

psykologi - meditasjon - kultur - samfunn

dyade
1/21

■ ACÉM

110 KR

STILLHETENS KRAFT



Årgang 53



Acem-meditasjon
acem.no og acem.com

INNHold | Stillhetens Kraft

- | | | | |
|----|--|----|---|
| 2 | Stillhetens kraft
<i>Leder</i> | 38 | Lunsjprat om stillhet
– talepunkter fra fordypelseskurs
<i>Øyvind Ellingsen</i> |
| 4 | Meditativ stillhet
<i>Vilde Drageset Haakensen</i> | 42 | Naturen som fristed
<i>Vilde Drageset Haakensen</i> |
| 12 | Stillheten gjennom et livsløp
<i>Maria S. Gjems-Onstad</i> | 46 | Musikk som en vei til
indre stillhet
<i>Andreas Tryggeset</i> |
| 18 | Intuitiv åpning
– nivåer av meditativ stillhet
<i>Halvor Eifring</i> | 51 | Stillheten etterpå
<i>Dikt av Rolf Jacobsen</i> |
| 30 | For mye påfyll?
<i>Vilde Drageset Haakensen</i> | 52 | Stillheten i stormen
– Intervju med Ole Gjems-Onstad
<i>Halvor Eifring</i> |

DYADE 1 2021 ÅRGANG 53

Medlem av Norsk Tidsskriftforening

Redaktør av dette nummer|Vilde Drageset Haakensen Redaksjon|Turid Suzanne Berg-Nielsen Svend Davanger Eirik Jensen
Christopher Grøndahl Dag Jenssen Halvor Eifring Vilde Drageset Haakensen Redaksjonsekretær|Per Tonstad Sissel Tonstad
Grafisk form|Karin Malmberg Foto forside|Ommund Øgård Korrektur|Gunnhild Reistad Administrasjon|Acem sekretariat
Redaksjonsråd|Ole Gjems-Onstad Carl Henrik Grøndahl Torbjørn Hobbel Are Holen Adresser|Postboks 2559 Solli,
0202 Oslo, Huitfeldtsgt. 49, 0202 Oslo Telefon|23 11 87 00 Bankgiro|6026 05 04048 Epost|dyade@acem.no
Hjemmeside|dyade.no Trykk|Flisa Trykkeri Utkommer|4 ganger i året Abonnement for året 2021|kr 400
Løssalg|kr 110 ISSN|0332-5792 (trykt utgave) 0807-2736 (digital utgave) ISBN|978-82-91405-69-8



Foto: Ommund Øgård

Leder

Stillhetens kraft

Meditativ stillhet er noe vi har et grunnleggende, men lavmælt behov for. Selv om mange gjenkjenner en lengsel mot ro, mening og tilhørighet, gjør vi tidvis mye for å holde stillheten borte. Dette nummeret av Dyade søker å forstå denne tvetydigheten bedre: Det i oss som lengter mot stillheten og det i oss som ikke klarer å slippe oss inn i den.

Meditativ stillhet er en forankring i noe som er uavhengig av det omskiftelige livet vi lever. Kontakt med en slik stillhet kan oppnås i ulike situasjoner i livet. Natur er kanskje den sterkeste norske meditative tradisjon. Andre kulturer har jobbet mer bevisst mot en åndelig stillhet, ofte i en religiøs sammenheng. Litteratur, musikk og kunst kan vekke noe i oss som tilhører det universelt menneskelige, og som både gir sinnet frihet og vekker en følelse av tilhørighet og mening.

Acem-meditasjon oppøver en sensitivitet innover som gjør det lettere å bli var det som bremser oss, men også de åpningene vi har mot

denne indre stillhet. Tekstene i dette nummeret prøver, på hver sin måte, å formulere noe rundt den meditative stillheten og hvordan vi kan åpne oss for den.

Ole Gjems-Onstad er en av dem som har arbeidet mest med å forstå og formulere seg rundt meditativ stillhet, ikke minst i en rekke nummer av Dyade. Han har også vært sentral i utviklingen av intensive fordypelsesretreter, der arbeidet med meditativ stillhet er et hovedfokus. Nylig fylte han 70, og dette Dyade-nummeret dedikeres til ham som takk for viktige bidrag til å formulere tanker rundt meditativ stillhet og andre tema i Dyade gjennom mange år.

God lesning!

Vilde Drageset Haakensen
REDAKTÖR



Vilde Drageset Haakensen

Meditativ stillhet

Etter timer med meditasjon i de svenske skogene opplevde jeg for første gang ordentlig innenfra at det var greit. Alt det jeg strevde med og bekymret meg for i hverdagen, var ikke så viktig. Det var greit at jeg bare satt der, bare var der.

Det var godt å bare sitte, bare være. Det trengte ikke være noe mer, *jeg* trengte ikke være noe mer. Det var ikke så farlig. Ikke som noe avstengt eller resignert, men som noe nært og rolig. Øyeblikket varte en stund, usikkert hvor lenge. Så drev tankene videre, noen bilder fra en tur uka før, noen bilder fra forrige sommer, fra en presentasjon jeg holdt like før kurset, og til tanker på klokka; begynte det ikke å bli mørkt nå, sånn at tiden var ute?

Jeg ble selvfølgelig på nytt fanget av hverdagens støy og bekymringer også etter denne opplevelsen. Men erfaringen var med meg. En kjerne av noe som ikke var så fanget av den hektiske og delvis urolige hverdagen. Noe der inne som jeg av og til kunne kjenne. Men også en visshet om at jeg hadde det med meg. Jeg var ikke bare alle de rollene jeg har der ute, jeg var noe i meg selv, noe som ikke trengte noe annet, men som var del i verden i kraft av seg selv.

Behovet for en underliggende mening eller det å finne en ro og forankring i oss selv er et lavmælt, men viktig behov som for mange i liten grad blir møtt. Det kan gjøre at hverdagen totalt sett blir for slitsom. Likevel, i stedet for å søke den roen vi ett sted savner, fyller vi opp med handlinger og adspredelser som holder sinnet opptatt gjennom dagen. Det kan være jobb, aktiviteter, venner, sosiale medier, nyheter, film eller tv. Det blir lite tid igjen til det som kommer innenfra, selv om noe i oss ønsker mer stillhet, mer ro, mer tid der sinnet kan vandre fritt.

INGEN SJELEFRED

Jeg glemmer ikke blikket hennes, den 45-årige kvinnen som satt hjemme i et tomt rede. Trist og forundret over at livet må fylles med et «noe». Hun var på retrett og reflekterte i veiledningsgruppen om livet etter at barna hadde flyttet ut. På jobben var hun erfaren og trygg, men hadde

Foto: Karin Malmberg

Det å slippe til sinnets støy er snarere vårt sinns søken mot en stillhet.

mindre energi, mindre hun ville ha utrettet. På et vis var det deilig, men hun misunte også de unge som hadde iveren og entusiasmen i seg. Mannen hadde en jobb som innebar en del reising, så i perioder var hun alene hjemme. På et vis var det deilig med mer trygghet og tid, men ikke fullt så deilig som det burde være. Hun fylte dagene med jobb, trening og sosialt. Kvelden ble gjerne avsluttet med en episode av en tv-serie eller to, og gjerne også et glass vin eller to. Likevel var det noe som føltes mer tomt, kanskje mindre meningsfullt?

«Jeg burde være takknemlig», sa hun, «Jeg har jo alt jeg vil. Men likevel føler jeg det ikke slik».

For denne kvinnen hadde livet blitt roligere. Noe av det hektiske, der det aldri var plass til å la tankene få slippe til, var borte. Likevel føltes det nesten vanskeligere å være henne. Det var lett å fylle opp med aktivitet, tv-serier og alkohol uten at det fylte tomheten. Og hennes historie er ikke unik.

Det er ikke alltid sjelefred som melder seg først når vi lar sinnet få slippe til. Selv om meditativ stillhet på mange vis kan ses på som sjelelig ro, betyr det ikke nødvendigvis at det er ro i sinnet når vi jobber med å nærme oss det meditative i oss. Når tankestrømmen får større spillerom, vil også den uro som bor i vårt sinn få slippe til. Det er ikke støy utenfra som forstyrrer sinnet, snarere er det sinnet som får spille ut de mer anstrengte sidene i oss selv. Det må til for å være nær, være i kontakt med det som er i vårt sinn. Det å slippe til sinnets støy er snarere vårt sinns søken mot en stillhet – gjennom å lufte ut de inntrykkene som vi har samlet i løpet av

dagen, eller uken, eller året, eller årene. Det er nettopp slik vårt sinn kan få flyte fritt og forhindre at det blir bundet opp av oppsamlet stress. Av og til vil sinnet fylles av tanker eller uro, andre ganger av stillhet, en stund, før støyen igjen tar over. Vi kan ikke velge den ene fremfor den andre.

Kvinnen fortalte senere i retretten historier fra da hun var liten og fikk ros for noe hun hadde gjort. Særlig var anerkjennelsen fra faren viktig, den gangen hun hadde beiset hele uthuset alene, da hun hadde fått være med på fisketur og både fått fisk og sløyet den selv, og ikke minst den sommeren hun både avsluttet videregående med gode karakterer og kom inn på videre studier. Nå var det langt mellom de gangene hun følte at det hun gjorde, var viktig. Både barna og mannen hadde nok med seg selv. Hun gjorde nok en god jobb, men ironiserte også over betydningen av å hjelpe eierne til å tjene mer penger på folks usunne matvarer (hun hadde ansvar for salg av kjeks og sjokolade). Hvem var hun uten den ytre bekræftelsen? Hva skulle gi hennes liv mening de neste tiårene?

Kvinnen møtte en eksistensiell utfordring: Hvem er jeg i meg selv uten de ytre rollene? Dette hadde hun ikke trengt å forholde seg til de siste 20 årene, da livet hadde vært fullt av alt som skjedde. Da det roet seg, var det ikke sjelefred som meldte seg, men eksistensiell uro. Uroen kjente hun paradoksalt på i den meditasjonen hun begynte med for å finne fred og ro. Det var ubehagelig, mest kanskje fordi det var så vanskelig å vite hvordan hun skulle møte denne utfordringen. De vanlige mestrings-

Mange kan oppleve en mangel på overgripende mening med tilværelsen. Slike følelser forsterkes dersom kontakten innover er svak eller får liten plass.

strategiene med å ta seg sammen, brette opp ermene, gjøre en jobb, fungerte ikke her. Hva annet kunne hun gjøre? Fylle opp slik at hun overdøvet det? På retretten ble det tydelig for henne at det ikke var noen god løsning. Noe føltes nærmere, mer levende i de lengre meditasjonene. Det var en uro, men også tider der denne uroen ikke hadde betydning. I den mer hektiske delen av livet hadde det vært mindre kontakt innover, til det å bare være, i seg selv.

HVA ER MEDITATIV STILLHET?

Meditativ stillhet er knyttet til mening og forankring innover. Vi bruker ordet *stillhet*, og ja, det er stille når vi ikke hører bilstøyen, når det ikke spilles musikk, og når ungene ikke roper eller løper. Men hva med bølgene som skyller gjentagende mot stranden, eller vinden som blåser gjennom trærne så det suser? Forstyrrer de stillheten? Nei, hvis vi ikke tenker på desibel, men på opplevelsen av ro, gjør de ikke det.

Det kan gi ro i sjelen å sitte stille mens regnet trommer monotont på taket. I den sjelelige eller meditative stillheten er det plass til lyder. Lyder som ikke forstyrrer, men som tillater sinnets bevegelser og vandring.

Når vi snakker om *meditativ stillhet*, tenker vi ofte på sjelelig ro som gjerne finnes når vi skaper frihet for sinnet, slik at tankene og følelsene får flyte friere enn ellers og får spille seg ut. Blir det for lite av det i hverdagen, vil noe i oss føles ufritt, bundet eller stresset. Det oppleves som mental støy. Motsatt vil situasjoner som slipper sinnet fri, ofte oppleves rolige og fredfulle, selv om de ikke er uten lyd. Som for eksempel å



Foto: Ommund Øgård

være i naturen, der det er bedre plass til tankene og følelsene enn under nettsurfing eller jobbproduksjon.

Meditativ stillhet er kontakt med noe i oss som er uavhengig av prestasjon og hendelser i livet der ute. Et sted i oss selv der vi bare er. Som vi har med oss, men som vi ofte ikke kjenner, fordi vi er fanget av hverdagens energi, men som vi kan treffe innom, hvile i, i enkelte øyeblikk.

«Stillheten har noe å fortelle, men får sjelden anledning. Den kan drukne i samtidens støy og

Hvilket paradoks er det ikke at ved å tillate den sjelelige uro å få være i sinnet, ved å gi den plass, vil den også prege oss mindre!

mas, jakt på alt nytt», står det i boka *Stillhetens psykologi*.

Meditativ stillhet karakteriseres først og fremst av nærhet til oss selv. Denne kontakten innover gir en følelse av helhet og sammenheng og oppleves derfor som meningsfull. En slik kontakt kan også kalles dypere forankring og oppleves helende i en tid der mye kan oppleves stykkevis og delt. En samtale med en god venn der sinnene føler seg hjemme og beveger seg fritt. Et musikkstykke som gir plass til sinnet på en forløsende måte slik at det føles lettere og friere etterpå. Et maleri som treffer et ubestemmelig noe, tilhørighet med det universelle som både maleren og vi er en del av.

Der ute møter vi arbeidsoppgaver med krav og leveranser. Sosiale møter som er nærende, men også kan være preget av konkurranse, misunnelse eller en følelse av utilstrekkelighet. Mange kan oppleve en mangel på overgripende mening med tilværelsen. Slike følelser forsterkes dersom kontakten innover er svak eller får liten plass. Den mening som finnes i meditativ stillhet er en annen enn den vi finner i å utøve gode handlinger, og vil derfor også være konstant selv om de ytre rollene og mulighet til å handle i livet endres.

UROENS PARADOKS

Mange som lærer å meditere, gjør det nettopp for å få en meditativ stillhet eller ro. Paradokset er at stillheten ikke kommer alene, den bringer med seg en uro fra den sjelen som søker roen. Rastløshet er et spesielt utfordrende eksempel på dette. De fleste som har lært å meditere, har også opplevd dette tegnet på at de har møtt noe uønsket i seg selv. Slik er det også utenfor medi-

tasjonen. Når studenten som leser til eksamen, er overveldet av alt han ikke kan, vil den dårlige selvfølelsen vekkes. Den er det mest ubehagelige vi kan kjenne på. Kanskje kommer han ikke lenger enn til å kjenne rastløshet der han sitter på lesesalen, et sterkt behov for å komme seg bort og gjøre noe annet. Ikke noen av sinnets spontane aktiviteter oppleves så støyende og så lite meditativ og forsenket som rastløshet. Likevel, ønsker du å la sinnet få større ro, en forankring i deg selv, må også dette få slippe til. Det som ligger under, som på en eller annen måte uroer oss, enten det er studentens følelse av å ikke få det til eller den voksne kvinnens følelse av ikke å være nyttig lenger. Og dette *noe* går ikke bort uten at det får spille seg ut. Jo mer vi blir *kjent* med det ubehaget som ligger under vår uro, desto mindre vil det uroe oss. Det jobber vi med i meditasjonen, og vi kan jobbe med det på andre måter. La rastløsheten få være der. Handle slik at sinnet får slippe til mest mulig uforstyrret. Det vil gavne studenten, som kanskje kan klare å lese selv om motløsheten og behovet for å gå i kantina melder seg. Det vil gavne kvinnen, som kanskje finner en mening utenfor de roller hun tidligere fylte. Og det vil gavne vennen, moren, partneren – den personen som i større grad klarer å være til stede selv når uro melder seg i sinnet.

Hvilket paradoks er det ikke at ved å tillate den sjelelige uro å få være i sinnet, ved å gi den plass, vil den også prege oss mindre! Ved å la det vi opplever som støy, få være i sinnet, heller enn å skyve det bort, lar vi sinnet få luften ut støyen og bereder grunnen for stillhet.



PÅ ANDRE SIDEN AV STØYEN

Kvinnen på retretten kom stadig tilbake til temaet med uro rundt sin endrete livssituasjon og usikkerhet på hva som nå gav mening. Av og til slapp det litt, uroen for at hun var til overs, ikke lenger hadde noen rolle. Andre ganger så hun med tilfredshet hvordan hun bidro til at de som jobbet under henne, ble sett og fikk vokse, hvordan barna som studerte på hver sin kant, blomstret, men også kom til henne når ting ble vanskelig. Gleden over samhörigheten med mannen når de var på hytta eller gikk kveldstur, bare de to, uten noe mer. Der hun hjemme lett tydde til å fylle opp for å føle en slags mening, eller unngå uroen, gav retretten henne anledning til å møte seg selv, kjenne etter. I starten gjorde det henne urolig, men i øyeblikk kunne hun også kjenne at det faktisk var noe der utenom det ytre livet. Enkelte ganger var det som om noe slapp, hun kunne sitte der uten å

være opptatt av hvilken betydning hun hadde. Det var godt bare å sitte.

PSYKOLOGISK OG EKSISTENSIELL STILLHET

Ro i sinnet kan oppleves når den psykologiske uroen legger seg. Når vi ikke er engstelige for å være for dårlige eller redde for ikke å ha en plass, når vi ikke blir irritert på samboeren, eller såret av noe som skjedde på jobben. Meditasjon kan hjelpe oss til å bli mindre fanget av slike følelser som plager sinnet, og dermed øke følelsen av ro, en psykologisk stillhet.

Men meditativ stillhet har også en eksistensiell dimensjon, en *væren* uavhengig av psykologi. Når jeg i lange meditasjoner oppdager et rom i meg selv der jeg er uavhengig av mitt hverdagsliv, er ikke min psykologi dermed ferdig bearbeidet. Jeg kan fortsatt bli fanget av angst for ikke å være god nok og uro for alt som skal gjøres. Men selv om uroen er der, finnes også

Den meditative stillheten er noe som vi finner i oss selv, ikke noe vi kan aktivt lete etter, lære eller få fra andre.

et annet sted der *det* ikke betyr noe, der det å bare *være* er nok. Dette er en erkjennelse som kan komme i enkelte øyeblikk, og som vi har med oss videre som en erfaring. Et rolig ståsted i forhold til alt som skjer. Ubesværet. Uroen kan være der, men den plager mindre, fordi det også er en forankring i noe annet som er trygt og mer uavhengig av de ytre omstendighetene.

Den meditative stillheten er noe som vi finner i oss selv, ikke noe vi kan aktivt lete etter, lære eller få fra andre. Den kommer ved å slippe det spontane til, ikke ved å styre sinnet i en bestemt retning. Sinnet vil selv søke denne stillheten dersom den får mulighet til det. Samtidig har det noe å si i hvilken retning du vender sinnet, hvordan du lever og hva du beskjeftiger deg med. Lever du slik at du skaper mye støy, vil tilgangen til stillheten bli mindre. Kontakten med den meditative stillheten er ikke høyrøstet og kan passere ubemerket dersom man ikke er var, overdøvet av sterkere inntrykk. Derfor hjelper teknikker som øker den indre sensitiviteten også for kontakten med stillheten.

LEDIGHET OG NÆRHET

Meditativ stillhet fremmes av to forhold: At sinnet tillates å flyte fritt (*ledighet*), og at vi nærmer oss det som bor i oss, er nær oss selv. I *nærhet* ligger det også sensitivitet, en varhet for hva som rører seg i oss selv og i de rundt oss.

Hva skal til for at vi er nær det som bor i oss? Det er lett å være nær når det er gode følelser som kommer til oss. Men skal vi hjelpe sinnets evne til å slippe det ytre, må vi også evne å romme det i oss som ikke er behagelig, men

heller urolig, engstelig, irritabelt eller annet. Der er nærheten mer utfordrende, og i flukten fra vår indre uro løper vi samtidig vekk fra vår mulighet til å gi sinnet ro.

HVORDAN LEGGE TIL RETTE FOR Å SLIPPE TIL STILLHETEN?

Hva i et liv legger til rette for at sjelen finner en slags ro, for at livet vi lever, er i kongruens med den vi er?

Det som hindrer sinnets flyt, som begrenser muligheten til å la tanker og følelser få slippe til, er primært oss selv, men vi bruker ofte ytre aktiviteter som bremsende redskap. Dersom summen av aktiviteter og ytre påfyll fortrenger muligheten til å gi sinnet fri, bremses vår mulighet til å finne ro.

Samtidig er det slik at ytre aktivitet og det å ta ansvar på jobb, i forhold til familie og andre rundt seg, er dypere sett tilfredsstillende. Selv om summen av aktiviteter kan synes støyende i øyeblikket er det også stimulerende for tilgangen til stillhet at vi virkeliggjør oss gjennom handling ute i verden.

Kjemiske stoffer kan binde sinnets vandring. Det gjelder både illegale rusmidler som heroin og cannabis og beroligende legemidler som vival og sobril, men også i noen grad alkohol. Paradoksalt nok brukes disse stoffene ofte for å slappe av. Og som et sedativ gir det en avslappende effekt, vi sløves ned. Dessverre innebærer dette også en nedsløving av sinnet som hemmer nærhet. Et sløvt sinn uten nærhet til seg selv vil ikke kunne bearbeide og vil derfor heller ikke kunne bli kjent med, og gjennom det bli mer fri fra det som

Selv om noe i oss ønsker å unngå møtet med et indre som bærer i seg både stillhet og uro, har vi et grunnleggende behov for å oppsøke stillheten.

uroer oss i livet. I tillegg vil enkelte stoffer, som cannabis, påføre sinnet endringer som hemmer bearbeidelse også lenge etter at stoffet er ute av kroppen, som et slags kjemisk traume.

For kvinnen på retretten var det først da hun fikk hverdagen litt på avstand at hun så hvordan hun døyvet en uro ved å fylle opp. Først da hun kjente lettelsen ved å slippe til, kjente hun at hun hadde holdt noe unna, og at hun hadde savnet eller trengt den nærhet og kontakt som hun da opplevde.

Selv om noe i oss ønsker å unngå møtet med et indre som bærer i seg både stillhet og uro, har vi et grunnleggende behov for å oppsøke stillheten. Dette behovet roper riktignok svakere enn sult, tørst og trøtthet, og vi risikerer derfor ikke å legge merke til det, lytte til det. Jeg tror lengselen etter stillhet er en av grunnene til at mange nordmenn er så glade i å gå tur ute i naturen. Jo, vi får ytre inntrykk, men av en karakter som likevel lar sinnet få slippe til og flyte relativt fritt. Mange vil nok kjenne seg igjen i det meditative i å gå på tur; en enkel og repetitiv aktivitet der vi går og går og tankene vandrer sin egen vei.

Meditasjon er en aktivitet som åpner opp og gjør den indre eller meditative stillhet mer tilgjengelig for oss. Men vi kan finne indre stillhet også i andre situasjoner. Jo mer vi har erfart en slik stillhet tidligere, desto lettere tilgjengelig vil den også stort sett være. I små eller lengre øyeblikk i hverdagen, der sinnet får en pause og vi er til stede i vårt eget, vil vi også kunne være i kontakt med en kjerne i oss selv som er uavhengig av våre ytre roller. Natur og kunst kan på

hver sin måte stimulere til noe nært og fritt i oss og lette tilgangen på stillheten. Kunst kan være vakkert og behagelig, men også provoserende. Mens noe kunst har nok med å provosere, kan enkelte kunstverk treffe oss følelsesmessig, slik at noe vekkes i oss som vi ikke har kontakt med ellers. Slik kan kunst stimulere kontakten innover og fremme meditativ stillhet.

En indre stillhet kan også oppstå i situasjoner der vi er sammen med andre, der samværet er ubesværet og kontakten er nær. Vi kan oppleve stillhet i mange ulike situasjoner, men da må vi være litt åpne for stillheten, vi må ha erfart å gi slipp på kontrollen og tillate oss å ta imot det som kommer.

For meg var det noe som slapp en gang etter timer med meditasjon i de svenske skoger. I meditasjonen kan det tidvis oppleves som stillhet eller ro, men like viktig er kanskje erfaringen av en holdning som vi har med oss videre. Hvor gjerne vi ønsker å oppnå en følelse av ro eller ubesværet, er det neppe lurt å ha som mål å oppleve en rolig meditasjon. Jo mer du jager etter øyeblikket der noe slipper, jo lenger unna blir det. Noe åpner seg, er der et øyeblikk, og så fortar det seg. Mens meditativ stillhet ikke er noe vi kan streve oss nærmere, kan det aktivt å velge aktiviteter som fremmer stillhet gjøre den mer tilgjengelig for oss – enten vi gjør det gjennom meditasjon eller andre aktiviteter. Uansett hvor mye riktig vi gjør og selv om stillheten alltid er der, vil den være tilgjengelig for oss som noe vagt og noe vi ikke kan holde fast. En nær venn som besøker oss av og til og som gjør godt.

Takk til Turid S. Berg-Nielsen for innspill til artikkelen.

Maria S. Gjems-Onstad

Stillheten gjennom et livsløp

Hva kan være mer stille enn en sovende baby? Ikke bare stille, men uendelig fredelig. Armene ligger karakteristisk oppover. Tillitsfull, som fra en annen verden, ja, er det fra en annen verden, en annen sfære?

Absolutt ro. Er det noe babyen gjør, eller er det en tilstand? Er denne type stillhet eller fredfylt-het forbeholdt babyen, eller er det noe vi kan oppsøke i senere livsfaser, noe vi kan innstille oss i forhold til?

Men først - det er kanskje ikke slik du husker dine babyer? Kanskje husker du kontinuerlig skrik, uro, vugging og uendelig byssing. Dette er også en del av babylivet. Uro knyttet til for-døelse, og til det gradvis å forholde seg til en overveldende verden.

Begge bilder er like virkelige, stillheten og uroen. Kanskje er det bilder av to ulike strømninger i våre liv. I denne artikkelen tillater jeg meg å fabulere over babyens stille dimensjon, og ser om denne kan være en kilde til undring og livsbejaelse på et indre plan - gjennom et helt livsløp. Drivkraften etter virkeliggjørelse i det ytre er sterk, men lengselen etter det stille er der kanskje likevel, knapt hørbar, men

likevel til stede. Fokus i artikkelen er hvordan denne lengselen finner uttrykksformer i ulike livsfaser.

STILLHET MED VOLUM

På et dypere plan er stillheten knyttet til det å oppleve mening, kanskje akseptere tilværelsen på godt og vondt. Det handler om en måte å være i verden på. Denne stillheten kan være til stede i gode mellommenneskelige forhold og i meningsfull aktivitet; f.eks. i en flytsone der man er engasjert, glemmer tid og sted. Noen vil knytte en slik stillhet til naturopplevelser eller til meditative stunder.

Vi kan også kalle det en nærende stillhet. Dette gir assosiasjoner til at det er noe man får - av andre eller noe annet. Babyen roes ved mors bryst, men faller inn i noe av sitt eget. Men mest sannsynlig er den stillheten vi forsøker å sirkle inn, noe man ikke i sin helhet kan få fra andre,



Foto: Aida Margrethe Grøndahl

Gode relasjoner til foreldre som trøster og lindrer, skaper indre trøstende objekter. Viktig for utvikling av empati og gode relasjoner senere, for det å kunne hvile i stillhet hos andre.

men noe vi må arbeide med å gi oss selv - i hvert fall i voksenalder.

BABYFASE

Et mye sitert poem i barnedåper, er denne teksten av Kahlil Gibran:

Barna dine er ikke dine barn. De er sønnene og døtrene til livet som lengter etter seg selv. De kommer gjennom deg, men ikke fra deg. Selv om de er sammen med deg, tilhører de deg ikke. Du kan gi dem din kjærlighet, men ikke alle tankene dine, for de har sine egne tanker. (Kahlil Gibran, Profeten)

Litt pretensiosøst vil noen si, men her ligger en oppfatning som rimer litt med den tankegang jeg skisserer. Barnet kommer fra noe – og er på vei til noe. Og at denne veien mellom startpunkt og endepunkt er en komplisert prosess, dragning mot virkeliggjørelse i det ytre, og mer i det skjulte: dragning mot stillhet.

Lenge var babyfasen i psykologien forstått som en autistisk fase. En fase der babyen var i sitt eget og ikke var tilgjengelig for relasjoner. Barnepsykologi i dag inkluderer at barnet er åpent for relasjoner helt fra begynnelsen, at det ganske raskt oppstår tett kontakt mellom omsorgsgiver og barn, en såkalt symbiose. Følelser andre også kan få når de ser på et lite spedbarn, kalles av og til kjærlighetsøyeblikk, en fryd som oppstår når man betrakter babyen, kanskje hører litt pludring og kanskje ser et lite smil. En fryd, kanskje en gjenkjennelse?

I symbiose mellom barn og mor er grenser omtrent utvisket. Lengsel senere i livet etter tette forhold kan være farget av denne lengsel. På et psykologisk plan, lengsel etter nærhet; på et

dypere plan, kanskje lengsel etter noe av begynnelsens stillhet.

BARNDOM

Utforskning av verden er sentralt. Alt skal læres og erobres. Mye glede, mange seire, også mange nederlag. Omgivelsene kan være sterkt støttende, likevel vil barnet i møte med omverdenen av og til oppleve egen litenhet. Å oppleve seg selv liten i forhold til alle andre er ofte skambelagte erfaringer som lagres i lave selvbilder.

Så i all denne utforskende aktivitet – er stillhet fraværende? Ikke nødvendigvis. Ofte finnes en grad av stillhet i et altoppslukende engasjement. Små barn under en viss alder kjeder seg ikke. De er alltid engasjert i noe, det være seg egen pludring, engasjement i bukken Bruse eller kaptein Sabeltann. I engasjementet ligger ofte en dimensjon av stillhet, flyt.

For barnet er en del av verden preget av «as if»-engasjement. Drømmer kan være like tilfredsstillende og virkelige som den objektive virkelighet. Den lille gutten er en svær dinosaur og en usårlig supermann. Drømmene kan være så virkelige at avsløringen oppleves som et nederlag. «Nei, nå tuller du fælt, du er vel ingen dinosaur.» Seire og nederlag er ofte tett vevet sammen.

Gode relasjoner til foreldre som trøster og lindrer, skaper indre trøstende objekter. Viktig for utvikling av empati og gode relasjoner senere, for det å kunne hvile i stillhet hos andre.

UNGDOMSFASE

Nå er det *Sturm und Drang* som gjelder. Man vokser ut av barndommens verden og skal



Foto: Karin Malmberg

finne sin plass i den ytre. Hvor skal mitt fotavtrykk være? Ofte ser man kritisk på foreldre og opphav. Og anklagen kan være sterk. I anklagen ligger lite stillhet.

Kamper, konkurranser, overdøvende kjærlighetsliv, sjalusi, lite fred og stillhet. Hvordan kan jeg utfolde meg? Blomster blomstrer på en tilsynelatende stille måte. Mennesker blomstrer på en langt mer ekspansiv og bråkete måte.

Men det å finne sin plass handler også om søken etter mening. Lengsel etter verdier som er viktige, har ofte debut i ungdomsalderen. Det er lett å tenne på store ideer, ønske om noe meningsfylt. Bryte opp fra sin barndom, finne noe å gå inn for. Mange aktiviteter har sammensatt motivasjon, både å bli synlig og å virkeliggjøre indre, mer stille lengsler.

Forelskelser river i hjerte og i kropp. Det handler om fysisk tiltrekning, men også noe

annet. Hormoner, ja vel, men kanskje også lengsel etter en sammensmelting, en symbiosefølelse. Kanskje en linje tilbake til babyfasen.

VOKSENFASE

Så en dag sitter man der, kanskje med jobb, kanskje familie, uansett mange forpliktelser, økonomisk og relasjonelt. Virkeliggjørende og rikt liv, men også stress som setter seg, tidsklemme, 40- og 50-årskrise. Bruker jeg mitt liv slik jeg ønsker?

Stillhet er mer sjelden. Man kan oppleve å ha mistet kontakten med indre stillhet i alt det ytre strev. Kanskje er man også redd stillheten. Redd for å bli kastet tilbake på seg selv. Bruker jeg mitt liv slik jeg ønsker?

Anklagen mot andre, f.eks. foreldre, er der kanskje ennå, men ofte svakere. En ny sannhet trer frem: «som man reder, så ligger man». Og

De som begynner med en ikke-målstyrt teknikk, som Acem-meditasjon, opplever at det å akseptere spontane tanker, samtidig som man gjentar en metodelyd i sinnet, kan gi en ro.

med den, kommer gjerne selvanklagen. Plutselig står man mer ansvarlig. Forbindelseslinjen til tidligere nederlag og lave selvbilder er virksom.

Mange finner stillhet i naturen. Jogge rundt, men også la seg synke inn i naturen, gi seg hen, forsvinne inn blant trær, fordype seg i en utsikt i fjellet, myse utover uendelig vann.

Ett er den helsebringende effekt av å være ute og la tankene flyte. På en forunderlig måte går det også an å tenke at det å ta inn over seg årstidenes skifter, følge de årvisse forandringer, gir tilknytning til noe bestandig, kanskje en stille dimensjon. Det samme kan man si om å følge barns utvikling, fra barn til ungdom og så voksen. Noe skjer ut fra en biologisk tilstedeværende kraft.

I søken etter å komme bort fra alt stress, i søken etter mer stillhet, begynner mange å meditere, drive med mindfulness, Acem-meditasjon eller kanskje yoga. Det kan synes paradoksalt, men de fleste erfarer at det å bruke en meditasjonsteknikk som ikke er målstyrt, der man ikke bevisst søker etter stillhet, fungerer best. Når målet er å oppnå en tilstand av stillhet, kan dette begrense. Man oppnår en viss stillhet, og så bobler uro nedenfra. De som begynner med en ikke-målstyrt teknikk, som Acem-meditasjon, opplever at det å akseptere spontane tanker, samtidig som man gjentar en metodelyd i sinnet, kan gi en ro. Dette illustrerer at nærende stillhet ikke oppstår som resultat av fortregning og undertrykkelse, men av å slippe til det som er i sinnet. Og at tankemylder kan være en forstyrrelse, men også en skapende og kreativ kraft.

Dette er kanskje et av premissene for nærende stillhet. Du nærmer deg denne type stillhet via aksept, ikke ved å streve for å få til noe, men mer akseptere det som er. En stillhet som er betinget av at du må skyve noe bort, har ofte en buldrende undertone. Kanskje presser du deg for å prestere stillhet. Presser deg for å få til fremfor å ane det som er der. Hvis du søker en stillhet utenfor deg selv, må du fokusere og konsentrere deg. Du leter. Hvis du vender blikket innover, kan du mer ane det som er der. Du henter ikke noe fra andre, men oppdager det som ligger i deg. Det er ikke gitt at stillheten varer lenger, men det du gjør, er å arbeide med å forankre deg i forhold til stillheten.

GODT VOKSEN

I senere decennier kan det være at prestasjoner i det ytre liv etter hvert blir mindre viktige. Det er ingen allmenngyldig sannhet. Mange presterer og overpresterer langt inn i 70-årene. Kanskje fordi man er opphengt i denne måten å leve på, eller fordi det genuint sett er tilfredsstillende, og man har noe man ønsker å utrette.

I denne fasen har man ofte mer tid til rekreative aktiviteter. Søken etter stillhet kan også sammenfalle med ønsker om å oppdage mer ukjente sider av seg selv. Hvem er jeg når jeg ikke er kordirigent eller familiemor? Når noe av det ytre er mer fullbyrdet, gir livet mer tid og rom for å søke i det indre. For å forstå og gripe mer av seg selv, og også søke forsoning med hvem man er.

Før man er der, kan dette synes forlokkende. Sitte på verandaen og se på livet, ikke mase så



Foto: Dag Spilde

mye. Men når man er der, f.eks. når man når pensjonsalder, gripes mange av sterk rastløshet. Hva er nå viktig? Man sørger over det som var, og ikke minst det som ikke var, de scener man ikke bega seg ut på. Hvorfor søkte jeg ikke de posisjonene, hvorfor forfulgte jeg ikke forelskelsen?

I søken innover møter man også de lave selvbilder. En gang var jeg liten og dum i forhold til alle de store i verden, og inni meg er jeg også det ennå. Anklagene utover stilner kanskje, men selvanklagene er noe av det som forstyrrer den indre stillhet. Utfordringen er å forsone seg også med de lave selvbildene. I forsoning ligger mye stillhet.

OVER 70

stilner arbeidslivet av for de fleste. Interesser kan ta mye tid. Man kan fremdeles oppleve å ha det travelt, men tid er ikke et knapphetsgode som tidligere. Helsen kan skranke, mye tid brukes på å opprettholde liv, på selvpleie. Kanskje er det noe man forakter, men bare må akseptere.

Hukommelsen er ikke som før, mange bruker tid på å lete etter ting. For mange er det skremmende, man mister noe av kontrollen over sitt liv.

Når man tenker bakover, er det en del man angrer på: Hva tok jeg mine valg ut fra? En del minner gir gleder, for en rikdom det var! Lite kan gjøres om igjen. Det begynner å nærme

seg et punktum. Utfordringen er å se seg selv klarere, og samtidig forsone seg med den man var, og den man er.

I blomstenes verden knipes de blomstene som holder på å visne, av. Uten sentimentalitet kniper man bort «eldre» blomster med skjønnhetsfeil. I menneskenes verden gjør vi det motsatte. Vi forsøker å holde liv i oss selv så lenge som mulig. Mens vi blir mer og mer stotrete, rynkete og dårlige. Vi lengter etter den tid da vi sto i full blomst, men må forsones med en aldrende kropp. Dette kan pågå i lang tid. Sannsynligvis er det riktig at vi innretter oss slik. Men kanskje er vi også styrt av en frykt for den store stillheten.

Forsoning har en dimensjon av stillhet. Kanskje nærmer man seg babyens stillhet. Den lille babyen som en gang lå der full av muligheter, også full av fred, har reist gjennom livet, noen dårlige valg og handlinger, noen gode.

Stor grad av forsoning gjør at man nærmer seg døden mer rolig. Kanskje går det an å si at døden mer kan bli en del av livet. Det er ikke gitt å vite hva som skjer etter punktum. Men vi kan håpe og fabulere om at vi nærmer oss noe som kan ligne babyens stillhet. Kanskje opplever vi en flik av dette når vi i en høytidsstund samles rundt en avdød for å dele minner. For en stund blir den dype stillhet en del av livet.



Halvor Eifring

Intuitiv åpning

– nivåer av meditativ stillhet

«Why?» Den vestafrikanske gjesten stirret uforstående ut over de norske fjellviddene som hans stolte norske verter hadde kjørt både langt og lenge for å vise ham. For dem var verdien av utsikten og av fjellets dype stillhet en selvfølge, for ham var den i beste fall økonomisk: «Så mye stein! Hadde dette vært i Vest-Afrika, kunne jeg blitt rik, for vi bygger husene våre av stein.»

Sett utenfra kan verdien av meditativ stillhet virke like uforståelig på oss som den norske fjellheimen virket på den afrikanske gjesten. Tilbringe resten av livet i en hytte i ørkenen i Egypt, slik de gamle ørkenfedrene gjorde? Avgi et løfte om livslang taushet og sølibat for å nærme seg noe hellig, slik enkelte har gjort og stadig gjør både i østlige og vestlige tradisjoner? Eller, for å ta et eksempel som ligger nærmere vår egen moderne Acem-kontekst: Sitte med lukkede øyne og gjenta en meningsløs lyd i sinnet i time etter time, ja kanskje et døgn eller to? Her er det ikke engang økonomisk verdifull stein å hente!

Likevel er meditativ stillhet noe vidt forskjellige kulturer har sett verdien av. I Kina er et av de vanligste ordene for å meditere å «sitte i stillhet», *jing-zuo*, og allerede et par århundrer før vår tidsregning var *jing* 'stillhet; ro' en sentral verdi i ulike filosofiske retninger. I India har

blant annet begrepet *mauna* 'stillhet; taushet' noe med dette å gjøre, men kanskje også *shanti*, som vanligvis oversettes som 'fred' eller 'ro', og som ofte gjentas tre ganger som avslutning av seremoniell mantra-resitasjon. Innen kristendommen kalles Østkirkens kontemplative tradisjon hesychasme, fra det greske ordet *hesychia*, som betyr 'stillhet', og innenfor katolsk kontemplasjon har *silencio* en selvfølgelig plass.

Grunnboken om Acem-meditasjon heter *Stillhetens psykologi*. Det er en talende tittel. Acems tydeligste særpreg ligger i den psykologiske forståelsen av meditative prosesser. Samtidig avsluttes boken med to korte og poetiske kapitler om «en stillhet der livet gror – som en tidlig morgenstund på en ennå ufødt dag» (s. 136), «det i oss som er uberørt av tid og historie, av lykke og lidelse, av varme og kulde» (s. 141).

I Acem snakkes det mest om stillhet på fordyppelsesretretter. Der er meditasjonene lange

Skal vi finne oss selv, hva nå enn det betyr, må vi trekke oss bort fra denne hektiskheten for kortere eller lengre perioder.

– mer enn seks timer hver dag – og deltagerne har allerede omfattende meditativ erfaring. Litt forenklet kan vi si at stillhet viser til en side ved meditasjon som går ut over den umiddelbare avspenningseffekten, og som også er noe mer enn den personlighetsutvikling regelmessig meditasjon gjerne bidrar til. Kanskje kan man se denne stillheten som en slags essens av det å være menneske, som samtidig peker ut over vår individuelle tilværelse, mot en tilsvarende stillhet i naturen, ja kanskje i verdensaltet en stjernennatt.

Men hva er meditativ stillhet? I det følgende skal vi se på flere ulike nivåer av den. Vi skal starte med stillheten som fravær av ytre støy og gradvis arbeide oss i retning av stillheten som nærværet av en indre kraft.

FRAVÆR AV LARM OG STØY

En form for ytre stillhet kan bestå i fraværet av den larm og støy som tilhører det urbane livs utvendighet. For selv om familie og karriere kan være svært viktige for å virkeliggjøre våre liv, krever de også vår oppmerksomhet på måter som i perioder trekker oss bort fra oss selv. Vi kan bli altfor travle og stressede, opptatt av å fremstå som vellykkede samtidig som vi føler oss mislykkede, og vi kommer lett inn i kamper, konflikter og konkurranse. Skal vi finne oss selv, hva nå enn det betyr, må vi trekke oss bort fra denne hektiskheten for kortere eller lengre perioder. På et vis er det det vi gjør to halvtimer om dagen hvis vi mediterer regelmessig. Det gir oss muligheten til å slippe tak i noen av de kreftene som haler og drar i oss i hverdagen og nærme oss en slags indre kjerne. En utvidet variant er

å reise en helg eller en uke (eller for den saks skyld to eller tre uker) på meditasjonsretrett. Acems retrettsteder Halvorsbøle og Lundsholm ligger i naturskjønne omgivelser nær innsjøene Randsfjorden og Mangelangen. Bare det gir en slags avstand til hverdagens mas, i tillegg til den utvidede meditasjonstiden og de gode samtalene i veiledningsgrupper.

Erling Kagges boktittel *Stillhet i støyens tid* kan gi inntrykk av at denne form for stillhet først og fremst er svaret på en moderne utfordring, men det er langt fra sannheten. Nesten alle meditative eller kontemplative tradisjoner søker mot landlige eller naturlige omgivelser og har gjort det i de to-tre tusen årene vi har skriftlige kilder for.

I den tidlige kristendommen har blant annet ørkenen hatt en sentral rolle for dem som ville nærme seg Gud, som i denne tradisjonen er nødvendig for å nærme seg sin egen kjerne. Ørkenen hadde en dobbelt rolle, både som et fullstendig gudsforglatt sted og et sted der Gud alltid var nær. I moderne tid har den norske forfatteren Axel Jensen skrevet om ørkenen som et sted å søke åndelig virkeliggjørelse i romanen *Ikaros*. Interessen for ørkenen var inspirert både av Moses' og hans folks førti år lange ørkenvandring og av Jesu førti dager i ørkenen. For Moses og hans folk var ørkenvandringen en slags test på om de hadde den nødvendige tillit til det guddommelige, og når de ikke hadde det og klaget og lengtet tilbake til slavetilværelsen i Egypt, hvor de ikke behøvde å bekymre seg for mat og drikke, ble Gud sint på dem. Fra det tredje århundre begynte eremitter og

I det tidlige Kina var særlig taoismen orientert mot naturens stillhet...



andre å vandre ut i den sketiske ørkenen i Egypt for å søke et liv i Gud. Noen gjorde det på egen hånd, mens andre gjorde det i grupper, og dette ble forløperen for det kristne klostervesenet. Selv om de færreste klostre har vært bygget i ørkenen, har mange av dem vært anlagt i skog og fjell, langt fra byens støy og ståk. Og selv om idealet for munk og nonne har vært å vie sine liv fullt og helt til klosterlivet, har klostrene også vært steder der andre kunne søke tilflukt i perioder av sitt liv, både for å komme bort fra bylivets mas og for å nærme seg en åndelig dimensjon, gjerne under veiledning fra noen av de fastboende.

I det tidlige Kina var særlig taoismen orientert mot naturens stillhet, ofte i protest mot konfusianismens sosiale plikter og tilsynelatende meningsløse ritualer, som fanget mennesker i tomme former istedenfor å bringe frem deres livskraft. En historie forteller om den gang taoisten Zhuangzi satt og fisket og fikk beskjed om at kongen ville overlate riket til ham. Han fortsatte rolig å fiske og viste ingen interesse for å la seg fange av de sosiale ritualer som ligger i rollen som konge, og som ville hindre ham i å leve sitt naturlige liv. Han hadde hørt, sa han, at kongen hadde en hellig skilpadde som hadde vært død i tre tusen år og på rituelt vis var pakket inn i en boks i kongens forfedretempel. «Hva ville være best for denne skilpadde?» spør Zhuangzi, «at dens ben blir æret, mens den selv er død, eller å leve og dra halen etter seg i søla?» Så sender han kongens utsendinger tilbake og sier: «Jeg vil dra halen etter meg i søla.» Han vil leve et naturlig liv, ikke et liv der han er fanget av pliktene og

ritualene ved kongens slott, slik en konfusianer nok ville oppfordret ham til. Men den virkelige Konfusius var selv opptatt av naturen og dens stillhet, slik følgende uttalelse viser: *Den vise er glad i vann, mens den barmhjertige er glad i fjell. Den vise er i bevegelse, mens den barmhjertige er stille.*

Hvorfor han mente akkurat det, fremgår ikke av sammenhengen, men barmhjertighet var hans høyeste ideal, så det er tydelig at han satte pris på naturens stillhet og ro.

For mange kinesere var naturens stillhet et sted å søke tilflukt i perioder av personlig eller sosial uro. Det gjaldt de såkalte syv vise i bambuskogen, som skrev poesi, drakk vin og dyrket naturen og det spontane, men som også gjorde sitt beste for å få høye embeter i de ustabile statene som oppsto etter at Han-dynastiet falt i år 220. Det gjaldt også poeten Tao Yuanming (365?–427), som er kjent for å ha valgt et liv som bonde og for å skrive dikt om hvordan «fuglen i buret lengter etter skogen den kommer fra, og fisken i bassenget ønsker seg tilbake til sitt opprinnelige tjern», samtidig som han aldri ga opp ambisjonen om å komme tilbake til embetsmannslivet. Mange århundrer senere fikk noe av den samme kontemplative opptattheten av stille natur uttrykk i kinesisk malerkunst, der voldsomme fjell gjerne er innhyllet i tåke og dis, og der menneskene er så små at man knapt får øye på dem.

I det gamle India begynte en tilsvarende orientering over et halvt årtusen før vår tidsregning, allerede før buddhismen og jainismen ble til. Hinduismen deler tradisjonelt livet inn i fire stadier: studenten, familieoverhodet, den



Foto: Anna von Sydow

tilbaketrukne og den åndelige søkeren. De to siste stadiene foregår i skogen. Man «trekker seg tilbake til skogen» for å reflektere over livet når man får sitt første barnebarn og kan overlate alt ansvar til neste generasjon og gi avkall på alle sosiale plikter. Det siste stadiet består av en mer rent meditativ og kontemplativ orientering, der man vier sitt liv til åndelig frigjøring, enten alene som eremitt eller i fellesskap med andre, for eksempel i en ashram som typisk ligger langt borte fra byen, i skogen eller i fjellet, slik det en gang var i den åndelige byen Rishikesh ved foten av Himalaya-fjellene. Selv om dette er livets siste stadium, som ofte er tidfestet til ca. 70 år, kan man når som helst i livet gå inn i dette stadium, bare man har den rette motivasjonen.

Fraværet av ståk og støy er ikke en fullstendig lydløshet og slett ikke det fravær av sansestimuli som ligger i sensorisk deprivasjon.

Meditasjonsperiodene, der man typisk befinner seg i et rom (eller, mer tradisjonelt, i en hule) uten kontakt med omverdenen og uten sansestimuli som lyd, lys eller lukt, veksler med mer utadvendt aktivitet. Det dreier seg snarere om å innstille seg på naturens rytmer og sanseinntrykk, enten de foregår der ute eller innvendig i kropp og sinn.

FRAVÆR AV SPRÅK OG TALE

En annen form for ytre stillhet kan bestå i fraværet av språklig kommunikasjon. Det har også sin utvilsomme verdi, og igjen kan vi se de to daglige halvtimene hos regelmessig Acem-mediterende som eksempel. Med lukkede øyne på et rom for seg selv er man ikke bare avskjermet fra ytre støy og mas, men også fra språklige meningsstrukturer som til daglig preger vår måte å tenke på. Det er talende at ens meditasjon ofte



Foto: Anna von Sydow

blir langt mer forstyrret av lyder med mening og struktur, som samtaler i naborommet eller noen som øver på et piano i etasjen over, enn av lyder uten mening, som trafikkstøy eller skritt, for ikke å snakke om lyden av vinden i trærne eller regnet på taket. Ikke minst kan fraværet av språklig kommunikasjon få oss til å gi slipp på behovet for lett og løs konversasjon, som holder oss fast i livets overflate, og vi kan dermed lettere nærme oss dypere lag av sinnet.

I Acem er det sentralt at meditasjonsobjektet, enten det er en metodelyd (som er det man anvender i Acem-meditasjon) eller man mediterer på kropp eller pust eller et bilde, verken har språklig, symbolsk eller religiøs mening. Denne nøytraliteten gir sinnet frihet til å bevege seg i uforutsette retninger. Om meditasjonsobjektet hadde hatt mening, slik tilfellet er i mange former for religiøs meditasjon (skriftsteder,

gudenavn, bønner osv.), ville sinnets bevegelser i langt større grad vært forutbestemt.

Ut over selve meditasjonsteknikken er imidlertid det som særpreger Acem, en ganske omfattende bruk av dialog og språklig kommunikasjon. Lange meditasjoner skal alltid følges av veiledning, der den enkelte stimuleres til å snakke om sin meditasjon, enten det dreier seg om tekniske utfordringer eller sider ved de tanker, følelser, bilder som spontant har dukket opp i sinnet i løpet av meditasjonstiden, og som får en til å reflektere over livet på en litt ny måte. På fordypelsesretretter er det i tillegg satt av tid til «walk-and-talk», der den mediterende deler erfaringer og refleksjoner med en annen mediterende, samtidig som de får dagens mosjon.

Det står i skarp kontrast til mange meditative og kontemplative tradisjoner. Noen katolske klosterordener krever at munkene og nonnene

Å sette ord på ting i prosessgruppene etterpå er kanskje det som mest av alt bidrar til å bringe prosessen fremover.

avgir løfte om helt eller delvis å leve i taushet. Noen slike ordener utvikler riktignok et slags tegnspråk som hjelper dem til å kommunisere om hverdagens mange praktiske utfordringer, og noen har «fri» fra taushetsløftet en gang i uken, men i det store og det hele er mangelen på samtale ment å gi større plass for Gud. Tilsvarende gjelder mange katolikker som til vanlig lever alminnelige liv, men som av og til går i retrett for kortere perioder. For 20 år siden støtte vi på en slik da vi holdt Acem-retrett på et retrettsted i Massachusetts i USA, der en ung katolikk hadde innlosjert seg for en periode med taus tilbaketrekning, skjønt han smilte da han så oss, og hadde nok god lyst til å snakke. Slike kortvarige eller permanente taushetsløfter finnes også i mange andre tradisjoner, både i Østkirken og i ulike indiske og kinesiske retninger. På sanskrit har et gammelt ord for en vismann eller en åndelig lærer, *muni*, sammenheng med ordet *mauna*, som betyr stille, og tanken var nok ofte at slike avsto fra å tale, siden den visdom de var i besittelse av, lå hinsides ord og språk. Buddha selv blir kalt *Shakya-muni*, en *muni* av Shakya-klanen, og i noen versjoner av historien var han først nølende med å formidle sin nye lære, fordi han ikke trodde folk ville forstå den. I en populær zen-historie holder Buddha en ordløs preken til sine disipler, der han ikke gjør annet enn å holde en hvit blomst i været. Ingen forstår poenget bortsett fra disippelen Mahakashyapa, som smiler og umiddelbart når opplysning. Moderne ni- eller ti-døgns vipassana-retretter krever også gjerne fullstendig taushet fra deltagerne, kanskje med unntak av kortere samtaler med læreren.

Noe av poenget med denne tausheten er å stimulere den enkelte til å gi slipp på den avhengighet som ligger i hverdagens tendens til å prate om løst og fast, og isteden slippe seg dypere inn i den meditative eller kontemplative prosess. I en kristen sammenheng kan man tenke på det slik: Kan man ikke snakke med andre, får man snakke med Gud. Fordypelsesretretter i Acem tar i begrenset grad noe av dette opp i seg, idet de fleste deltagerne avstår fra å snakke sammen om morgenen – ingen kommunikasjon, ingen øyekontakt, ingen forstyrrelser. Det kan til å begynne med virke uvant at folk man kjenner godt, ikke så mye som ser opp når man treffer dem på morgenturen. Men man blir fort vant til det, og det bidrar til å bevare noe av morgengryets ro inn i meditasjonstimene.

Men etter meditasjon er samtalen en helt sentral og uunnværlig del av Acems pedagogikk. Der meditasjon bringer stoff fra ubevisst til en latent bevissthet, bidrar samtalen i prosessgrupper og walk-and-talk til å bringe ting fra latent bevissthet til manifest bevissthet. For meditasjon og fordypelse er mer enn bare stillhet. Det omfatter også aktualisering av våre indre bremses og vår motstand mot å slippe oss inn i stillheten – eller vår tendens til å streve så ivrig for å nå målet at vi blir stående på utsiden. Alt dette kan komme som intense drømmer om natten eller som dømmende metatanker i meditasjonstiden. Vonde selvbilder kan slippe til i fragmenter, gjerne forkledt som et sinne på den ubehagelige stolen man sitter på (som vanligvis oppleves ganske behagelig), som en smerte i ryggen (som fordufter idet man åpner øynene og



Foto: Ommund Øgård

slutter å meditere), eller som rennende tårer (som man ennå ikke kjenner følelsene bak). I disse fasene har man gjerne en tendens til tunnelsyn, til å sitte fast i sine vonde selvbilder, så utfordringen ligger i å åpne oppmerksomhetsfeltet og ta inn en større del av en selv. Å sette ord på ting i prosessgruppene etterpå er kanskje det som mest av alt bidrar til å bringe prosessen fremover.

Ulike meditative tradisjoner har også støttet på disse motkreftene, men har ofte snakket om dem på helt andre måter: som sjelens mørke natt, som prøvelser, eller som demoner som gjør sitt beste for å trekke en bort fra prosessen. Selve begrepet om aktualisering, og om hvordan meditasjon gjenspeiler vår livshistorie og per-

sonlighet, er særegent for Acem, som har en hel pedagogikk bygget rundt dette.

FRAVÆR AV TANKER

Hvis vi nå beveger oss til det indre plan, er det en vanlig forestilling at meditasjonens stillhet ligger i å tømme sinnet for tanker, det man kunne kalle en psykologisk stillhet. Og mange tradisjoner gjør virkelig hva de kan for å redusere alle tankene som kommer og går underveis i meditasjon.

Ørkenfaderen Evagrius (345–399) skrev for eksempel bindsterke verker om hvordan man skal motarbeide syndige tanker under kontemplativ bønn. Han så slike tanker som demoniske og hadde til og med en teori om hvordan Dje-

Den frihet og spontanitet man her gir tankene, er dessuten den samme frihet og spontanitet som skal til for å nå en intuitiv åpning mot en tidløs grunnimpuls i tilværelsen.

velen uten at man merket det, kunne berøre et bestemt område i hjernen for å skape et indre lys som fikk en til å innbille seg at man var i nærheten av Gud, når man i virkeligheten var i Djevelens hender. Den kinesiske buddhistmunken Zhiyi (538–597) beskrev i minst like bindsterke verker tanker i meditasjon som resultat av angrep fra djevler og demoner. Både Evagrius og Zhiyi hentet sine forestillinger fra enda mer autoritative kilder: Djevelens futile forsøk på å friste Jesus i ørkenen og sjefsdemonen Maras like mislykkede forsøk på å bringe Buddha bort fra veien mot opplysning. Den dag i dag er det vanlig blant buddhister å regne at ens buddhanatur først kommer til syne når man klarer å bringe tankene til taushet. Dette er også blitt en del av den moderne diskursen knyttet til mindfulness. Det hevdes ofte at mindfulnesspraksis reduserer tankenes vandring, og dette underbygges med vitenskapelige undersøkelser av aktiviteten i hjernens hvilenettverk. Mange former for indisk meditasjon bygger også på aktiv konsentrasjon om meditasjonsobjektet og forsøk på å utelukke alle spontane tanker. Yoga Sutras kjente sentens om at yoga består i å bringe sinnets bevegelser til stillhet, har i deler av tradisjonen vært tolket som at man aktivt skal undertrykke de tankene som dukker opp.

Samtidig er mange tradisjoner doble i sitt budskap. For det kan virke selvmotsigende å jobbe så hardt for å holde tankene på avstand, når man samtidig legger vekt på at uanstrengt utførelse skal føre til spontane gjennombrudd og endringer. Noen, som den sjette patriark Huineng (638–713) i kinesisk zen-buddhisme,

tok skrittet helt ut og sa rett ut at «jeg har ingen teknikk for å fjerne mylderet av tanker». Andre, som buddhistmunken Hanshan Deqing (1546–1623) sa på den ene side at det å jage tankene bort var som å bruke én villkatt til å jage bort andre villkatter, men på den annen side talte han for å motvirke tankespinn ved å presse frem meditasjonsobjektet av all kraft, som om man dyttet en tung kjerre i oppoverbakke. Den kristne mystikeren som skrev *The Cloud of Unknowing*, var mindre redd for spontane tanker enn Evagrius, men regnet det fremdeles som synd å holde fast ved tankene. I yoga-tradisjonen finner man også stemmer som slett ikke vil undertrykke tankene aktivt, men regner at de spontant faller til ro etter lengre tids praksis.

Acems tilnærming er mer entydig. Ledighetsmeditasjon lar tankene komme og gå som de vil. Enhver som har lest boken *The Power of the Wandering Mind*, vet det og skjønner verdien av å gi tankene full frihet. Det gir avspenning og energi, kreativitet og fornyelse, selvforståelse og empati, og det er en forutsetning for bearbeidelse av de bevisste og ubevisste motkreftene i sinnet som regelmessig meditasjon og langmeditasjoner aktualiserer. Den frihet og spontanitet man her gir tankene, er dessuten den samme frihet og spontanitet som skal til for å nå en intuitiv åpning mot en tidløs grunnimpuls i tilværelsen. For også i Acem-meditasjon vil det kunne være perioder der tankene stilner av seg selv, dels fordi maset fra hverdagen blir borte, dels fordi den indre tankekvernen i perioder spontant roer seg ned, og noen luker åpner seg i sinnet. Det kan være fine øyeblikk eller perioder,

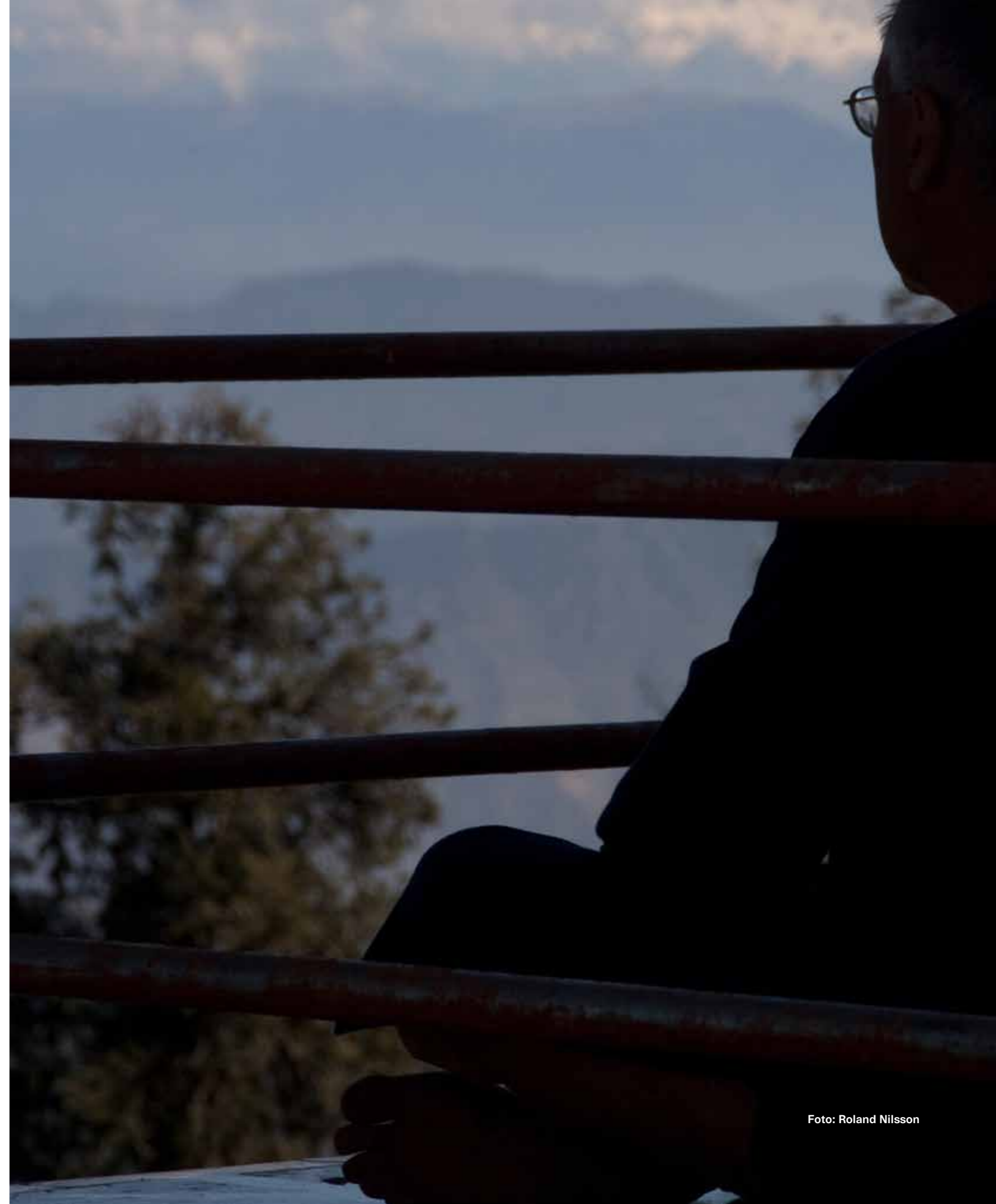


Foto: Roland Nilsson

Mange naturopplevelser kan treffe noen av de samme strengene i oss og skape en slags resonans som ligner den meditasjon kan frembringe.

selv om fravær av tanker ikke er noe mål i seg selv i denne typen meditasjon.

INTUITIVT NÆRVÆR

Det finnes imidlertid en annen form for indre stillhet, som ikke først og fremst er kjennetegnet ved fravær av noe som helst, men av et nærvær. Vi kan kalle den en intuitiv stillhet. Midt oppi de tanker som måtte komme og gå, kan vi nærme oss en stille dimensjon i bevisstheden eller ved tilværelsen. Subjektivt kan den oppleves som en kvalitet ved meditasjonen, men også ved det fellesskapet man har rundt meditasjon, eller til og med ved steder der det mediteres mye. Mange naturopplevelser kan treffe noen av de samme strengene i oss og skape en slags resonans som ligner den meditasjon kan frembringe. Det gjelder ikke minst høyt i fjellet, der den tynne luften, det vide utsynet og avstanden til sivilisasjonen kan skape en subjektiv følelse av letthet til tross for fysisk anstrengelse, overblikk midt i tåken og disen og ro midt oppi de harde vindkastene.

Den konfusianske filosofen Xunzi (3. årh. f. Kr.) sa det slik:

Hvordan kan mennesker kjenne Veien? Gjennom sinnet. Og hvordan kjenner sinnet den? Gjennom åpenhet, enhet og stillhet. Sinnet fylles alltid, men har også det vi kaller åpenhet. Sinnet er alltid delt, men har også det vi kaller enhet. Sinnet er alltid i bevegelse, men har også det vi kaller stillhet.

Tross sin frykt for de demoniske tanker ville ørkenfaderen Evagrius vært enig: Sinnet faller aldri helt til ro, det er alltid i bevegelse, men den stillhet man skal søke, er av en annen dimensjon, og kan være nærværende tross all mulig liv og røre. Denne dimensjonen av stillhet forutset-

ter verken fravær av lyd eller fravær av tanker, men kan være til stede midt i stormens øye eller i ekkoet fra et tordenskrall. Den befinner seg på grensen mot det ikke-fenomenelle, siden den ikke først og fremst fanges av intellektet, ei heller av emosjonene og ikke engang av våre fysiske sanser. For å gripe denne siden ved tilværelsen må vi utvikle en evne til å oppfatte ting intuitivt snarere enn sansemessig, emosjonelt eller intellektuelt.

Ordet intuisjon brukes her annerledes enn i vanlig dagligtale og i filosofisk terminologi. Både i dagligtale og blant filosofer betegner intuisjon gjerne en umiddelbar kunnskap som man ikke kan forklare som resultat av tanke, følelse eller sansning. Jeg vet at jeg vet det, men vet ikke hvordan jeg vet det. Den meditative intuisjon har noe av den samme umiddelbarheten ved seg, men peker ikke primært mot en sannhet som kan formuleres i ord, men mot sider ved tilværelsen som aldri vil nå samme type sikkerhet. «Det skal man ane», som Knappestøperen sier til Peer Gynt.

Det finnes mange former for meditasjon. I religiøse former mediterer man gjerne over et bestemt innhold, for eksempel et skriftsted, en bønn eller et dogme. Men selv her stopper ikke meditasjonen ved den intellektuelle forståelsen. Man skal i henhold til ørkenfedrene «drøvtygge» innholdet til det blir mer og mer innforlivet. Det får da også en emosjonell dimensjon, og det kan gjennom visualisering og fantasi også knyttes til sansene. I tillegg kan det begynne å peke i retning av en dimensjon ut over tanke, følelse og sansning: den intuitive. Det er da meditasjonen får liv.



Foto: Ommund Øgård

Noe tilsvarende gjelder meditasjon over en bestemt følelse, for eksempel kjærlighet. På det mest overfladiske plan kan dette bli en form for selvsuggesjon, der man nærmest overtaler seg selv til å føle kjærlighet for personer man i utgangspunktet har langt mindre til overs for. Men i den grad slik meditasjon kobles til en mer intuitiv dimensjon, blir den ikke lenger en form for stemningsmakeri, men snarere en måte å finne frem til i egen bevissthet en slags dypere empati med hele tilværelsen, i ytterste forstand kanskje både mennesker, dyr, planter og ting.

Acem-meditasjon bygger verken på tanke eller følelse, men har utgangspunkt i sansningen av en lyd. Når man lærer metoden, gjentar man lyden først høyt med taleorganene og hører den med ørene, men når man senere mediterer, blir denne fysiske sansning til et indre sanseinntrykk. Man «hører» lyden slik man kan høre en sang inni seg. Etter hvert kan denne formen for mental sansning bli stadig mer subtil, ikke minst hvis man også praktiserer lange meditasjoner på retretter. Koblingen til taleorganer, ører og

kroppslige rytmer som pust og hjerteslag kan bli stadig mindre fremtredende. Man lytter med sinnet, ikke med øret, og med deler av sinnet som i stadig mindre grad er koblet til kroppen og den fysiske virkelighet. Dette åpner for persepsjon av en annen side ved bevisstheden, og av tilværelsen i det hele tatt. De delene av sinnet som har intuisjonen som sin erkjennelsesform, vekkes gradvis til live.

Denne oppvåkning kan styrke sensitiviteten for mer subtile psykologiske og emosjonelle impulser både i en selv og andre. Evnen til introspeksjon og til empati øker. Men først og fremst styrkes sensitiviteten for den stillheten og det lyset som kan prege bevisstheden når man nærmer seg noe av dens kjerne.

Denne intuitive åpning kan skje i meditasjon med lukkede øyne, men kan også leve som en klangbunn for samværet og samtalen med andre. Den kan bidra til å åpne og bearbeide våre grunnleggende strukturer for opplevelse og handling og kan til syvende og sist virke inn på alle sider av livet, på vår «væren i verden» – hvis vi *lar* den forme oss.



Vilde Drageset Haakensen

For mye påfyll?

Studentene møtte til forelesning, satte seg ned og ventet på undervisningen. Foreleseren kom, stilte seg opp foran studentene og sa ingenting på flere minutter. Studentene fikk skriftlig instruks om å være stille, og de fikk se på et bilde eller dikt.

Etterpå skulle de skrive ned sin reaksjon på det å sitte i stillhet som del av et forskningsprosjekt. Noen sa det føltes godt, men relativt mange noterte også at det var «kjedelig» eller «frustrerende å møte egne tanker». Hensikten med prosjektet var å fokusere på hva stillhet gjør med oss.

FORVENTNINGSBRUDD

Forskningen var del av doktorgradsarbeidet til psykolog Olga Lehmann. I tillegg til å teste studentenes reaksjon på stillhet, var det et klart brudd med forventninger. Når du kommer til en forelesning, forventer du at noen skal fortelle deg noe. På samme måte brøt komponisten John Cage forventningen da han fremførte stykket 4'33", som er stillhet i 4 minutter og 33 sekunder. (Stykket er for øvrig fremført av flere orkestre og til og med av Frank Zappa!).

Både Lehmann og Cage var interessert i våre reaksjoner når forventningene ble brutt, men

også hva det gjør med oss å sitte alene i stillhet med kun våre egne tanker til adspredelse.

Hva skjer når vi sitter i stillhet på en forelesning eller en konsert? Jo, tankene vandrer, og følelsene dukker opp. Vi kan se rundt på de andre som sitter der, men det er få inntrykk utenfra, lite som underholder, vi er overlatt til oss selv. Noe i oss søker og trenger en type stillhet der tankene får slippe fri, mens andre deler av oss velger å fylle opp. Samfunnet vi lever i, stimulerer en ytre rettet aktivitet mer enn stillhet og introspeksjon. I denne artikkelen brukes *stillhet* om situasjoner uten ytre stimuli, der mennesket blir overlatt til seg selv og egne tanker.

TANKEVANDRING

Tankene vandrer enten du gir sinnet fri eller ei. De vandrer selv om du jobber med noe konkret, hører på radio eller ser på film. Når du konsentrerer deg mye eller blir veldig engasjert,



Foto: Annie Spratt – Unsplash

vandrer de mindre. Da skulle man kanskje tenke at tankene får vandret fra seg uansett? Likevel viser flere studier at tankevandring har mange gunstige virkninger og bør legges til rette for. Dette er det skrevet mye om i boken *The Power of the Wandering Mind*.

En studie som viser viktigheten av tankevandring, ble utført av forskere ved Carnegie Mellon University (Morewedge og Gliblin) og Harvard Business School (Norton): De trakk personer tilfeldig til å tenke spontant eller logisk i ulike situasjoner. Alle situasjonene viste at tanker oppstått spontant tillegges større betydning enn aktivt/logisk produserte tanker, og at de også får større innflytelse på vår handling. Dette er kanskje noe av grunnen til at Olga

Lehmann sier at stillhet er nødvendig for å ta gode avgjørelser og for å skape gode relasjoner. Vi mister noe hvis vi overser de tankene og følelsene som kommer spontant, eller hvis vi ikke gir dem rom i det hele tatt.

Spontane, repetitive tanker avskrives ofte som bortkastede. Tenk deg hvordan du igjen og igjen tenker på sønnen din, som er innesluttet, og som du er engstelig for. Eller kanskje de gjentakende tankene surrer rundt en situasjon på jobben, du er urolig for et stort prosjekt du har ansvaret for, der det er mange usikkerhetsmomenter som gjør det vanskelig å lykkes. Tankene tar plass og stjeler energi og føles bortkastet. Likevel: Kan det komme noe ut av det? Ja, mener forskerne Bernard Baars (San Diego) og Kalina Christoff (University of British Columbia). Dette er nødvendig for «livsrelevant problemløsning og læring» (Baars, 2010) og for å «integrere tidligere erfaring med nåværende følelser og bekymringer» (Christoff, 2011). Forskerne omtaler to ulike strategier for å ta beslutninger (som kan brukes separat eller i kombinasjon): Logisk tenkning, der vi veier for og mot og konkluderer deretter. Den andre strategien ligner det vi kaller intuisjon, og det er viktig å gi nok tid og å tillate det ubevisste å fordøye problemstillingen ved å «sove på det» eller å «la det surre i bakgrunnen». Disse to tilnærmingene ble også beskrevet av Sigmund Freud, som uttalte: «Når jeg tar en lite viktig avgjørelse, har jeg alltid funnet det hensiktsmessig å vurdere for og mot. I viktige saker bør imidlertid avgjørelsen komme fra det ubevisste, fra et sted i oss selv».

Hva bidrar de spontane tankene med i læring, problemløsning og beslutninger? Når sinnet får

Når sinnet får bevege seg spontant, slipper også det til som ellers ikke får plass.

bevege seg spontant, slipper også det til som ellers ikke får plass. Kanskje er det erfaringer og følelser vi bærer med oss, som har betydning for situasjonen vi står i, men som det bevisste i oss ikke forholder seg til? Ved at disse ubevisste elementene blir med i beslutningsprosessen, blir det færre negative overraskelsesmomenter senere. Vi har, på et ubevisst plan, allerede tatt det med i betraktning. Kanskje har du søkt en ny jobb der alt virker perfekt. Jobbinnholdet interesserer deg, det er en bedrift som leverer godt, er ledende i sitt felt. De som jobber der, fremstår som vellykkede og dynamiske. Likevel kan det være noe der som noe i deg reagerer på. Er det noe med kulturen som virker lite støttende, mer kniving enn samarbeid? Er det noen av personene som har noe til felles med noen du har dårlig erfaring med fra før? Slike mer vage følelser kan lett overses, men kan vise seg å bli betydningsfulle for hvordan arbeidshverdagen i den nye bedriften blir.

Et annet element er at det ubevisste kan se sammenhenger og løsninger som vi overser med vårt logiske resonnement. Mange har opplevd at gode ideer på kjente problemer kommer når man går på tur eller mediterer, og ikke nødvendigvis når man sitter på jobb og prøver å løse det. Det er ikke tilfeldig at Arkimedes ropte «Eureka!» i badekaret og ikke ved skrivebordet.

ET AKSELERERT SAMFUNN GIR LITE ROM FOR STILLHET

Likevel er det i dagens samfunn mer som drar oss i retning av å fylle opp, slik at det blir mindre plass til de spontane tankene. De kana-

diske forskerne Isabelle Fortier og Mariana Castellanos Juarez er opptatt av at dagens samfunn (som de kaller hypermoderne) er akselerert – der individer omdannes til entrepenørprosjekter styrt av idealer om effektivitet, produktivitet og selvrealisering. De sier at når alt er mulig, og hver og en bærer ansvaret for at livet er vellykket, blir det enda viktigere å gjøre alt for å lykkes og realisere oss selv. Energien kanaliseres til ytre aktivitet heller enn stillhet. Jeg vil ikke argumentere for passivitet, det å virkeliggjøre seg selv innebærer for de fleste en god porsjon aktivitet og utadrettet handling. Likevel er det interessant hvordan idealene og samfunnet stimulerer visse sider av oss (det som søker ut mot aktivitet, prestasjon, argumentasjon) og ikke andre (det som søker mot ro, forsoning, aksept).

KJEDSOMHET

Mange kjenner igjen at det er lettere å velge aktiviteter som fyller opp i sinnet, enn å velge stillhet. Hva er det som gjør stillhet problematisk for oss? Kjedsomhet er kanskje det enkleste svaret. For et sinn som er vant til sterke, ytre stimuli er det kjedelig når de uteblir. Sinnet er ikke 'tunet inn' på å følge egne bevegelser, men vant til å styres av det ytre. Vi er blendet av aktivitet, slik at vi ikke ser det som rører seg på et stillere plan. En parallell kan være når vi har gått en lang skitur i strålende sol i det snøhvite fjellet. Med en gang vi kommer inn i den mørke hytta er vi fortsatt blendet av sola, vi ser knapt døra inn til stua. Etter noe tid venner vi oss til mørket og begynner å se hva som er der inne. Litt slik er det for oss å skifte fra oppmerksomhet på ytre

Stillhet er ikke bare viktig for å bli kjent med oss selv, men også en forutsetning for å etablere gode relasjoner.

stimuli til varhet rundt indre bevegelser. Det er en overgang, men med litt trening blir det lettere for oss å være åpne for det sinnet har å by på.

Denne omstillingen til en sensitivitet innover er viktig i meditasjon, men også for følelsen av forankring i livet og for kreativitet, som i stor grad er åpenhet for egne impulser og ideer, og for sensitivitet utover i kontakten med andre.

VALGPADOKSET

En gruppe studenter deltok i et forsøk der de skulle få et bilde som premie for deltagelsen. Halvparten av studentene fikk utdelt et bilde uten å få velge. Den andre halvdel fikk velge mellom flere ulike bilder. Det viste seg at den gruppen som ikke fikk velge bilde, var mest fornøyd med bildet de fikk. Faren med økt valgfrihet er at vi tviler mer på det vi har valgt, og at vi risikerer å bli mer kritiske til det. Hadde det kanskje vært bedre hvis vi hadde valgt noe annet?

En bivirkning av det moderne menneskets frihet er dette som Olga Lehmann har formulert som et valgparadoks. Jo flere valgmuligheter vi har, desto mindre fornøyd blir vi med den endelige løsningen.

Valget blir ikke enklere av at det er uendelige mengder informasjon tilgjengelig. «Tenk deg for 200 år siden», sier Lehmann. «Da giftet du deg med nabogutten. Nå har du hundrevis av tilgjengelige profiler og titalls dater å velge mellom.» Når valgmulighetene er så store, er det vanskeligere å slå seg til ro med det man valgte. Det er alltid noe som kan være bedre. Dette øker muligheten for indre uro og angst.

USIKKERHET

I stillheten, med færre ytre inntrykk, blir vi overlatt til oss selv. En av de tingene vi møter på vår vei inn i stillheten, er vår egen usikkerhet. Går jeg riktig vei i livet? Har jeg valgt riktig utdanning, partner? Klarer jeg å fullføre studiet eller prosjektet? Blir jeg inkludert og akseptert? Usikkerheten melder seg i forhold til alle arenaer der vi måler oss selv. Det gjelder ikke lenger bare karriere, men også venner, sport, kropp, familie og interesser. Hvem må jeg være for å være et vellykket menneske?

Ikke noe er så vanskelig som et truet selvbilde. Og usikkerhet rundt hvordan vi er og lever, oppleves ofte som en trussel. Hvis jeg har valgt feil, blir jeg en ulykkelig person. Hvis jeg ikke mestrer det livet jeg har valgt, er jeg en fiasko. En slik indre uro er ofte dårlig definert, men ikke desto mindre ubehagelig å kjenne på. På mange måter kan stillheten bli som en Rorschach-test, der vi alle kan legge inn det som uroer oss selv, men også det som gleder.

GODE RELASJONER

Stillhet er ikke bare viktig for å bli kjent med oss selv, men også en forutsetning for å etablere gode relasjoner.

Olga Lehmann er opptatt av at et av våre sterkeste psykologiske behov er en følelse av tilhørighet og samhold. Dette oppleves gjerne gjennom dype relasjoner til enkeltmennesker rundt oss. Samtidig som økte muligheter gjør at vi stiller høyere krav til oss selv, ser vi en fragmentering av det sosiale rom. Der ungdommen før møttes ute uorganisert, rapporterer flere nå

at mye av det sosiale foregår på sosiale medier og at uorganisert samvær tidvis også kan være «kleint». For å kunne koble seg på andre følelsesmessig er det til stor hjelp å kjenne seg selv. Stillhet er en viktig måte å bli kjent med og utforske eget sinn og finne en forankring i seg selv (se artikkelen Meditativ stillhet). Sensitivitet tilegnet gjennom stillhet gjør også at vi evner å se andre der de er.

Der tid til stillhet og sensitivitet innover stimulerer evnen til å koble seg på andre, vil også samspill med andre hjelpe oss til å forstå oss selv bedre. I møtet med andre ser vi egne reaksjoner og tolkninger av verden, og de sier noe om hvem vi er.

Både mangel på stillhet og lite tid til virkelig sosial interaksjon vil kunne vanskeliggjøre etableringen av dypere relasjoner, de relasjonene du føler at du kan være i uten å måtte prestere og forstille deg, der du hører til og kan slippe deg selv inn i kontakten med en annen. Kjenner du ikke ditt eget behov for kontakt, vil du være dårligere på å knytte deg til andre. Tåler du ikke din egen sårbarhet eller usikkerhet, vil du tåle møtet med både deg selv og den andre dårligere når du møter den andre på følelsesplan for å skape en dypere tilknytning. Dette underbygges også av Lehmanns forskning.

ER TANKESTRØMMEN UBEHAGELIG?

I en studie ble forsøkspersonene bedt om å sitte alene i et rom i 6-15 minutter uten å gjøre noe og uten ytre distraksjoner. Så ble de spurt om opplevelsen i etterkant. Konklusjonen var at de fleste ikke likte å sitte i stillhet med sine egne



Foto: Ommund Øgård

Enkelte er redd for at sinnet bærer på et mørke som er farlig å slippe til. Vil vi være i stand til å takle det vi møter, hvis vi åpner opp for mer av vårt indre?

tanker. Noen jukset og satte på musikk. Mange foretrakk andre aktiviteter hvis de fikk muligheten (musikk, surfe på nettet, lese). Enkelte valgte til og med å gi seg selv ubehagelige sjokk underveis i forsøket, noe som ble brukt for å understreke hvor ubehagelig det er å sitte alene med egne tanker. Ubegagert ved å sitte i egne tanker kan forklare vårt behov for kontroll, blant annet gjennom øvelser som mindfulness, mener forskeren Timothy Wilson og hans kolleger som publiserte studien i det prestisjetunge tidsskriftet *Science* i 2014.

Keiran Fox og flere kolleger fra Universitetet i British Columbia som analyserte de samme dataene, kom imidlertid til en annen konklusjon. De påpekte at gjennomsnittlig svar fra forsøkspersonene på tre ulike skalaer var «somewhat enjoyable», «somewhat entertaining» og «somewhat boring». De fleste (57%) gav ikke seg selv noe sjokk, og kun 31% valgte å gi seg selv flere enn ett sjokk. De konkluderer med at selv om det å sitte i egne tanker synes mindre fristende enn å gjøre valgfrie aktiviteter, kan man ikke bruke studien til å si at forsøkene viste at det generelt er ubehagelig. Dataene viser at tankevandring kan oppleves ulikt, og dette forringer ikke de gunstige effektene av tankevandring, konkluderer en artikkel i *Frontiers in Psychology* i 2014.

Kanskje er heller ikke spørsmålet om det er behagelig å sitte i egne tanker så viktig. Annet enn til å hjelpe oss til å forklare hvorfor vi velger det bort. Der var forskningsgruppene enige: Det finnes aktiviteter vi gjerne velger fremfor å sitte alene med tankene. Ikke over-

raskende, og kanskje i seg selv nok til å delvis forklare hvorfor vi fyller opp når vi har muligheten til det.

ET MØTE MED VÅRE LAVE SELVBILDER

De lommene av stillhet vi lager for oss selv, byr på en pause, rekreasjon, men også mulighet for refleksjon. Når ytre inntrykk er fjernet, blir det ikke tomt i sinnet. Hvordan vi møter det som melder seg i sinnet, vil henge sammen med våre ulike selvbilder, og stillheten kan dermed bli et møte med oss selv. I Acem-meditasjon ser vi selvbildene ved at gjentagelsen av metodelyden blir påvirket av våre reaksjoner på den spontane tankestrømmen. Hun som er opptatt av å gjøre det riktig, og som mest av alt frykter å gjøre feil, vil kanskje anstrenge seg for å ikke miste metodelyden idet hun blir fanget av spontane tanker. Et slikt instrument har vi ikke når vi bare sitter og lar tankene flyte utenom meditasjonen. Hva som melder seg i sinnet, vil likevel være preget av hvordan vi ser på oss selv, hva vi er urolige for, hva vi lengter etter osv.

Diskusjon med andre rundt vanskelige indre forhold er viktig, enten man velger sosiale eller profesjonelle relasjoner til dette. Det kan også hjelpe oss til å forstå mer av de irrasjonelle valgene vi gjør. Hvorfor velger jeg bort enkelte situasjoner på jobb eller i sosiale sammenhenger? Kanskje henger det sammen med hvordan nettopp disse situasjonene vekker enkelte lave selvbilder i meg. Dersom jeg, gjennom stillhet som for eksempel meditasjon, har klart å slippe til og blitt kjent med de dår-

ligere selvbildene, vil det også være lettere ikke å bli så styrt av dem ute i livet. Slik utforskning av indre landskap er sakte prosesser som krever tid. Samtaler kan hjelpe oss til å forstå de indre sammenhengene bedre. Dette er også en av grunnene til at veiledning er et sentralt element i Acems meditasjonspedagogikk og en viktig del av Acems meditasjonsretreter. Kanskje er muligheten for nære samtaler om det som rører seg i sinnet, en av grunnene til at det å ha noen (gjærne få) sosiale relasjoner er noe av det som beskytter mest mot psykiske plager.

DET SKUMLE DYPET

Enkelte er redd for at sinnet bærer på et mørke som er farlig å slippe til. Vil vi være i stand til å takle det vi møter, hvis vi åpner opp for mer av vårt indre? Mentale reguleringsmekanismer hjelper oss til å porsjonere ut det som melder seg i sinnet til det vi er klare for å ta imot. Personer som står i dramatiske livssituasjoner med tap av nære personer, skilsmisse, sykdom eller lignende, vil ofte ha sinnet fylt av sorg og sinne i lange perioder. Likevel vil de fleste oppleve en lettelse ved å la disse stemningene få spille seg ut og slippe å kjempe for å holde dem unna. Slik kan trykket av det vonde lette noe over tid. For et fåtall av personer med psykiatriske lidelser og med svak ego-struktur kan det være greit å begrense tiden til fri tankestrøm, hvis man merker at det stimulerer et dårlig skille mellom fantasi og virkelighet. Personer i denne situasjonen følges gjerne av behandlere som kan hjelpe dem til å regulere dette.

BØYGEN

For å velge stillheten er paradoksalt nok både å velge et møte med seg selv og å våge å slippe seg selv. Hvordan vil det vi møter, måle seg mot de krav og forhåpninger vi har til oss selv? Hvordan tåler vi å være i våre lave selvbilder når de melder seg? Våger vi å slippe investeringen i de lave selvbildene? «Gå utenom», sier Bøygen i *Peer Gynt*. Og det gjør vi gladelig og velger noe der ute som fyller opp. Like fullt, for å etablere en grunnleggende allianse med oss selv og med andre, må vi tåle å stå i det som kommer, gå gjennom i stedet for å gå utenom. Der Peer bruker et langt liv på å finne ut hvor han er «seg selv i grunden», kan vi møte og utforske dette selv i stillheten, ved å våge å være der selv om det vi møter også er preget av den uro som lever i våre sinn. Selv om noe i oss kan vegre seg, er opplevelsen at det å slippe til er lettende. Mange opplever at det å ha både en teknikk og et miljø der man kan dele erfaringene, er til hjelp i denne prosessen. Ved å være nær oss selv, er det også lettere å koble oss til andre på et dypere nivå, der også de kan være på en måte som rommer uroen i deres liv.



Foto: Ommund Øgård



Foto: Tim House – Unsplash

Øyvind Ellingsen

Lunsjprat om stillhet

– talepunkter fra fordypelseskurs

– Så du har vært på tre ukers ferie i Sverige. Hvor har du vært? Hva har du gjort? Jeg sitter på toget fra Arvika til Oslo, på vei hjem fra retrett med fordypelse i meditasjon. Tre ukers ferie i januar går neppe ubemerket hen. Hvordan kan jeg få sagt noe forståelig om den gode stillheten i meditasjon, uten at det virker litt pussig?

Toget - en avslappende måte å reise på. Landskap med myke linjer speiler seg i vinduet. Bar mark, åpne vann, skogholt uten snø i slutten av januar. Klimaendringer? Hjernen forbereder seg på småpraten over lunsjbordet.

SØMLØS SMÅPRAT

Det slår meg at småprat er ganske krevende. En bekk som bobler forbi. Treffende poenger som glir friksjonsfritt inn i snakkestrømmen mellom oss. Der det er romslig nok for alles innfall, men for trangt for enetaler og lange forklaringer. Flyten blir borte, oppmerksomheten fordampes.

TO MINUTTER I HEISEN

Det er som når du treffer en viktig person i heisen og får en unik sjanse til å si noe som gjør inntrykk. På to minutter. «The elevator speech» som det heter på engelsk. Få, velvalgte ord som kommer lett, naturlig og nesten improvisert. Det gjelder å være godt forberedt.

Foto: Karin Malmberg

TALEPUNKTER

Hva er mine «talking points» – de velformulerte poengene mottakeren får med seg videre?

– Tankene streifer rundt etter gangbare tema. Noe som kan smyge seg sømløst inn i småpraten over lunsjbordet. I Danmark snakker man visstnok om maten. Når noen har vært i selskap, spør man:

– Hva fikk du å spise? Men ute i den store verden handler det om mennesker. – Hvem var du sammen med? Hva snakket dere om? – Jeg får en idé.

NATUR, STILLHET OG INTERESSANTE MENNESKER

Tre talepunkter. Starter med Värmlands villmark. Stille vann og dype skoger. Elg og rådyr som rusler uforstyrret forbi. Tid til å la tankene vandre.

Kontakt med naturen gjør noe spesielt med oss mennesker. Det er god inngang til avspenning. Vi ser for oss fredfylte naturbilder og



kjenner at pusten blir dypere. Avspenning, rekreasjon, lade batteriene – noe de fleste lengter etter. Ikke noe uvanlig eller pinlig så langt.

STILLHET OG MEDITASJON

– Greit nok. Men hva *gjorde* du, på meditasjonsretrett i *tre* uker?

Jeg merker at det neste kulepunktet er krevende. Hvordan kan jeg beskrive stillheten i meditasjon for en som aldri har meditert?

– Vi hadde lange meditasjoner, flere timer hver dag. Det var en helt spesiell erfaring. En god stillhet jeg ikke har opplevd maken til. Velvære i kroppen, rolig til sinns. Avslappet og våken på samme tid. Ikke så lett å sette ord på. Kanskje et slags hvilende nærvær?

TID TIL Å REFLEKTERE

Den gode stillheten preget retretten. Både i meditasjon alene på rommet og i samværet ellers.

Vi var et tyvetalls personer som spiste sammen, gikk tur sammen og gjorde yoga sammen. Og hadde rikelig med tid til å dele erfaringer og reflektere. Både om meditasjon og over livet i sin alminnelighet.

Etter noen dager skjedde det noe forunderlig og fascinerende. Det var som om vi hadde kjent hverandre lenge og kunne dele tanker vi knapt hadde ant i det daglige. Personer som virket ganske alminnelige og grå da vi kom, hadde plutselig interessante historier å fortelle. Fordypelsen innover forandret kontakten utover. Nesten umerkelig kom vi nærmere oss selv og de andre.

LIVETS DRAMATIKK

Her er jeg allerede langt inne i det tredje talepunktet. Den gode stillheten åpnet for å dele livserfaringer som dukket opp i de lange meditasjonene. Det ledet ofte tilbake til viktige faser i den enkeltes livshistorie. Stillferdige glimt av



Foto: Karin Malmberg

livets dramatik. Noen nyttige refleksjoner om de lange linjene i livet.

NOEN ANTYDNINGER

Av hensyn til vår stilltiende overenskomst om å ikke utlevere blir det bare noen vage antydninger her. Én snakker om hvordan det var å flytte fra fargerike forhold og tette familier i eksotiske strøk til et kjølig klima i Nord-Europa. En annen om klassereiser fra landsby eller drabantby til den såkalte eliten. Uvettige foreldre og formenne barndomstraumer. Lengsel og håp, drømmer som brast og kjærlighet som ikke ble. Vinnerlodd og taperlodd. Detaljene er det ikke tid til, ikke på to minutter. Hverken i heisen eller ved lunsjbordet. Men i den gode stillheten.

HVA SKJER I LUNSJEN?

Tiden til de tre talepunktene er brukt opp, og vel så det. På toget tikker tankene videre. Hvordan reagerer kollegene når de får høre at vi mediterte i flere timer hver dag?

– Blir det ikke lenge å sitte? Min erfaring så langt har vært omvendt. Mange lengter etter stillhet. Tid for seg selv, fri for stress, støy og forpliktelser.

– Meditasjonsretrett, det skal jeg dra på en gang. Har bare ikke hatt tid.

Oftest stopper det der. Blikket glir ut av vinduet,

og jeg lurer på hvorfor. Leter etter svar på et spørsmål som ennå ikke er stilt.

RESERVEPUNKT OM METODEN

– Hvordan får du det til, kontakten med den gode stillheten? Jeg kommer på noe jeg leste i et trendy ukeblad. Om journalisten som dro på meditasjonsretrett med taleforbud fra morgen til kveld. Dag nummer én var det en annerledes og spennende opplevelse. En kontrast til den travle, støyende hverdagen, noe eksotisk og litt mystisk å skrive hjem om. Men allerede dag to bleknet fortryllesen. Det skjedde liksom ikke så mye, ikke nok. Mest dagligdagse, trivielle tanker. Begynte å streve med å ikke gjøre noe. Reportasjen endte med et spørsmålsteget. – Var dette alt? Hvordan nærme seg stillheten uten å rote det til? Det slår meg at vi trenger et kort reservepunkt om metoden, i tilfelle noen skulle spørre.

HEMMELIGHETEN MED LYDEN

I min meditasjon er metodelyden til stor hjelp. Den lokker frem den gode stillheten. Gjør det lettere å finne det lette, uanstrengte nærværet som lar tankene passere. Et nøytralt hvilepunkt. Enkelt. Jo mer uanstrengt og stille den hentes frem, desto mer hvile og nærvær i øyeblikket. Nesten som et magisk pust av ledighet inn i en stressende verden.



Vilde Drageset Haakensen

Naturen som fristed

Ett skritt av gangen, ett pust av gangen. Et par timers rolig gange oppover. For hvert skritt må vi se hvor vi setter foten. Noen steiner er løse. I de bratte partiene må vi bruke hendene for å klyve opp.

Plutselig en knall rosa blomst mellom steinene. Fascinerende – hvordan klarer den å leve her oppe? Innimellom husker vi å løfte blikket, se utover. Fjellsiden høyreist foran oss. Steil. Bak oss og til siden ser vi lenger, utover dalen og over andre fjell bort til horisonten. Skyene glir forbi. Av og til ser vi ikke så mye, men så, plutselig sprekker skyene opp og vi ser langt.

Vi setter oss ned på sekken, finner fram vannflasken og noen nøtter. Sitter stille og ser utover. Fjelltopp på fjelltopp så langt øyet kan se. Dype daler med mørkegrønt og av og til et tjern eller en bekk. Hvitt på noen av toppene. Disse fjellene har stått her i millioner av år. En evighet. Vi er på besøk i dag. Fjellet merker det ikke en gang.

Blikket glir over horisonten, fjell på fjell. Hverdagen virker uendelig langt borte. Alle de små bekymringene. Får dattera plass på samme

gruppe som bestevennen? Rekker vi første søknadsfrist for jobbprosjektet, slik at vi kommer raskt i gang og får vist hvor dyktige vi er? Får vi tillatelse til å bygge uthus i hagen? Det som fyller så mye av sinnet i hverdagen, virker nå så lite og uviktig i den store sammenhengen.

Fjellenes storhet og bestandighet gjør min forgjengelighet og ubetydelighet åpenbar.

Fjellet er ugjestmildt, har en venn av meg sagt. Det inviterer ikke, innbyr ikke. «Jeg føler meg truet, fjellet bryr seg ikke», sier han. Nei, fjellet inviterer ikke. Men det støter heller ikke fra. Ja, det bryr seg ikke om hva jeg gjør. Ingen forventning, for meg oppleves det som en lettelse. For fjellet er jeg kun et pust, så borte. Det gir meg frihet. Ikke alt jeg driver med er like viktig. Fjellet gir meg frihet til å finne ut hva som betyr noe for meg.

Olaf Bull sa i diktet Metope:
«Vi vandrer i fuktig fjæresand!»

Foto: Karin Malmberg

Fjellet gir meg frihet til å finne ut hva som betyr noe for meg.



Foto: Anna von Sydow

Vi setter våre spor – og så glir de bort idet fjæresanden glattes ut igjen.

I samme dikt omtaler den kvinnelige hovedperson døden:

«Jeg tænker paa kvelder som denne, jeg ikke faar lov til at leve –

Paa modne marker, som bruser av korn, uten mig!»

Mens diktets mannlige stemme svarer med å peke på det avtrykk vi faktisk gjør den tiden vi er her:

«Allikevel er det et sødt og saligt under, at engene her, med korn og krat og trær, og bjærgene bak, saa dypt som blikket bunder, dugges saa sødt av vore smaa sekunder»

Alt dette tror jeg sinnet vagt fatter der vi sitter på fjellknausen og ser utover.

Ja, vi er kun et blaff i evigheten. Et spor i våt fjæresand – forgjengelig.

Forgjengeligheten kan være truende eller virke som en lettelse. Men den gjør ikke at vi er uten betydning. Våre omgivelser dugges av våre små sekunder. Vi påvirker våre omgivelser, vi er en del av dem, det vi gjør, har en betydning. Her og nå, mens vi er her, og kanskje i noen sekunder til.

På vei ned går vi en slakere rute. Ett skritt av gangen på stien. Av og til snakker vi. Praten går fritt. Av og til er vi stille. Tosomheten har det som hvert av våre sinn i den store fjellheimen: fritt. Likevel med kontakt, samhold, forståelse.

Om kvelden kjenner jeg en stille glede. Kroppen er sliten, men sinnet er lettere, forfrisket. Nesten som etter en lengre meditasjon. Det er få meditative tradisjoner i Norge, men naturen har vi visst å bruke. Som kilde til frihet for sinnet, til stillhet – vår meditasjon.

Kroppen er sliten, men sinnet er lettere, forfrisket.



Foto: Roland Nilsson



Foto: Sam Moqadam — Unsplash

Andreas Tryggeset

Musikk som en vei til indre stillhet

Sommeren 2015 var jeg på Øya-festivalen. Et av bandene som spilte denne dagen var The War On Drugs, som året før hadde gitt ut den kritiker-roste platen *Lost In The Dream*. Da konserten var ferdig, var bekymringene og stresset jeg hadde vært fylt av, ikke lenger så til stede. Sinnet var lysere og lettere. Noe i meg var løftet.

Før jeg kom hadde jeg ærlig talt tenkt at den plata var litt kjedelig, så jeg hadde ingen store forventninger, det var andre artister jeg gledet meg mer til. Men da bandet begynte å spille, skjedde det noe. Noe i musikken dro meg inn. Det var noe intenst og ekte i fremføringen, det var samspill og kommunikasjon mellom musikerne. Og med publikum. Jeg kom dit og var ganske sliten etter en intens arbeidsdag, og hadde en del bekymringer i tankene. De slapp taket i møtet med musikken.

Konserten fikk veldig gode kritikker i avisene. Ingen nevnte noe om indre stillhet. Men noe i musikken må også ha truffet andre.

I dagene som fulgte, høre jeg en del på *Lost In The Dream*. Jeg likte den mye bedre nå. Men det jeg hadde hørt og opplevd på konserten, var ikke der. Dette var bare en god plate blant mange andre. Så hva var det jeg opplevde på denne konserten som ikke finnes på platen?

Det vet jeg ikke. Noe blir ofte annerledes i det umiddelbare samspillet mellom bandmedlemmene og publikum. Uansett, konserten rørte noe i meg. Den eneste erfaringen jeg kan sammenligne med, er meditasjon. Stillheten i meditasjonen kan løfte sinnet. Etter en meditasjon kan du være lysere og lettere til sinns. Du kan se på verden og ditt eget liv fra et annet ståsted. Du er ikke så preget av hverdagens bekymringer.

Hvordan musikken kan treffe en slik indre stillhet er det jeg vil snakke om i denne artikkelen. Det er ikke en følelse eller stemning, i hvert fall ikke bare. Kanskje heller en klarhet og ro i sinnet.

MUSIKKEN SKAPES INNI OSS

Musikk skapes av komponister og utøvere. Men akkurat som strengene på en gitar er avhengig av treet som gitaren er bygget av, for å virkelig lyde godt, vil musikken også skapes

Jeg tror vi blir bergtatt og begeistret av musikk fordi den bringer oss i kontakt med grunnleggende sider av oss selv.

inni oss. Våre gener og historie farger musikken. En måte å se det på er at musikken ikke er objektivt god eller dårlig (selv om vi kan ha objektive kriterier for kvaliteten på komposisjonen og fremførelsen), opplevelsen skapes inni oss.

STILLHETEN KOMMER FRA SJELEN

De gamle kineserne sa «Musikk kommer innenfra og skaper derfor stillhet» (Fra *Ritualenes bok, Notater om musikk*). Jeg tror at musikk som bringer oss nærmere indre stillhet, også bringer oss nærmere utøverens eller komponistens indre. For å bruke et forslitt uttrykk: Musikken må ha sjel. Ikke all musikk som har sjel har nødvendigvis noe av stillheten i seg. Men hvis den skal ha det, tror jeg at utøveren, eller komponisten, eller helst begge, må ha kontakt med sitt indre når musikken skapes.

STILLHETSDIMENSJONEN LAR SEG IKKE DEFINERE OG GJERDE INNE

Noe musikk som har en kvalitet av stillhet i seg, er mer preget av akustiske instrumenter og sang enn riffgitarer, og er mer stillferdig enn støyende. Johnny Cash sine American Recordings er seks plater laget de siste årene før han døde. Det er ofte bare stemmen hans, gitaren hans. Han var syk og svekket. Men det er en tilstedeværelse i den raspende ru vokalen, og historiene han forteller. Måten han forteller dem på er like viktig som innholdet i fortellingene. Pausene, hvordan han legger trykket på stavelsene. Det er umulig å forklare, men han synger deg inn i noe du føler er viktig, men ikke kan

forstå. Andre stykker, som Bachs h-moll-messe, er langt fra stillferdige, men kan like fullt vekke noe av det samme.

Er musikk med noe av stillheten i seg enkel? Arvo Pärt's musikk er et eksempel. Treklanger som repeterer seg og repeterer seg med små variasjoner, nesten som en metodelyd i meditasjon. Men *Utopia Triumphans* har også en meditativ kvalitet på tross av 40 ulike stemmer.

Det går ikke å lage formler for hvordan musikk med denne kvaliteten er. Beethovens skjebnesymfoni's første sats, der man hører Beethoven tonesette skjebnen som banker på døren hans (da-da-da-DUM), treffer deg i solar plexus. Fremført med et fullt symfoniorkester er den en voldsom opplevelse. Men allikevel musikk jeg personlig synes har noe av dette i seg. Felles for disse stykkene er at de har en nerve. Når musikken er over, etterlater den meg med en følelse av ro og avklarethet.

MUSIKKEN – ET MYSTERIUM

Hvordan musikken virker på oss, er i bunn og grunn et mysterium. Vi kan observere at den virker på oss selv og andre, vi kan se og føle at den setter noe i gang i oss, men forstå det fullt ut, kan vi ikke.

Jeg tror vi blir bergtatt og begeistret av musikk fordi den bringer oss i kontakt med grunnleggende sider av oss selv. Jeg startet med en personlig erfaring – om hvordan konserten med The War On Drugs traff noe i meg. Og at den erfaringen jeg har som treffer noe av det samme, er stillheten i meditasjon.

To personer hører samme musikk, men den skaper ulike opplevelser. Fordi den indre klangbunnen er forskjellig.

Andre på konserten ble sikkert truffet på andre måter, eller ville brukt andre ord enn jeg bruker. Musikk kan frembringe glede, sorg, sinne og mange andre følelser og stemninger.

To personer hører samme musikk, men den skaper ulike opplevelser. Fordi den indre klangbunnen er forskjellig.

MUSIKK SNAKKER TIL VÅRT UNDERBEVISSTE

Jan E. Hansen i Aftenposten skrev en nekrolog over Kong Olav, der han blant annet sa at ingen i Norge hadde sovet på så mange konserter som ham. Gjorde han det fordi han var trett, eller kjedet seg? Det vet vi ikke. Men det er ikke uvanlig å se tilhørere sovne på konserter. Musikk kan ta oss bort fra konsertsalen, eller fra godstolen foran stereoanlegget. Vi hengir oss til en strøm av toner. Musikken kan, slik kunstopplevelser, meditasjon eller naturopplevelser kan, lokke frem noe fra vårt indre. Bilder og tankefragmenter flimrer forbi, oppmerksomheten flytter seg for en liten stund fra musikken og over til dette oppkommet fra vårt ubevisste. Søvn og tretthet kan være noe av det som kommer, så å sovne på konserter betyr ikke nødvendigvis at man ikke liker musikken.

MUSIKK VEKKER UBEHAG, SINNE OG VANSKELIGE FØLELSER

Musikk vekker ikke bare velbehag. Den kan også vekke ubehag, sinne og rastløshet. Igor Stravinskij's ballett *Vårofferet* er musikk mange setter pris på for sin voldsomme dynamikk og rå

urkraft. Under urfremførelsen i Paris i 1913 ble det imidlertid en skandale. Fra starten ble det piping og etter hvert høylytt buing, det var høyrostedede diskusjoner mellom de som likte dette, og de som ikke gjorde det, som også utviklet seg til nevekamp og roping, og et oppstyr blant publikum som gjorde at politiet måtte gripe inn i pausen. Straviinskij forlot salen gråtende før forestillingen var over.

Så musikkens ordløse språk kan vekke voldsomme følelser i oss. En kjent norsk pianist fortalte meg en gang at han ikke klarte å spille Edvard Griegs stykke *Ballade* før etter at faren hans var død. Hvorfor, det sa han ikke. Men jeg oppfattet ikke at dette gikk på evnen til å mestre stykket teknisk. Kanskje hadde noe med de følelsene musikken vekket. At han måtte forbi et punkt i livet, at noe måtte forsones og tilbakelegges før han var i stand til å gå inn i de følelsene som musikken vekket i ham, og være i disse når han fremførte stykket.

MUSIKK SOM FORBRUKSVARE OG NYTELSESMIDDEL

Musikk er selvsagt mye mer enn en vei til indre stillhet. Den er også noe vi konsumerer, for behag og velvære. Studier viser at å lytte til musikk som vi liker, frigjør dopamin, en neurotransmitter knyttet til følelsen av velvære, i hjernen.

Musikk er også til for å danse og føle glede, som man kan gjøre når Michael Jackson's Billie Jean toner ut over dansegulvet, eller til å komme i kontakt med aggresjon og raseri, kjenne blodet pumpe i årene, som man kan



Foto: Karin Malmberg

gjøre på en Metallica- eller AC/DC-konsert. Den kan brukes som bakgrunn og dekorasjon, for å sette en stemning. Eller bare for å føle den kriblende følelsen av velvære som et deilig pop-refreng setter i gang.

STILLHETEN I MUSIKK – DET ER NOE DER, MEN HVA?

Musikk setter i gang mye i oss. Den gir oss velbehag. Med sine rytmer vekker den lysten til å danse, uttrykke oss kroppslig. Den kan benyttes som pynt. Ved hjelp av et par earpods og en mobiltelefon kan den benyttes som et skjold mot verden. Men den vekker også ubehag, sinne og andre vanskelige følelser.

Sigmund Freud sa at drømmene var konge-

veien til det ubevisste. For noen av oss er det kanskje også slik at det finnes musikk som gir oss tilgang til noe dypt og grunnleggende i oss som ikke nødvendigvis kan forklares og forstås. Og som kanskje har noe til felles med den kontakten med det indre som noen kan oppleve i meditasjonens stillhet, eller i naturen.

Jeg tror ikke man skal forsøke å lete etter denne dimensjonen i musikk. Det ville ødelegge opplevelsen. Musikk skal man forsøke å ta inn for det den er, gi seg inn i det den forsøker å skape, enten det nå er fengende dansepop eller gregoriansk korsang. Det er som i meditasjon – begynner man å streve etter å oppleve noe bestemt, glipper det bort. Istedenfor kan man bare forsøke å gjenkjenne og glede seg over den når den er der.

Stillheten etterpå

Dikt av Rolf Jacobsen, Gyldendal 1965

Gjengitt med tillatelse fra forlag og sønn

*Prøv å bli ferdige nu
med provokasjonene og salgsstatistikkene,
søndagsfrokostene og forbrenningsovnene,
militærparadene, arkitektkonkurransene
og de tredobbelte rekkene med trafikklys.
Kom igjennom det og bli ferdige
med festforberedelser og markedsføringsanalyser
for det er sent,
det er alt for sent,
bli ferdige og kom hjem
til stillheten etterpå
som møter deg som et varmt blodsprøyt mot panden
og som tordenen underveis
og som slag av mektige klokker
som får trommehindene til å dirre
for ordene er ikke mere til,
det er ikke flere ord,
fra nu av skal alt tale
med stemmene til sten og trær.*

*Stillheten som bor i gresset
på undersiden av hvert strå
og i det blå mellemrommet mellom stenene.
Stillheten
som følger etter skuddene og etter fuglesangen.
Stillheten
som legger teppet over den døde
og som venter i trappene til alle er gått.
Stillheten
som legger seg som en fugleunge mellom dine hender,
din eneste venn.*



Foto: Tor Hersoug

Stillheten i stormen

– Ole Gjems-Onstad intervjuet av Halvor Eifring

Kontrastene er store: Ole Gjems-Onstads hovedinteresse har siden tidlig i 20-årene vært meditativ stillhet: den gode ro mange nordmenn har kjent i naturen, og som meditasjon kan forsterke. Samtidig har han flere årtier bak seg som pågående og tydelig, men humørfyllt og annerledes samfunnsdebattant, ofte med temaer mange viker unna.

Oles produksjon innen juss er usedvanlig stor, men hans innsats med å bygge Acem som frivillig organisasjon er enda mer omfattende. Han fylte nylig 70, men er fremdeles svært aktiv både som debattant og meditant.

– *Hvordan forklarer du kontrastene i din personlighet?*

– Jeg kommer fra en familie med store motsetninger, en intens krigsveteran til far, og en mor som var dyktig karrierekvinn, men selvfornektende. Det har gitt klare sprik i meg. Meditasjon gjennom mer enn 50 år og tusenvis av timer med feedback og personlig kommunikasjon har hjulpet til en balanse.

Oppveksten rommet atskillige triste og ensomme stemninger. Men i enkelte bilder av meg selv som barn ser jeg også en stille glede jeg kjenner igjen i det meditative.

– *Du fremstår til tider som en kampglad person, både på egne vegne og på Acems. Burde ikke en*

meditasjonsorganisasjon også utad være mer «meditativ»?

– Det har ikke alltid vært vårt valg. Kraften i stillheten provoserer noen grupper ved å forstyrre et livsperspektiv, eksistensielt og metafysisk. For ti år siden drev Dagbladet en kampanje mot Acem. For fem år siden var det Adresseavisen. Da må man hente kraft i meditasjon til å ta til motmæle.

Acem har nytt godt av Oles pågående lynne, for eksempel da TM-bevegelsen (Transcendental Meditasjon) stevnet organisasjonen for retten på 1970-tallet, da norske biskoper i 1979 anså Acem-meditasjon som en form for panteisme og i 1979, da TONO holdt på å knekke de idealistiske nærradioene med skyhøye avgiftskrav for musikkbruk, samt ved flere intense mediedebatter i det nye årtusen. At Acem stort sett har kommet godt ut av disse konfliktene, har Ole mye av æren for. Under rettssaken med TM-

I stormen må man holde seg på bena så godt man kan, og i ettertid reflektere over egen aggresjon.

bevegelsen forsøkte motpartens erfarne advokat å sette fast Ole som ung juss-student. Acems advokat smilte etterpå og sa: «Min kollega prøvde seg på feil mann».

– Det kan virke som du liker å gå inn i harde offentlige ordskifter?

– Ja, men det kan også være ubehagelig. Jeg husker en gang en kjent person på lederplass i en riksdekkende avis omtalte meg temmelig negativt da jeg hadde sagt noe vedkommende ikke likte. Are Holen sa ganske enkelt: «Tar du hensyn til sånt, er du død!» Det har jeg ofte tenkt på når det blåser som verst med personkarakteristikker.

I stormen må man holde seg på bena så godt man kan, og i ettertid reflektere over egen aggresjon. Man mediterer ikke når man debatterer - da debatterer man!

*Jeg vil takke stillheten
For at den er så stille
Så stille
At også jeg blir rolig
Jeg vil takke stillheten
Der min angst
Ikke engster
Mitt sinne
Ikke kjemper
Min sjalusi
Ikke flammer
Jeg vil takke stillheten
For avstand til å se
For fred til å forstå
For styrke til å ta i mot
For hvile til å slippe*

Ole i Dyade 2/2014

Og man gjør feil. Man må vedstå seg det som ble dumt, ikke bare for å lære, men også for å finne tilbake til seg selv. Det er som i meditasjon: Den ideelle utførelse finnes ikke.

MEDITATIV STILLHET

I 2014 skrev Ole et Dyade-nummer om «Levende stillhet - styrken i det meditative».

– Hva er meditativ stillhet?

– Det er et vanskelig tema å snakke om – så fullt av floskler. Den indre stillheten er en kraft. Ikke spektakulær eller fantastisk, men inderlig, innsiktsgivende og eksistensielt dypt tilfredsstillende. Nærværende især i langmeditasjoner, når jeg lærer andre å meditere, og i meditasjoner sammen med andre. Stillheten kan være der også i stormen og støyen, og når livet er vanskelig.

Siden 1995 har Acem arrangert fordypelsesretretter med mer enn seks timer meditasjon hver dag. I 2001 begynte man med videregående fordypelse, kurs over to til tre uker, med noen meditasjoner på over et døgn eller mer.

– Du har ledet slike retretter en eller to ganger årlig siden 2005. Hva betyr disse retrettene for deg?

– Til å begynne med var det hardt for meg med mye rastløshet, og det er det tidvis fortsatt. Men jeg skjønnte tidlig at denne intense motstanden er del av pakken, skal det lyse i sinnet få slippe til.

Lange meditasjoner kan være krevende, men kan gjøre en indre verden mer tilgjengelig selv for yrkesaktive familiemennesker som meg selv. Munker og eremitter har avstått et helt liv for å få kontakt med basale sider ved bevisstheten.

I Acem har vi alltid prøvd å lære av andre.

– I Acems begynnelse var det en del interesse for klostertradisjoner, særlig katolske, og du tilbrakte som student et par uker i et skotsk trappistkloster. Hvor kom denne interessen fra?

– I Acem har vi alltid prøvd å lære av andre. Hippiekulturen og New Age har vi opplevd som lite interessant, men de europeiske klostre med nær to tusen år lange tradisjoner vakte nysgjerrighet. Det var mer fysisk arbeid og mer jordbruksorientert enn jeg satte pris på. Man kan undres om klostrenes hjelpemidler er gode nok; jeg synes i hvert fall jeg er heldig som har hatt tilgang til Acems metoder, som har mye kraft. Som en slags bonus er det kontemplative i Acem nærmest integrert med et vanlig utadvendt liv som del av metoden.

– Du har vært opptatt av meditasjon og stillhet gjennom et halvt århundre. Hvordan arter lange meditasjoner seg i forskjellige aldersfaser?

– De eldre livsfaser er nok mer kontemplative. Men mange av oss som har fulgt hverandre gjennom et meditativt liv, må etter hvert redusere en del på lange meditasjoner. Man vil gjerne, men kroppen sier ganske enkelt nei til så mye sitting. Som yngre er det greiere for kroppen å sitte lenge. Å utsette det indre kan være risikosport. Det tigger en klokke.

– Du sa det var en del språk i deg. Hvordan henger ditt Acem-engasjement sammen med din kritiske samfunnsprofil?

– Et uavhengig temperament kan ha blitt stimulert av meditasjon. Acem har arbeidet motstrøms. Skulle vi hele tiden spurt verden om meditasjon er viktig, ville vi kuttet ut for lengst.



Ole holder kroppen i form

Foto: Geir Wærnes

En egen profil har også hatt sin pris. Jeg ble kastet ut av de såkalte morgenkåserier i NRK. En Arbeiderpartimann satte kaffen i halsen da jeg ironiserte over Thorvald Stoltenbergs mangelfulle innsats på Balkan. I Økonomisk Rapport hadde jeg i nær to år en skattespalte. Der ble jeg parkert da eierne mislikte at jeg kritiserte Høyres skattepolitikk. Å befinne seg mellom forskjellige ideologier og tankeretninger uten egentlig å tilhøre et bestemt sted kan resultere i en form for fredløshet, eller kasteløshet, om du vil.

To forskjellige livsdimensjoner beriker. Etter teknisk skatterett gir det nye krefter å skrive om mer stille dimensjoner, små kontemplative templer i hverdagen.

Jeg har takket nei til å være spaltist i dagspressen og heller forsøkt å bidra når jeg synes jeg har noe å skrive om, når noe er usagt. Norge har en smal konsensus, der medier og politikere ofte spiller samme plate. Innfallsvinkelen min kan være mediekritisk eller eksistensiell og etisk, som hvordan Norge håndterte terrorhandlingene på Utøya. Mange gjorde en viktig innsats, men politi og helsepersonell var for opptatt av sine rettigheter, og i ettertid har ingen egentlig tatt ansvar.

I skatteretten har jeg utfordret myter om økonomisk utjevning; forsøkt å vise hvordan det å «ta de rike» ofte går ut over folk flest og deres arbeidsplasser.

– *Hvordan har du klart å forene disse to såpass ulike livsarenaer: meditasjonslæreren og skatteprofessoren?*

– To forskjellige livsdimensjoner beriker. Etter teknisk skatterett gir det nye krefter å skrive om mer stille dimensjoner, små kontemplative templer i hverdagen. Det har også vært godt å veksle fra det meditative over i andre måter å se verden.

I forhold til Acem-skriving har en akademisk bakgrunn hjulpet meg til å forholde meg til kilder; det skal være «skikkelig» før man bruker tid på å lese det. Omvendt har Acem hjulpet meg til å forstå psykologien i møter og samfunnsdebatt.

Jeg var heldig og ble professor ved Handelshøyskolen BI som 34-åring. Karrieremessig skulle jeg da ikke videre og har ikke behovd å ta taktiske hensyn.

– *Hvordan har det vært for BI å ha en profilert professor som mediterer?*

– BI har vært nøytralt velvillig. Enkelte kolleger mediterer uten at det har så mye med meg å gjøre.

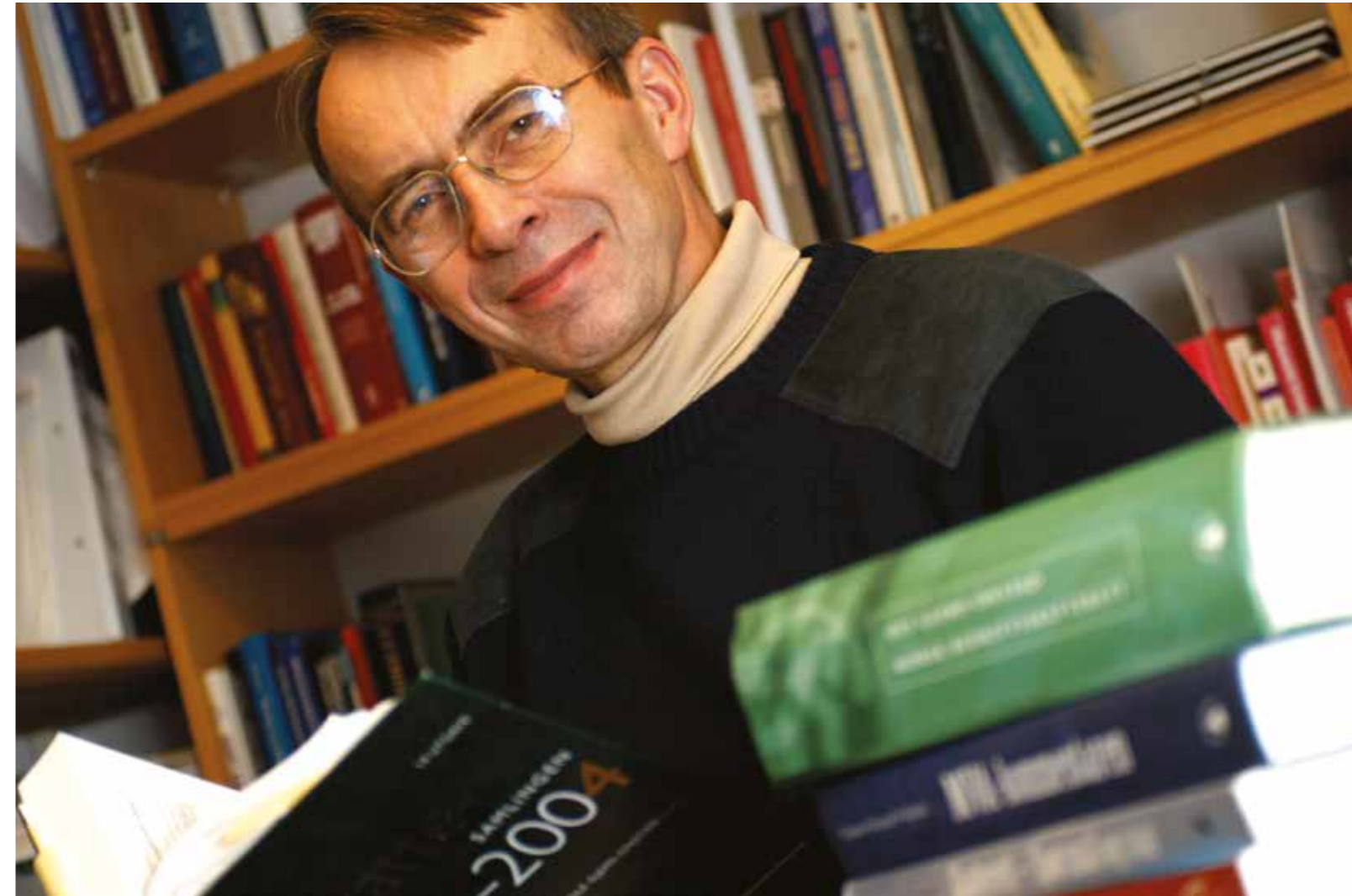
Sett med mine øyne kan BI ha nytt godt av mitt engasjement i Acem rent økonomisk. Før BI i 2005 flyttet til nye flotte lokaler i Nydalen, pågikk en intens dragkamp, utad om beliggenhet, men egentlig om økonomi.

Acems grunnprinsipp er at lokaler skal eies, ikke leies. Det er lettere å meditere der mange har meditert før, og det ikke sitter alkohol, rus og tobakk i veggene. Eierne får verdistigningen, mens leietager finansierer andres investering. Alle mine økonomiske instinkter ropte nei da BI ville inngå en skremmende dårlig leieavtale med leie over kr 100 millioner allerede første året. Da BIs styre var på vei til det avgjørende morgenmøte, argumenterte jeg i NRK Dagsnytt mot avtalen. Senere på dagen banket institutt-lederen på døren. Han fortalte at ledelsen syntes han hadde dårlig kontroll med underordnede. Bare ved en akademisk institusjon kan man protestere så skarpt uten å forsvinne.

Ut fra uroen forhandlet styret frem en kjøpsrett for BI. Ingen trodde denne ville bli benyttet før rentenivået plutselig falt kraftig. Og BI handlet. Nå er BIs egenkapital i bygget gledelig nok omtrent en milliard. Jeg er nok blant de få på BI som ser en linje fra Acem!

PROSJEKT OM DØDEN

NTBs og Aftenpostens omtale av Oles 70-årsdag sa at han «arbeider med et aldersadekvat prosjekt om å forberede seg på døden for seminarer og artikler».



– *Det kan høres ut som et dystert tema. Hva er bakgrunnen for denne spesielle interessen?*

– Interessen for døden er sammensatt, som mye hos meg. Helt banalt er døden et naturlig tema når jeg nå er 70 og bør forsone meg med at det går mot slutten.

En artikkel i New York Times om Elisabeth Kübler-Ross ga en aha-opplevelse; hun er i moderne tid supereksperten på døden. Hun var døende og sa til journalistens sjokk at hun var rasende, ikke parat til å dø og syntes det var urettferdig. Da forstod jeg at noe av hennes engasjement i døden skyldtes egen angst. Det gjelder forbausende mange som har skrevet om døden. Det er nok tilfelle også for meg. En tid

som ung var dødsangsten nokså fremtredende, og jeg er ikke helt ferdig med den.

Men døden er først og fremst et grunnleggende meditativt og filosofisk berikende tema. «Døden», «tiden», «bevisstheten», «Gud» og det «sjeelige» utgjør fem overordnede mysterier i våre liv. Moderne vitenskap er ikke nærmere et svar enn for tusener av år siden. Her er vi alle ganske enkelt troende. Ingen av oss har objektiv kunnskap.

Du kan ikke lese deg til avklaring; det må på en eller annen måte forstås innenfra, som en personlig erkjennelse. I den meditative stillhet, i dens kraft og lyse varme kan man kjenne seg delaktig i noe mer. Et felt der en materiell og absolutt ateisme oppleves fattig og uten oppkla-

De som tenker seg meditativ stillhet som en slags tilbaketrekning fra verden, vil overraskes over Oles imponerende livslange produktivitet ...

ringsevne. Man har ikke løst mysteriene knyttet til liv og død bare ved å si at når du er død, er du borte. Ateister forstår ikke selvmotsigelsen når de intenst påstår å fatte det ingen vet så mye om.

PRODUKTIV IGANGSETTER

De som tenker seg meditativ stillhet som en slags tilbaketrekning fra verden, vil overraskes over Oles imponerende livslange produktivitet – uten at han har virket så belastet av det. Sammen med Svein Løvås la Ole på 1970-tallet grunnlaget for Acems økonomi gjennom årlige loppemarkeder, senere også gjennom eiendom og utleie. Loppemarkedene ble etter hvert Norges største, og Røde Kors og andre kom til Acem for å lære. Ole ledet Acem Norge gjennom flere tiår og er i dag Acem Internationals president, i tillegg til all medieeksponering og mye annet. Ole var engasjert av juss-studiet, redigerte underveis to tidskrifter og ble best på sitt årskull. Men han svarte en gang på en spørreundersøkelse at studiet ikke var hovedbeskjeftigelsen; det var Acem.

Ved overrekkelsen av et festskrift i anledning 70-årsdagen, pekte rektor Inge Jan Henjesand på at Ole har satt viktige spor etter seg ved Handelshøyskolen BI med bl.a. to sentrale masterstudier, doktorgradsstipendiater, etableringen av fagtidsskriftet Skatterett og en skattelovsamling han redigerte i 30 år, samt et elektronisk skattebibliotek. På LinkedIn omtalte en partner i et stort advokatfirma Ole som «kanskje tidenes mest produktive norske jussprofessor». Tittelen på en av hans bøker på Dyade forlag, *Personlig produktivitet*, kunne også passe på hans liv, lik boken *Studieglede*, og ikke minst *Bli hørt – tal bedre*. Festskriftet har en oversikt over alle bøker og et utvalg av de artikler Ole har skrevet: 458! Og oversikten er ikke fullstendig.



År 2020

– I 2018 ga du ut boken *Menneskerettigheter – en verden uten helvete. Hva er galt med menneskerettighetene?*

– Menneskerettighetene er viktige; nettopp derfor må vi ta vare på dem og ikke vanne dem ut. For sentrale verdier og livsvalg kan snakk om rettigheter forvirre. Ingen har rett til en god meditasjon, snille og takknemlige barn, en kjærlig partner eller god helse.

Solidaritet og fellesskap bygger ikke bare på rettigheter, men like mye på ansvar. Norge har satset atskillig på å bære en menneskerettsfane. Men vi gjør den alvorlige feil at vi i altfor liten grad bidrar til en kritisk diskusjon når begrepene trekkes for vidt, og når FNs menneske-

Ved festskriftoverrekkelsen på BI betonet mange Oles vennlighet og hjelpsomhet. «Du tenker alltid på dem rundt deg».



År 1972

rettsorganer opptrer politisk og dobbeltmoralisk. Menneskerettigheter koster også når det gjelder; flere enn meg frykter at Norge ikke er villig til virkelig å fordømme Kinas menneskerettskrenkninger i Sikkerhetsrådet.

OMSORG FOR ANDRE

Ved festskriftoverrekkelsen på BI betonet mange Oles vennlighet og hjelpsomhet. «Du tenker alltid på dem rundt deg», sa en yngre kollega. «Det viktigste som kan sies om deg, er medmenneskeligheten og omsorgen du viser for andre. Den omsorgen du viser for familie, venner og kolleger, skal man lete lenge for å finne maken til.» I Acem kjennes denne siden ved Ole godt,

men mange var ikke klar over hvor tydelig den også kom frem i hans yrkesliv.

Omsorgen kan henge sammen med Oles evner som menneskekjenner, til å oppfatte andre og se bak fasaden. Enkelte blir provosert av det, mens andre i Acems komm-grupper og meditasjonsveiledning har hatt stor glede av Oles innlevelse.

PIONERARBEID I ACEM

Ole kjenner knapt et voksenliv uten meditasjon. Han lærte å meditere som 19-åring i 1969 og kom raskt med på ledersiden i den unge organisasjonen. Han hadde prøvd andre meditasjonsformer, men disse konsentrasjonspregede teknikkene var anstrengende og miljøene rundt dem hippiepregede. Etter å ha reist i Nord-Afrika, Mexico og Israel, returnerte han til Norge. Egentlig hadde Ole planlagt å studere juss med begge foreldre, en besteforelder og tante foran i løypa. Litt impulsivt valgte han psykologi og lærte så Acem-meditasjon. Reflekterende samtaler i Acem gjorde at Ole skiftet til juss, et valg han ikke har angret.

– Jeg har på en måte fått i både pose og sekk; kunnet bruke et hode som passer godt til juss og samtidig kultivere det psykologiske gjennom Acem.

– *Hvordan opplevde du Acems samarbeid med Mahesh Yogis TM-bevegelse, som tok endelig slutt sommeren 1972?*

– Allerede da jeg kom inn i Acem, var samarbeidet med TM-bevegelsen mest en formalitet. I praksis var vi en uavhengig organisasjon. Men den eneste måten å bli meditasjonslærer var på kurs med Maheshi Yogi. Tor Hersoug og jeg deltok på et slikt TM-kurs på Mallorca. Det var som en helt fremmed organisasjon med mye persondyrkelse. Vi lærte TM-bevegelsens

Vi fikk en port til stillheten, vi forsøkte å nærme oss og gjøre den tilgjengelig for andre. Vi gjorde feil, men også så godt vi kunne.

Ole leder sentralstyremøte i Acem 2005



Ole med Tindra (stedatters datter)



fullstendig mekaniske form for meditasjonsveiledning, som jeg aldri har benyttet. Ønsket om at Acem skulle være en organisasjon uten guru, ble forsterket.

Som meditasjonslærer og etter hvert daglig leder i Acem fikk Ole tidlig et stort ansvar. Knappt fylt 20 år holdt han forelesninger og lærte voksne i alle aldre å meditere.

– I bakspeilet hadde jeg selv og andre like unge meditasjonslærere virkelig spennende oppgaver. Men vi kunne bli nærsynt. Som 70-åring husker jeg ennå, med bismak, at jeg litt ut i tyveårene betonet overfor en gruppe deltagere over 35 år at også de var velkomne i Acem.

ACEM SOM ORGANISASJON

Bortsett fra Are Holen har neppe noen annen enkeltperson betydd mer for Acems utvikling og utforming enn Ole. Han har hatt mer enn én finger med i alt fra måten organisasjonen drives på, til utformingen av kurstilbud og mange skrifter. Hans allsidighet viser seg også i titlene på de mange Dyade-numrene han har skrevet, om alt fra skam til kommunikasjon, Shakespeare, tid, historie, nærkringkasting, juridisering og etikk, i tillegg til en rekke meditative temaer.

– *Acem skiller seg fra de fleste frivillige organisasjoner. Hva kjennetegner måten Acem drives på?*

– Årlig samles de av kurslærerne som kan, til en samling i mellomjulen hvor organisasjonsaker diskuteres. Flere har sagt at de aldri har sett maken: en så stor organisasjon der alle viktige veivalg drøftes, og alle kan si hva de tenker og få eierskap til det vi gjør. For Acems store beslutninger tilstrebes konsensus.

– *Den senere tid har du årlig gitt et relativt stort pengebeløp til Acem. Hva er bakgrunnen?*



Ole på tur, den Dominikanske republikk, 2004

– Ingen politiker og få andre i samtiden er opptatt av stillhet, og at den også må hjelpes frem økonomisk. Hvis ikke vi som har erfart hva dette kan bety, forsøker å gi litt, er det ikke mange igjen. Foreslo man det som TV-aksjon, ville man bli ledd av. Acem har utviklet en god kultur for å bidra gjennom frivillig innsats. Vi har ikke kommet like langt med rent økonomiske donasjoner. Det finnes et vakkert, men samtidsfremmed, jødisk ordtak: «De eneste pengene du tar med deg, er dem du ga bort.»

Acem har hos meg kultivert en vilje til å investere. Det kjennes naturlig å takke; familien er ivaretatt og vil igjen bli det når mitt kapittel er over.

– *Hvordan ser du for deg Acems fremtid?*

– Mange i den første generasjon kurslærere i Acem føler kanskje som meg: Vi fikk en port til stillheten, vi forsøkte å nærme oss og gjøre den tilgjengelig for andre. Vi gjorde feil, men også så godt vi kunne. Nå er det etter hvert opp til en fremtid vi ikke er en del av.

Acem kan virkelig vokse hvis personer med innsikt tar fatt i metodene. Kommende generasjoner må videreutvikle forståelsen og pedagogikken. Stillheten er levende og dynamisk

og nås ikke gjennom tilstivnet dogmatikk og uforanderlige instruksjoner.

Men det blir som det blir. Mine samtidige er nå på vei mot den virkelig store stillheten, mot de begravelsestaler jeg er mest nysgjerrig på, men ikke får høre.

Så kan jeg bare håpe at de som i fremtiden engasjerer seg i Acem, vil ha de samme rike erfaringer i brytningen mellom stillheten der inne og oppgavene, tidvis kampene, der ute.

Det er sikkert sant. Men energien og produktiviteten er fortsatt imponerende. Og noen stormer og atskillige viktige bidrag kan det nok bli før stillheten helt tar over.

*I stillheten
var jeg
Til stillheten
tilbake*

Ole i Dyade 2/2014

Takk til Turid Berg-Nielsen, Merete Hetland og Jonas Meyer for gode innspill til interjuvet.

OM ARTIKKELFORFATTERNE



Andreas Tryggeset
Kurslærer i Acem. IT-arkitekt.



Halvor Eifring
Leder av Acem Norge. Professor i kinesisk ved Universitetet i Oslo. Redaktør i Dyade.



Maria S. Gjems-Onstad
Meditasjonslærer i Acem. Klinisk psykolog i privat praksis.



Øyvind Ellingsen
Meditasjonslærer i Acem. Professor i cellulær kardiologi ved NTNU. Overlege ved Klinikk for hjertemedisin, St Olavs Hospital.



Vilde Drageset Haakensen
Kurslærer i Acem. Redaktør i Dyade. Kreftlege og forsker ved Oslo Universitetssykehus.

Rolf Brandrud 1950-2020

Etter kort tids sykeleie sovnet Rolf Brandrud, redaktør i Dyade, stille inn 30. desember 2020.

Rolf har vært en viktig bidragsyter til Dyade fra 1990-årene og har fungert som redaktør og skribent helt til det siste. Han har skrevet om et vidt spekter av tema, blant annet globalisering, krigstraumer, meditasjonshistorier, kreativitet og medierevolusjon. Hans siste Dyadenummer, nr 4/2020, omhandlet vårt møte med koronapandemien.

Rolf var en sentral del av Acem fra han ble kurslærer i 1973. Han ble meditasjonslærer i 1975 og leder på Acems kommunikasjonskurs fra 1976. På 1980-tallet arrangerte han Acems kulturseminarer, med en rekke kjente internasjonale og nasjonale navn. Han har vært engasjert i Acems arbeid i Tyskland og USA, og i det siste året også med å lage online meditasjonskurs.

Rolf hadde en lang karriere i NRK og gjorde seg bemerket i kulturlivet med bøker om Mikkjel Fønhus. Han etterlater seg to voksne døtre, Klara og Lovisa.

Rolf var kunnskapsrik, engasjert, og empatisk. Hans bortgang er et stort tap for Dyaderedaksjonen. Vi er takknemlige for hans bidrag og sørger over hans plutselige bortgang.

Dyaderedaksjonen

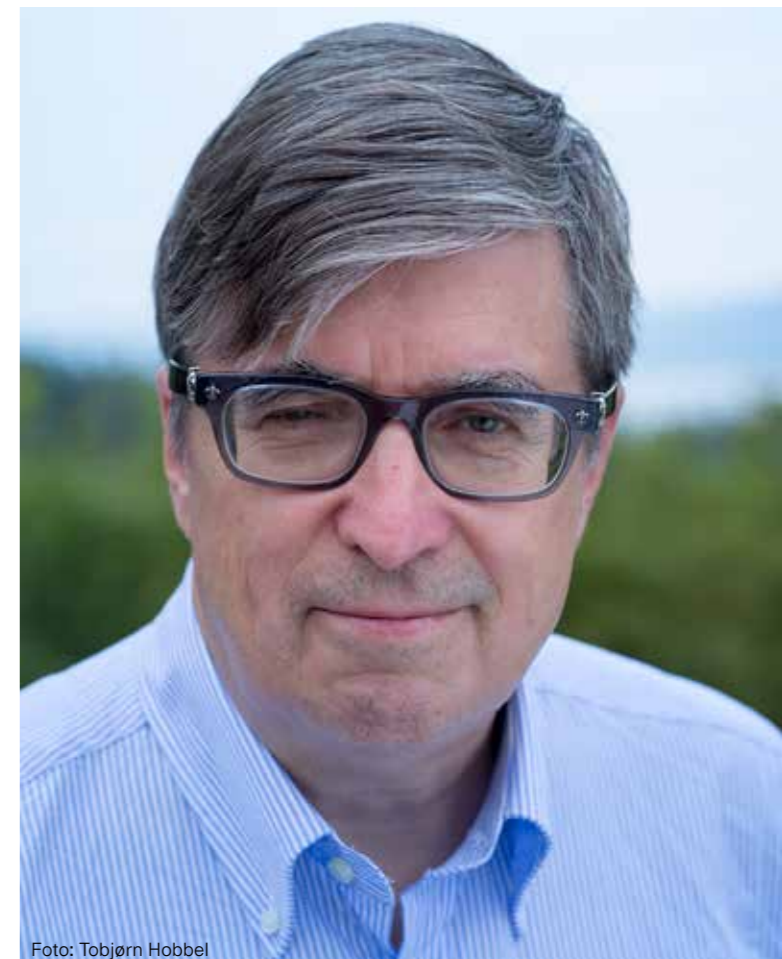


Foto: Tobjørn Hobbøl

Noen tidligere temanummer



Dyade 2014/02

Levende stillhet – styrken i det meditative

Den meditative erfaringen av stillhet, særlig i langmeditasjon, er tema for dette Dyade.

Stille meditasjoner kan bidra til vekst, erkjennelse, forankring og etisk adferd.

Meditativ stillhet er et flertydig tema uten fasit og entydige konklusjoner. Den eneste veien mot stillheten man kjenner, er den man selv har gått.

Dyade 2014/04

Enklere – nærmere – dypere

Erfaringer med Acem-meditasjon.

Hvordan oppleves det å være i meditasjonens laboratorium og se hverdagen og livet i lys av erfaringer man henter der? Det er kjernen i 20 opplevelsesnære fortellinger i dette Dyade.

Dyade 2017/04

Meditasjon og helse

I barndommen trenger vi mor og far for å få hjelp til å stresse ned. Ungdom kan selv lære å meditere og dermed motvirke problemer skapt av en hjerne i ubalansert utvikling.

Hos voksne kan meditasjon hjelpe kropp og sinn mot plager som lett resulterer i sykemeldinger. Regelmessig meditasjon forynger hjerne, arvestoff og celler. Mot slutten av livet er forsoning sentralt. Og kanskje beskytter meditasjon oss mot for tidlig død.

Artiklene i dette nummer av Dyade er omarbeidede utdrag fra forelesninger ved markeringen av organisasjonen Acems 50 års-jubileum. De bygger på erfaring, forskning og refleksjon knyttet til et halvt århundres arbeid for helse og livskvalitet.

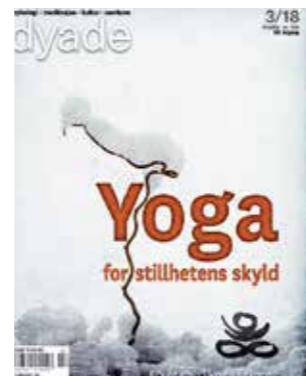


Dyade 2018/03

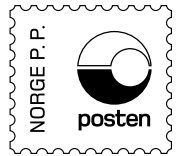
Yoga for stillhetens skyld

Norsk Yogaskole underviser i klassisk, meditativ yoga. Grunnsynet er at yoga har med introspeksjon, stillhet og meditasjon å gjøre, i tillegg til alle de gode kroppslige virkninger som samtiden så lett verdsetter. Dette indre aspekt er ofte lite vektlagt i moderne yoga.

Flere skribenter deler sine tanker om kroppsidealer, meditativt fotografi, impulsdans, motstand mot yoga osv. Noe saklig, annet mer emosjonelt.



Returadresse:
DYADE
Postboks 2559 Solli
0202 Oslo



Ro. Nærhet. Tilhørighet. Mening. Ord som beskriver noe av det meditativ stillhet bærer i seg. Kanskje har vi opplevd den i møtet med en annen person. Eller ute i naturen. Kanskje i flyten i en oppgave vi går helt og fullt opp i. Eller i øyeblikk der en dypere strøm tar over for hverdagens mas og kjas. Selv om noe i oss alltid lengter etter stillhet, dras vi ofte mot det som fyller våre indre tomrom på andre vis. For stillheten etterlater også en uro. Dette nummer av Dyade ser på meditativ stillhet, det i oss som trekkes mot den, og det i oss som velger den bort.

ISBN 978-82-91405-69-8

