

psykologi - meditasjon - kultur - samfunn

dyade  
1/22

■ ACEM

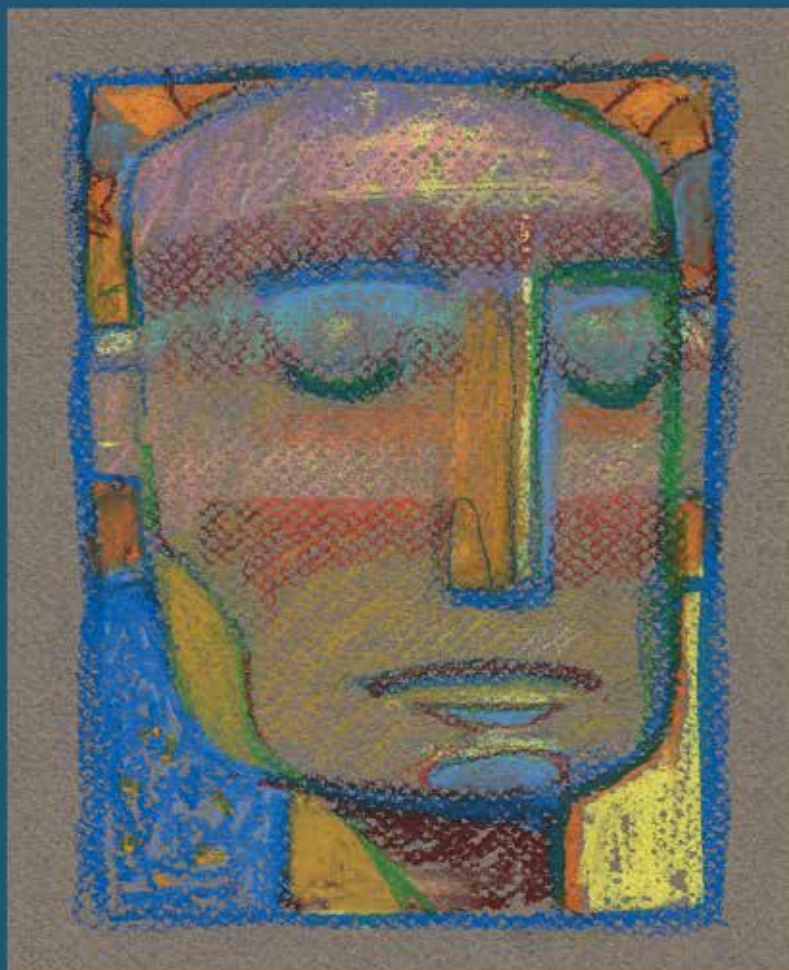
120 KR

# SKAPENDE SINN

- elleve forfattere om å meditere og å skrive



Årgang 54



# Stillhetens psykologi

Perspektiver på Acem-meditasjon

Red. Are Holen

*Stillhetens psykologi* må sies å være en klassiker. Siden førsteutgaven i 1976 er den trykket i over 40.000 eksemplarer. Det er Norges mest leste bok om meditasjon. I tillegg er den oversatt til svensk, dansk, spansk, engelsk, nederlandsk og kinesisk.

Dette er en grundig omarbeidet og utvidet utgave. To kapitler er helt nye; ett sammenligner ulike meditasjonsformer, og ett drøfter sentrale sider ved meditasjonsprosessen.

Dyade forlag

# INNHold | SKAPENDE SINN

- ELLEVE FORFATTERE OM Å MEDITERE OG Å SKRIVE

- |    |   |    |   |
|----|---|----|---|
| 2  | Skapende sinn<br><i>Leder</i>                         | 34 | Gi meg ei oppskrift!<br><i>Ingelin Røssland</i>                             |
| 4  | Eg tenker ein lyd<br><i>Rune Belsvik</i>              | 40 | Drømmer og minner fra en<br>tidlig barndom<br><i>Bjørn Bottolvs</i>         |
| 10 | Utdrag fra <i>Skogen</i><br><i>Karoline Brændjord</i> | 48 | Blir det fleire bøker?<br><i>Veronika Erstad</i>                            |
| 14 | Robotklipper<br><i>Christopher Grøndahl</i>           | 52 | Skrivebegjær – en livslang,<br>uhelbredelig lidelse<br><i>Marit Bødtker</i> |
| 22 | Stødigere på tre bein<br><i>Mari Kjetun</i>           | 58 | På enecelle<br><i>Berit Østbye</i>  |
| 26 | Følg kallet!<br><i>Jonas Hansen Meyer</i>             | 62 | Den åpne bølgen<br><i>Barbara Liv Eriksen</i>                               |

## DYADE 1 2022 ÅRGANG 54

Redaktør av dette nummer|Halvor Eifring Redaksjon|Turid Suzanne Berg-Nielsen Svend Davanger Halvor Eifring Christopher Grøndahl Vilde Haakensen Eirik Jensen Dag Jenssen Monika Wirkkala Redaksjonssekretærer|Per Tonstad Sissel Roede Tonstad Grafisk form|Pollyanna von Knorring Foto forside|Samantha Hurley Burst 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, 0253 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 2022|kr 400 Løssalg|kr 120 ISSN|0332-5792 (trykt utgave) 0807-2736 (digital utgave) ISBN|978-82-91405-74-2



Foto: Grianghraf - Unsplash

Leder

# Skapende sinn

Hva gir så god avspenning at hjerteraten ifølge noen forskere går ned med inntil 68%? Mange av Dyades lesere vil nok svare meditasjon. Men i en studie utført ved University of Sussex var det ikke meditasjon det gjaldt, men lesing av romaner. Litteratur og meditasjon har mye til felles.

Både litteratur og meditasjon aktiverer hjernens hvilenettverk. Dermed begynner sinnet å vandre fritt. Sinnets vandring hjelper leseren å følge romanens handlingsforløp, fremholder litteraturvitere. At tankene vandrer fritt når man mediterer, hjelper sinnet å bearbeide minner og følelser, slår forskere ved NTNU og andre universiteter fast.

Dette nummer av Dyade skal verken handle om vitenskap eller lesing av romaner. I stedet skal elleve mediterende forfattere fortelle om sine høyst personlige erfaringer med det å skrive og det å meditere. Ikke minst minner de oss om hvordan meditasjonens frie tankestrøm kan gi bedre betingelser for litterær kreativitet. Det kan handle om "alle tankene som kommer og går" (Marit Bødtker), om "kaos ... innenfor det kreative" (Mari Kjetun), om "å ha tanker som går på tvers av tidens selvfølgeligheter" (Christopher Grøndahl), om at "når jeg lytter, begynner noe å strømme" (Barbara Liv Erikssen). For Bjørn Bottolvs handler det blant annet om å "bli konfrontert med glemte drømmer fra natta", for Karoline Brændjord om en skog som "starter i skogen og slutter aldri", mens Jonas Hansen Meyer er opptatt av å "følge kallet" og derved komme "ut av hvalfiskens buk".

For disse elleve handler ikke meditativ litteratur først og fremst om poetiske stemninger i disige landskaper, langt borte fra verdens ståk og støy. Snarere handler den om en hverdagslig kamp med selvfølelsen og motstanden mot å komme i gang. Den kan få harde utslag, som når Veronika Erstad snakker om "ei sterk kjensle av å ikkje få det til, å streve, ... ei sterk kjensle av tvil, og ei kjensle av at dette rotar eg til, dette gjer eg ikkje godt nok, ei motløyse, så håplaus eg er". For 101 år gamle Berit Østbye kan motstanden få tilsynelatende mildere utslag: "Jeg tar meg like godt en tur ut", eller kanskje "en kopp te og en bit sjokoladekjeks" istedenfor å skrive – eller meditere.

Ingelin Røssland peker på veien ut: "Eg treng berre få skiten opp og ut sånn at eg får sett nærmare på det." Og etter både indre og ytre kamper ender Rune Belsvik opp i stemninger vi er mer vant til å kalle meditative: "Eg kjenner eg er på veg til noko inne i meg som til vanleg ikkje får så mykje merksemd. Noko som er stilt og lite og fjernt i det daglege. Noko som liksom ventar tolmodig på at eg skal komma tilbake."

Slik rommer både litteraturen og det meditative hele spekteret av menneskelig erfaring: smerte og glede, seier og nederlag, det psykologiske og det eksistensielle. Bare tankene slipper til – i frihet.

God lesning!

Halvor Eifring  
redaktør





Foto: Florencia Viadana - Unsplash

# Eg tenker ein lyd

Eg måtte finna ein ny måte å praktisera som Rune på. Eg begynte å gå på besøk til meg sjølv, og prøvde å vera nær det eg møtte der utan å kjempa imot det.

I mange år brukte eg alkohol for å feira det fine, trøysta det triste, knusa det kjedelege, finna fred, sløva sjenansen, utrydda uvissa og avværna angsten. Men denne måten å møta utfordringane mine på begynte å gå ut over familielivet.

Eg meldte meg på eit kurs i Acem-meditasjon. Eg ville prøva ein annan måte å praktisera som Rune på. I staden for å døyva ubehaget med alkohol, skulle eg lukka augo, prøva å sitja still og tenka ein lyd, så uanstrengt eg kunne, også når ubehaget dukka opp.

Kva var dette ubehaget? Eit søkk i tankane. Ei brå kjensle av at eg ikkje ville greia å gjennomføra det eg heldt på med, tvilen på evnene mine, forventningane til kva som skulle dukka opp på papiret var for store. Nokre glas vin kunne ofte døyva det.

Noko i meg sa forsiktig hurra då det var klart at drikkinga skulle trappast kraftig ned. Mindre drikking betydde mindre fylleangst.

Eg blei ivrig på dette med meditasjonen. Passa på å ha tid til 2 halvtimar kvar dag. Ganske snart erfarte eg at det gjekk noko smidigare å skifta frå ein situasjon til ein annan, viss det var

ein meditasjon imellom. Morgonsituasjonen i småbarnsfamilien kan vera utfordrande. Trøytte barn skal ut av senga. Kleda skal på. Maten skal inn. Ytterkleda skal på. Så er det av garde til barnehagen eller skulen. Når eg kom heim igjen, var det stilt i huset. No skulle eg skriva. Men barna sine trøytte ansikt, kona sitt forte svar, alt som hang igjen etter morgonhendingane tok plass i sinnet.

I meditasjonen dukka ofte desse små situasjonane frå morgonen opp igjen. Ansiktet til guten. Kva var det i det uttrykket då han blei ropt ut av søvnen. Han blei så sint. Og slik kona reiv til seg osten, ja, rett og slett understreka at denne osten hadde eg plassert for nær meg sjølv, men no ville ho ha han. Det svei i tankane, mens eg prøvde å tenka denne lyden eg hadde lært på kurset.

Då halvtimen var over, kjentest sinnet mjukare. Det hang mindre fast i morgonens små hendingar. På same måte før ungar og kone skulle komma heim. Då var sinnet sterkt involvert i fantasiens forteljararbeid. Eg kunne ikkje berre slå det av. Eller kanskje eg var nedfor fordi tvilen og dei store forventningane hadde prega

dagen. Uansett skulle eg ikkje no rett frå denne situasjonen og tilbake i familielivet. Eg hadde satt av 30 minutt til meditasjon før eg skulle begynna på middagen.

Ein dag spurte kona om eg hadde gløymt å meditera, og då eg spurte henne korfor ho lurte på det, sa ho at eg verka så irritert.

Ja, tenkte eg. Det er noko som har forandra seg. Eg hadde liksom komme nær noko, som eg ikkje visste kva var, noko eg ofte hadde prøvd å unngå, men som eg no ikkje frykta på same måte. Mitt eige sinn. Mi eiga stille. Å sitja still i ein stol og la merksemda vera retta mot lyden, mens mitt sinn fekk bala på som det ville. Ja, som om eg rett og slett var begynt å gå på besøk til meg sjølv, klink edru, to gonger dagleg. Altså ikkje prøva å avleia sinnet med noko, men sitja still og la det uttrykka seg som det ville.

I Acem er det mange høve til å møte andre som mediterer. Etter meditasjonen sit ein i vegleiingsgrupper og snakkar om korleis dette arbeidet med å tenka lyden artar seg. Dette var nytt for meg. Ikkje berre det å snakka om korleis det er å prøva å tenka ein lyd uanstrengt, eller med ledigheit, men det å oppdaga korleis desse handlingane likna på måten eg elles i livet prøvde å handla. Av og til kom orda lett, men eg kunne også begynna å stotra, famla etter ord, kjenna ubehag, skam, prøva å kjempa meg fri med setningar om noko anna, vika unna ubehaget, men vegleiaren merka vel korleis eg prøvde å unngå noko, og motiverte meg forsiktig til å gå nærmare, til å vera der orda helst ikkje ville vera, å våga å opna opp og kjenna på mi eiga einsemd, mi eiga hjelpeløyse, at eg kunne føla meg liten og ubetydeleg, og mine skjulte tankar om kor fantastisk og spesiell eg synest eg er.

Ikkje lenge etter eg begynte å meditera, opplevde eg at meditasjonen begynte å bli problematisk. Eg hadde fått det så godt til, men brått hadde det komme noko i vegen for meg. Eg prøvde å tenka lyden slik eg hadde lært, men noko uklart, som ein stor stein eller noko anna tungt, la seg liksom mellom meg og lyden. Eg



Foto: Morten Helsing



nådde ikkje skikkeleg fram til lyden, og mista ein del av kontrollen på om han var rett tenkt eller ikkje. Eg måtte ta meg saman, og streva, for å få tenkt lyden slik eg meinte han skulle vera. Og i meditasjonen skulle ein helst ikkje streva i det heile tatt. Eg gjekk på ein langmeditasjon for å få snakka om dette problemet.

Eg hadde ikkje lyst å snakka om problemet eigentleg, forstod eg då eg kom inn i lokalet, for tidlegare hadde eg mest snakka om kor fint det gjekk, og aksepten eg følte frå vegleiaren var viktig for meg. Ville eg våga å fortelja henne at det no hadde dukka opp eit problem i meditasjonen? Ville ho bli skuffa? Nei, ho smilte no også. Ho sa at eg hadde komme til eit viktig punkt i meditasjonen min. Ho sa at eg hadde komme til denne vanskelege situasjonen fordi eg hadde meditert nett slik eg skulle. Eg hadde latt det vanskelege få lov å sleppa til. Og no ville ho at eg skulle seia noko om dette problemet. Det var pinleg å sitja i ei forsamling av nesten framande folk og fortelja at eg hadde problem med å tenka ein lyd i tankane, fordi det liksom låg ein stein mellom lyden og meg.

«Ja, eg får det liksom ikkje til lenger. Det er blitt umogleg å tenka den lyden skikkeleg, utan å streva. Det er liksom ... eg veit ikkje.»

Eg hugsar at eg følte meg dum, og så hugsar eg at ho spurte: Føler du ofte at du må prestera optimalt, og at du helst må vera best?

Spørsmålet trefte meg, ja, visste eg fort, slik var det ofte, eg ville vera den beste, den som alle likte, eg måtte få alt til så godt som mogleg, men eg kjente at eg hadde lyst til å seia nei, at dette hadde eg aldri tenkt, for noko vaksamt i meg såg, at viss eg innrømte at eg tenkte slik, då var eg kanskje ikkje berre ein grei fyr, men då var eg ein fyr som kjempa mot andre om plassen øvst på pallen, men eg hadde også lært fleire gonger i livet, at når eg lyg, må eg frå då passa på at løgna verkar sann, og det strevet var ikkje noko å trakta etter, så fort, nesten før det var skikkeleg vedtatt i sinnet, hørde eg at eg sa ja. Ja, dette kjenner eg godt igjen.

## *Den perfekte måten å tenke lyden på finst jo ikkje.*

Ho spurte om eg kunne sjå nokon annan måte å møte denne utfordringa i meditasjonen på, enn å begynna å streva. Nei, det kunne eg ikkje. Viss eg ikkje strevde med å gjera det rett, så blei det jo heilt feil.

Ho spurte om eg kunne kjenna dette også igjen i livet mitt elles. Dette at eg begynte å streva, viss noko blei problematisk.

Å, ja. Dette kjente eg igjen frå skrivearbeidet. Redsla for å gå tom for idear, redsla for at talentet vakla, redsla for å bli avslørt, at det skulle komma for ein dag kor dum eg var. Eg samla all kraft inni meg, og pressa fram ord, sat og fordømte meg sjølv, men nekta å gi opp, for kven ville eg vera viss eg ikkje lenger var forfattaren Rune? På det verste var det berre tårer som kom fram i ansiktet når eg løfta blyanten frå bordet. Ei mørk fortvilning som måtte skjulast. Følelsen av at eg var ein skjemmande flekk i familien sitt liv. At eg ville gjera verda betre ved å bli borte. Å, dette strevet som skrudde meg lenger og lenger ned. Ja, sa eg til vegleiaren, eg kjenner igjen det at eg begynner å streva viss noko blir vanskeleg, og då blir alt verre.

Ho lurte på om eg kunne sjå nokon annan måte å møte vanskane i meditasjonen på.

Eg visste jo at dei alltid sa ledigheit var det sentrale. Men om eg møtte vanskane med ledigheit ville jo lyden bli feil.

Ja? sa ho berre.

Meiner du eg berre skal tenka lyden med ledigheit, og la det vera heilt feil? Er ikkje det bortkasta meditasjon?

Det mest hensiktsmessige er å akseptera at det er slik det er, ved å tenka lyden så uanstrengt du kan. Står valet mellom å streva for å få det rett

eller å tenka lyden ledig, sjølv om han blir feil, så er erfaringa at det beste er å velja det siste.

At det får bli feil?

Ja. Den perfekte måten å tenka lyden på finst jo ikkje.

Då eg gjekk frå den langmeditasjonen følte eg at noko i meg hadde sloppe fri. Gjennom samtalen hadde eg forstått at det er faktisk akseptabelt å ikkje alltid få det heilt til. At det er betre å gjera det eg kan få til utan press, enn å tvinga gjennom noko eg trur er rettare.

Dei daglege meditasjonane heime, retrettane og samtalanene med andre, blei ei kvardagsleg øving i å vera nær det som nett då presenterer seg i sinnet. Akseptera at eg ikkje har kontroll over kva som vil dukka opp. Og etter kvart at eg kan ha tillit til at den beste måten å møte utfordringar på, ikkje er å bedøva dei, eller kjempa imot dei, men la dei få uttrykka seg slik dei vil, mens eg held fram med å praktisera som Rune så uanstrengt eg kan. Eg kjem stadig tilbake til dette. Følelsen av å ikkje få til. Følelsen av å vera dum. Følelsen av å prestera dårleg. Og av og til kan eg gløyma meg ut i meditasjonen, og impulsivt begynna å kjempa mot ubehaget. Men så pleier eg å hugsa at det blir verre på denne måten. Då prøver eg å sleppa taket i strevinga og meditera vidare så skakt og rart det enn blir, fordi eg nett då ikkje greier betre.

Dei same utfordringane dukkar framleis opp i skrivearbeidet. Då veit eg det blir vanskelegare å skriva. Eg prøver å dempa kravet til meg sjølv, kjenner på ubehaget, lar det få spela seg ut, for eg fryktar det ikkje slik som før.

Etter nokre år med Acem-meditasjon begynte eg å delta på fordjupingskurs. Der sit eg meir på rommet og mediterer enn eg er saman med

andre. Meir stillheit og einsemd enn sosialt liv. Det kan dukka opp keisemd, angst, fantasiar, følelsar av å vera dum og uverdige, og begynner eg å kjempa imot blir det verre, men lar eg det vera ubehageleg og berre tenker lyden så vennleg og vart eg kan, så går det alltid over i andre mentale situasjonar etter ei tid, for eksempel plutslege periodar der tankar blir borte og det kjennest stilt og fredfullt i heile meg.

Nokre gonger, i bilen på veg til fordjupingskurs, kjenner eg ei varm glede får meg til å gri-

na. Eg kjenner eg er på veg til noko inne i meg som til vanleg ikkje får så mykje merksemd. Noko som er stilt og lite og fjernt i det daglege. Noko som liksom ventar tolmogdig på at eg skal komma tilbake. Og no er eg på veg.

Dei daglege meditasjonane heime gjer også godt. Eg veit at dette indre rommet alltid er nær. Denne staden der eg prøver å vera vennleg og forsiktig med alt eg er, og alt som dukkar opp.

Rune Belsvik. 1956. Gift. To barn. Fire barnebarn.

Utdanna hjelpepleiar i psykiatrisk sjukepleie 1979 ved Dikemark sjukehus. Har jobba på Valen sjukehus i Sunnhordland, og i Kristiansand kommune som nattevakt i bustad for utviklingshemma. AFP frå 2018. Forfattardebüt

1979 med ungdomsboka *Ingen drittunge lenger* på Aschehoug. Gitt ut over 40 bøker. Mest for barn og unge. Har også skrive skodespel og libretti som er oppført på Teatret Vårt i Molde,

Hordaland Teater, Agder Teater, Den Nationale Scene, Det Norske Teatret, Opera Sør og Den Norske Opera & Ballett. Nominert til Brageprisen 4 gonger. Fekk

Brageprisen for ungdomsromanen *Ein naken gut* år 2000. Mottatt Kritikerprisen to gonger for *Dustefjerten* og *den store vårdagen* 1996 og *Verdas mest forelska par* 2001. Andre prisar: Mållagsprisen, Nynorsk litteraturpris, Melsomprisen,

Teskjekjerringprisen, Cappelenprisen. Sist utgitte bok, *Fugleguten* for barn 2019. Lærte Acem-meditasjon 1990. Har deltatt på retrettar og kommunikasjonskurs. Deltar jamnleg på fordjupingskurs. Kurslærer i Acem.





Foto: Mitchell Hartley - Unsplash

Karoline Brændjord

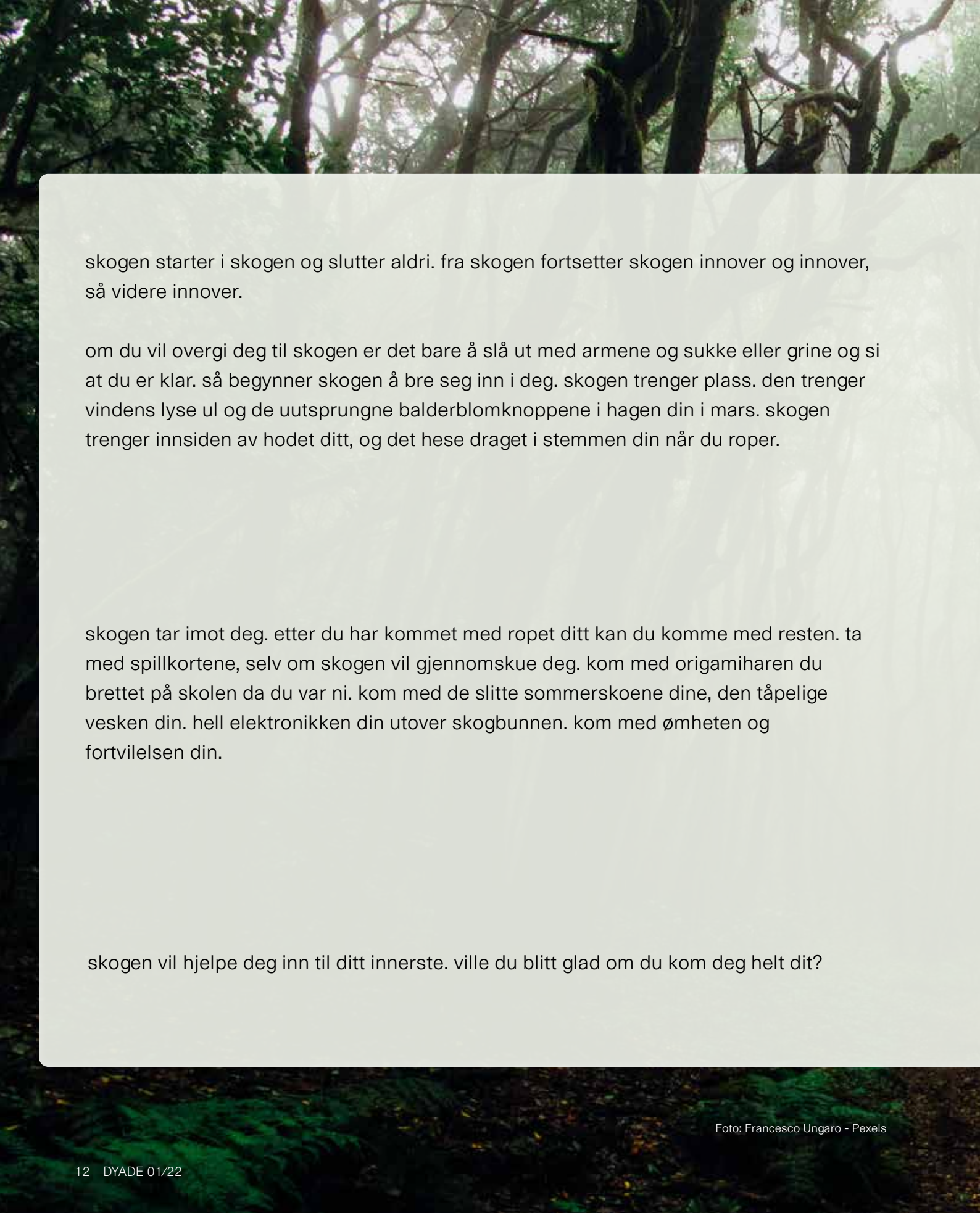
# Utdrag fra *Skogen*

Dette er uferdige tekster. De er en del av et større prosjekt, som ennå er langt fra mål. Hva skogen “er” for noe, er uavklart. Kanskje vil det også forbli det. Og kanskje kan det trekkes noen linjer mellom meditasjon og denne skogen.

Karoline Brændjord er født i 1990 og debuterte med diktsamlingen *Jeg vil våkne til verden* i 2020. For den fikk hun Kritikerprisen for beste voksenbok i 2020 og Tarjei Vesaas' debutantpris samme år. Videre ble hun kåret til Litteraturfestivalen Æ Ås favorittlyrikkdebutant 2019-2020. Hun har gått på Skrivekunstakademiet i Hordaland og har studert Nord-Amerika-studier og sosialantropologi ved Universitetet i Oslo. Hun lærte Acem-meditasjon i 2018, har deltatt på en rekke Acem-retretter og bor i Acem-kollektivet Vinderen Studenthus.



Foto: May Therese Vorland

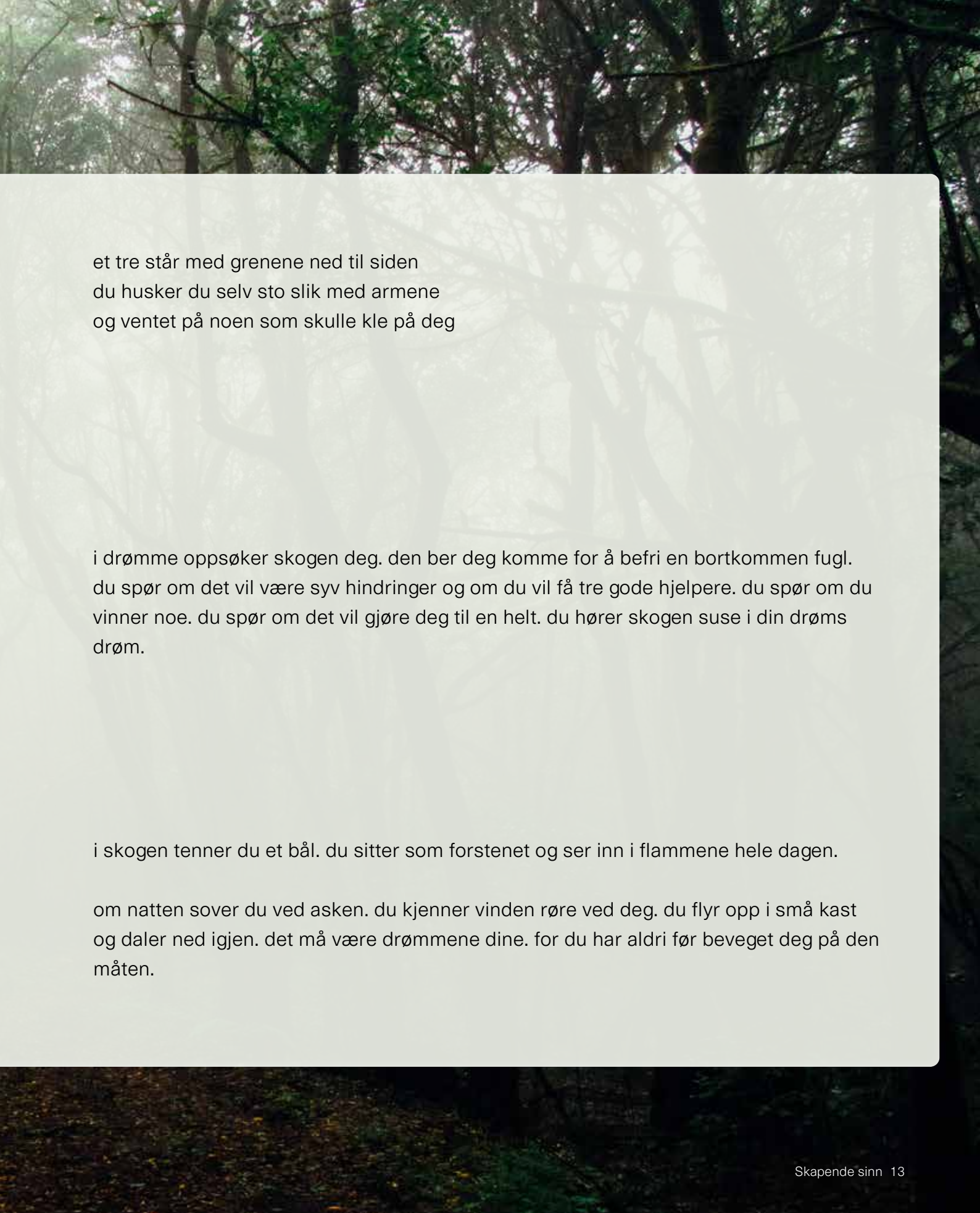


skogen starter i skogen og slutter aldri. fra skogen fortsetter skogen innover og innover, så videre innover.

om du vil overgi deg til skogen er det bare å slå ut med armene og sukke eller grine og si at du er klar. så begynner skogen å bre seg inn i deg. skogen trenger plass. den trenger vindens lyse ul og de uutsprungne balderblomknoppene i hagen din i mars. skogen trenger innsiden av hodet ditt, og det hese draget i stemmen din når du roper.

skogen tar imot deg. etter du har kommet med ropet ditt kan du komme med resten. ta med spillkortene, selv om skogen vil gjennomskue deg. kom med origamiharen du brettet på skolen da du var ni. kom med de slitte sommerskoene dine, den tåpelige vesken din. hell elektronikken din utover skogbunnen. kom med ømheten og fortvilelsen din.

skogen vil hjelpe deg inn til ditt innerste. ville du blitt glad om du kom deg helt dit?



et tre står med grenene ned til siden  
du husker du selv sto slik med armene  
og ventet på noen som skulle kle på deg

i drømme oppsøker skogen deg. den ber deg komme for å befri en bortkommen fugl.  
du spør om det vil være syv hindringer og om du vil få tre gode hjelpere. du spør om du  
vinner noe. du spør om det vil gjøre deg til en helt. du hører skogen suse i din drøms  
drøm.

i skogen tenner du et bål. du sitter som forstenet og ser inn i flammene hele dagen.

om natten sover du ved asken. du kjenner vinden røre ved deg. du flyr opp i små kast  
og daler ned igjen. det må være drømmene dine. for du har aldri før beveget deg på den  
måten.



Foto: Chuttersnap - Unsplash

# Robotklipper

Fortellingen om to romaner som aldri kom ut, og hva de sier om forfatterens måte å meditere på.

Min første redaktør på mitt første forlag – en meget intelligent kvinne – hadde et bilde: Når du skriver en roman, tømmer du en stor tank. Før du kan skrive én til, må tanken fylles opp igjen – med levdt liv.

Jeg har kolleger som lever det man kan kalle stille, borgerlige liv, men som likevel skriver en roman i året. Der fylles tanken åpenbart fort. Av de mest hverdagslige hendelser.

Som skjønnlitterær forfatter er jeg mer grovkornet. Ting må opp i en viss størrelse for at jeg skal kunne skildre dem med nok nærvær og nerve til at det holder til en roman.

Jeg husker et bokbad jeg gjorde med en forfatterkollega, en novellekunstner av rang. Vi snakket om de små tingene, om hvordan de fikk tyngde og betydning gjennom forfatterens blikk. – Ja, sa jeg, han trenger ikke å slå noen med øksa, vi behøver bare oppleve hånden som strammer rundt skaftet. – Nettopp, sa min kollega. – Eller rundt melkeglasset.

Det er kanskje grunnen til at det har blitt mer dramatisk enn romaner på meg de siste femten årene.

Men så (endelig) skjedde det noe i livet mitt som kunne skrives om. Tanken ble full! Det er synd å skulle kapitalisere på en trist livshen-

delse, men på den annen side: Hvis ikke kunsten kan være hjelp til å komme gjennom et samlivsbrudd, hva skal man da bruke den til?

Jeg meditererte mye og skrev mye i den første fasen av skilsmissen. Meditasjonen har vært et sted å søke daglig forankring og innsikt gjennom alle fasene av voksenlivet. Skrivningen som tvang seg frem under bruddet, var ikke skjønnlitterær, men mer en slags journal. Jeg kom inn i en modus som minner om den første romanen jeg skrev: Teksten tvang seg frem. Jeg skrev nærmest for å overleve. Meditasjonene var merkelig nok mer stille, brutt av bølger av fortvilelse og raseri.

Journaler hverken kan eller bør utgis. Men formidlingsbehovet som har drevet meg siden jeg var barn søker hele tiden form. Derfor har jeg begynt på fire skilsmisseromaner i løpet av de fem siste årene. Det er høyst tvilsomt om noen av dem blir utgitt. Men i hodet mitt er de fullbårne, forløste romaner, som på intelligent og djervt vis tar smerten ved å bryte opp en familie og sublimerer den til en fortelling som kan være til hjelp for andre i lignende situasjon – og til advarsel til dem som skulle være fristet til å følge i samme fotspor.

Hvordan går man i dialog med en livshendelse? Hvordan forme noe som åpenbart har vært vondt, både for forfatteren og de rundt, til en tekst som løfter seg ut over enkelterfaringen og evner å berøre?

Min første vinkling var en robotgressklipper. Jeg diskuterte tanken om å skrive en skilsmisseroman med min megetproduserende forfatterkollega, og hun mente at robotklipperen jeg nettopp kjøpte var det perfekte utgangspunktet. Så jeg skriver:

Høsten før hadde jeg gitt opp å klippe plenen. Den gamle klipperen var så tung, drivverket hadde gått i stykker, den bråkte, og jeg følte at jeg begikk overgrep mot nabolaget når jeg slepte den rundt på plenen runde etter runde, uke etter uke. I tillegg var jeg ikke sikker på om jeg i det hele tatt ville bo der, men jeg holdt det gående, først og fremst for barnas skyld. Så jeg ga opp plenen. Hagen ble et villniss. En løvetannsfarm, der humlene snurret dovent mellom stråene. Det så ikke ut.

Jeg-personen tilbringer vintermørket med å lære seg rutine i den nye hverdagen. Men så, når våren kommer, er det som han igjen oppdager verden rundt seg:

Du får aldri vite noe på Røa, du bare merker det. Det passer aldri helt at klassekameratene blir med hjem. Folk sluttet å møte blikket mitt på skoleavslutningene og syttende mai. Den i meg dyp forankrede følelsen av å være spedalsk fikk nå et fokuspunkt: Der er han som kona gikk fra. Han takler skilsmissen ekstremt dårlig. Se bare på huset hans. Og den hagen, herregud.

Etter mye grundig research, har jeg-personen endelig kommet frem til en modell som han mener vil passe perfekt. En halvtime senere går han ut av robotklippersenteret med en dobbelt så dyr variant.

For at maskinen skulle forstå hva den skulle klippe, måtte jeg banke ned ledetkabler langs hele hagen. Det tok en drøy dag. Til slutt var alt klart. Jeg trykket på start. Ingenting skjedde. Jeg ringte selgeren. En koblingsklemme var ikke hardt nok festet. Jeg presset den sammen med en tang. Og forsøkte på nytt. Nå startet klipperen. Det var en fryd. I flere dager sto jeg ved det store, sydvendte stuevinduet og betraktet «Oskar», som barna døpte ham. Han surret rundt, tilsynelatende på måfå, men hele plenen ble klippet. Gresset var kort. Hagen var stelt. Jeg kjente en dyp tilfredsstillelse av igjen å være et menneske.

Og dermed var energien ute av den gressklipperen. På mystisk vis ville min kollega her ha vært i stand til å bruke dette bildet videre. Tvinne en hel roman rundt det. Holdt det gående med robotklipper i 150 sider.

Men slik er det ikke for meg. Tanken er tom. Jeg må hente inn en annen erfaring. Jeg tenker på en person jeg traff i Paris. Det er spennende. Ingen by i mitt liv har så mye uforløst lengsel som Paris. Så allerede i andre kapittel, introduseres en ny karakter i gressklipperuniverset:

En dag sto en høy, asiatisk kvinne utenfor på trappen. Hun tok ikke av seg solbrillene da jeg åpnet.

– Hei, sa hun, – Det er jeg som er Soon.

Jeg flakket med blikket, hun forsto at jeg ikke var helt på nett.

– Du hadde en leilighet å leie ut? sa hun for å hjelpe meg. En venninne i kirken fortalte ...

– Ah, selvfølgelig, sa jeg. – Det er ikke en leilighet, mer en uselvstendig boenhet.

– Whatever, sa hun, kippet av seg skoene i gangen og tasset etter meg, gjennom kjøkkenet og ned kjellertrappen. Nede var det svalt. Jeg betraktet henne i smug idet hun gikk gjennom den lille gangen og inn i kjellerstuen. Hun så seg rundt. Hun var slank, elegant. Hun kunne være sytten eller tjuesyv, det var umulig å fastslå.

## Hvordan går man i dialog med en livshendelse?

- Hva driver du med? spurte jeg.
- Studerer, svarte hun.
- Hva da?
- Form, sa hun, og virket uinteressert i å fortsette den delen av samtalen.

På dette tidspunktet tenker jeg at det er mye godt stoff i en person som flytter inn i kjelleren og som utfordrer jeg-personens lille skilsmissekokong. Soon kan komme godt med. Jeg-personen kan forelske seg i henne og bli avvist på det groveste. Eller hun kan ta over livet hans. Kanskje hun er en dominerende person med klare meninger. Og fordi jeg-personen gjerne vil være snill, og har et godt øye til henne, lar han seg bruke. Her var det et vell av muligheter. Soon var ikke en robotklipper, hun var et menneske.

Jeg-personen ser en rekke menn bære inn en rekke kasser, og undrer seg stort over hva som nå vil skje.

Soon banket i taket, det var et tegn om at jeg skulle komme ned. Hun hadde pakket ut kassene og stablet innholdet på den store mursteinspeisen som preget den ene veggen. Det var keramikk. En slags vaser. Forvridde former, noen av dem med hull, malt i duse farger som overhodet ikke passet sammen. Jeg kjente et søkk i magen og kvalmen som bredte seg.

- Liker du dem? spurte hun.
- Har du laget dem? spurte jeg.
- Jeg er keramiker, nikket hun.
- Imponerende, sa jeg, mens jeg kjempet med kvalmen.

Siden jeg allerede har et kapittel om robotklipperen, er det på tide å hente opp tråden. Jeg skriver:

Så kom tørken.

I løpet av noen uker var plenen gulnet. Kommunen utstedte vanningsforbud. Langs alle utfartsårene forkynte store skilt totalforbud mot bruk av åpen ild. De første skogbrannene blusset opp langs toglinjene. Gnister fra hjulene tente det tørre gresset, og så bredte det seg heftig. Den første måneden var det heldigvis vindstille, men etter hvert som august nærmet seg, tok vinden tak i brannene og spredte dem vidt.

Jeg ble stående og se Oskar famle seg rundt på den brunsvidd plenen. Jeg fant to vifter i et kott og satte dem opp for å forsøke å få litt mer luftgjennomstrømning. Barna pleide å synge mot viftebladene, stemmene deres fikk en dirrende klang som moret dem stort. På de varmeste dagene fikk de sovne i den store sengen mens viftene strøk over de små kroppene.

Og jeg sto i stuevinduet og så Oskar surre rundt på en brunsvidd gressplen.

Dette var et usedvanlig dystert bilde. Dette er prosess, tenkte jeg. Det som kommer, får komme. Jeg får bare henge på Soon, og finne ut hva hun gjør oppi all denne klima-misèren.

Naturlige historier er alltid til hjelp når man skal snekre fortellinger. Et bryllup er en naturlig historie. En begravelse likeså. Det er hendelser som har en dramaturgi knyttet til seg: Forberedelser – gjennomføring – etterdønning. De setter personene i relieff: Hvordan takler de

ulike karakterene følelsene som kommer opp? Hvordan er relasjonene til familien? Hva spiller seg ut når de settes på strekk på en skjebnedag?

En liten naturlig historie kan også brukes. Soon er keramiker. Hun skal selvfølgelig ha en dreieskive i kjelleren hos jeg-personen. Den må hentes, Soon har ingen bil. Motvillig tilbyr jeg-personen seg å kjøre for å hente skiven.

Underveis ser de røyksøylene fra skogbrannene i det fjerne. Apokalypsen nærmer seg. Vel fremme på keramikkverkstedet godt utenfor byen på andre siden, viser det seg at Soon ikke har råd til skiven, men at hun har avtalt med selger at jeg-personen skal legge ut. Hun har heller ikke tenkt å hjelpe til med å løfte skiven inn i bilen, men er langt mer opptatt av å snakke med en ung mann, muligens også han keramiker.

Jeg betalte for skiven. Soon avsluttet samtalen med den unge mannen ved å kysse ham på hvert kinn på fransk vis. Hun nikket til verkstedslederen og satte seg inn. Jeg kjørte ut fra gårdsplassen og mot hovedveien.

- Vi hadde ikke avtalt at jeg skulle legge ut for dreieskiven, sa jeg.
- Plager det deg? spurte hun.
- Bare hvis du ikke betaler tilbake.
- Selvfølgelig betaler jeg tilbake. Mine foreldre overfører penger hver måned.
- Ok, sa jeg, litt passivt-aggressivt i tonen.
- Du kan godt få garantier, sa Soon. – Du kan få pant i keramikken min.
- Det går sikkert fint, sa jeg.
- Ingen grunn til å være sur, sa hun. – Du kunne jo bare sagt nei.
- Jada, sa jeg. – Men neste gang spør du meg først.
- Selvfølgelig, sa Soon.

Det viser seg selvfølgelig at Soon ikke har nok penger til å betale husleien, så de blir enige

om at hun skal vaske huset i stedet. Det er hun egentlig ikke spesielt interessert i, og resultatet blir deretter. Så får hun en pakke med eksotisk mat. Som også har kakerlakker. Og det blir bare varmere og varmere.

Der stopper teksten. Den er ikke rørt på to år når denne artikkelen skrives. Hvorfor stoppet robotgressklipperen? Min teori er at det ble for tett. Jeg kom for nær mitt eget liv. Grepene med skogbranner og den fiktive Soon i kjelleren var ikke nok til å skape det rommet der jeg kunne dikte frem en hel roman. Den indre kritikeren blir for stor og mektig, og selv ikke meditasjonen greier å løsne på det grepet som da presser romanen til stillhet.

Jeg mediterer mer. Mye mer. Noe i sjelen løsner og blir lettere. Og når ting løsner, kommer nye ideer. Så i tiden etter robotklipperen har det dukket opp tre nye ideer til skilsmisseroman. Den ene morer meg stort, og i løpet av tre dager har jeg hele handlingsrisset skissert i kapitler. Nå er det bare å skrive den ut.

Engasjementet bobler. Jeg finner et fantastisk sitat, som kommer til å sette romanen i helt riktig sammenheng:

If liberty means anything at all it means the right to tell people what they do not want to hear.

George Orwell

Med den åpningen kan ikke forlaget si nei selv om temaet er utfordrende. De skjønner jo at sånne bøker må skrives. Verden må våkne til sin egen udemokratiske sensurtrang. Kunsten må alltid bryte fri fra tidens lenker!

Rammen er på plass, kapitlene er nummerert, jeg begynner å skrive ut:

Og så dette: Dager som ikke lenger var hektiske, men milde. Et barn som ikke lenger snakket til deg, men undret seg for seg selv, med ansiktet



Foto: Pezibear - Pixabay

fordypet i et eller annet, tapt for en verden full av tunge blader som allerede hadde latt seg falle til jorden, av gresset på plenen som ikke var klippet en siste gang før vinteren, av hender som trengte fuktighetskrem, av kvelder fulle av angst og små samtaler ved sengen, av dører som skal stå på gløtt og lyset i gangen som må stå på.

Nå også dette. Erfaringen med å være noens forelder. Noens far.

Og med den erfaringen, engstelsen for at dette barnet, særlig det yngste, når som helst skal følge en impuls og springe over et svaberg, slakt buende mot rullesteinene tyve meter lenger ned, uten rekkverk, kun stoppet av mitt eget rop: Pass! Pass for helvete. Og etterpå, lettelse over at det gikk godt og forbannelsen over å ha satt seg i en posisjon, menneskelig, eksistensiell, der det å miste en liten person er ensbetydende med å få hele sitt livsgrunnlag, sin raison d'être, utslettet. Med et pennestrøk, om det så skulle sies, som om kraften av å skrive Dette kommer til å gå bra, alt kommer til å gå bra, er stor nok til å holde truslene om undergang på avstand.

Jeg er far, og min verden kan når som helst rase sammen. Hvilket den også skal.

Men ikke ennå. Ikke i dag.

Det er noe rått over dette. Upolert, det er nær en nerve. Vi er med jeg-personen en kveld hans kone har invitert til et lite selskap. Jeg-personen hører venninnene snakke og le nedenunder. Han har med vilje brukt lang tid på å legge barna, for å slippe å gå ned.

Men så skjer det noe: Teksten går over i tredjeperson og blir pratsom, forklarende. Råheten i åpningen tørker inn. Det blir meningstungt og overlesset. Energien siver ut av teksten. Som så ofte før.

Jeg går tur med en legevenn og forteller om handlingen, for den er litt medisinsk: Man har i

Norge blitt enige om at det enkleste er hvis man fjerner kjønnsorganene på alle menn. Da blir det mindre konflikter, mindre overgrep, mindre drap og elendighet. Hovedpersonen går med på å ta dette spranget for å redde ekteskapet. Men det hjelper ikke, ekteskapet går i sønder likevel. Og så sitter han der.

Min legevenn er ikke spesielt begeistret for ideen. Han mener den er for misogyn. At ingen vil være interessert i en sånn fortelling, i alle fall ikke han.

Jeg forsøker å forklare at det ikke handler om kjønn, men om å ha tanker som går på tvers av tidens selvfølgeligheter. At temaet egentlig er tankekontroll og samtidens manglende evne til å akseptere at noen sier noe du er uenig i.

Men det hjelper ikke. Min velmenende venn har gitt dolkestøtet til romanen uten å være klar over det. Jeg burde ha visst bedre enn å luften ideen for noen som helst. If you open a window to your novel, your novel will get pneumonia, sier forfatteren Kurt Vonnegut. You betcha, Kurt.

Så sårbart kan et prosjekt være. Skulle boken skrives, måtte forfatteren ha vært enda tettere på sin egen råhet. Og for å være dét, måtte han meditere mye mer enn han rekker. Så jeg famler videre. Finner to nye prosjekter, smaker på dem, begynner på dem og legger dem så fra meg igjen.

Sånn er det nå. Sånn er det å være fraskilt forfatter og lete etter form. Og i meditasjonen oppdager jeg et skrik. Det ligger rett under overflaten og dukker opp når jeg lytter innover. Det er et stille skrik. Jeg tror det tilhører oss alle.

Har det ord? Er det lengselen etter en sjelevenn? Fortvilelsen over at teksten aldri blir det jeg drømmer om? Desperasjonen over å stå alene i rollen som forelder? Som medmenneske?

En del av skriket er raseri. Over en samtid der folk slår hverandre i hodet mens alt rakner

rundt dem. Menn i overgangsalderen er sinte. De sier det henger sammen med synkende testosteronnivå. Men jeg har vært sint så lenge jeg kan huske. Det å bli voksen er å finne prosjekter til sitt raseri.

Når jeg skriver dette, har høsten kommet. Robotklipperen er fulladet og satt i kjellerboden. Strømprisene gjør at jeg bor i et hus med kalde

rom de ukene barna ikke er hos meg. Og når jeg skriver, er det for å tjene penger. Jeg håper ikke oppdragsgiverne skjønner at jeg har hjertet et annet sted.

Christopher Grøndahl debuterte som forfatter i 1998 med romanen *Den sjette søvn*, som dramatiker i 2001 med hørespillet *Niveanatt* og som scenedramatiker i 2005 med skuespillet *Baikonur Kosmodrom*. Han fikk Fabelprisen for romanen *104* i 2006 og Ibsenprisen for hørespillene *Tundra* og *Silent Winds of Blackpool* i 2007. Christopher hadde ide og manus til spillefilmen *Nokas*, som var en av de store norske kinosuksessene i 2010. Det ga ham Amandaprisen 2011 for beste filmmanus.

Han skrev den første spillefilmen i *Børning*-serien sammen med Linn-Jeanethe Kyed. Filmen var en av de store kinosuksessene i 2014 og var den første av totalt tre *Børning*-filmer. I 2021 skrev han storfilmen *Kampen om Narvik*, etterfulgt av spillefilmen *Sulis* om arbeideropprøret i Sulitjelma med planlagt premiere i 2023. Han har også gjort manusarbeidet på en rekke dokumentarfilmer. Christopher er meditasjonslærer i Acem – lærte å meditere i 1984 og har undervist Acem-meditasjon siden 1992, først i Norge, deretter også i Storbritannia, Litauen og Frankrike. Han har to barn og er bosatt i Oslo.



Foto: Torbjørn Hobbøl



Foto: Chris Montgomery - Unsplash

Mari Kjetun

# Stødigere på tre bein

Hvis jeg hadde meditert da ubalansen kom

Du stjeler fra meg, sa en forfatterkollega like etter at han hadde spurt om vi kunne slå følge hjemover.

Det var høst, det regnet. Kvelden hadde vært tung å komme seg igjennom; jeg hadde ingen ny bok, den jeg håpet skulle bli den siste i en triologi var akkurat blitt refusert.

Jeg skjønnte ingenting! Jeg hadde ikke stjålet noe? Jeg ante ikke hva jeg skulle svare.

Hadde jeg enda latt replikken fare.

Jeg mistet søvnen. Jeg havnet i en livskrise jeg har brukt år på å håndtere og å forstå. Om jeg bare hadde lært å meditere den gangen.

Jeg unner ingen å miste søvnen. I en periode sov jeg én time om natten. Resten av døgnet gikk med på å gruble. Jeg mistet konsentrasjonsevnen. Jeg mistet troen på meg selv som forfatter. Skrev jeg så enkelt og gjennomsiktig at flere trodde teksten var deres? Næret jeg meg på andre? Hadde ikke jeg noe? Jeg kunne umulig se meg selv klart nok ellers i livet. Kopierte jeg andre i alt - ubevisst? Var jeg en fake? Hvem var jeg om jeg ikke kunne få skrive?

Alle de årene å komme over den replikken. Og i kjølvannet av det: Mange år med terapi. Mange år uten å publisere stort. For ikke å snakke om alle kreftene jeg brukte på å vise verden en normalitet. Det er ikke pent å være trist.

Det er ikke sjarmerende å snakke om depresjon. Om jeg bare kunne få isolere meg. Melde meg helt ut.

Jeg gjorde motsatt. Ute blant folk var jeg vitig, jeg er god til å være klovn. Jeg kunne bruke dager på å komme meg etter en sosial sammenkomst. Om nettene lå jeg gjerne våken og tenkte: Hadde jeg sett andre godt nok? Hadde jeg opptrådt? Vist verden at jeg var unik og ingen fake.

Det er slitsomt å spille skuespill. Det er slitsomt å være så selvcentrert.

Iblant var tankekjøret altslukende. Jeg kavet og kunne starte dagen med skuldrene oppetter ørene. En sånn dag, med høye skuldre, så jeg på nettet et tilbud fra Acem om nybegynnerkurs.

Og noe skjedde da jeg lærte å meditere. Jeg fant et frikvarter. Jeg kunne ikke rømme der jeg satt. Få minutter inn i meditasjonen forsvant mitt plagsomme jeg. Igjen; om jeg bare hadde hatt verktøyet meditasjon den gangen. Da hadde jeg kanskje spart meg mange år med tungsinn. Jeg vet at jeg hadde håndtert bemerkningen bedre. Fortrengning ble løsningen.

Jeg skjønner i dag at jeg blåste det opp. Jeg skjønner at setningen fra forfatterkollegaen var igangsetteren til noe jeg kanskje ikke kunne ha unngått uansett. Å nå en bunn i meg selv for å komme meg opp.

Jeg vet ikke om jeg har funnet balansen i livet. Jeg vet ikke om jeg skal ha balanse hele tiden. Men balanse oppstår under meditasjonen. Den jeg er etterpå ser livet litt lettere. Jeg ser meg selv annerledes. Må jeg være likt? Smerte er en del av det som er meg. Jeg er en grubler. Jeg er melankolsk. Hvem har sagt at livet skal være så himla enkelt. Apropos himmel: Jeg kan bli så himmelhøy glad. Meg på mitt beste er spontan. Jeg er morsom. Av og til passe gal.

Jeg liker å meditere. Det er nødvendig for meg å meditere. En dag uten merkes fort på uroen. Kanskje meditasjon for meg er et medikament. Jeg liker å tenke at det er det. Det får meg i godt humør. Det er gratis! En ting jeg liker med meditasjon; at vi mediterende opplever meditasjonen forskjellig. Jeg liker all diskusjonen rundt metodelyden. Jeg bekymrer meg sjelden for om jeg sier metodelyden feil. Kanskje jeg sier lyden for fort, for langsomt, for hakkete, for brutalt, for slemt. Lyden er min indre stemme. Ingen hører meg si den. Ingen kan påstå at jeg hermer. Når vi sitter sammen, vi mediterer – så er vi et orkester – i det stille. Vi er vår egen stillhetsfestival. Vi kan si lyden vår falskt, ustemt, tonløst – og ingen dømmes – for vi er jo rett – vi er alle unike. Jeg er god venn med metodelyden min.

Noen hører musikk – eller får opp bilder og minner fra barndommen – noen opplever farger. Jeg er så glad for at i min meditasjon skjer fint lite. Uroen som kan være der før jeg setter meg ned, dempes ganske raskt. Det dukker sjelden opp bilder. Jeg sanser lite, det kan være så tomt, så tomt. Jeg drømmer mindre, til og med. Jeg trenger å drømme mindre. Jeg trenger å dømme meg selv mindre. Jeg sover bedre. Jeg er mer fokusert. Jeg opplever at det inni meg som gjør vondt er lettere, fordi det ikke er så kaotisk der

mer. Kaos kan være fint så lenge det er innenfor det kreative.

Meditasjonen er mitt tredje bein. Nå fikk jeg faktisk opp et bilde her jeg sitter og filosoferer: Det tredje beinet gjør meg til et stødig staffeli. På staffeliet er et tomt lerret før jeg fyller det.

Kanskje jeg en dag tør treffe forfatteren med selvtillit og et stille takk for min indre reise – eller kanskje den jeg tør å møte er meg.



Jeg er utdannet økonom - jeg har en MBA fra Oslo Handelshøyskole (nå BI) og jobbet i mange år med salg og markedsføring. Hele tiden drømte jeg om å bli forfatter. Jeg skrev på fritiden – jeg har alltid likt å skrive – selv om favorittfaget på skolen var matte. Høsten 2008 sendte jeg inn et barnebokmanus til Gyldendal og Norlis konkurranse om beste barnebokmanus. *Tyver, trøbbel og en lysende komet* vant og ble utgitt i 2009. Oppfølgeren *Røre, rabalder og en sulten sjiraff*, kom året



Foto: Haakon Thue Lie

etter. Siden debuten har jeg skrevet tolv bøker. Ni av dem er lettlestbøker, og to av de ni er oversatt til svensk og dansk.

Temaer som går igjen i min litteratur er dyr og vennskap, annerledeshet og fantasi. Jeg er særlig glad i sjiraffer. Kanskje jeg kjenner meg igjen i dem? Jeg er også høy, litt rar og har hvite ører. Mediterer sjiraffer? Studer en sjiraff. Legg merke til at den kan stå helt stille i mange timer. Forfatter-Mari tror de mediterer. Min drøm er å skrive en barnebok om meditasjon sett fra sjiraffens ståsted. Selv lærte jeg å meditere på kurs hos Fredrik Ruud i 2018.

Utover å være forfatter og hyppig på skoleturné, jobber jeg som redaktør på Forfatterskolen. Tidligere skrev jeg interiørreportasjer og reiselivsartikler i norske ukeblader og magasiner. Jeg sitter i styret i Norske Barne- og Ungdomsbokforfattere, og hjertesakene mine er forfatterøkonomi og hvor viktig lettlestlitteratur er.



Foto: Tumisu - Pixabay

Jonas Hansen Meyer

# Følg kallet!

Denne teksten er en skygge. Men det må jeg kanskje forsone meg med?

For tiden skriver jeg en roman. Underveis i arbeidet blir jeg relativt ofte rammet av følelsen av at det jeg skriver er verdiløst. Denne følelsen gjør at jeg både bevisst og ubevisst unngår skrivingen.

Det finnes mange former for unngåelse. Den mest raffinerte «metoden» jeg kjenner til og bruker, er å finne aktiviteter som ligner på romanskrivingen, og som dermed gir meg en midlertidig følelse av å være på rett spor. For min del er dette som regel å skrive andre tekster. «Jeg skriver jo», kan jeg da si til meg selv. Jeg bruker kreativiteten, jeg er nær noe av den samme kjernen som romanskrivingen setter meg i kontakt med, men det er allikevel en skriving som bidrar til å utsette den skrivingen jeg syns er vanskeligst, men også mest tilfredsstillende og nærende, nemlig romanskrivingen. Paradoksalt nok er denne teksten, den du leser akkurat nå, kjære leser, en form for unngåelse, og dermed en skyggetekst. Burde jeg ikke egentlig brukt tiden til å skrive på romanen?

Forfatteren Stephen Pressfield kaller denne type unngåelse for skyggearbeid. I boken *Turning Pro* skriver han blant annet om såkalte skyggekarrierer - yrker som fungerer som en erstatning for det som er en viktigere og mer grunnleggende oppgave. Et typisk eksempel er forfatteren som blir litteraturkritiker og bruker all sin tid på å skrive anmeldelser fremfor å skrive egne bøker. Eller musikeren som i ste-

det for å skrive egen musikk bruker tiden på undervisning. Dette betyr naturligvis ikke at det er galt å tjene penger, undervise andre eller bedrive litteraturkritikk. En skyggekarriere blir bare en skygge i det øyeblikket det faktisk skygger for den mer sentrale og essensielle aktiviteten.

Til grunn for Pressfields tanker om skyggearbeid og skyggekarrierer finnes det en tro på at alle mennesker har et kall. Kallet trenger ikke være en kunstnerisk aktivitet selv om det er Pressfields vanligste eksempel (han er selv forfatter). Et kall kan like gjerne være å utføre en hvilket som helst jobb skikkelig, ta vare på en familie, undervise i meditasjon, huske å vanne plantene eller å reise til Sør-Amerika.

Hvordan vet man hva kallet er? For Pressfield er kallet knyttet til det han kaller «Resistance» - altså motstand. Pressfield påstår at den aktiviteten som er aller viktigst for deg å gjøre, samtidig er den aktiviteten du vil ha mest motstand mot. I boken *Art of War* og den tidligere nevnte *Turning Pro* beskriver han en daglig kamp med motstanden. For en kunstner er det ubehagelig og smertefullt å jobbe seg inn i det essensielle. Og hver eneste dag begynner kampen på nytt. Sinnet finner stadig nye måter å få deg til å unngå den viktigste oppgaven.

Enhver som har praktisert Acem-meditasjon i mer enn noen uker, vil gjenkjenne motstands fenomenet. Motstanden kan oppstå når spontan-



aktiviteten utfordrer oss, gjerne på måter vi ikke helt erkjenner. Det blir vanskeligere å meditere, men vi forstår ikke hvorfor. Motstanden i meditasjonen er en mulighet for bearbeidelse og forandring. Ved å fortsette den daglige meditasjonspraksisen, kan vi tilføre ledighet og aksept til sider av oss selv som tidligere har vært preget av spenninger. Vi kan skape bevegelse der det tidligere har vært stillstand. Motstanden er sånn sett et slags kompass: Den peker på et potensiale for forandring, forbedring og forløsning.

«Most men lead lives of quiet desperation» skrev Henry David Thoreau i *Walden* (1854).

Han flyttet ut i skogen alene for å leve mer autentisk. Noen vil kanskje si at det å skulle forfølge et kall på denne måten er en form for romantisk, kanskje til og med grandios tenkning. Men for meg er det å forfølge kallet noe mye enklere og jordnært. Alle mennesker kan finne kallet et sted gjemt i de psykologiske restene fra de siste 24 timene. Hva er det du angrer på? Hva er det som gnager og skaper friksjon? Hva skulle du gjerne ha brukt mer tid på? Hva vil du angre på at du ikke fikk gjort om 10 år fra nå? Om 20 år? Om 30? Hva forteller den indre stemmen deg at du bør forandre? For meg er det

å skrive romanen bare en av flere ting denne indre stemmen hvisker om. Den hvisker også om, for å gi noen eksempler, å gjøre en best mulig jobb som lærer, å stå opp tidlig om morgenen, å holde det ryddig hjemme. Når rotet i stuen hoper seg opp, eller jeg ligger etter med stilbunkene på skolen, nærmer jeg meg den stille desperasjonen Thoureau beskriver. Det koster å ikke følge kallet.

Jeg har alltid vært fascinert av profeten Jona fra Det gamle testamentet. Han skiller seg ut fra alle de andre profetene ved at han forsøker å flykte fra kallet. Han rømmer ut på havet i en båt, men Jahve (Gud i Det gamle testamentet) sender en storm og Jona ender opp i magen til en hval. Det er en glimrende metafor for den ekle, mørkne følelsen unngåelse gir.

Den skjønnlitterære teksten jeg har lagt ved i denne utgaven av Dyade er et utdrag fra en rekke poesitekster jeg jobbet med da jeg gikk på forfatterstudiet i Tromsø. På sett og vis var dette en skyggevirksomhet. Jeg ville jo egentlig skrive en roman, men jeg utsatte det og skjulte det for de andre studentene. Det var en viss trygghet i å skrive poesi fordi det ikke telte like mye

for meg. Det var en måte å unngå Alvoret på, å unngå kallet. Samtidig har tekstene en verdi. Det er nettopp det som kan gjøre det vanskelig å følge kallet. De andre aktivitetene, skyggeaktivitetene kan også gi en viss form for tilfredstil-else.

Det finnes to alternative måter å avslutte den teksten på. Den første avslutningen går omtrent sånn: Man kunne si at fluktforsøkene er mer enn bare fluktforsøk. Når de blir livets innhold, er det kanskje de som er eller blir det store prosjektet? Her kan man ane en oppfordring til forsoning; livet blir ikke alltid det man har tenkt - hovedprosjektet kan vise seg å være et annet enn man trodde.

Jeg liker ikke denne avslutningen. Den tar ikke helt innover seg hva det vil si å leve i overensstemmelse med den indre stemmen. Å følge kallet er en daglig praksis som ikke handler om å oppnå et resultat, men å gjøre de små daglige handlingene. Heldigvis er det ikke så mye som skal til. Å skrive på romanen i 10 minutter er noen dager nok for å tilfredsstille kallet. Nok til å komme seg ut av hvalfiskens buk og ut i lyset.

Jonas Hansen Meyer jobber som lærer på en ungdomsskole i Oslo. Han er også skribent for Bokvennen Litterær Avis og skriver litteraturanmeldelser for NRK. Tidligere har han vært anmelder i Aftenposten. Han har en master i Nordisk litteratur fra Universitetet i Oslo, med en oppgave som handlet om Søren Kierkegaards strid med kritikeren og dikteren Johan Ludvig Heiberg. Jonas har gått på forfatterstudiet i Tromsø i to år fra 2014–2016. Han lærte å meditere i 2003 og er kurslærer i Acem.



Foto: Morten Borgen Strande

# a

dette er a  
en melankolsk bokstav  
den første bokstaven i alfabetet

a bcdefghijklmnopqrstuvwxyzæzøå

a står med ryggen til  
han hører larmen fra de andre  
de prater, han hører latter fra mylderet  
de snakker sikkert om ham  
de vil ikke ha ham der  
og a er fanget i den følelsen  
han er alene  
og alltid skal a være alene

# A

men noen dager  
andre dager  
står A støtt og kan tåle alt

# NMAJK

han står støtt i mylderet  
og våkner om morgenen med en indre glede

a

men det varer ikke lenge  
noen timer kanskje  
toppen en dag  
så krymper han tilbake  
det er ikke mye som skal til  
en tekstmelding som aldri kommer  
en litt for streng kommentar  
og a føler seg liten og isolert

A

men når noen gir ham ros  
vokser han  
blir stor og kan tiltrekke seg  
hvem som helst

a A a A a A a A a A a A a

slik halter a gjennom livet  
stor og liten om hverandre

e

men a er forelsket i e  
eller i hvert fall betatt

a

e

og det gjør ham redd  
for han krymper helt når hun er i rommet  
a føler han burde se seg om etter en annen  
for det er ikke bra å være så betatt av noen  
at du setter den andre på en pidestall

a

e

a

e

a

e

men a kan ikke la være å drømme  
om et parforhold  
der a og e skal nærme seg hverandre

a

e

a

e

a

e

ae

æ

sjelelig, fysisk og intellektuelt  
akseptere hverandres usikkerheter  
og bli ett

men a har en ambivalent tilknytningsstil:

- Føler sterk sårbarhet
- Uttrykker sterkt behov for omsorg
- Reagerer med sinne ved opplevd avvising
- Bruker negative følelser for å involvere partneren
- Ønsker intimitet
- Synes andre ikke kommer nær nok
- Krever støtte
- Aldri fornøyd
- Opplever at han gir mer enn han får
- Frykter å bli forlatt
- I en konflikt vil han ofte bli rammet av skam og fortvilelse
- Underliggende er en lav selvfølelse og et stort behov for ytre bekreftelse.





Foto: Steve Johnson - Unplash

# Gi meg ei oppskrift!

Sjølv om me reint logisk både veit og erfarer at verken livet eller kunsten kan levast etter oppskrifter, er det lett å leita etter det likevel. Det er mange der ute som tilbyr metodar og svar. Mi erfaring er at desse oppskriftene er lettast å gripa etter når eg er lengst borte frå meg sjølv. Eg grip etter andre sine løysingar, når eg egentleg burde gått i meg sjølv. For det å gå i seg sjølv er utfordrande, å meditera er også utfordrande, spesielt når eg treng det som mest.

Det var fleire ting som drog meg i retning meditasjon. Eg var utbrent, hadde altfor mange ballar i lufta og levde eit liv med mange dårlege og fryktbaserte val, noko som igjen førte til at eg var i ein slags permanent fylleangst. Eg sa ting som var dumme og sikkert sårande for andre, for å vera tøff. Jobba for mykje for å verka flink og vellukka. Hadde kjærastar som ville ha meg, utan å kjenna etter om eg var så veldig forelska tilbake. Relasjonane var som regel veldig korte og stormfulle. Eg måtte heilt enkelt finna på noko for å roa meg ned. Kort sagt håpa eg at meditasjonen skulle få meg til å stressa ned og kanskje få nokre svar på korleis eg skulle leva livet. Og når eg hadde fått orden på livet? Ja, då ville også skrivinga mi nå nye høgder.

## EIT ROM

Eg fekk ingen svar eller oppskrift på korleis livet skulle levast ved å begynna å meditera. Men eg

fekk noko som eg fann like verdifullt: eit rom. Ikkje eit stille rom, men eit rom der tankar og kjensler kunne få utspela seg utan at eg trengte å rydda opp i dei. Eg skal innrømme at eg i starten gjerne ville rydda opp i alt som kom opp. Det tok meg ein del år å verkeleg skjøna at det ikkje er nødvendig å rydda opp i alt. Eg er ikkje eit åndelig oppussingsobjekt. Framleis seier eg ting eg angrar på, men har blitt flinkare til å seia unnskyld. Det er jo bra. Eg har framleis ein tendens til å jobba for mykje, og bli veldig entusiastisk for ting eg egentleg ikkje har tid til. Eg ser at eg, som mange andre, har lett for å la meg riva med av ting eg har lyst på eller lyst til i augneblinken. No når eg ser det, veit eg at desse lystene kanskje ikkje er så dramatiske likevel. Eg kan sjå på desse impulsane som gjester, eg treng ikkje å seia ja til alle spørsmål og kjekke oppdrag. Det som gjorde at eg møtte veggene var at eg sa ja til alt og prøvde å vera alt. Eg kunne

ikkje vera supermedarbeidar i NRK og jobba masse overtid, vera kjærast, venn, skriva bøker og reisa på bokturnear. No når eg skriv ned alt det eg prøvde å gjera, ser eg med ein gong at det var galskap. Likevel snik det seg tilbake, det at eg seier ja før eg har tenkt over om eg verkeleg har tid. Eitkvart ja, er å seia nei til å skriva. For skrivinga er det mest skjøre eg held på med. Det mest uhandgripelege, det som ikkje alltid gir resultat. Og resultatlause eller ikkje målbare aktivitetar, står ikkje så høgt i kurs for tida.

#### FRI TIL Å SKRIVA

På same måte som eg lagar meg eit rom for å meditera i, lagar eg meg eit rom for å skriva. Når det gjeld meditasjonen kan eg skapa rommet berre ved å lukka auga. Eg kan fint sitja og meditera i baksetet på bilen mens familien småpludrar med kvarandre og radioen står på. I byrjinga måtte eg ha det mørkt og stilt, no er eg ikkje så sensitiv lenger. Det er sjølvsagt fint å ha nokre meditasjonar i eit rom for meg sjølv i løpet av ei veke, men eg får ikkje tankar om at alt er øydelagt viss eg ikkje får ro til å meditera. Eg er ikkje berre meir ledig i meditasjonen, men også i høve til at eg ikkje treng å ha det perfekt for å meditera. Det er ingen krise viss det går ein eller to dagar utan at eg mediterer.

Når det kjem til skrivinga, er eg einig med Virginia Woolf:

A woman must have money and a room of her own if she is to write fiction.

Eg treng eit rom med ei dør eg kan lukka. Pengar er også angstdempande. Eller for å vera meir nøyaktig, eg skriv ikkje så godt viss eg ikkje kan betala rekningane mine. For å kunna skriva fritt må eg kjenna meg fri og ledig. For når eg er fri, kan eg berre vera der med orda og historia, la meg flyta med. Med ein gong eg tenker på utfallet av skrivinga, blir det berre rot. Eg kan heller ikkje skriva viss eg blir avbroten heile tida.

Det er rart med det, metodelyden kan eg plukka opp igjen. Metodelyden er ein ball som ramlar i golvet, men sprett lett tilbake. Ordet er eit krystallglas som treff eit marmorgolv og eksploderer.

#### DET ER IKKJE SÅ FARLEG

Noko av det eg har fått mest ut av gjennom Acem, bortsett frå å meditera, er å vera med i vegleiingsgrupper. Desse gruppene er også rom. Trygge rom, der ein fritt kan snakka om sånne ting ein helst held for seg sjølv. Berre det å setja ord på det ein går og surrar med i hovudet, er godt, få lov til å snakka utan å bli avbroten eller få råd ein ikkje har bedt om. Svaret ligg som regel i meg sjølv, eg treng berre få skiten opp og ut sånn at eg får sett nærmare på det. I gruppa skjer det også speglingar, det den eine seier, vekker nokre minner eller assosiasjonar hos ein annan, og sånn går samtalen. Som regel har me opplevd stort sett det same i litt ulike versjonar. Alle har opplevd noko fælt i barndommen eller ungdommen, familierelasjonar er ein gjengangar, problem på jobben. Det at me alle er så like, er ei stor trøyst. Me har alle vårt, og kvar gong me tar minna fram, blir dei litt mindre skremmande, kanskje me klarar å skriva historia vår litt om, klarar å ta livserfaringane med litt meir ledigheit?

Som forfattar er det også ganske oppmuntrande med tanke på at uansett kva eg finn på å skriva ei bok om, er det alltid nokon som vil kjenna seg igjen i det eg skriv. Nokon vil kanskje til og med få utbytte av det eg skriv?

I grunnen er det berre ein ting som gjeld i meditasjon og skriving viss du har tenkt å få noko ut av det. Det er å vera sann. Våga å fortelja di sanning.

Her klaskar eg til med endå eit sitat av Virginia Woolf:

If you do not tell the truth about yourself you cannot tell it about other people.

## ALT ANNA KJEKT

Då eg gjekk på Bergen Teaterskole, fekk me eit godt råd før me skulle ut i verda: Viss det er noko som helst anna du kan tenka deg å gjera med livet ditt enn å vera skodespelar, er det berre til å droppa heile greia.

Eg droppa skodespelargreia. Det var lett. Eg hadde skrive bok mens eg gjekk på teaterskulen, min plan B var sett i verk. Lærarane hadde også sagt det til meg fleire gonger: Du tenker for mykje til å vera skodespelar. Du er forfattar.

Eigentleg kan det same rådet eg fekk frå lærarane mine på teaterskulen, overførast til alt anna ein har som mål eller kall. Det ville vore lurt om eg alltid hadde denne setninga med meg, for eg har gjort mange andre ting enn å skriva. Og kvar gong har eg ikkje kome tilbake til skrivinga før eg har fått kniven på strupen. I 2007, då eg blei utbrent første gongen, var ultimatumet: Jobben i NRK eller skrivinga? Då blei valet lett. Eg slutta i NRK, kasta loss frå den trygge faste jobben og kasta meg ut i forfattarlivet. Eg kan enno framkalla kjensla av å klippa medarbeidarkortet i to, ta ein taxi til flyplassen og setja meg på flyet til Buenos Aires via Amsterdam. Samtidig er det ikkje heilt lett å leva av å berre vera forfattar, ein må gjera mange andre ting for å ha råd til å skriva. Mi forbanning har vore at eg er så dyktig til å gjera andre ting. Eg er til dømes ein inspirerende skrivelærer som kan hjelpa andre vidare i deira prosess. Denne aktiviteten et sjølv sagt opp mi eiga skriving. No sit eg her med kniven på strupen igjen: Di eiga skriving eller andre si skriving? Eg vel mi eiga skriving.

Men det å læra bort handverket til andre har gitt meg viktig innsikt.

## INGEN OPPSKRIFT, LEIT I DEG SJØLV

I møte med forfatterspirer kjem spørsmålet om oppskrifter raskt på bordet. Korleis skriv eg ei bok? Finst det ein metode? Her er svaret både ja og nei.

Det går an å læra seg handling, struktur og karakterutvikling. Her gjer eg ei grov generalisering, sidan dette emnet er ganske stort, og det krev ein god del å læra seg dette. Den gode nyheita er at me alle saman er fødde med dramaturgi inni oss. Me veit korleis me fortel ei historie sånn reint intuitivt, og det er det som gjer at me kan lesa av andre sine historier også. Likevel kan det vera lurt å vita kva det er ein held på med, kjenna reglane før ein bryt dei. Dette er folk stort sett lite villige til å gjera, særleg sidan det betyr at ein må lesa tjukke bøker på engelsk, prøva og feila og ikkje minst lesa masse bøker, sjå masse film og analysera det heile. På same måte som eg ville ha ei rask og effektiv løysing på problema mine i møte med meditasjonen, vil folk ha ei kjapp og magisk løysing på korleis dei kan bli den neste Jo Nesbø, Unni Lindell, Linn Ullmann, Per Petterson, Karl Ove Knausgård eller kven dei no har som idol.

Både i meditasjon og skriving så kjem ein tilbake til det same, det kjem an på deg sjølv. Det finst nokre verktøy, men du må gjera jobben sjølv. Det er du som må setja av tid til å meditera kvar dag. Du som må leva med at meditasjonen ikkje flyt av garde, at det kjem opp uro, sinne og tårer framfor ro. At det der med å bli opplyst truleg er oppskrytt.

Det er du som må setja av tid til å skriva, tola dagar der orda ikkje kjem, tola at det du skriv, ikkje er godt, tola å bli refusert, tola å skriva manuset om 10-20 gonger.

Set du av tida, orkar du også når det er tungt, vil du til slutt finna svaret i deg sjølv. For nokon blir det enklare med eit fellesskap, å finna skrivevenner eller meditasjonsvenner. Nokon som hjelper oss å forstå at det er normalt at verken meditasjonen eller skrivinga går på skinner heile tida. Av og til er det einaste ein kan gjera, berre å halda ut. Gjennomleva det som skjer oss.

## LEDIGHEIT ER DET MOTSETTE AV KONTROLL

Eg kom til meditasjonen med eit ønske om å kontrollera meg sjølv betre, sånn at eg ikkje skulle gå utover eigne grenser og bli utbrent igjen. Det tok meg lang tid å skjøna at det eg skulle læra, var å heller sleppa kontrollen. For å oppnå ledigheit, måtte eg komma til eit punkt der eg slapp kontrollen. Denne konklusjonen er sjølvsagt ekstremt banal. Det er endå meir banalt å tenka på kor lang tid det tok meg å koma fram til dette. Samtidig så er det nettopp dette som etter mi meining gjer livet og historier spanande: Vegen fram til svaret, ikkje svaret i seg sjølv.

Om nokon spør meg om eg trur meditasjon er noko for dei, svarar eg: Ja, viss du kjenner at det gir deg noko, og du likar å meditera.

Svaret er omtrent det same viss nokon spør meg om skriving: Du må lika det. Du må vera villig til å gi alt, sjølv om ikkje resultatet blir ein bestseljar.

Du må heilt enkelt elska å vera i prosessen.

Viss meditasjonen og skrivinga berre er ein ny ting du plagar deg sjølv med, kan du heller finna på noko anna. Det er ikkje meininga at det skal vera smerte og angst og uro heile tida.

Ledigheit i skriving og meditasjon kjem ikkje ved å vera målstyrt.

Enkelt, banalt og klisjeaktig? Heilt klart, men eg trur denne klisjeen trengst, særleg i ei tid der tilbod om enkle oppskrifter, rutinar og målbare løysingar nærmast blir kasta mot oss. Eg kan knapt opna Facebook, Instagram eller e-posten min utan å få reklame for meditasjons-appar som skal få meg til å sova betre, prestera betre eller kjenna meg vedunderleg avslappa og opplyst eller skrivetips og skrivekurs for korleis eg kan skriva ein bestseljar. Nyansar sel ikkje.

## KANSKJE KJELDA ER DEG SJØLV?

Kvar gong du set deg ned for å meditera eller skriv eit dikt kanskje ingen kjem til å lesa, er du ei motvekt til alle livsoppskrifter. Begge desse tinga krev mot. Dette motet gjer deg neppe til ein folkehelt, men du kan oppleva at det vil bli enklare å leva med deg sjølv. Det krev mindre mot å riva deg laus frå kva alle andre meiner. Lettare å sjå at alle andre eigentleg er mest opptekne av seg sjølv, sånn at du i realiteten er meir fri til å gjera kva du sjølv vil utan tanke på alle andre. Klarar du å leva denne fridomen, vil du kanskje enda opp med å lika deg sjølv, og hoppsan berre det å verkeleg lika seg sjølv er etter mi meining å vera opplyst nok for dette livet. Rett og slett vera engasjert i dei erfaringane livet byr på, oppturar som nedturar.

Ei av mine absolutte favorittbøker er *Kilden* av Gabriel Scott. Starten på boka er for meg heilt magisk:

Et menneske kommer til verden, det vandrer rundt i en ham av støv, det lever og spreller og strir en tid, det trekkes med sykdom og urett og savn. Så dør det og går i glemme og blander sitt støv stille med jorden. Markus står det kanskje på brettet, hvad for en Markus var det?

På same måte som Markus berre skulle vera Markus, skal eg berre vera meg og du deg. Livet blir i alle fall mindre alvorlig når me berre ser på det som ei rekke erfaringar, før me skal blanda vårt støv stille med jorda.



Foto: Johan Falkenström

Eg er født i 1976 og kjem frå Tysnes i Sunnhordland. Bur på Lidingö og Baggebol gård i Södermanland i Sverige. Er gift og mor. Debuterte med romanen *Viss du vil* på Det Norske Samlaget i 1998. Jobbar som forfattar, skrivementor og bonde. Eg lærte Acem-meditasjon våren 2009, har deltatt på fleire retrettar på Lundsholm og kommunikasjonskurs på Halvorsbøle, dessutan vegleiingsgruppe i Stockholm. Det var alltid meininga at bror min skulle overta garden heime. Eg var fri til å finna min eigen veg og plass i livet. Det tok meg først ut i verda, med trillekoffert på slep, før eg fann min plass i verda og kjærleiken i Sverige. Eg som ikkje skulle bli bonde fordi eg var yngst, endte opp med å kjøpa gard i Södermanland i Sverige. Eg er utdanna skodespelar frå Bergen Teaterskole og fjernsynsjournalist og dokumentarfilmregissør frå Høgskulen i Volda. Har jobba i fleire aviser, mellom andre bladet Tysnes (der også romanheltinna Engel Winge jobbar) og Hardanger Folkeblad. Har jobba fleire år i NRK, lengst i Newton. Frå 2007 har eg vore eit fritt menneske som lever av forfattarskapen min.



Foto: RODNAE Productions - Pexels

# Drømmer og minner fra en tidlig barndom

## Nye impulser kan synliggjøres i meditasjonen

Noe i meg vil arbeide videre i meditasjonen med stoff fra skriveprosessen jeg er i. Og med nattas svunne drømmer. To av disse drømmene ble til en del av ei bok. Det samme skjedde med et fjernt minne.

### MEDITASJON OG NYE IMPULSER

Når jeg jobber intenst med et manus, kan det skje at stoffet blir liggende et sted under overflaten mer eller mindre hele døgnet. Ved ledighet i meditasjonen hender det at noe av dette blir mer synlig, og at det også kan dukke opp nye impulser. Ideer. I sånne situasjoner kan det være fristende å avbryte meditasjonen for så å ta fram notathefte, men her prøver jeg å følge «boka» mest mulig. Med dette mener jeg at en ikke bevisst skal henge seg opp i tanker og følelser som måtte komme under meditasjon, men bare la det få være der mens en gjentar metodelyden med mest mulig ledighet, være der så lenge det er. Men mer eller mindre ubevisst kan det vel tenkes at jeg da under videre meditasjon så vidt kan sneie borti med markeringspennen (for å bruke en metafor), sånn at jeg siden ikke lar dette bare blir borte som dugg for solen. Tenker at her er det en hårfin balansegang.

### MEDITASJON OG DRØMMER

For meg blir det umulig å snakke om meditasjon og skrivning uten å komme inn på drømmer. I den siste boka mi, *Drolsum stasjon*, som utkom i 2019, har jeg tatt med to av mine mest skjellsettende drømmer. Disse drømmene var ikke, som det ofte kan være, noe som jeg våknet fra, men de markerte seg senere under morgenmeditasjonen. Først litt diffuse, etter hvert mer sansbare, for så å bli temmelig synlige. Jeg tenker at om jeg ikke hadde meditert, så ville jeg aldri blitt bevisst disse drømmene. Da hadde de heller aldri blitt til noe som jeg drister meg til å kalle litteratur. (*Drolsum stasjon* ble i alle fall innkjøpt av Kulturrådet.) Å bli konfrontert med glemte drømmer fra natta i meditasjon er jeg neppe alene om. Det er ikke tilfeldig at det nettopp er disse to drømmene jeg har tatt med i nevnte bok. Hvorfor skal jeg komme tilbake til.

## UTDRAG FRA *DROLSUM STASJON*

Drømmen var fra mormorhagen. Jeg satt i huska som hang ned fra ei tjukk grein i morell-treet, vet jeg aldri skal glemme den drømmen, skal ha den med meg i all tid. Hvor gammel jeg var da jeg våkna fra den drømmen, er jeg ikke sikker på, jeg var i hvert fall voksen, men i drømmen var jeg bare en guttunge som satt i huska og gynga fram og tilbake med lukkede øyne mens jeg lytta til summingen av et mylder av bier over hodet mitt. Da jeg åpna øynene, var jeg ikke alene i huska, for selv om det ikke var sånn i virkeligheten, hadde huska plass til to i den drømmen. Det var ei kvinne som satt tett ved meg, ei kvinne med langt, blondt hår, kledd i en hvit, sid kjole, og hun så på meg, helt taus så hun virkelig på meg, og det var med en godhet som ikke fantes i denne verden, i alle fall ikke den verden jeg kjente til.

Da jeg våkna, var jeg våt nedover kinnene, og så kjente jeg på en ro, en stor ro jeg aldri hadde kjent på før, og så takka jeg, ja, jeg husker ikke helt hvem jeg takka, kanskje var det Gud, ja, jeg tror det må ha vært Gud. I alle fall så takka jeg for drømmen da jeg våkna, og etter at jeg hadde takka, så sa jeg til meg selv at den drømmen skulle jeg jammen ta med meg for alltid ut i den virkelige verden. Og det har jeg gjort.

Som nevnt var det først under meditasjon rett etter at jeg våknet at denne drømmen eksponerte seg for meg. Da dette med meditasjon ikke passet helt inn i nevnte bok, ble siste avsnitt her fiksjon.

I den andre drømmen er fortelleren, etter mange år på sjøen, ei natt tilbake til jernbanestasjonen lang ute på landet som han vokste opp på. En drøm derifra kommer så opp i ham. Her er alt fiksjon bortsett fra akkurat den drømmen han erindrer.

Ennå var et par av ringene i muren på lasterampa igjen, det var der bøndene bandt hestene når de kom for å hente kasser med grisunger, kyllinger og andre ting som hadde blitt lempa av toget. Jeg kom på noe jeg hadde drømt før jeg en sein kveld ble purra ut til hundevakta. Det var bare noen timer etter at vi hadde kastet loss i Mobile, og jeg hadde fått brev fra mora mi. Jeg husker ikke noe særlig fra brevet, men hun skrev noe om snøen, at det var mye snø hjemme nå, så mye snø at folk måtte på hustakene for å måke, og da fikk jeg plutselig hjemlengsel, for jeg likte snø, hadde alltid likt snø. Og så skreiv mora mi at jeg måtte ta vare på meg selv. Det skreiv hun bestandig.

Jeg tenkte at det var ganske rart, for om jeg ikke hadde blitt vekket den kvelden for å gå på vakt, så ville jeg temmelig sikkert aldri ha husket den drømmen som handla om den lasterampa jeg nå satt og kikka bort på.

Broren min og jeg gikk på jordene, vet ikke hvorfor, men vi gikk i alle fall rundt på jordene som omkranset jernbanestasjonen, og etter å ha gått lenge sånn, så skulle vi hjem, hjem til mora og faren vår. Da vi kom fram til lasterampa, kikka broren min rart på meg før han brått ble borte inne i muren. Jeg prøvde det samme, prøvde å komme meg gjennom muren og bli der sammen med de andre, for jeg hørte stemmer, mest hørte jeg stemmen til mora mi, hørte tydelig at den var like ved, og jeg ropte til henne, ropte at hun skulle få meg inn dit hun var, men så skjønte jeg at hun ikke kunne høre meg, selv om hun var like innenfor muren, for hun bare snakka i vei som ingenting.

Jeg ropte høyere, skreik, banka i muren, klorte, men hørte bare stemmen til mora mi, og jeg skjønte at jeg aldri kunne komme inn dit. Så var det som om jeg plutselig visste at jeg aldri ville finne koden for å komme inn dit hvor mora mi og faren min og broren min var, og da jeg skjønte det, ble jeg vekket og purret ut for å stå utkikk på bak-

ken i troperegnet, som var så intenst den natta at jeg nesten ikke fikk puste.

#### HVORFOR AKKURAT DISSE DRØMMENE?

Kanskje bør jeg ikke psykologisere for mye, men for meg blir disse to drømmene ganske klargjørende med tanke på min livshistorie. Kort fortalt. Da jeg kom til verden, bodde foreldrene mine på en liten jernbanestasjon ute på landet, moren min, som da var 22 år, hadde for 13 måneder siden født min bror. Faren min var ofte borte i flere dager av gangen, da han avløste på andre stasjoner, og moren min hadde liten eller ingen kontakt med det som måtte finnes av naboer. I dag ville en kanskje kalt det fødselsdepresjon – i alle fall, hun fikk sammenbrudd, klarte ikke ta seg av to småbarn på denne jernbanestasjonen, så jeg ble sendt til besteforeldrene mine. De bodde på et småbruk hvor det var dyr som gjerne fantes på sånne plasser den tiden, som griser, kaniner og katt. Tenkte i ettertid at alt der syntes å være så uendelig langt borte fra jernbanestasjonen, hvor støyende hurtigtog raste forbi hele døgnet. Morelltreet, som jeg nevner i første drøm, fantes i virkeligheten i den mormorhagen.

Da jeg var 5–6 år, måtte jeg flytte tilbake til foreldrene mine. Ja, jeg skriver måtte, for jeg ville ikke flytte, husker jeg hylskrek under hele togturen «hjem» til jernbanestasjonen. Det er ikke vanskelig å forstå hvordan moren min, som var og hentet meg, hadde det under den turen. Trolig var jeg blitt bortskjemt under oppholdet hos besteforeldrene mine, i alle fall så fikk jeg ofte høre av faren min at jeg bare hadde å innrette meg etter der jeg nå var, som om det ganske tydelig framkom at heretter skulle det bli «andre boller». Og det ble det. Husker at jeg hele tiden gikk med en stor lengsel etter mormorhuset, som jeg hadde et så klart bilde av. En følelse av utenforskap dit jeg motvillig ble dratt

hjem til, var noe som preget meg under hele oppveksten. Faren min og broren min kunne sitte en hel kveld og snakke om jakt- og fiske-turer som de hadde vært på, eller som de planla. Jeg var aldri med på noe av dette, hadde ikke noe å bidra med, skygget unna. Noe jeg etter hvert ble dyktig til. Skygge unna. Og mor – har i ettertid forstått at hun dessverre nok må ha følt på dårlig samvittighet, til tross for at jeg er sikker på at hun gjorde så godt hun kunne.

For meg blir det klart at det ikke er tilfeldig at den drømmen som rommet alt som var godt, utspilte seg nettopp i mormorhagen – følelsen av å være omsluttet av en altomfattende kjærlighet, av virkelig å bli sett for den jeg var. Da tenker jeg videre at det neppe blir tilfeldig at motstykket til denne drømmen fant sted ved jernbanestasjonen. Der kom jeg ikke gjennom muren i lasterampen, muren som broren min lett kom gjennom inn til foreldrene våre. Stemmene derifra så nære, nærmest var stemmen til moren min, den høres like innenfor, men til tross for at jeg skrek, banket i muren, klorte, fikk jeg ingen respons. De hørte meg ikke, og langt fra så meg. Skjønte etter hvert at jeg ikke hadde koden for å komme inn til dem gjennom muren, ville aldri finne den koden.

Takket være min meditasjon så har disse drømmene kommet opp i lyset, men de er ikke blitt til stein, vet at de aldri skal bli til stein. I hvert fall så skal de få være med så lenge de fortsatt er i meg, aldri forsøke å skyve bort – dette hjertelige møtet i huska med – ja, kanskje kan jeg driste meg til å kalle denne kvinnen en slags muse. Men også det såre fra jernbanestasjonen skal få være, følelsen av utenforskap. Håpløshet. Om jeg med ett ord skal si hva som ved meditasjon blir det viktigste for meg, så må det bli aksept. Og om jeg skulle bli noe rausere med ord: til enhver tid å være der en er – om en føler seg sint, trist, kåt, oppløftet, føler sorg,

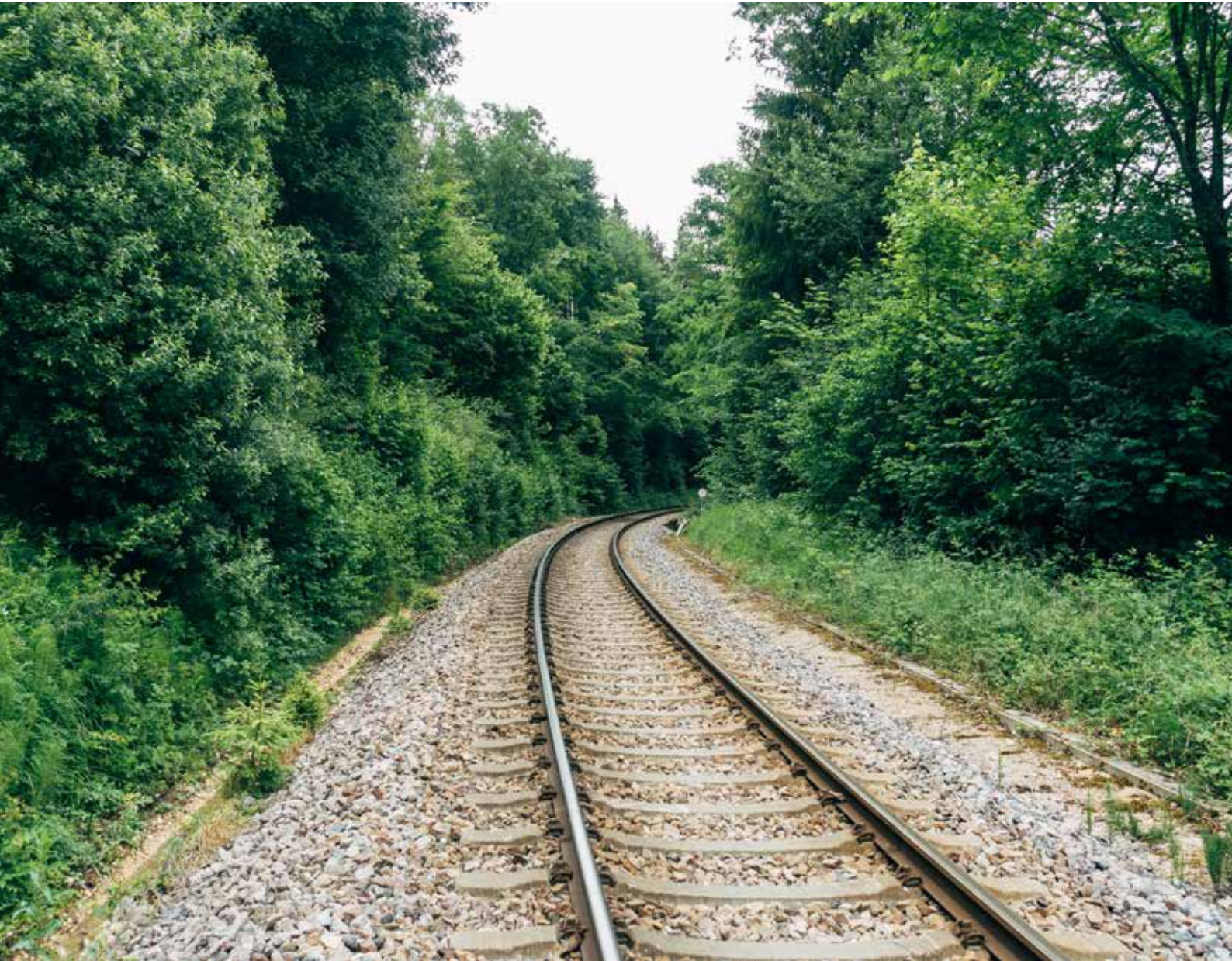


Foto: Markus Winkler- Unsplash

glede. Være der en er. Uansett. Så enkelt kan det være. Og til tider, så vanskelig.

#### FRA TIDLIG BARNDOM

Skal avslutte med noe som skjedde i virkeligheten, det er lenge siden, måneden etter at jeg fylte fem år. Dette skulle legges lokk over, ikke prates om, og selv om jeg har erindret gløtt av dette opp gjennom årene, var det meste blitt borte. Men i en viss periode av mitt voksenliv ble et og annet her pirket mer og mer i undermeditasjonen, noe som endte med at jeg skrev det ned og lot det bli liggende i en skuff. Og der ble det oppbevart i mange år – helt til jeg la det inn i ovennevnte bok, som vel kan karakteriseres som virkelighetslitteratur.

Mora mi sto i stuevinduet i andre etasje på jernbanestasjonen og kikket bort på Ole og meg. Vi kasta snøball mot et reklameskilt for Tiedemanns Tobakk som hang ved inngangen til landhandleren som faren til Ole dreiv sammen med kona si.

Det var på våren, siste rest av snøen forsvant uka før, og jeg hadde alt plukket hestehov bak melkerampa som jeg tok med hjem til mora mi. Men natta før dette skjedde, snødde det kraftig. Da vi etter hvert ble lei den snøballkastinga, dro Ole ut rattkjelken som faren hans noen dager tidligere hadde lempa inn i skjulet bak hoggestabben.

Mora mi sto fortsatt i stuevinduet og kikket bort på oss, hun så at Ole sto med snora til rattkjelken i den ene handa, og med den andre pekte han opp mot bakken bak butikken. Mora mi var ikke dummere enn at hun skjønnte at Ole ville ha meg med å ake, og så skjønnte hun at jeg ikke hadde særlig lyst, for jeg sto bare der og sparka i snøen. Hun syntes det var dumt at jeg ikke ville bli med Ole og ake, for faren min lå og sov etter ei nattevakt, så hun måtte liste seg rundt i bare sokkelesten. Faren min ble skikkelig forbanna hvis han ble vekket av noen av oss etter disse nattevaktene. Egentlig ganske

rart, for tog som dundra forbi brydde han seg aldri om. Men han var jo tross alt jernbanemann.

Derfor åpna mora mi stuevinduet og skulle til å rope bort til oss for å si at jeg skulle bli med Ole og ake, men akkurat da kom bergensstoget, det tuta rett før stasjonen som det pleide og raste forbi med et stort drønn. Da toget hadde passert, var det noe som gjorde at hun ikke fikk til å rope likevel, skjønnte ikke helt hva, men det var et eller annet med tunga, som om den var blitt lammet. I alle fall så var det hva mora mi sa hadde skjedd. Så hun ble bare stående i stuevinduet med begge hendene foran munnen og puste tungt.

Snart så hun at Ole dro rattkjelken etter seg mot bakken bak butikken til faren, og så så hun at jeg kom ruslende mot jernbanestasjonen, og da tenkte hun at det var bra at jeg ikke ble med Ole likevel, uten at hun helt skjønnte hvorfor.

Selv om jeg bare var fem år den gangen, så husker jeg det godt, men jeg husker ikke hvorfor jeg ikke ville bli med Ole, jeg syntes nemlig at det var tøft å være sammen med Ole, for han hadde alt begynt på skolen.

Noen dager etter at Ole krasja med rattkjelken i fronten på en lastebil i svingen like oppe i bakken bak butikken, lå han i ei kiste på kjøkkenet til mora og faren sin. Mora hans hadde sagt til broren min og meg og to andre som Ole pleide være sammen med, at vi kunne komme og se ham om vi ville. Og det ville vi, og da jeg hadde sparka av meg på beina og sto sammen med de andre inne på det kjøkkenet, syntes jeg at det var som om Ole bare lå der og sov i ei fin seng. Og da sa jeg akkurat det, at nå har jammen Ole fått ei veldig fin seng, sa jeg, da hørte jeg at mora til Ole, som sto ved komfyren rett bak meg, kom med en rar lyd, som et slags hulk.

Det regna da broren min og jeg gikk sammen hjemover, det hadde regna siden dagen før, og all snøen var borte. Jeg stoppa da vi kom til melkerampen og begynte å plukke løvetann, broren min

sa at han ikke gadd å bli våt og gikk føre hjem til jernbanestasjonen. Jeg hadde bestemt meg for å plukke en skikkelig stor bukett til mora mi, større enn den jeg plukka før snøen kom, for jeg hadde hørt at faren min stadig kjefta på mora mi, gaula noe om at nå var det jammen på tide at hun holdt opp med den sutringa.

Hvordan denne hendelsen kan ha preget meg senere i livet, skal jeg ikke spekulere i. Men det er blitt sånn nå at jeg de 10–12 siste årene har kjørt til den lille bygda i Modum, gått ned til fjorden hvor jeg uten voksenhjelp lærte å svømme på grunna, lurte meg til å ta de første skøyteskjærene senhøstes på fersk, gyngende is. Som holdt akkurat.

Deretter rusler jeg opp bakken bak butikken (som ikke lenger er butikk) og blir stående i svingen der det skjedde. Hver gang de samme tankene – hva om Bergenstoget ikke hadde kommet larmende akkurat den aprildagen for 70 år siden? Hva om...

Må alltid være alene på disse turene.

#### DYADE

Som flittig leser av Dyade har jeg iblant festet meg ved tanker eller bilder som jeg, ved omskriving, har brukt i noen av mine krimromaner. Det mest konkrete blir den 10., og så langt siste krimromanen jeg har utgitt – *Med ansikt mot døden*. Den utkom i 2018. Her har jeg dristet meg til å bruke et Dyade fra 2012 med samme tittel som bakteppe. Den som indirekte blir viktigste person for å løse krimgåten i denne boka, er professor i moderne kinesisk ved Universitetet i Oslo, og står som forfatter av en artikkel i nevnte Dyade. I krimromanen har jeg tatt meg den litterære frihet ikke å kalle ham Halvor Eifring.



**Bjørn Bottolvs:** Jeg er født i 1946, jobbet i politiet i 36 år. Mistrivdes sterkt på skolen, fikk alltid «en haug» med røde streker i stilboka. Jeg ble en skulker.

For å komme meg vekk dro jeg til sjøs da jeg var ferdig på realskolen. Mønstret av etter halvannet år. Aldri tidligere hadde jeg hatt planer om å begynne i politiet, men etter en noe spesiell hendelse i New Orleans bestemte jeg meg for å søke.

Jeg begynte med Acem-meditasjon i 1973

og har meditert hver dag siden. Merkelig nok så klarte ikke norsklæreren å drepe skrivegleden min. Den har alltid vært der. På 70-tallet fikk jeg publisert flere såkalte «lørdagsdikt» i Dagbladet. Daværende kulturredaktør i Dagbladet, Simen Skjønberg, ga meg fine tilbakemeldinger og oppmuntret meg til fortsatt å skrive dikt. Så sluttet dessverre gode Skjønberg i Dagbladet. Fra den nye kulturredaktøren fikk jeg følgende ferdigtrykte tilbakemeldinger: «Takk for innsendte bidrag, men avisen kan dessverre ikke ...» Dette gjorde at gleden ved å skrive dikt etter hvert smuldret bort.

På den tiden ble det trykket krimnoveller i A-magasinet, og etter å ha lest noen av dem, bestemte jeg meg for å forsøke selv. Fikk inn ti noveller før de sluttet med disse.

I 1995 kom jeg ut med min første bok, *Tom Mowgli Johansen*, som var ei barnebok. Året etter kom ungdomsboka *Løvetannbarn*. I 1999 debuterte jeg som krimforfatter. Til sammen er det nå blitt ti av disse. Den siste boka mi, *Drolsum stasjon*, som jeg har vist til her, utkom i 2019.



Foto: Halvor Eifring

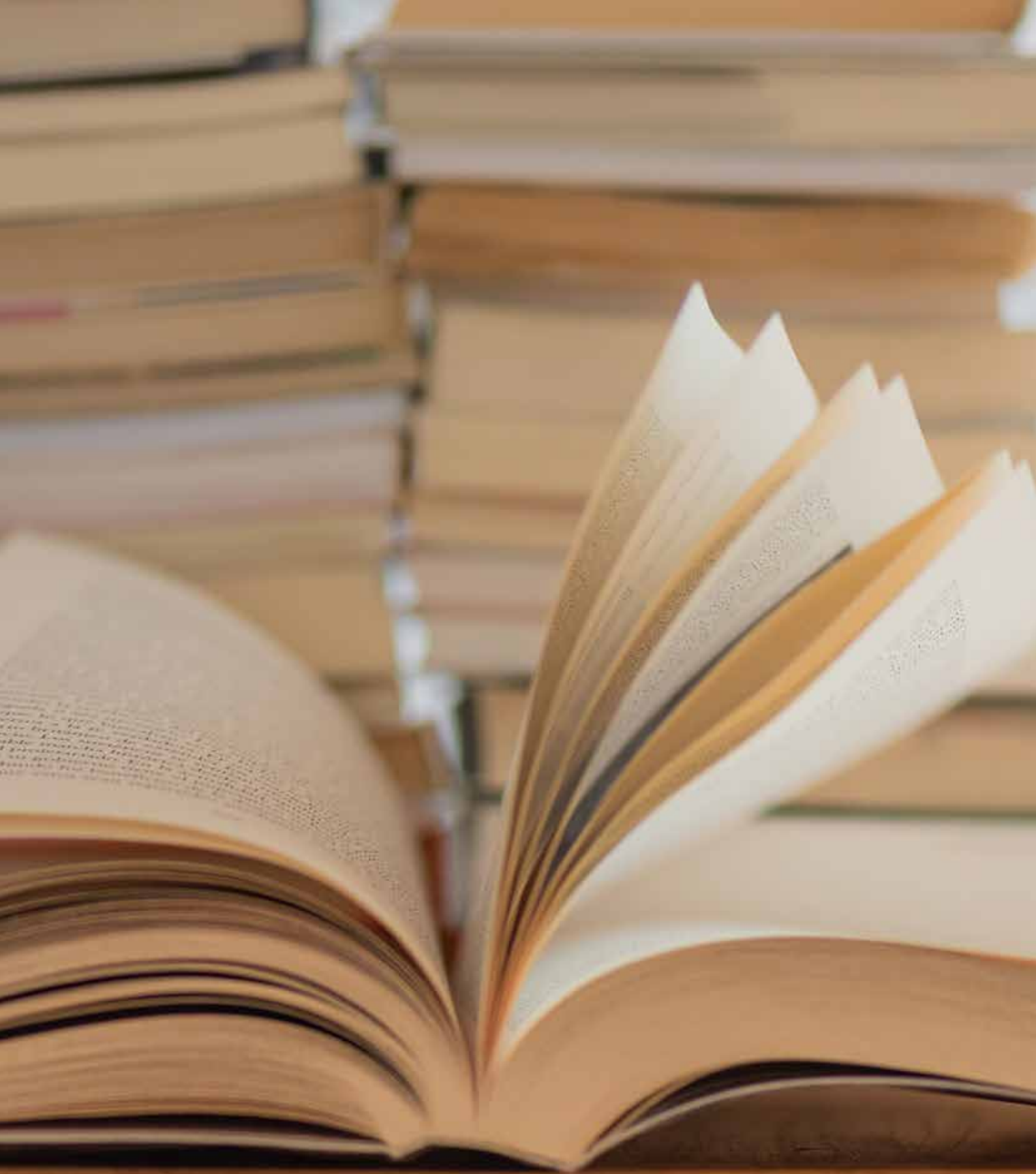


Foto: Elisa Calvet - Unsplash

# Blir det fleire bøker?

Eg har slutta å skrive, trur eg, eller er det tvilen som veks seg større? Får stemma som er usikker større plass?

Å etablere ein identitet som forfattar er ein pågåande prosess. Etter å ha gjeve ut fire bøker, er eg meir usikker enn nokon gong før på om det kjem til å kome fleire bøker. Viss eg trudde det skulle bli lettare, og det gjorde eg, tok eg feil.

Kvifor er det så viktig å utgje bøker, eller kven er eg viss eg sluttar å skrive? Ein del av meg er redd for dette, redd for at det eg då er, er for lite. Denne redsla i meg kan vere ganske lammande. Det er ei redsle som gjer meg passiv, og held meg tilbake. Då handlar det meir om å skulle prestere noko, og om kven eg er, enn om lysta til å skrive. Skrivninga har fleire fasar, og ikkje alle fasane er like lette og leikande. Starten er lettast. Då ligg alt opent. Når eg har jobba med det same manuset i mange år, er det ein annan fase.

Som forfattar er eg ei som gjer noko spennande. Det er mange som er interessert i den kreative prosessen. Det gjer meg meir interessant. Eg er redd for kven eg er viss eg ikkje skriv. Det er vanskeleg å kjenne at det eg er er nok i seg sjølv.

I meg er det ein mangel. Eg kan kjenne det, at eg manglar noko. Eg er også redd både for nærleik, men også for separasjon. Eg er redd for å bli avvist, det gjer at eg held meg tilbake frå å ta kontakt med andre. Skrivninga er ein måte å nærme seg andre på.

Gjennom meditasjon og terapi har det utydelege indre landskapet blitt noko tydelegare for meg. Meditasjon er ei øving i å møte seg sjølv i dei svake augeblinkane. Å møte seg sjølv der det gjer vondt. I skammen og i usikkerheita. Å kunne vere der med det utan å støyte det bort.

Det har endra seg frå rastløyse, via spenningar i kroppen, stramningar i ansiktet, rundt munnen, og når det slepper, tårer, tristheit, einsemd, og igjen ein impuls til å kome bort, stenge av, ikkje vere der. Eg orkar det ikkje. Eg har ei sterk kjensle av å ikkje få det til, å streve, og det er jo ikkje det eg skal, det veit eg godt. Eg møter ei sterk kjensle av tvil, og ei kjensle av at dette rotar eg til, dette gjer eg ikkje godt nok, ei motløyse, så håplaus eg er.

I emosjonsfokusert terapi har eg blitt kjent med ein svart innsjø på innsida av brystet. Eit stramt område. Når eg skriv om det no, kan eg kjenne at det stramar seg i brystet.

I livet gjer det at eg held meg tilbake. Eg stenger av for nokre impulsar. Innsjøen er både over og under meg. Eg held andre på avstand.

Eg ser føre meg eit lite barn som blir levert i barnehagen. Ein pappa som har flytta langt bort for å arbeide, og før det, eit barn som skrik og ikkje blir løfta opp. Det var jo vanleg før.

Barnet vernar om seg sjølv. Det skrik. Så sluttar det å skrike.

Eg har byrja å skrive ei diktsamling som heiter *Alle har vore barn*. Eg har skrive på samlinga i tre år. I fleire år har eg tenkt at vegen vidare er å ha samtalar som eg tar opp på band, der dei eg snakkar med fortel noko dei hugsar frå barndommen. Det er både eit ønske om å kome i kontakt med andre, og å få fleire stemmer, eit anna tekstmateriale, inn i samlinga. Eg kjem tilbake til den ideen med jamne mellomrom, men eg har enda ikkje klart å gjere det. Eg stoppar meg sjølv. Det er ei redsle der for å ta kontakt

med andre. Eg veit det er den vegen eg må gå.

Eg likar å sitje i vindaugget og sjå ut. Eg ser fuglane langt borte, og dei som sit på greina heilt nær vindaugget. Eit epletre i blomst. Seinare er blomstringa ferdig, ein dag har epla blitt plukka. Det er noko med å skrive og det å sjå, å sitje stille i eit vindaugget og sjå ut. Lenge kan eg sitje slik, og det skjer ikkje så mykje. Av og til legg eg merke til det der ute på ein nær måte, fuglane som flyg høgt oppe på himmelen, er veldig nær meg, eg ser blada på treet, det fine mønsteret mellom dei, og det rører ved meg, at eg ser det slik, frå vindaugget mitt. Det er ein

Veronika Erstad (f. 1979) er oppvaksen i Rosendal og bur i Bergen. Ho har vore student ved forfattarstudiet i Bø, i Tromsø og ved Norsk Barnebokinstitut. I 2015 debuterte Erstad med diktsamlinga *Eg er så nær morgonen eg kan kome* på Samlaget. Same haust kom barneboka *Kattejenta* på Cappelen Damm. *Kattejenta* er vakkert illustrert av Bo Gaustad. Erstad har også gitt ut ei prosabok, *Av meg er det mange*, og barneboka *Korleis bli kvitt ei veslesøster*. Erstad er utdanna barnevernspedagog og jobbar som miljøterapeut og forfattar. Ho blei kurslærer i Acem i 2021 og har meditert sidan 2013. Det var først etter å ha byrja å meditere at ho debuterte som forfattar. Kanskje ei tilfeldigheit, men også eit dytt i riktig retning.





stille augeblink. Skyene passerer. Kanskje skriv eg litt, men mest er det å sjå, og kjenne meg nær noko anna, utan å måtte kjempe, eller halde det på avstand, ein nærleik som ikkje er trugande, men lett.

Når eg søkk ned i innsjøen som er ikring meg, blir det svarte litt mindre svart. Det som først verka heilt stramt og spent, har no fleire nyansar i seg. Det er eit barn som står der. Barnet står på ei brygge. Det ser ned i sjøen. Barnet ser ein fugl som bryt vassflata. Når barnet opnar dei knytte nevane, fell steinane i vatnet. Både i skrivinga og i meditasjonen, sirkclar eg rundt noko som gjer vondt, noko eg har gøymt unna, men ikkje berre det, skriving er også eit overskot. Det er lek. Å skrive er også å vende seg til andre. Det er eit ønske om å bli sett.

Å meditere er å sjå meir av det som har vore skjult. Det som styrer meg og som held meg tilbake. Det frigjev ressursar. Der eg før måtte flykte, kan eg no bli litt.

Blir det fleire bøker? Ja, det gjer det, men ikkje diktsamlinga som eg har skrive om her. Som forfattar må eg gje slepp på prosjekt som eg har jobba med i mange år, og som eg har trudd skal bli ei ny bok.

Eg har ei grunnleggjande usikkerheit i meg, men eg kan òg vere ganske sikker. Eg må lytte til ei indre stemme, ein intuisjon i kva eg skal gjere. Ein stad er eg trygg på noko, ein stad har eg ein driv til å skrive og ei stemme som seier at eg kjem til å gje ut fleire barnebøker. Kva som skjer med diktsamlinga, veit eg ikkje.



# Skrivebegjær

## – en livslang, uheldelig lidelse

Koronatiden hjalp meg. Et 36 år gammelt prosjekt ble endelig fullført. Sosial nedstengning, ro og mer meditasjon enn vanlig hjalp meg til å ta opp igjen – og fullføre – dette gamle skriveprosjektet. Det har fulgt meg siden åttitallet. Endelig har jeg klart å fullføre – og utgi – min tiende og hittil aller siste bok, *Singapore Sling*. Siden den er min første spenningsroman, har jeg utgitt den under psevdonymet M.L. Cooper.

Ideen til *Singapore Sling* fikk jeg under en selvpålagt langmeditasjon på flyet fra Østen i 1985. Da vendte familien hjem etter fem gode år, to år i Beijing og tre år i Kobe, Japan. Jeg hadde nettopp fått vite at jeg var kommet inn på det som den gangen het Norsk Journalisthøgskole. Jeg husker at jeg satt på langdistanseflyet og noterte stikkord til krimmen, historien veltet inn over meg, jeg diktet karakterene mine i rasende fart. Nye personer poppet opp, flere kom til, historien tok overraskende vendinger. Jeg var full av entusiasme i de mange timene flyturen varte.

Tittelen hadde jeg klar fra første stund, jeg visste også at det skulle dreie seg om en forsvinningssak, og jeg skrev slutten aller først. Sånn sett hadde jeg rammen og skjelettet klart. Det skulle altså gå 36 år fra ideen oppstod, til *Singapore Sling* fikk kjøtt på beina og ble klar for publisering. Manuset har fulgt meg i alle år, jeg har møtt på enorm motstand med det i

perioder, presis som jeg ofte har hatt i min egen meditasjon. Handlingen er lagt til 1988, og det har senere vært umulig å legge den til vår egen tid. Der fantes ikke en mobiltelefon, datamaskinen var så vidt begynt å komme. Floppydisker, telefax osv. Hvem kjenner disse i dag? Men jeg har i alle disse årene hatt et sterkt ønske om å få manuset ferdig, og jeg har aldri vurdert å gi opp Acem-meditasjonen. Den ga næring til å fortsette planen. Så endelig ble kronen satt på verket, og boken ble lansert i mars 2021. Det er arbeidet med denne siste boken – i relasjon til min meditasjon – jeg skal redegjøre videre for her. Men først litt annet.

### VENTETID

Jeg kaller det ventetid, den tiden som er gått siden ideen og fullførelsen av den siste boken. Parallelt med tankene om *Singapore Sling*, skrev jeg flere andre bøker og fikk utgitt dem på forskjellige forlag. I 1990 debuterte jeg på Samlaget med barneboken *Kristian og kniven*. Den ble videreført i Sirius-serien med *Kristian i gruva* (1993) og *Kristian til værs* (1995) og handler om barneår i Sulitjelma i tidligere tider. Faren min har alltid vært et tema i mine samtaler om livet og meditasjonen i veiledningsgrupper i Acem, og i *Kristian*-bøkene ble han brukt som en slags modell. I 1992 ga jeg ut en liten fagbok. I 1997

kom skuespillet *Surribabel* som ble oppført på Det Åpne Teater. Der ble min egen mor modell for den kvinnelige protagonisten. Forholdet til moren min kom ofte sterkt fram i min spontanaktivitet – alle tankene som kommer og går under meditasjon – over mange år, og jeg trakk henne ofte fram i veiledningsgruppene, spesielt om mitt forhold til henne de siste årene av livet hennes, da hun fikk langt fremskreden demens. I 2004 kom skuespillet *Kjærlighet mot strømmen*, om Katja med Downs syndrom, som ble forelsket i en kjent norsk skuespiller. Dette ble omskrevet til en kortroman med samme tittel året etter. En fjern slektning er født med Downs syndrom og ble en slags modell for Katja under skrivingen. *Kjærlighet mot strømmen* er omtalt i Store norske leksikon som Norges første skuespill spesielt skrevet for utviklingshemmede aktører. Fra 1993 fikk jeg en brevvenn på døds-celle i Huntsville, Texas. Det utviklet seg til et vennskap som varte i over ti år. Elleve år etter hans død, i 2014, fikk jeg utgitt boken *Dødsdømt nr. 989*, basert på dette vennskapet med over hundre brev til og fra døds-cellen. Så lang tid tok det altså før jeg klarte å få realisert planene om en ferdig bok. Min venn mediterte to timer per dag i den fire kvadratmeter store cellen sin, fortalte han i et av sine første brev. Vi snakket mye om meditasjon og jeg oppdaget andre sider ved meg selv gjennom brevene til og fra Huntsville i Texas. Vennskapet med Ivan betød mye for meg, og det var med sorg jeg opplevde at han ble henrettet til slutt. Han innrømmet aldri skyld for det ene drapet han var dømt for.

I min alder får man sjelden utgitt noe hos etablerte forlag med mindre man er en bestselgende forfatter, eller har et varmt, etablert forlag som evig støtte. Siden 2015 gikk jeg derfor over til å utgi bøkene mine på eget forlag. Jeg er nå blitt det man med et moderne norsk ord kaller en indieforfatter, altså en uavhengig forfatter.

Min nest siste bok, *Sulitjelma var solens øye*, har jeg kalt en roman, men det er riktigere å kalle den en såkalt factionbok. En blanding av

fiksjon og fakta basert på egen oppvekst. Det sies at alle bøker en forfatter skriver gjennom livet, har samme tema. Ved første øyekast ser man ikke sammenhengen, men at den er der hos meg, ser jeg nå i ettertid. Denne ble også realisert mange år etter at ideen oppstod. Det er vel unødvendig å si at den var med meg i meditasjonen.

## MEDITASJONENS Plass I SKRIVNINGEN

Når jeg mediterer, og når jeg skriver, er jeg i to forskjellige modi.

Jeg skriver mest og best om det jeg føler at jeg kan beherske. Når jeg er i skrivemodus, tenker jeg på hvordan historien skal forløpe. Her gjelder det å holde tråden, jeg tenker, er inne i karakterene mine, der jeg ofte må bruke egne erfaringer, men er hele tiden bevisst på at jeg skriver.

I meditasjonsmodus prøver jeg å oppnå ledighet, sinnets spontanaktivitet er sterk, og jeg føler meg ofte snytt når jeg oppdager at her er jeg på viddene, at jeg må «følge boka» og ta opp metodelyden. Men gjentagelsen gir jo alltid mer spontanaktivitet, kort eller lang, selv om jeg ofte får dårlig samvittighet når jeg oppdager at metodelyden har vært lenge borte.

I min spontanaktivitet har jeg ofte funnet løsninger på hvordan den skrevne historien skal forløpe. Men jeg har også lett for å få metatanker, negativt vurderende tanker, ikke bare om meditasjonen, men ofte også om selve skrivingen. Er dette godt nok, hvordan kan det bli bedre?

Kanskje er det en god ting, tross alt, å ha slike tanker?

Så er meditasjonstiden over. Jeg er tilbake i hverdagen. I meditasjonen er alt blitt løst, det blir som å kunne huske en drøm, men så skjer det tragiske: alle de fine tankene forsvinner i et tåkehav. Forhåpentlig er de der fortsatt i underbevisstheden, og kommer kanskje tilbake en gang mens jeg skriver. Det har hendt. Men der og da er alle geniale ideer og sammenhenger



Foto: Thom Milkovic - Unsplash

borte. En meditasjonslærer fortalte meg en gang at han hadde blyant og papir liggende klar, i tilfelle noe spesielt skulle dukke opp. Men han sa også: – Hysj hysj, ikke si det til noen.

Er jeg heldig blir begge deler gjort med leidighet, og det finnes vel ikke noe bedre for en forfatter enn å være i flyt. Tiden står stille. Men som oftest er det å sette av tid til selve skrivingen et problem. Dagliglivet kommer i veien. Jeg er ingen yrkesforfatter som setter seg ned om morgenen og skriver sammenhengende i fire timer. For meg er skrivingen noe jeg gjør ved siden av alt annet. Noen ganger kan det gå dager og uker imellom, og det kan da være vanskelig å finne tråden. Men lysten til å rydde meg skrive tid, er der hele tiden.

Og mange tanker dukker opp. Var egentlig alt så bra? Det jeg har skrevet? Er det bare tull? Hvordan blir det oppfattet av leseren? Da blir det en evig revidering, pussing, omskriving, rydding av manus. Meditasjonen er ofte mer intens i innspurten av bøkene. Den er for meg en slags våken drømmetilstand. Alt kan dukke opp. Det er derfor det er så spennende og ofte mye enklere å hengi seg til denne tilstanden, langt fra skrivepulten.

Hvis det blir anstrengende å skifte mellom meditasjon og skriving, prøver jeg å gå en tur – eller steke vafler.

## KARAKTERENE

Den siste boken jeg har skrevet, *Singapore Sling*, lever fortsatt i meg. Den er et resultat av mange års erfaringer, der meditasjonen har spilt en viktig rolle. Jeg hadde aldri klart å skildre Østen uten det lange oppholdet vi hadde der, og mange har sett på boken som en blanding av reiseskildring og en slags feel-good krim. Koronatiden ga meg en etterlengtet ro til å bli ferdig.

Historien i *Singapore Sling* er i korte trekk slik: Etterforskeren Gunnar Ludvigsen har fått et fristende oppdrag fra en gammel venn, Henrik Dahl, som bor i Japan. Rita, hans kone, har forsvunnet for tre uker siden på vei fra Norge

*Jeg har også lurt på om jeg ville ha skrevet de samme bøkene, eller bøker i det hele tatt, dersom jeg ikke hadde meditert. Jeg har ingen svar.*

til Japan, etter et påskeopphold i Norge. Rita er Gunnars gamlekjæreste, og Gunnar har egentlig et anstrengt forhold til den gamle vennen. Nå vil Henrik at Gunnar skal prøve å finne Rita ved å ta samme reiserute som hun gjorde. Gunnar sier ja, men bare hvis han får ta med seg sin kone, Birgit.

Jeg startet å meditere en gang i tiden, fordi jeg fikk en ubevisst angst som varte et par år, og som blant annet kostet meg min daværende jobb. Det hender av og til at mine karakterer opplever angst, og det hender at jeg selv opplever angst i drømmene mine, eller i min meditasjon. Utdraget nedenfor fra *Singapore Sling* ble til etter en slik natt. Yuko Yamaguchi er Henriks sekretær, men er også blitt Ritas gode venninne. Her er Yukos drøm:

Yuko har sovet over i foreldrenes hus. Hun våkner brått mens svetten driver av henne. Hun skjelver etter den ferske drømmen. Fjellet i drømmen er ti ganger verre enn Besseggen, som de to gikk over en gang. Denne fjellkjeden ligner på en strittende, svart hårkam der mange av tennene mangler. Rita går foran. Yuko klamrer seg fast til takkene som dukker opp hver tiende meter. På hver side av den smale rekken skrår bratte fjellvegger ned og ender i et dyp ingen av dem ser. Et lite feiltrinn kan få katastrofale følger. De kan begge styrte ned i det ukjente---. (s. 29)

Det er sjelden karakterene mine mediterer, men i *Singapore Sling* gjør Birgit nettopp det. Birgit har tidligere hatt angst, men har klart å

holde den i sjakk ved blant annet meditasjon. Nå er hun tatt til fange av ukjente personer og vet ikke hvorfor. Hun er redd angsten kommer tilbake.

Jeg tenker alltid på karakterene mine, hva de kan, tenker og føler. Noen ganger tar de sine egne valg, historiene tar sin egen retning, slike opplevelser er frydefulle. Karakterene følger med meg i meditasjonen min.

Jo eldre jeg er blitt, desto mer har jeg reflektert over min egen skriving og hva det var som dro meg i gang, 49 år gammel. Da hadde jeg meditert siden jeg var 32, men lysten til å skrive var der fra jeg var barn. Jeg vokste opp i min fars bokhandel, ble bibliotekar og deretter journalist. Jeg husker noe forfatteren Bjørg Vik sa en gang. Hun ble journalist først, fordi hun syntes det var flaut og skremmende å si at hun ville bli forfatter. Bortsett fra den siste boken min – og de tre barnebøkene – har jeg stort sett skrevet for en begrenset leserkrets. En fjern slektning sa en gang til meg: – Når skal du begynne å skrive bøker for vanlige folk? Jeg har tenkt mye over det han sa. Kan det ha noe å gjøre med meditasjonen?

I 2023 har jeg meditert i femti år. Når jeg tenker etter, har jeg brukt meg selv og mine erfaringer i mange av mine karakterer, uten at jeg på noen måte kan si at jeg er dem. De har bare kommet på besøk til meg. Jeg har også lurt på om jeg ville ha skrevet de samme bøkene, eller bøker i det hele tatt, dersom jeg ikke hadde meditert. Jeg har ingen svar.

Marit Bødtker er født 1941 i Sulitjelma. Tok artium på Trondheim katedralskole i 1960. Rett etter gymnaset kom hun tilbake som lærer et år i Sulitjelma, hvor det var stor lærermangel. I 1964 tok hun eksamen ved Statens bibliotekskole, og hun jobbet 16 år som forskningsbibliotekar ved ulike institusjoner. Etter fem års opphold i Østen kom hun inn på Norsk Journalisthøgskole og tok eksamen der i 1987. Deretter fikk hun forskjellige jobber som journalist og redaktør, inntil hun førtidspensjonerte seg i 2007.



Foto: Harry T. Cleven

Marit debuterte i 1990 på Det Norske Samlaget med en barnebok, *Kristian og kniven*. I alt har hun utgitt ti bøker i forskjellige sjangre, både innen skjønnlitteratur og sakprosa. Etter hennes foreløpig siste bok, *Singapore Sling* (2021) ble hun medlem av Rivertonklubben. For tiden lager hun en instruksjonsbok i hvordan folk kan gi ut sine egne bøker. Hun gikk over til selvpublikering av de tre siste bøkene og trives godt med det.

Marit har vært gift med Eivind siden 1965. De har én sønn, spansk svigerdatter og tre voksne barnebarn. Marit lærte å meditere 7. september 1974. Hun har aldri hatt et eneste verv i Acem, men sier hun har sugd til seg kunnskaper om livet – i gode så vel som dårlige stunder: “Acem-meditasjon er en del av livet mitt.”



# På enecelle

## Er det likhet mellom meditasjon og forfattervirksomhet?

La oss ta likhetene først.

I begge tilfelle setter jeg meg til rette på en uanstrengt måte og lar meg synke inn i mitt indre landskap mens tankene får vandre fritt.

Etter en stund kan det dukke opp minner om en ubehagelig situasjon, et dilemma, en indre konflikt som jeg helst vil unngå å gjenoppleve. Jeg blir rastløs. Det er pinefullt å sitte stille, og jeg får sterk trang til å røre på meg.

– Nei, sitte sånn og vri seg kommer jeg ingen vei med, sier jeg til meg selv under meditasjonen. Jeg tar meg like godt en tur ut. Litt frisk luft kan ikke skade.

- Uff nei, dette kan da ikke være et tema å ta opp, det interesserer sikkert ingen andre enn meg selv, like bra å unne seg en liten pause – en kopp te og en bit sjokoladekjeks – så får jeg tenkt meg om litt, frister forfatterstemmen.

Begge virksomhetene utsettes for begrepet MOTSTAND.

Denne berøringsangsten, denne motviljen mot å gjenoppleve noe en i sin tid skjøv fra seg og over i glemmeboken, er interessant. Situasjonen representerte den gang en overmakt en hverken hadde krefter eller mot til å ta opp kampen med. Så motstanden mot å skulle begi seg inn i en slik konfrontasjon er forståelig. (Vis meg din glemmebok, og jeg skal si deg hvem du er.)

Når det gjelder temavalg, må jeg tenke på noe forfatteren Helge Krog skal ha svart da han ble rådspurt: Skriv det som er verst for deg selv!

Å kunne vise utholdenhet i kamp med en overmakt er et kjent tema i litteraturen.

I Bibelens første Mosebok (32,29) vil Jakob ikke slippe taket før Gud har velsignet ham, og Gud sier da: “Du skal ikke lenger hete Jakob, men Israel (d.e. en som kjemper med Gud); for du har kjempet med Gud og med mennesker og vunnet.”

I en kommentar fra Bibelselskapet heter det: Jakobs kamp med Gud er bl.a. en fortelling om å krysse sine spor. Om å krysse tilbake over elven man passerte da man ville legge fortiden bak seg. Når man det gjør, møter man spøkelser, skylder og gleder fra fortiden. Dette møtet gjør at man kan begynne på nytt.

Et slikt møte med fortiden som blir beskrevet her, opplevde jeg at meditasjon ble for meg allerede på mitt første sommerkurs som Acem-medlem. Det ble en rystende erfaring jeg senere aldri har glemt.

Straks jeg hadde satt meg i stolen på studenthybelen vi hadde leid på Ås landbrukshøgskole, for ifølge instruksjonen å gjenta metodelyden, ble jeg grepet av sterk uhygge. Jeg fikk en truende følelse av å sitte innesperret uten mu-

## *Å kunne vise utholdenhet i kamp med en overmakt er et kjent tema i litteraturen.*

lighet for å slippe ut av porten fra det overvåkede området – omtrent som om det hele skulle ha vært en eneste stor luftegård. De andre jeg så spasere omkring, oppfattet jeg som medfanger. Kursinstruktørene utgjorde ledelsen som spionerte på oss og ville lokke oss til å snakke. Så her gjaldt å passe seg og ikke røpe noe.

Av og til var det som jeg våknet og spurte meg selv hva det var for slags sludder jeg drev med. Men den urolige følelsen ble ikke borte.

Først langt ute i kurset ble jeg som i et lyn- glimt klar over sammenhengen.

Det jeg satt og gjenopplevde, var fengsels- oppholdet på Bredtveit under okkupasjonen. Jeg var blitt arrestert som student og plassert i en brakke på enecelle. Mens jeg satt der på brisken og ventet på å bli innkalt til nye forhør, hadde jeg ikke følt meg redd. For det hadde jeg simpelthen ikke anledning til. Jeg måtte konsentrere alle kreftene om svarene jeg skulle gi under forhørene.

Jeg innså nå at det må ha foreligget mye angst jeg hadde vært nødt til å undertrykke. Og som nå tok sitt monn igjen.

Selvfølgelig fortalte jeg ingen om dette. Dertil var jeg fremdeles altfor opptatt med å ikke si noe.

Med instruksjonen om å la tankene vandre fritt tar meditasjonen i bruk teknikken som Sigmund Freud gjorde med sine "frie assosiasjoner", og kan vel derfor anses som en form for terapi. Jeg antar at sommerkurset kurerte en del skadevirkninger som fengselsoppholdet ellers ville ha hatt på sinnet.

Og så går vi over til det som er forskjellig. Først og fremst har det en fysisk side.

Ved å være en stillesittende øvelse mangler meditasjonen den bevegelsen som er så nødvendig i all kreativitet. Jeg husker at jeg vandret omkring en hel uke i leting etter et verb ("gjerningsord" som jeg lærte å kalle det), ett sølle ord, det eneste helt dekkende, i et kort haikudikt. Ordet var for øvrig å "bykse".

Hele den formelle siden av det en har å si er uhyre viktig.

Kort eller langt?

Da jeg var barn, hadde vi ikke eget telefonapparat. Vi måtte ut i en kiosk og ringe. På veggen der inne var det oppslått en streng ordre: Fatt Dem i korthet!

Det gjorde et sterkt inntrykk på meg. Jeg tror at jeg allerede da må ha valgt meg den korte som min foretrukne form. Intuitivt søker jeg den retteste vei mellom to punkter og er lite opptatt av omveier.

Hele arbeidet med språket, dette å skulle foreta et uopphørlig valg av det rette ordet i hver eneste setning for eksempel, er fysisk slitsomt. Jeg husker godt hvor forbauset jeg var over at det var så anstrengende å skrive den gangen jeg hadde gitt ut min første roman, for mer enn femti år siden.

I motsetning til dette er meditasjon mer av en intellektuell øvelse. Sitte stille og være åpen for det som måtte komme uten å gripe inn på noen måte, kjennes mindre aktivt enn å skulle frembringe noe som ikke fantes fra før.

Uansett om en sysler med å skrive bøker, går i terapi eller velger å meditere, er det min erfaring at et dypdykk inn i vårt indre landskap alltid tilbyr stier det er spennende å vandre på.

Berit Østbye er utdannet cand.philol. fra Universitetet i Oslo med fransk hovedfag, engelsk og norsk. Hun har arbeidet i Utenrikstjenesten i en rekke land, tjenestegjort i Sosialdepartementets internasjonale avdeling og har vært ansatt som programmedarbeider i NRK. Hun har også sittet som medlem av Bærum kommunestyre.

Berit Østbye debuterte som romanforfatter i 1970, og som lyriker året etter. Hun har blant annet utgitt fire samlinger haikudikt: *Runer*,

*Nornene vet*, *Kjerringrokk* og *En neve jord*, i tillegg til essays og debattbøker. Hun er fremdeles aktiv som skjønnlitterær forfatter. Hennes 12. bok, *Til syvende og sist: Hundreårsbetraktninger*, ble utgitt til hennes hundreårsdag 23. november 2020.

Berit Østbye lærte Acem-meditasjon på 1970-tallet og har siden deltatt på en rekke retretter og kommunikasjonskurs.



Foto: Halvor Eifring

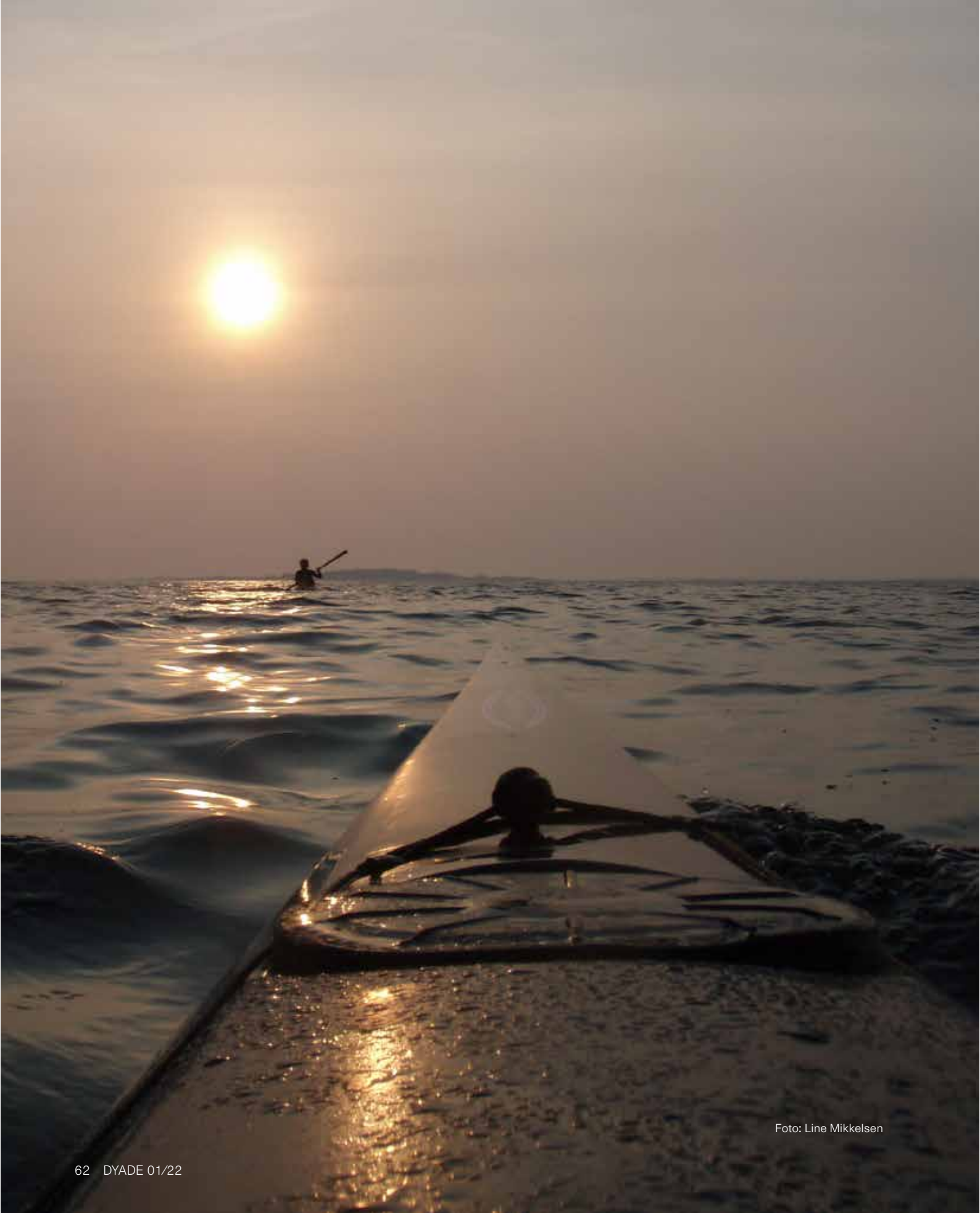


Foto: Line Mikkelsen

Barbara Liv Eriksen

# Den åpne bølgen

Når jeg skriver, lytter jeg. Jeg lytter til alt det som ikke ble lyttet til mens jeg løp rundt. Tenkte på mat, handlelister, skismøring, neste tur. Det som er viktig for å komme meg videre, eller unna, i livet. Holde meg i gang.

Når jeg lytter, begynner noe å strømme. Bobler stiger opp fra magen, brystet, kanskje hjertet, flere og flere, etter hvert som de finner ut av at jeg faktisk er der, tar imot, gir dem form. Ord.

De inneholder følelser. Minner. Sorg. Tårer. Alltid noe.

Men ingen fasit. På grønn Swix legger man blå og ikke omvendt, det har vi kontroll på. Men boblene? De holder seg ikke til en tillært, trygg rekkefølge. Liker seg best i løssnø. Tåke.

Når jeg mediterer, lytter jeg. Jeg lytter til alt det som ikke ble lyttet til mens jeg løp rundt. Tenkte på kart, kompass, rutevalg. Det som er viktig for å komme meg videre, eller unna, i livet. Ut.

Når jeg lytter, med lyd, begynner noe å strømme. Bobler stiger opp, flere og flere, etter hvert som de finner ut av at jeg faktisk er der, tar imot.

De inneholder følelser. Minner. Sorg. Tårer. Alltid noe.

De liker seg i stillheten.

Jeg lytter. Til det som løsner i kroppens mørke. Lyden gir like bra feste som Swix, selv

med bakglatt pust. Når jeg mediterer, tør jeg lytte lenger innover.

Blyanten venter spent. Hvilke rom var vi inne i nå?

Grønlandskajakken smyger seg gjennom vannet. Lav, smekker, lekende. Noen hundre meter lenger inne bryter bølgene mot den langgrunne sandstranden. Her ute duver dønningene etter gårdsdagens storm. Sol. August. Varmt.

Inne på stranden bygger de sandlott og håper de blir stående til i morgen.

En høy bølge reiser seg brått. Den slår innover kajakken, jeg mister balansen og går rundt. Panikk.

Åndenød. Lyden er der samtidig. Det blir stillere i sinnet. Lysere. Her er godt å være. Jeg vil ikke bort herfra.

Pusten stanser. Jeg ligger nedenfor stupet. Falt utfor den dagen jeg skulle blitt 20 år. Knuste bein og hode. De fant meg tre døgn senere. Var det smerter? Ja. Så voldsomme at jeg gled inn bak dem, bort fra kroppen, eksistensen, inn i en annen, den dypeste natten, hvor smertene ikke kunne nå meg.

Men om dagen dro kroppen meg tilbake, tilbake til smertene, til angsten, tørsten, hjelpeløsheten. Jeg hadde ingen lyd den gangen. Bare et skrik.

Kajakken vugger i bølgene. Jeg vil henge med hodet under vann, inntil jeg ikke kjenner på

Når jeg mediterer, lytter jeg. Jeg lytter til alt det som ikke ble lyttet til mens jeg løp rundt.

stormen lenger. Det blir stillere i sinnet. Lysere. Her er godt å være. Jeg vil ikke bort herfra. Jeg vil være i den lange meditasjonen. Følge lyden inn. Aldri mere opp. Må jeg?

Da kommer smertene tilbake. Tørsten. Tårene.

En høy bølge reiser seg. Bobler stiger opp fra dypet. Rommet, det indre, utvider seg. Pust.

Mørke. Lysets lengsel etter seg selv. Lyd.

Bølger. Dyp sjø i bevegelse.

Ord.

De danser, snøfuggene. Til sin egen og til vindens musikk. Flyktige som tanker. Smelter når de får varme. Pust. Tillitens speil. Splintret i tusen biter. Aldri mere hel? Lyd. Våge å vente.

Våge stillheten. Uvissheten.

Ord.

Uroen. Hvor hører vi til? Det er farlig å være stille. Pust. Inn, inn, inn, til brennpunktet, hvor alt er så gloende hett, at bare det blir tilbake.

Lyd. Noe åpner våre vinger.

Ord.

Vi er jo ikke større enn en stjerne, og det er så mange av dem. Men vi er nødt til å blinke likevel.

Jeg skriver. Inn i det åpne.

Barbara Liv Eriksen ga ut *Kun DET bliver tilbake* på dansk i 2015. En biografisk beretning om en rekke favntak med naturen, om en voldsom ulykke, som kaster henne ut i en lang erkjennelsesreise. En bearbeidet tysk utgave, *Schlucht*, kom i 2018. Arbeider med manus til en roman på norsk. Hun er født og vokst opp i Sveits med danske foreldre, bor i Norge, utdannet lærer og skilærer. Lærte Acem-meditasjon i 2017 og har deltatt på flere retretter.





Returadresse:  
DYADE  
Postboks 2559 Solli  
0202 Oslo



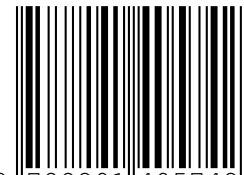
## Skapende sinn

Elleve mediterende forfattere forteller om sine personlige erfaringer med det å skrive og det å meditere. De minner oss om hvordan meditasjonens frie tankestrøm kan gi bedre betingelser for litterær kreativitet.

Meditativ litteratur handler ikke primært om poetiske stemninger i disige landskaper, langt borte fra verdens ståk og støy. Oftere handler den om hverdagens kamp med selvfølelsen og motstanden mot å komme i gang.

Men noen ganger nærmer den seg en litt annen dimensjon. Som Rune Belsvik skriver: "Eg kjenner eg er på veg til noko inne i meg som til vanleg ikkje får så mykje merksemd. Noko som er stilt og lite og fjernt i det daglege. Noko som liksom ventar tolmodig på at eg skal komma tilbake."

ISBN 978-82-91405-74-2



9 788291 405742 >