den er så eksotisk og fremmedartet. Følgelig er det lett noe selvbedragerisk i å skulle leve ut fra en annen kultur.

Ofta vil dessuten staffasjen – de store forklaringer og forestillinger, løfterne, klærne, ritualene, bildene, guruene osv – være viktigere enn selve meditasjonsøvelsene. I rammen rundt meditasjonen ligger kanskje svarene på alle menneskelige problemer. I tillegg til meditasjon får tilhengerne tilbud om «Meningen med livet» med stor M. Den som er med, er utvalgt. Det kan da bare være et tidsspørsmål – avhengig av hvor langt inne eller ute personen er i bevegelsen – før bevegelsen slutter å være en meditasjonsbevegelse og f.eks. primært blir en gurubevegelse. Delta-gerne er da blitt så fascinert av de store fargerike forklaringene at de lar seg rive med av noe som i eksistensiell sammenheng er lite annet enn underholdning og tidsfordriv.

Acem-meditasjon er i dette perspektiv hva jeg vil kalle en naken meditasjonsteknikk. Metoden er plassert midt i norsk hverdag. Lite omgir metoden av ritualer og store vyer. Dersom fenome-

net meditasjon i noen tilfeller kan stimulere en slags livsløgn, så er det i hvert fall lite av slik stimulering i Acem. Denne nakenhet er ukjent i mange andre meditasjonsbevegelser. Der er det gjerne mye mer «storhet».

Nå er det selvfølgelig intet samsvar mellom løfter og reelle resultater, men allikevel: Meditasjonens nakenhet er et særpreg ved Acem. For noen kan det være nesten brutalt. Man loves så lite. Man får så få drømmer og fantastiske håp. De store lengslene frustreres.

Dette skyldes etter mitt syn ikke at Acem-meditasjonen ikke virker, men snarere at fenomenet er vanskelig å gripe.

I denne sammenheng er det et slags problem at Acem-meditasjon er omgitt av så få billedlige og mytiske forklaringer. Om ikke mytene gir en reell forståelse, så kan det gi folk en følelse av forståelse. Man beruses av perspektivene. Man føler lettere at man er med på noe sterkt og stort.

Men til tross for visse problemer med Acems nøkterne ramme: Acem-meditasjonens nakenhet er svært viktig for oss. Hadde vi gitt teknikken en stor og fantastisk ramme, hadde vi – ut fra vår egen overbevisning – lurt mennesker. Ikke fordi at vi ikke mener at Acem-meditasjon er viktig og potent, nei, fordi det ligger noe i denne nøytraliteten som er avgjørende. Folk må selv fylle sitt eget tomrom i forståelse, ikke med fantasier og bilder, ikke med eksotisk og fremmed kultur, men med erkjennelse.

”Acem-meditasjon er det jeg vil kalle en naken meditasjon. Metoden er plassert midt i norsk hverdag, lite omgitt av ritualer og de store vyer”

Meditasjonstyper:

Det jeg til nå har skrevet om, gjelder generelt for alle meditasjonsteknikker og har bare indirekte med rent tekniske og metodiske særegenheter å gjøre. Vi skal nå bevege oss inn i det mer tekniske. Jeg vil sette opp noen akser å undersøke etter. Dette er dog ikke en analyse som går helt opp. Undersøker man etter en akse, vil man kunne komme til en konklusjon. Undersøker man etter en annen akse, vil man kanskje komme til en noe annen konklusjon. Allikevel mener jeg at aksene kan være viktige for forståelse.

Det er flere forhold jeg ikke tar opp, f.eks. de redskaper meditasjonsteknikker bruker – slikt som metodelyder, mantraer, meditasjonsbilder, sittestillinger osv. Jeg omtaler heller ikke naturlige meditasjoner – meditasjoner som mer er spontane hendelser utløst av naturopplevelser eller andre estetiske opplevelser.

Selv om Acem-meditasjon er min referanse, kommer jeg ikke til å gå dypt inn i prinsippene for denne meditasjonsteknikken. Det ville ført for langt og er i seg selv et omfattende tema. Interesserte henvises til bøkene *Stillehetens psykologi*, *Bedre hverdag* og *Meditasjon på norsk* (alle utgitt på Dyade forlag). Der det er helt avgjørende for forståelse, vil jeg allikevel kort og summarisk ta for meg Acem-meditasjons prinsipper.

Ulike mentale holdninger

Et grunnleggende og helt prinsipielt skille mellom meditasjonsteknikker er knyttet til den mentale holdning øvelsen utføres med. Man kan plassere teknikker på en linje mellom to ytterpunkter: LEDIGHET og KONSENTRASJON.

Teknikker som tar sikte på å tvinge sinnet til ro, er ytterligheten i konsentrasjon. Når sinnet vandrer, tvinger man det tilbake som en tiger som bindes med makt. I slike metoder er kontroll og strenghet selve hovedpoenget. Alle som har prøvd, vet hvor anstrengende og vanskelig slik styring er.

De fleste meditasjonsøvelser bygger på konsentrasjon. Noen mye, andre lite. Men Acem-meditasjon er en svært rendyrket ledighetsteknikk. Slike metoder er sjeldne, men visse former for zen-meditasjon er i holdning ganske like Acem-meditasjon.

Karakteristisk for ledighetsteknikker er at de ikke bruker tvang, kontroll eller anstrengelse. Det spontane er selve poenget. De er ikke styrt mot et bestemt mål, innhold eller opplevelse. Utførelsen er preget av ikke-prestasjon.

Ledighet er det avgjørende i Acem-meditasjon. En meditasjonsteknikk som bygger på styring og konsentrasjon, vil gi andre virkninger og resultater, i hvert fall på lang sikt.

Acems erfaring tyder på at det er nødvendig med ledighet dersom man skal kunne arbeide med det ubevisste. Det ubevisste kan man ikke nærme seg direkte. Man kan derimot indirekte invitere det på banen ved å oppgi kontroll. Slippe impulsene mer løs. Psykoanalysen er det mest kjente eksempel på en metode som nettopp bygger på ledighet, der kalt frittflytende oppmerksomhet. De teknikkene som er mest over mot ledighet, slipper også det ubevisste mest til.

Prinsippet om ledighet går ut over selve teknikken. Det må på visse måter også ivaretas av rammen rundt meditasjon. Dersom en metode i og for seg er relativt åpen, kan den i praksis bli en slags konsentrasjonsteknikk dersom det i miljøet rundt teknikken er klare normer på hvordan en «dyp» meditasjon skal arte seg. Da vil de fleste som mediterer bli bundet i en opplevelsesjakt der spontaniteten begrenses.

Acem-meditasjonens nakenhet og nøytralitet unngår dette.

Analytisk tenkning er forskjellig fra Acem-meditasjon.

Ulike meditasjonsformer

Jeg vil skille mellom to hovedgrupper.

Gruppe 1:

Til denne gruppe hører de fleste meditasjonsformer. De kan utføres med mer eller mindre konsentrasjon. De omfatter mental virksomhet som analytisk tenkning, følelse og imaginasjon. Disse tre kategorier kan være rendyrket eller de kan fungere i ulike kombinasjoner.

Analytisk tenkning

Dette er øvelser som bygger på resonnering og at intellektet diskriminerer. Det er filosofiens og logikkens metode: Klassifisere, kvantifisere, ordne. For og i mot, pro et contra.

Middelalderens ulike gudsbevis er slik tenkning. Man prøvde å bevise tilværelsens innerste hemmelighet ved å argumentere ut fra årsak og virkning.

Analytisk virksomhet vil gjerne også være virksom i kontemplasjon over skriftsteder.

I østlig tradisjon kan man tenke på Maharishi Ramanas metode for undersøkelse av personligheten. Spørsmålet man stiller seg selv er: Hvem er jeg? Og så fortsetter man å eliminere: Jeg er ikke det, ikke det. Ikke mitt navn, ikke min kropp, ikke mitt kjønn, ikke mine tanker, ikke mine følelser, ikke mitt ubevisste osv. Tilsvarende metode finner man innen sufitradisjonen i Islam.

Emosjoner

Her er ikke den analytiske tenkningen i sentrum, men følelsene. Psykoterapi er gjerne sentrert om emosjoner. Spørsmålet er da: Hva føler du? Ofte lever man uten god kontakt med sine følelser, så følelser er åpenbart noe man kan gripe tak i, f.eks. i terapi og i Acems kommunikasjonsgrupper.

I svært ulike religiøse sammenhenger er følelser helt sentralt. Kristen bønn og meditasjon er knyttet til følelse: Jeg elsker Gud. Jeg frykter Gud. Jeg skammer meg. Jeg angrer. Jeg er ydmyk. I hinduismen er en av hovedretningene nettopp oppøvelse av følelser, hengivenhet og kjærlighet særlig for guden Krishna. Dette kalles bakthi. I Norge finnes dette i Hare Krishna-bevegelsen.

En lignende virksomhet finner sted innen guru-bevegelser. Men da er ikke målet Gud selv, men mer hans representant på jorden, nemlig gurun. Mange meditasjonsbevegelser har dette som et viktig element i sin praktiserte lære.

I Tibetansk buddhisme er det ikke nødvendigvis om å gjøre å oppøve kjærlighet til Gud eller en guru, men for alt som lever. Dalai Lama er en representant for dette syn. Han sier at det viktigste av alt er «compassion», medlidelse, medfølelse, barmhjertighet. En slags altomfattende empati.

Emosjoner er forskjellig fra Acem-meditasjon.

Imaginasjon

Her dreier det seg om fantasi, om å

”Acems erfaring tyder på at det må ledighet til for å kunne arbeide med det ubevisste”



Analyse, emosjoner, imaginasjon eller magi?

forestille seg tingene. Dette er en bevissthetsfungering i slekt med drøm. Det kan være kunstens domene.

Sterke retninger innen moderne psykologi har arbeidet med å oppøve visualisering ved hjelp av fantasiøvelser. Psykosyntese og Carl Gustav Jung var opptatt av dette. Gestaltterapi bygger også på imaginasjon.

Meditasjonsøvelsene til Jesuitterordenens stifter, Ignatius Loyola, er også av en slik karakter. Man tar utgangspunkt i et bibelsted, og så forestiller man seg at man er tilstede, lever seg inn i hendelsen.

Som nevnt tidligere i artikkelen, er dette vanlige former for kristen meditasjon også i Norge. Men tilsvarende øvelser brukes i alle mulige tradisjoner, f.eks. i magi og shamanisme. I Tibet forestiller man seg demoner og himmelske vesner. Man kan bruke skrifter, bilder og symboler, dans og teater, for å hjelpe imaginasjonen. Eller man er stille og forestiller seg det hele inne i seg selv.

Imaginasjon kan gå over i transer og hypnotiske tilstander.

Imaginasjon er forskjellig fra Acem-meditasjon.

Gruppe 2:

«Organisk refleksjon»

Disse meditasjonsformer er forskjellige fra alt som kan klassifiseres innen gruppe 1. Eksempler er Acem-meditasjon og noen former for zen-meditasjon. Dette er øvelser som utføres med stor grad av ledighet.

I Acem-meditasjon er alt som spiller seg ut i meditasjon av betydning for prosessen. Man gjenantar en metodelyd uanstrengt i tankene. Denne metodelyd har ingen mening, hverken språklig eller symbolsk. Det er derfor ikke noe bestemt man skal være opptatt av. Meditasjonen er følgelig ikke resonnering. Det er ikke å utvikle følelser. Det er ikke imaginasjon. Målet er ikke annet enn å skape åpenhet for bevissthets

eget driv og flyt, i Acems meditasjonspsykologi kalt spontanaktivitet.

I Acem-meditasjon er totaliteten av interesse. Hele organismen holder på med en slags refleksjon eller bearbeidelse.

Acem-meditasjon er en underlig form for refleksjon. Dette kan særlig erfares i lange meditasjoner. Den er ikke styrt av viljen eller intellektet. Det er å stille seg åpen for vinden inne i oss selv, og være nær der den blåser. Følge med på ferden — seende. Denne prosessen har sin egen stille rytme som må respekteres og tas hensyn til. Den kan ikke tvinges. Men det er allikevel snakk om å trene en evne med stor betydning for det totale livsregnskap.

Det er ikke tilfeldig hvor sinnet fester seg i Acem-meditasjon. Det fester seg ved det uferdige, det uavsluttede av mer ubevisst natur. I ledigheten hentes noe frem fra ens uoppgjorte liv. Sinnet som vandrer, leger sår og savn. Men vi får lyst til å presse, forsere, styre, fordømme, gjøre det vi er midt oppe i lite og betydningsløst. Altså man begynner å konsentrere seg for å knytte tilbake til aksesystemet ledighet — konsentrasjon. Meditasjonsfeilene er derfor heller ikke tilfeldige, men en nøkkel til ny erkjennelse.

Vi er gjerne vant til å reflektere med vårt hode. Løse problemer med tanke og logikk. Det lærer vi på skolen, eller i hvert fall burde vi lære det. Eller vi blir kjent med våre følelser i samliv og menneskelig kontakt. Vi prøver å kjenne etter hva vi egentlig ønsker å gjøre i livet osv. Eller vi holder på med våre fantasier i drømmer og kunst.

Alt dette er viktig og nødvendig, for all del. Men Acem-meditasjon bringer en inn i en annen form for refleksjon der hele vår organisme — søvnen, kroppen, pusten, tankene, følelsene, imaginasjonen, motstanden, kjedsomheten, konsentrasjonen — alt er del av prosessen. Det som sinnet arbeider med, er kanskje på innholdsplan meningsløst for vårt intellekt.

Men ikke desto mindre: Sinnet arbeider. Noe er i bevegelse på dypet, og intellektet er det siste som forstår. Meditativ fordypelse i denne forstand er å erkjenne med den perifere bevissthet, med vår totale organisme. Meget spennende og fascinerende, men vanskelig å sette ord på, også for den som har praktiseret Acem-meditasjon i lang tid.

Mange andre meditasjonsformer kan selvfølgelig fungere og gi resultater. Men for meg er dette den egentlige meditative livsholdning. Den er ikke knyttet til en bestemt kultur eller meditasjonsbevegelse. Dypere sett er den noe alment og en del av alle menneskers fødsels gave.

Men det er en holdning som lider betraktelig i vår moderne tid. Den gir ikke en helt ny dimensjon i livet. Den er tvert imot noe vi kjenner igjen, men som det er for lite av. Den er ikke prangende og høyrøstet. For andre er det kanskje knapt synlig, men den er der ikke desto mindre. Den er noe meget menneskelig og nært. Ikke minst derfor er den svært nyttig. Ikke som livsflukt inn i det eksotiske og fantastiske, men som en måte å koble seg til livets egen naturlighet.

Dette er Dyade-biblioteket:

Følgende temanummer finnes for salg:

- Radikal stillhet kr. 45,—
- Dragen som sosialklient kr. 40,—
- Vår hemmelige storhet kr. 40,—
- Hvordan vi ble så fornuftige kr. 40,—
- Hva er det russiske? kr. 40,—
- Genene i våre hender kr. 30,—
- Språket — tankens fengsel? kr. 30,—
- Retorikk og vitenskap kr. 30,—
- Norsk dobbeltmoral. Om Norges forhold til Tibet og Kina kr. 30,—
- Møte med japansk kultur kr. 30,—
- Hvem er Paven? kr. 50,—
- Om drøm kr. 30,—
- Musikkens rolle i vår tid kr. 30,—
- Dalai Lama og Tibet kr. 30,—
- Om kinesisk folkesjæl kr. 30,—
- Estisk kultur kr. 30,—
- Forfatteren Siegfried Lenz kr. 30,—
- Monopolrevyen kr. 50,—
- Sannheten beveger seg kr. 30,—
- Symbolske historier kr. 30,—
- Elie Wiesel's forfatterskap kr. 40,—
- Meditasjon og psykologi kr. 25,—
- Reiser til India kr. 25,—
- Menneske mellom mote og mysterium kr. 35,—
- Isaac B. Singer kr. 25,—
- Kulturkamp i eteren kr. 35,—
- Vitenskap hos Aristoteles og Karl Popper (1) og (2) å kr. 25,—
- Norsk og svensk samtidsliteratur kr. 25,—
- Meditasjon, psykologi, kunst kr. 30,—
- Hva gir mening i 1980-årene? kr. 35,—
- Andrej Sakharov — et symbol kr. 25,—
- Vitenskap og livssyn kr. 25,—
- Stress og avspenning kr. 30,—
- Hva kan vi vite? Rudolf Steiners erkjennelsesteori i lys av vår tid kr. 25,—
- Europa møter 3. verden kr. 35,—
- Om drøm kr. 30,—
- Psykologi i grupper 1 kr. 25,—
- Psykologi i grupper 2 kr. 25,—
- Acem narkotikaseminar 1983 kr. 25,—
- Eksisterer Gud? Møte med Hans Küng kr. 25,—
- Kampen mot narkotika — ideologisk slagmark kr. 30,—
- Sigrid Undset vurdert i utlandet kr. 25,—
- Med John Lennon i tankene kr. 25,—
- Kritik av Vestens frihetsidealer kr. 25,—
- Kirken i utakt med moderne psykologi kr. 25,—
- Kunst — pynt eller ubehag kr. 25,—
- Bob Dylan — inn og ut av lykken kr. 25,—
- Isaac B. Singer og øst-jødene kr. 25,—
- Amnesty International kr. 25,—
- Rapport fra det tause teater kr. 30,—

Jeg bestiller

- Abonnement på Dyade 4 nr. pr. år. 1991 kr. 140,—
- Bok om Acem-meditasjon 'Stillhetens psykologi' kr. 75,—
- Boken 'Bedre hverdag med Acem-meditasjon' kr. 60,—
- Boken 'Meditasjon på norsk' favorpris kr. 75,—
- Boken 'Teater mot teater' kr. 115,—
- Boken 'Skatt, avgift og almenntilrette institusjoner' kr. 190,—
- Boken «Studiegleder» kr. 115,—
- Kursbrosjyre for Acems kursvirksomhet (gratis).

Følgende temahefter av Dyade:

.....

.....

Navn:

Vei/Gate:

Poststed:

BREV

Kan sendes
ufrankert
i Norden.
Adressaten
vil betale
porto

Svarsending

Avtale nr. 126000/95PB

DYADE

Postboks 2559 Solli

N-0203 OSLO 2 — NORGE

Sjokolade for sjela?

- For 20 år siden moret vi oss med slagordet: Dyade — sjelens sjokolade. Siden den gang er vi blitt mer seriøse. Men vi mener fortsatt at Dyade på sitt beste er knask for ettertanke og refleksjon.
- Andre ser ut til å mene det samme:
 - «For tiden det bedst redigerede kulturtidsskrift i Skandinaviem», skrev Morgenavisen Jyllandsposten om nr 5/6 1988: Hvem er Paven?
 - «En takk til Dyade for nok en glimrende og givende tidsskriftutgave», skrev Adresseavisen om nr 6 1985 om Isaac Bashevis Singer.
 - «Ein kan meina kva ein vil om ACEM og deira meditasjon. Om tidsskriftet må ein berre seia at det er heilt glimrande,» skrev Stavanger Aftenblad om nr 3 1990: Vår hemmelige storhet. Narsissismen i oss alle.
 - «Bør leses av alle som er interessert i massemedias dekning av genteknologi, eller for den saks skyld mulighetene som byr seg for manipulering av folks meninger gjennom media», skrev NBS-nytt, tidsskrift for biokjemi, om nr 6 1989: Genene i våre hender.
- Kanskje du burde bli abonnent?
- Du blir med i det noen har kalt Norges billigste bokklubb. Vi samler ikke artikler om helt ulike temaer i heftene. Hvert nummer av Dyade belyser ett tema grundig. En årgang blir dermed et lite bibliotek.
- Finnes det noe lett tilgjengelig om mentalitetshistorie på norsk? Har noen stilt spørsmål om hvor det er blitt av ondskapen i dagens barnelitteratur? Trenger du en fornuftig innføring i genteknologi? Vil du vite mer om narsissisme? Sjekk Dyade-årgangene. Dyade dyrker ikke moten. Derfor blir heller ikke temaheftene uaktuelle.
- Vårt mål er at Dyade skal sikte mot et skikkelig, reflektert nivå — uten å bli uleselig sprenslærd eller bare for innvidde. En tidsskriftundersøkelse viser da også at Dyade har langt bredere og mer sammensatt leserkrets enn andre kulturtidsskrifter.
- Egentlig mener vi fortsatt at Dyade er sjelens sjokolade. Velkommen som Dyade-abonnent.

MEDITASJON
PÅ NORSK



120154
FREDRIKSTAD BIBLIOTEK

POSTBOKS 100
1601 FREDRIKSTAD

Skolebrett - baren er
Bak i Yndet
Bilans, avslapning og hvile
Eksponert for
kultur og demokrati
Medisjoner og erbjødelse

es boken om Acem og Acem-meditasjon

es i bokhandelen eller fra Acem til leverpris kr. 57,-
o. 6721 56, Olavs plass, 0130 Oslo 1.
020 20 29 50 (free dognet)

løs opp knutene



Oppmerksomhet vil gjøre deg...
Mer kan du finne på **acem-meditasjon**

CEM Vinterseminar '81



Familien-
problem- eller
vekst-
sentrum

Torsdage 5 og 19. febr. kl. 18.30
Aust-A. Biologibygget, Universitetet, Blindern

ACEM
JUBILEUMS-

KURS '86
ESNINGER
TOLFOLDELSE



25. JULI - 3. AUGUST, LANDBRUKSHØGSKOLEN PÅ ÅS

OGSA SOMMERKURS PÅ SKAUGMASEN KURSSENTER 18-25 JULI

Ole Gjems-Onstad: 2 - 20 29 59

Individ i felleskap 3
ACEM 20 ut FOR MEDITASJON OG KULTUR

Anders Lindseth:
Meditasjonens etikk 26

Torbjørn Hobbel:
**Meditasjon - hva
er det egentlig?** 45

liveldkurs
Weekendkurs
Orienteringsmater

ACEM 1981-1986

KÄNN

DYADE

Postboks 2559
Solli
0203 OSLO 2

PRÖVA A

- avslapning
- energi
- personlighets-
utveckling

Studenter i be

ACE
meditas

Regulerings start:

1981-1986

AD-kurs start:

1981-1986

Studentrabatt

1981-1986



- energi
- avslapning
- konsentrasjon



THE UNIVERSITY OF CHICAGO LIBRARY

1000 S. EAST ASIAN BLDG. CHICAGO, ILL. 60607

TEL: 773/936-3200 FAX: 773/936-3200

WWW.CHICAGO.LIBRARY.EDU

CHICAGO LIBRARY

CHICAGO LIBRARY

CHICAGO LIBRARY

CHICAGO LIBRARY

CHICAGO LIBRARY

CHICAGO LIBRARY

CHICAGO LIBRARY

CHICAGO LIBRARY

CHICAGO LIBRARY

CHICAGO LIBRARY

CHICAGO LIBRARY

CHICAGO LIBRARY

CHICAGO LIBRARY

CHICAGO LIBRARY