

psykologi - meditasjon - kultur - samfunn

dyade
2/22

ACEM

120 KR

TENKE PÅ DØDEN

- et kontemplativt rom

Ole Gjems-Onstad



9 770332 579024 >

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 PRESS
dyadepress.com

INNHold | TENKE PÅ DØDEN - ET KONTEMPLATIVT ROM

- | | |
|---|---|
| 5. Leder: Hva tenker du om døden | 35. Døden flyttet hjemmefra |
| 7. Bråstopp for samtalen | 45. Bryter med 100 veier til god sex |
| 11. "Overlever jeg?" | 49. Gud er død! Døden lever! |
| 15. Der religion, psykologi og meditasjon møtes | 55. Dødens kompass |
| 21. Alle har dødd | 61. Universell og opprørende alminnelig |
| 27. Begravelser som veiskilt | |

DYADE 2 2022 ÅRGANG 54

Er medlem av Norsk Tidsskriftforening

Redaktør av dette nummer|Ole Gjems-Onstad Redaksjon|Turid Suzanne Berg-Nielsen Svend Davanger Eirik Jensen Dag Jenssen Halvor Eifring Vilde Haakensen Monika Wirkkala Christopher Grøndahl Redaksjonsekretær|Morten Wærsted Grafisk form|Geir Wærnes Foto| Unsplash.com, Dag Spilde m.fl. Omslagsfoto| Unsplash.com Korrektur|Gunnhild Reistad Administrasjon|Acem sekretariat Redaksjonsråd|Ole Gjems-Onstad Carl Henrik Grøndahl Torbjørn Hobbøl Are Holen Adresser|Postboks 2559 Solli, 0202 Oslo, Huitfeldtsgt. 49, 0202 Oslo Telefon|23 11 87 00

Bankgiro|6026 05 04048 Epost|dyade@acem.no Hjemmeside|dyade.no Dyadebloggen|blog.dyade.no

Trykk|Flisa Trykkeri Utkommer|4 ganger i året Abonnement for året 2022| kr 400

Løssalg|kr 120 ISSN|9770332579024 ISBN|978 82 91405 75 9



Leder:

Hva tenker du om døden?

Dette Dyade handler om hvordan det å kontemplere over egen død, kan gjøre livet rikere, og kanskje bidra til at det en gang blir lettere å slippe taket.

Vanligvis plasserer vi oss selv og andre ut fra politiske ideologier, religiøs tro, relasjoner, yrke, interesser. Men si hva du tenker om døden, og du sier noe om hvem og hvor du er.

Døden har alltid vært et krevende tema. Med Dalai Lamas ord: «Selv bare ordet 'død' gjør at vi føler litt ubehag.»¹ Den greske oldtidsfilosofen Aristoteles sa at døden er det mest forferdelige av alt.

Med døden mistes livet og dermed verdien ved mye av det vi er vant til. Det vi tenker på som oss selv og våre nærmeste, skal bli borte, og vi vet ikke hva det betyr, bare at den siste del av veien kan preges av kroppslig forfall og smerte.

En areligiøs og materiell samtid gir liten hjelp til å bearbeide vårt forhold til døden. Dødens tap og aldring bryter med mange av tidens idealer. Å fremmedgjøre seg i forhold til døden er tidstypisk, en del av moderniteten. Det naturlige er blitt fremmed.

En del av straffen for Adams og Evas syndefall er forstått som menneskets bevissthet om tiden, døden og forgjengeligheten. Også da blir døden en forbannelse vi aldri har klart å fri oss fra, ikke et utgangspunkt for eksistensiell og etisk refleksjon.

Døden blir aldri, i hvert fall for de aller fleste, en venn. Men en så fundamental dimensjon ved menneskets væren, for enkelte tenkere den mest grunnleggende, behøver ikke forbli en uforståelig fiende. I 2022 publiserte Lancet, et ledende medisinsk tidsskrift, en rapport med den paradoksale tittel *The value of death*:

bringing death back into life. Samtidens unaturlige forhold til døden svekker vår livskvalitet, var et hovedbudskap.

Selv om døden er absolutt, kan vårt forhold til den være i bevegelse. Å ta egen død inn over seg er dypt personlig og samtidig allmennmenneskelig, en måte å åpne seg for et indre kontemplativt eller åndelig rom ved å nærme seg kjernen i det å være menneske.

Den danske forfatter Villy Sørensen sa i en radiopreken: »Det er liv i døden og død i livet, og kanskje mest liv i livet, hvis døden er med i det.»

Refleksjon over døden kan ivareta en eksistensiell lengsel etter livsfylde og har mange fellestrekk med meditative prosesser: Vi bør forholde oss til verden slik den er, ikke slik vi gjerne vil den skal være. Daglige, og særlig lange, meditasjoner kan berøre den uendelighet døden representerer.

To temanumre av Dyade er tidligere viet døden: 3/1974 *Temanummer om døden* og 2/12 *Med ansikt mot døden*. En del artikler i andre numre har berørt døden.

Et neste Dyade-nummer om døden kan være: *Ingen svar – døden i kunsten*.

De følgende artikler er ved Ole Gjems-Onstad. Flere momenter er fra forelesninger og samtaler med Are Holen. For konstruktive kommentarer med originale perspektiver på utkastene takkes Merete Lund Hetland, Eirik Jensen og Dag Jenssen, og for litteraturtips Halvor Eifring. Et møte i Helseakademiet i Acem Senior ga nyttige innspill.

Ole Gjems-Onstad er meditasjonslærer, leder av Acem International og professor emeritus i rettsvitenskap.

¹ Dalai Lama: *Råd om døden*. 2014 s 85.



Bråstopp for samtalen

I mange sammenhenger er den personlige død som venter, et ikke-tema. Den kan sette punktum for atskillige samtaler.

Den amerikanske psykiater Irvin D Yalom skriver avslutningsvis i boken *Staring at the Sun. Overcoming the Dread of Death*: «My friends often inquire about my current project. I answer that I am writing about overcoming the terror of death. End of conversation. With only a few exceptions, no one asks a follow-up question, and before long we are on to a different topic.” Flere kan ha erfart døden som en absolutt samtalestopp og festbrems.

Yalom mener både terapeut og klient kan bidra til døden som ikke-tema. Terapeuter fanger ikke så lett opp emner utenfor deres komfort-sone. På eget initiativ synes de fleste pasienter det ikke er greit å snakke om døden, og vegrer seg for emner de merker terapeuten styrer utenom.

En nyere undersøkelse av ansatte på sykehjem der døden nesten er dagligvare, viser at pleierne sjelden snakker om døden, hverken med kolleger eller pasienter. Forskerne konstaterte til og med: «Dersom beboerne selv tar initiativet til å snakke om døden, sier informantene våre [pleierne] at de vil avlede dem, få dem til å tenke på noe annet.»¹ Funnet

er bemerkelsesverdig, men bekreftes av andre beretninger fra helsevesenet i Norge og utlandet. Den død som stadig er der, unngås lett ut fra en tro på at de som er nær døden, ikke ønsker å forholde seg til den.

LA OSS SNAKKE OM NOE HYGGELIG!

Den britiske filmen *Nothing Like a Dame* fra 2018 kan ha vært mer tidstypisk enn de medvirkende forstod. Fire av Storbritannias mest kjente kvinnelige skuespillere ² som alle hadde nådd 80 års-alderen (totalt 342 år gamle), reflekterte over sine liv. Etter de fleste konvensjonelle parametere hadde det vært rike liv: Berømmelse, spennende filmroller, nok menn og seksuelle erfaringer. Det var mye å se tilbake på. Men de maktet ikke å tenke fremover, på det som uunngåelig venter personer i 80-årene. Et spørsmål om livets avslutning utløste den vanlige vegring: La oss snakke om noe annet, noe hyggelig. Det ble bare et par-tre replikker før samtalen fant et mer komfortabelt leie. Ingen anmelder reagerte på unnlåtelsen; den virket vel naturlig.

Man skal vokte seg for å attribuere masse

² Judi Dench, Joan Plowright, Eileen Atkins og Maggie Smith.

¹ Ellen Ramvi og Marta Høyland Lavik i Birgitta Haga Gripsrud og Lisbeth Thoresen (red): *Alt som lever, må dø*. Spartacus 2019 s 45.

En nyere undersøkelse av ansatte på sykehjem ..., viser at pleierne sjelden snakker om døden, hverken med kolleger eller pasienter.

klokskap inn i lerretets «stjerner». Berømte skuespillere portretterer ofte reflekterte personer, men behøver ikke selv være det. Man venter likevel mer enn det gjennomsnittlige når fire så kjente personer snakker om sine liv, godt planlagt og redigert.

Tomheten overfor døden kan kanskje delvis forklare at filmen ble populær. Den utfordret ikke.

«NOE DRITT Å BLI GAMMEL»

Den 80 år gamle norske forfatteren Tor Åge Bringsværd besværer seg over alderdom og død i boken *Mens jeg har dere her, Om det å bli gammel*. I nær Woody Allen-stil ironiserer Bringsværd: «Jeg har ingenting imot å bli gammel. Det er å dø jeg ikke liker. Men sånne ting henger dessverre ofte sammen.»

Bringsværd skriver: «De fleste er altfor positive når de snakker og skriver om det å bli gammel. Alderdommen skildres ofte så lyst og poetisk, at du nesten får inntrykk av at det er vår aller beste tid her i livet. Men selvfølgelig er det noe dritt å bli gammel. Det er en vandring fra den ene ydmykelsen til den andre. Jeg mener: Det er langt fra lyst og poetisk når du plutselig må innse at riktignok steg du opp i

badekaret helt på egen hånd, men hvordan i helvete skal du greie å komme deg ut av det igjen?»

Bringsværds friske stil er befriende når han skjærer gjennom pludreprat om det å bli gammel. Det er ikke kjekt å bli redusert kroppslig og hjelpeavhengig. Men det er også en livsfase med mulighet for ro, tilbakeblikk og refleksjon over tilværelsens sentrale mysterier.

Forlaget omtaler Bringsværds bok som en eldre manns uslokkelige nysgjerrighet, men det er ikke lett å se at dette vitebegjæret gjelder døden: «Og ikke misforstå ... jeg er ikke redd for å dø. Det er bare at jeg liker det ikke.»

HJELP TIL UKLARE TEMAER

Det er ikke enkelt å prate meningsfullt om grunnleggende eksistensielle dimensjoner uten en viss praksis. Et uvant emne kan gjøre en keitet.

I en TED-forelesning om dødsrelatert arkitektur uttrykte arkitekten Alison Killing (merk navnet) sin forbauselse over at selv blant amerikanere over 75 år hadde bare 45 % noen gang snakket om døden med andre.

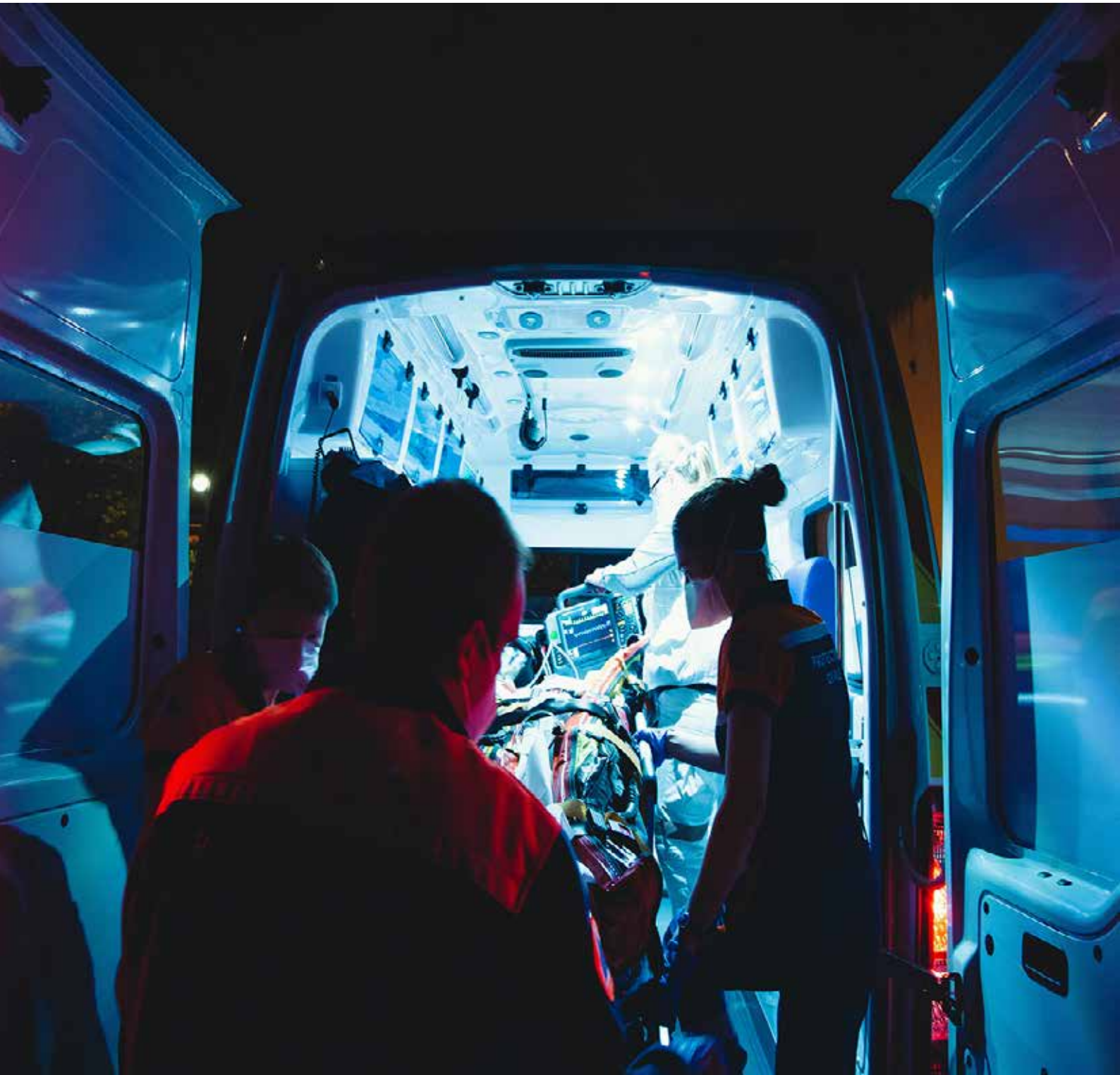
Acem skiller seg fra andre meditasjonsorganisasjoner med sin vekt på

samtalen. Meditasjonsveiledning hjelper til å formulere seg rundt uklare sider ved en selv. Det kan gi trening i hvordan nærme seg ukjente eksistensielle områder.

I flere år har Acem Senior arrangert refleksjonsgrupper om døden. En vanlig kommentar fra deltagere er at det er godt å dele noe man ellers ikke samtaler om, og ofte unngår å tenke på.

I boken *The Experience of Death* fremhever Paul Louis Landsberg at alderdommen begynner den frihetsinnskrenkning døden er. I yngre år kan man tenke over døden som et allment fenomen; når man blir eldre, er det mer naturlig å rette oppmerksomheten mot egen forestående død. For Landsberg inngår kontemplasjon over egen død i en modning der den enkelte tar inn over seg sin ensomhet og individuelle ansvar.

Ens forhold til egen død er et stille tema, personlig og lite egnet for intens argumentasjon. Det kan være utbytterikt å dele tanker med andre som ønsker å åpne det samme kontemplative rom. Der emnet avvises som uinteressant, kan det være best å styre unna. Dette er ikke en side ved livet man kan dytte andre inn i.



«Overlever jeg?»

Erfaringen er nærmest kontraintuitiv. I visse ekstreme situasjoner er det best ikke å inngi håp, men hjelpe med å forholde seg til den død som uunngåelig venter.

«DU KOMMER TIL Å DØ»

Den amerikanske førstehjelper Matthew O'Reilly fortalte i en TED Talk at han de første år ville være positiv når han ankom et ulykkessted. Dette idealet fulgte han selv når de skadede åpenbart ikke var til å redde. Var de rammede ved bevissthet, spurte de gjerne: Kommer jeg til å klare det; overlever jeg?

Krigsfilmer og -litteratur skildrer hvordan kamerater og sanitet prøver å styrke den skadede psykologisk. Det er viktig ikke å «slippe», men kjempe. Inntil et visst punkt er det utvilsomt riktig. Mange vanlige pasienter kommer seg lettere dersom de tror det er håp. Men mange av de forulykkede til den amerikanske førstehjelper var et annet sted. Personene var så kvestet at redning var fånyttet. «Jeg løy», sa O'Reilly. «Jeg visste de ville dø, men jeg svarte: Dette går bra. Du greier deg.»

En dag skjedde et skifte. O'Reilly var i ferd med å skjære løs en ung kar med overkroppen fullstendig ødelagt i en frontkollisjon. Den unge mannen så på O'Reilly: «Skal jeg dø, eller klarer jeg det?» Uten å forstå hvorfor lot O'Reilly unnvikelsen ligge. «Jeg beklager. Det er ikke noe vi kan gjøre. Du kommer til å dø.»

Det overraskende var responsen. Mannen ble

ikke fortvilet, urolig eller redd. Han gikk inn i seg selv og fant en slags ro. «For meg var den dagen et skille», sa O'Reilly. «Deretter har jeg stort sett sagt det som det er, når det er helt klart at døden blir utfallet. Og reaksjonen har vært den samme. Det svaret har gitt vedkommende fred. De avfinner seg med det uunngåelige, og det hjelper dem.»

Det var bedre å dø seende enn i blinde. Man kan ikke forholde seg til det man ikke vet. Førstehjelperens konklusjon samsvarte med et meditativt ideal om eksistensiell ærlighet. Også når vi utfordres, gir det mest forankring å være der vi er.

«BARNA STOPPER IKKE MED Å DØ»

Det vanskeligste er kanskje små barns død, og de mest provoserende alvorlige diagnoser de som gis barn.

Grunnleggeren av et pioner hospice for barn, Kathy Hull, trakk på en annen TED Talk frem smerten ved å forholde seg til at et lite barn skal dø. Det er så lett å bli frenetisk insisterende på at alt medisinsk må forsøkes. Få har problemer med å forstå foreldres fortvilte ønsker om at intet må forbli uprøvd.

Men er det realistisk intet å gjøre, bør vi ikke

Men døden kan også ha i seg noe av det lys livet alltid bærer i seg som et potensiale

vike unna det uunnngåelige. Da svikter vi barna, sa Hull: «Barna slutter ikke med å dø bare fordi vi ikke klarer å takle det.» Det hjelper ikke barna at vi benekter, var Hulls utvetydige erfaring. Døden går ikke over ved at vi ser bort. I stedet bør vi ta inn over oss det som venter, og forsøke å gi barna så mange rike øyeblikk som mulig før de forsvinner.

LIK SPEDALSKHET

Å unnvike egen dødelighet kan svekke evnen til å støtte andre i deres tap.

En amerikansk kvinne som mistet en ung sønn, sier at mange var hjelpsomme, «but not all of them! I did experience the classic incident of an acquaintance running down the other supermarket aisle to avoid me, but us both being aware that she had seen me, and I had seen her avoidance tactics too!»¹

Den engelske forfatter C S Lewis skriver om sin kones død i klassikeren *A Grief Observed*: «I like best the well brought-up young men, almost boys, who walk up to me as if I were a dentist, turn very red, get it over, and then edge away to the bar as quickly as they decently can. Perhaps the bereaved ought to be isolated in special settlements like lepers.»

Lewis tar litt lett på hvor vanskelig det kan være å finne de riktige ordene overfor dem som sørger. Man skal være sensitiv og ivaretagende, unngå frasene og si noe personlig som ikke støter. Blir man konkret i sin omtale av avdøde,

kan man raskt lære hvorfor en del holder seg til konvensjonelle formuleringer. Det er sårbare øyeblikk.

SKJULTE DØDEN FOR DEN DØENDE

Ifølge psykiateren Elisabeth Kübler-Ross fortalte på 1970-tallet bare 10 % av amerikanske leger pasienter med en alvorlig diagnose at sykdommen kunne være dødelig. Hun påpekte at leger og helsepersonell ikke ville snakke om dødelige diagnoser og ofte unngikk å omtale døende pasienter på egen avdeling. Den amerikanske legeförening uttalte offisielt at leger hadde rett til ikke å formidle slik informasjon til sine pasienter. Kübler-Ross gikk mot de tradisjonelle holdninger og fremhevet at pasienter gjerne ville i dialog om sin tilstand og den død som ventet.

I dag er det et ideal for helsepersonell å etterstrebe åpenhet med mindre pasientene signaliserer at vedkommende ikke ønsker å høre. Det har vært en betydelig endring siden så sent som for noen tiår siden da man forsøkte å skjule dødelig sykdom for mange i familien. Ikke sjelden var problemet at sentrale pårørende var informert, men ikke pasienten selv. Resultatet ble barrierer, avstand og forstillelse i en situasjon med særlig behov for nærhet og oppriktighet.

ØKER LIVSKVALITET OG LIVSLENGDE

For alvorlige syke personer er erfaringen

¹ Ann Martin i Sarah Earle m fl: *Making Sense of Death, Dying and Bereavement: An Anthology*, Sage 2009 s 138.

generell: Det øker livskvaliteten å forholde seg til en alvorlig diagnose. Vilde D Haakensen refererer i Dyade 2/12 til den amerikanske psykiater David Spiegels studier der lungekreftpasienter som snakket om døden, levde lenger enn de grupper som ikke gjorde det. Andre undersøkelser viser det samme: Å forholde seg til forestående død kan heve ikke bare livskvalitet, men også livslengde.

Å betraktes som død i levende live er ærefullt i japansk kultur. Døden er ut fra japansk tankegang naturlig, ikke en straff. Sammenhengen er ikke nødvendigvis kausal, men Japan har en usedvanlig høy levealder.

SKYGGEN VISER LYSET

Det er mange historier om at det beste i en kan komme frem når man forstår og aksepterer at slutten er nær. Konfrontasjon med en mulig snarlig død gjennom alvorlige diagnoser eller livstruende hendelser kan hjelpe til å ta livet mer på alvor. Det viktige kan ikke lenger skyves på. Man søker mot nuet, ikke fremtiden, og vektlegger naturlig nære og viktige relasjoner og små ting i det daglige.

Den israelske suksesskribenten Yuval Noah Harari ¹ har betonet at man behøver ikke fatte hva døden er for å forstå livet, men man bør forholde seg til døden som et faktum i egen tilværelse.

Den russiske forfatter Fjodor Dostojevski sa at vi kjenner lyset fordi skyggen eksisterer. - Døden

og livet er en helhet. Man kan ikke bare male lys, ikke kun gå rett på det som skinner. Lyset får sin verdi på bakgrunn av det som er mørkt.

Konklusjonen kan virke paradoksal: At det å tenke på noe vondt, kan gjøre livet bedre. Men kontemplasjon over livets kontrast, over døden, kan bidra til at man ser tydeligere de muligheter og det ansvar livet gir. Den tyske filosofen Hans-Georg Gadamer sa at bevissthet om døden hjelper en til å slippe illusjoner om livet; til å leve det livet man har.

Men døden kan også ha i seg noe av det lys livet alltid bærer i seg som et potensiale.

¹ Mest kjente bøker: *Sapiens, Homo Deus* og *21 tanker om det 21. århundre*.



Der religion, psykologi og meditasjon møtes

Gjennom døden går man ut av tiden og historien. At man i lange meditasjoner kan berøre det tid- og stedløse, kan gjøre det lettere å slippe til det overskridende ved døden.

RELIGIONER: HØY DØDSBEVISSTHET

Alle religioner forholder seg til døden.

Religioner har gjennomgående høy dødsbevissthet. Religionene har forskjellige historier om døden. Men alle fremhever at den enkelte er tjent med å forholde seg til den.

Dødens plass i religioner varierer.

Middelalderens kristendom hadde stort rom for det overnaturlige og metafysiske, og døden.

Når muslimer i bønn bøyer hodet mot bakken, er det en påminnelse om hvor man skal. Enkelte sier at muslimer alltid tenker på døden.

Kontemplative tradisjoner har lagt stor vekt på døden. En aktiv bevissthet om egen dødelighet kan støtte en orientering mot tilværelsens grunnleggende indre dimensjoner.

Tidligere hadde nær alle kulturer en religiøs overbygning. Uten den, uten Gud, kan døden gi en følelse av hjemløshet, forlatthet og meningsløshet. Sekularisering bidrar til at døden som et personlig refleksjonsobjekt får mindre plass.

At moderne sekulariserte og gudsforlatte samfunn unngår døden, kan ikke sees som en individuell tilkortkommenhet. Det er mer en kollektiv mangel. Temaet er for stort for den enkelte alene.

BRYTER DET IKKE-RELIGIØSES HOMOGENITET

I en avsekularisert verden kan døden utfordre som noe fundamentalt, en siste bit av det hellige. Med terminologien til religionshistorikeren Mircea Eliade bryter døden det ikke-religiøses homogenitet.

Døden gjør det mulig å orientere seg i en moderne verdimeslig flat profan verden uten referansepunkter. Den gir noe å forholde seg til og kan stimulere en trang til å være mer enn hverdagen gir anledning til. Dødsbevissthet kan utløse og fremme en ontologisk streben, en trang etter mer væren. Døden kan bli en kontemplasjon over uendeligheten, det grenseløse, det andre eller hinsidige og det hellige. En slik indre refleksjon kan verne mot retningsløshet i en kaotisk verden uten klare akser.

Uten religion kan mennesket savne et stille kontemplativt rom, et sted å henvende seg innover, en åpning mot noe fundamentalt. Men også for ateisten kan tanken på døden gi tilgang til en slik indre hvelving.

Enkelte religionsforskere har ment at den lave risikoen i de skandinaviske velferdssamfunn svekker interessen for religion. Det offentlige

Døden kan være dramatisk i form, men fenomenet døden er ikke teatralisk, ikke spesielt. Et av dødens mest karakteristiske trekk er stillhet.

sikkerhetsnett har erstattet kristendommens sjelefred og forsikring om et bedre liv etter døden.¹ Men intet velferdssamfunn frir oss fra døden og dens påminnelse om tilværelsens basale uoversiktighet.

VÆREN TIL DØDEN

Den tyske filosof Martin Heidegger mente dødens absolutte dimensjon som en eksistensiell horisont kan fremme en mer virkelig livsholdning, en væren til døden. Den norske avdøde biskop Per Lønning sa at døden metter sinnet, gjør noe med oss, gir en helhet.

Martin Heideggers elev Hannah Arendt snudde nærmest Heideggers væren til døden på hodet. Hun så på døden som en uinteressant negativ tilstand som man ikke trengte være så opptatt av; livet er det som bør vekke interesse. Men dødeligheten er en så basal del av livet at det blir skjevt ikke å forholde seg til den.

Å slippe seg nærmere dødens og livets alvor, er også å leve mer. Virkningen har noe felles med de eksistensielle ringvirkninger av det å meditere: Man er mer, mer til stede, mer forankret, mer samlet.

Døden har noe evig og tidløst ved seg, og peker ut over det som er her og nå. Lange meditasjoner kan bringe en i kontakt med de sider ved bevisstheten der klokkeid og vanlige tidsdimensjoner overskrides. Det kan gi hjelp til å nærme seg det som ikke kan forstås med hverdagsbevissthetens binding til tid og rom.

Daglige meditasjoner kan virke gjennom

dagen som en ettertenksom klangbunn. En kontemplerende dødsbevissthet kan bidra til en slik indre forankring: Ikke bare være her og nå, men i forhold til noe overordnet og fundamentalt.

GLEDE I NUETS ALVOR

De fleste vil gjerne utsette døden, men er enige om at vi ikke bør vente med å leve. En gammel talemåte: Vi bør leve som om det er et langt liv, men være forberedt på å dø i morgen.

Døden og meditasjon tydeliggjør at alle nu, ethvert øyeblikk, bare er her én gang. Livet leves innenfor rammer vi ikke kan gjøre noe med. Men vi bestemmer selv hvordan muligheten i ethvert nu skal brukes.

Lik bevissthet om vår dødelighet kan meditasjon bidra til å kombinere livsglede og livsalvor. Å meditere er ikke å *gripe* nuet; men være i det.

Sinnet er stort sett alltid i bevegelse eller urolig. Skal vi vente med å meditere til vi føler oss helt «klare», til vi kan gjenta metodelyden absolutt «riktig», kan det drøye lenge. Å meditere er et korrektiv til vår stadige trang til å utsette, å skyve til i morgen alt det er litt ubehagelig å ta fatt på i dag, som å ta egen død på alvor.

ALLIERT OM Å LEVE

Døden er ikke-fremtid, en negasjon og fiende som fratar oss det vi streber mot. Få andre livshendelser er like forstyrrende som alvorlig

¹ Jeppe Sinding Jensen: *Religion. Tænkepause*. Aarhus Universitetsforlag 2019.

Ateist-biblioteket

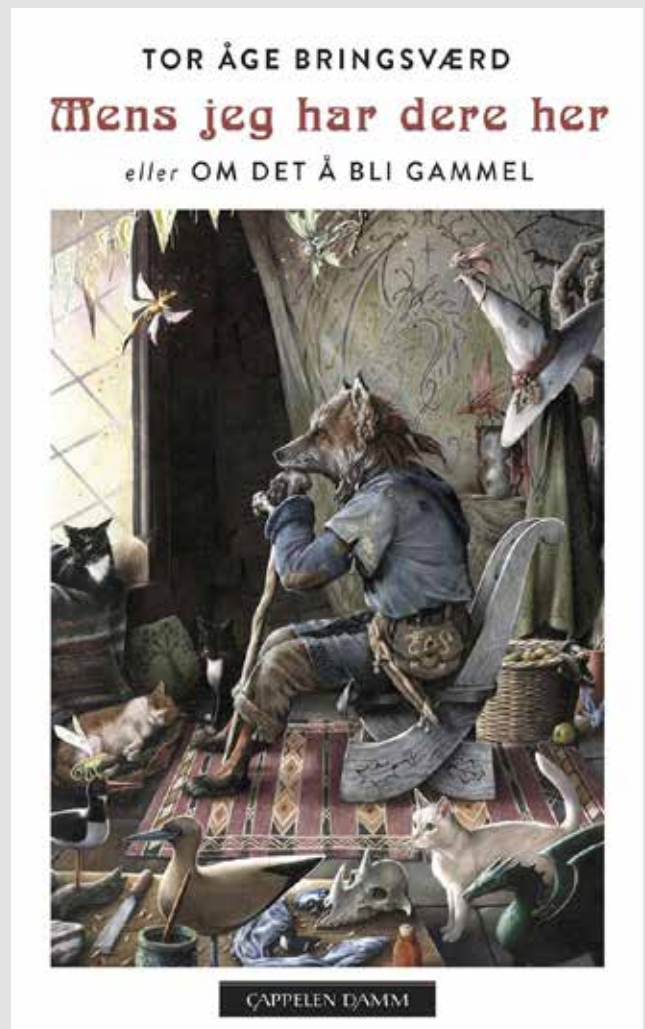
En stor andel av en nyere strøm norske bøker om døden er skrevet av ateister.

I denne ateist-litteraturen om døden inngår Inge Eidsvåg: *Døden. Livets følgesvenn* (Cappelen Damm) fra 2017 og Bernhard Ellefsen: *Imot døden* (Cappelen Damm) fra 2018. Tor Åge Bringsværd: *Mens jeg har dere eller Om det å bli gammel* (Cappelen Damm) fra 2019, handler også om døden. Espen Gamlund og Carl Tollef Solberg: *Hva er døden* (Universitetsforlaget) er fra 2020. Per Fugellis bøker *Døden skal vi danse* (Universitetsforlaget) og *Per dør* (Cappelen Damm) er fra henholdsvis 2010 og 2017.

Ett er at ateister avviser å komme med grunnleggende svar; men tidvis blir det fjernt fordi fundamentale spørsmål ikke stilles.

Enkelte av nåtidens filosofer har arbeidet med døden. Deres tilnærming kan bli så logisk og (snus)fornuftig at den truer med å gjøre et livfullt tema som døden tørt og kjedelig: «[D]isse utsagnene peker på noe vesentlig, nemlig at vi taper noe på å dø. ... Hvis du er en av dem som har latt deg overbevise om at døden påfører oss et tap, så er du i godt filosofisk selskap. ... Trolig har døden en individuell dimensjon fordi den påfører oss en tapt fremtid.»¹

¹ Espen Gamlund og Carl Tollef Solberg: *Hva er døden*. Universitetsforlaget 2020 s 57-58.



sykdom og døden.

Men døden kan også være en alliert; en horisont som hjelper oss til å leve her og nå. Døden kan frata oss fremtidige nu, men ikke det nuet vi til enhver tid er inne i.

En kunstkritiker sa en gang om maleriene til nederlenderen van der Weer: Man kunne bruke et helt liv på å fordype seg i hans malerier; og det ville være et liv godt levd. Å filosofere over døden kan fremme en fullbyrdende måte å leve.

Dalai Lama advarer om at mennesket fra «evighet av har ... vært under innflytelse av en illusjon om uforgjengelighet, og derfor tror vi at vi alltid har nok tid igjen». Derfor er det «stor fare for at vi kan komme til å sløse bort vårt liv på utsettelse».

Samme tanke ble uttrykt i Dyade 3/1974: «Tanken på døden forteller oss at livet ikke kan utsettes.» Vi må leve i det nuet som til enhver tid er der: «De muligheter som bys oss i det ene øyeblikk kommer ikke tilbake i samme form i det neste.»

I *Muren* lar eksistensialisten og ateisten Jean Paul Sartre en dødsdømt si om sitt liv: «Men man kunne ikke vurdere det; det var bare et løst utkast. Jeg hadde tilbrakt livet med å trekke vekslere på evigheten; jeg hadde ikke skjønnet noen ting.»

ET ANNET SPRÅK

Å tenke på døden åpner for et rom der man som i lange meditasjoner er alene med seg selv, sine tanker, stemninger og fornemmelser. Det er meditativt og autentisk, et indre ståsted for å undres over og kanskje nærme seg sentrale dimensjoner i den tilværelse vi er født inn i, og en dag skal forlate.

Samtiden dyrker individet. Å virkeliggjøre sitt dypere potensiale, individuasjon, forutsetter en indre holdning om å være den man er og ta ansvar for det. Døden er den ytterste utfordring til det å være overlatt til seg selv.

Å reflektere over døden fordrer et annet språk enn den offentlige samtale. Tanken på

Filosof og stolt masse-morder

Handle ikke som om du skulle leve i 10 000 år. Døden henger over deg, er formuleringer til den romerske stoiker og filosofiskeiser Marcus Aurelius.

Mindre kjent er Aurelius' brutale undertrykkelse og massakreringer av germanske fanger. Han anså ikke kombinasjonen av filosofi og massehenrettelser som et paradoks.



En minnesøyle han fikk laget i Rom, viser mange bundne fanger som halshugges eller ligger der med avhuggede hoder. Det er vanskelig å forstå en selvfølgelig stolthet over folkemord, men folkemord er et begrep fra en annen tid.

egen død vever den store og den lille verden sammen, knytter forbindelsen mellom det nære, personlige og det store allmenne. Temaet er sårbart. De som provoseres, tyr lett til støy og overdøver dem som undrer. Prangende og sterke ord kan distrahere fra den stille personlige undring.

Hans Børli har mange rolige ord om døden, som ved synet av en død: «Det lyste av ansiktet hennes, et lys/ fra før den første morgen og/ etter den siste kveld. Jeg hørte/ en stum sang/ åpne dører innover i evigheten.»¹

Døden kan være dramatisk i form, men fenomenet døden er ikke teatralisk, ikke spesiell. Et av dødens mest karakteristiske trekk er stillhet. Å tenke på døden på en stille, alminnelig måte, kan hjelpe en til å nærme seg den med mer ro, og til mer kontakt med den stillhet man har i seg.

MER FORTROLIG MED DET STORE UKJENTE

Fra et sted sent i tenårene tilhører meditasjon alle livsfaser. Ro, selvrefleksjon og stillhet kan alltid ivareta en eksistensiell lengsel. Senere i livet kan meditasjon være særlig belønnende. Det meditative bidrar til den indre selvrealisering psykologer lik Abraham Maslow

har pekt på som sentralt i godt voksen alder.

Tilsvarende kan man si om det å kontemplere over døden. For eldre er døden den sentrale port i ens liv; den mest tydelige utfordring for ens erkjennelse og dypere selvforståelse.

De færreste går inn i en langmeditasjon med døden sentralt i tankene. Men langmeditasjon kan åpne for et ståsted utenfor tid og rom som et naturlig bindeledd til døden. Det dreier seg om et landskap med uklare konturer der man først famler, men over tid kan bli tryggere. Det er annerledes, men ikke farlig; uvant, men ikke unaturlig; utfordrende, men potensielt berikende.

Meditere gjør man i siste instans på egen hånd, selv om et av resultatene typisk er bedre relasjoner. Å gå seriøst inn for meditasjon i et samfunn som stiller seg fremmed til introspektiv fordypelse, kan, lik kontemplasjon over døden, være sosialt krevende.

Meditasjonsveiledning, den stadige dialog rundt hvordan man forstår sin meditasjon, kan gi øvelse i å formulere seg nær erkjennelsens grensefelt. Man får ikke svar, men stimuleres til å formulere seg i grenseområdet til det man fatter. Slik trening i å finne frem i mer vage områder av bevisstheten kan hjelpe en i å forholde seg til døden, det store ukjente.

¹ Fra diktet *Dører innover i evigheten*.



Alle har dødd

En utbredt vits: Hva er forskjellen mellom dødeligheten i Oslo og Delhi? Et postmodernistisk aksiom er at intet er absolutt. Men vår dødelighet er det. Gjennom noen titusener av år har over 100 milliarder med vår genetiske utrustning levd. Alle har dødd eller skal dø.

100 PROSENT DØDELIGHET

Menneskets dødelighet er 100 prosent; lik alle andre organismer og levende vesener. Her har homo sapiens ingen særstilling.

Den polske nobelprisvinner Wislawa Szymborskas dikt Bidrag til statistikken :

Blant hundre mennesker ...

Er de som alltid vet best

Minst femtito

...

De som fortjener medfølelse

- *nittini av hundre*

De dødelige

- *hundre av hundre*

*Et tall som ikke har forandret seg*¹

Vi skal bare dø én gang, men dødeligheten er der alltid. «We're all 'dying' but just some of us on different time frames².» Med ordene til den tyske filosofen Martin Heidegger: Så snart mennesket er født, er det gammelt nok til å dø.

MEMENTO MORI!

Den største drøm for Romerrikets generaler var å seire på slagmarken for så av Senatet å bli innvilget en triumf, et seierstog gjennom Rom. Foran byens jublende befolkning paraderte soldater, spektakulært krigsbytte, fanger, slaver og beseirede konger og deres familie som ofte skulle henrettes. Bak den paraderende general skal ha stått en person, ofte sagt å være en slave, hvis oppgave var å hviske i triumfatorens øre: Husk du er bare et menneske, ofte omtalt som memento mori (husk du er dødelig). Uansett hvor enestående og seierrik man kan føle seg,

² Cass Brown i Sarah Earle m fl: *Making Sense of Death, Dying and Bereavement: An Anthology*. The Open University 2009 s 73.

¹ Wislawa Szymborska: *Livet er den eneste måten*. Tiden Norsk Forlag.

Kirkens politiske engasjement kan skape et vakuum andre ikke fyller, og en følelse av at kirken svikter der den virkelig trenges.

dødeligheten unngår man ikke.

I boken *SPQR* omtaler Cambridge-historikeren Mary Beard denne tradisjonen, men andre kilder er ikke like entydige. Uansett er uttrykk lik *memento mori* en gjenganger i mange kulturer som et varsko. I kristendommen har det stått sentralt som en påminnelse om den endelige dom.

TIDEN OG FORGJENGELIGHETEN

Tiden, det forgjengelige, ikke-bestandige og dødeligheten er aspekter av de samme fundamentale dimensjoner. Intet menneske, uansett hvor rik eller mektig, unnslipper tiden som en grunnleggende rammebetingelse. Mennesket kan like lite oppheve dødeligheten som tiden, det ikke-varige dødeligheten er del av.

Sikhenes religion betoner dødeligheten. Å forsøke å beherske tiden er med sikhenes formulering som å skulle holde fast eller kontrollere bølgene.

Menneskets kultur rundt døden skiller seg vesentlig fra dyrenes. Enkelte dyrearter ser likevel ut til å sørge når noen i familien eller flokken faller fra, og synes å forstå at døden er et tap. Men særegent for mennesket kan være evnen til å reflektere over egen død. Det skyldes, mener en del forskere, at menneskets bevissthet til forskjell fra dyrene tenker i tid og rom.

Neandertalere skal ha etterlatt seg noen 125 000 år gamle enkle graver¹. For homo sapiens skal første kjente gravsted være 78 000 år gammelt i Kenya. Senere har gravsteder og tilhørende ritualer og markering av døden vært del av menneskets historie.

Descartes sa «Jeg tenker, derfor er jeg». En alternativ formulering kunne være: Jeg vet jeg skal dø og er følgelig et menneske.

KLARER IKKE Å VÆRE DØDELIG

I boken *Udødeligheten* ser den tsjekkiske forfatter Milan Kundera dødsbevissthet som en universell oppgave mennesket sjelden virkeliggjør. Han legger disse ord inn i den tyske forfatter Goethe: «Det å være dødelig er den mest elementære av alle menneskelige opplevelser, og likevel har mennesket aldri vært i stand til å godta det, forstå det, oppføre seg deretter. Mennesket klarer ikke å være dødelig. Og når det dør, klarer det ikke engang å være dødt.»

Sigmund Freud mente at menneskets ubevisste ikke godtar døden. I det ubevisste er vi udødelige.

Advokater har lært at man kan fornærme en klient hvis man minner om at det kan være ønskelig å skrive et testament. Et forsøksvis vennlig råd kan oppfattes som en dødsdom. Atskillige personer dør også uten å ha undertegnet det testament de for øvrig har gjort ferdig. Vegringen kan ha dumme konsekvenser de selv ville beklaget. Men den endelige underskriften kan utløse en frykt for at man kommer til å dø, som om man med vitner til stede undertegner på at man likevel ikke er udødelig.

En annen av Kunderas mest kjente bøker: *Tilværelsens uutholdelige letthet* handler om den moderne heseblesende flukt fra enhver eksistensiell forpliktelse som kan minne om egen dødelighet. «For ti år siden, da han skilte

¹ José Enrique Campillo: *La consciencia humana*. 2 utg 2021 s 91. 22 Dyade 02/22

seg fra sin første kone, gjennomlevde han skilsmissten i en frydefull atmosfære som andre feirer bryllupet.» Hovedpersonen hadde lært at det gjelder å holde avstand, til seg selv, til livet, til døden: «Man må overholde tretallsregelen. Man kan nok være sammen med én og samme kvinne med svært korte mellomrom, men da må det aldri skje mer enn tre ganger. Eller man kan omgås en kvinne i mange år, men bare på betingelse av at det går minst tre uker mellom hvert stevnemøte.» Stadige skifter, og etter hvert med mye yngre partnere, kan bekrefte illusjonen at livet aldri vil ta slutt.

EPIKURS IKKE-DØD

Epikureisme, en tenkemåte oppkalt etter den greske filosofen Epikur, avviste at døden angår oss: «For så lenge vi er til, er ikke døden der. Man når døden kommer, er ikke vi der. Den angår altså hverken levende eller døde.»

Epikurs formuleringer har holdt seg over to tusen år, og er en sentral akse i enkelte filosofers omtale av døden. Man kan dele hans perspektiv på døden, uten å slutte seg til de nihilistiske, livsnyttende holdninger som ofte er lagt inn i epikureismen. Undertiden sies at det er urettferdig å fremstille Epikur selv som en hedonist. Men epikureismens angivelige nihilisme illustrerer den mulig etiske konsekvens hvis døden ikke tas alvorlig. Ingenting spiller noen rolle. Man kan like gjerne blåse i alle normer og hengi seg til flest mulig av livets goder.

I romersk hverdagsfilosofi skal denne ledesnoren ha vært vanlig: Spis, drikk og ha det gøy for i morgen skal du dø. Historien er full

av hendelser der en forventet undergang har vært en unnskyldning for å droppe alle normer. Utskeielsene til de siste overlevende i Hitlers bunker i mai 1945 er ett av mange eksempler.

Epikurs dødslogikk kan avvises som lek med ord der Epikur blander døden og dødelighet. Ett er om vår evne til subjektiv erfaring slutter ved døden slik at vi ikke kommer til å oppleve oss selv som døde. Som levende er vi likevel bevisst egen og andres dødelighet. Også Epikur anerkjente at dødsprosessen, veien frem til døden, kan være smertefull.

Epikurs ord passer kanskje best for yngre med døden langt unna. Som eldre er skillet mellom dødelighet og døden mindre tydelig. Eldre merker gjennom svekkelse og sykdom dødeligheten som realitet.

OVERUTRUSTET MED DØDSBEVISSTHET

Den norske filosofen Peter Wessel Zappfe betraktet mennesket som overutrustet med større evner til å tenke over tilværelsen enn nødvendig for å trives.

Slik Eirik Jensen oppsummerer Zappfe i Dyade 2/2016: «Vi er de eneste levende vesenene som gjennom hele våre voksne liv kan erkjenne at våre liv kommer til å ta slutt, at det hele vil ende med vår egen død. Det er så grusomt at bare de aller modigste kan ta det inn over seg ¹.»

Zappfe mener ikke at dødsbevissthet er en uting, men at den er en belastning. Han skal ha hevdet, forhåpentligvis ironisk, at en gravid kvinne bør tenke på at det hun bærer i magen, er et meningsløst dødsleie.

¹ Eirik Jensen: *Eksistensielt vemod*. Dyade nr 2/16.

Den sørafrikanske filosof David Benatar argumenterer i boken *Better Never to Have Been: The Harm of Coming into Existence*, for at det er bedre ikke å være født: Tiden, alderdommen og døden gjør livet til et losing game. Som en filosof sa på et seminar der Benatars arbeid ble diskutert: Jeg er glad mine foreldre ikke var enig med ham og hans såkalte antinatalisme.

Som allerede påpekt, har mange filosofer fremhevet: Dødsbevisstheten kan brukes til noe. Vi kan ta denne tragiske dimensjon inn over oss og integrere den i et livsperspektiv.

FRELSE FRA FATTIGDOM, IKKE SKJÆRSILD

Dagens kristendom har økende fokus på moral, omfordeling og politikk. Allerede under Det annet vatikankonsil i 1960-årene, lenge før den nåværende pave Frans, endret katolsk presteopplæring innhold. Det ble lagt mer vekt på å bekjempe fattigdom, mindre på å redde sjeler fra evig fortapelse. Det dennesidige fortrenget de metafysiske undringer døden kan utløse.

Ved å løpe etter dagsaktuelle «småkrangler» om politiske spørsmål som ekteskapsformer, seksuell legning og åpningstider gjør kirken seg mindre relevant for dypere eksistensiell refleksjon ¹. Kirkens politiske engasjement

¹ Jf Trond Berg Eriksen i Alf van der Hagen: *Håpet er hellig* 2017 s 20.

TA FRA DØDEN OVERRASKELSEN

Vi kan ikke velge bort døden, men vi kan selv bestemme om vi vil ha et forhold til vår dødelighet, om vi vil være forberedt.

Døden kan komme uventet. I Cyrus *Mistrys Chronicle of a Corpse Bearer* undrer jeg-personen hvordan han kan ta fra døden dens overraskelse. Han ønsker å være våken og oppmerksom, betraktende og ikke tatt på sengen. Svaret antydes å være gjennom stadig å være bevisst egen dødelighet.

Men alt med måte, kan man tenke. Nærmest konstant å ha døden i tankene i tilfelle den skulle komme rett rundt svingen, kan være å ta dødsbevisstheten noen hakk for langt.



kan skape et vakuum andre ikke fyller, og en følelse av at kirken svikter der den virkelig trenges. Å forholde seg til sin egen død er ikke et politisk spørsmål og ikke et livsområde der ideologisk terminologi i særlig grad hjelper.

NYÅNDELIGE FEIRER LIVET, IKKE DØDEN

Religiøse substitutter som nyåndelige bevegelser i Europa og USA har typisk ignorert eller nedtonet døden. Mange av de sentrale ledere har lagt mer vekt på evigheten i nuet enn et etterliv. Det har vært større fokus på virkeliggjørelse og selvutvikling, til å leve sterkere her og nå, enn dødelighet og mysteriet om mulig fortsettelse. Kontemplasjon over den uunngåelige slutt er ikke del av en typisk optimistisk nyåndelig visjon. Det blir for «negativt».

Liberalisme, sosialisme, kommunisme og feminisme synes uten enhver interesse for døden og et mulig etterliv. Det er meningsløst å spørre hva som skjer med en liberalist, sosialist eller feminist etter døden. Deres ideologier pretenderer ikke å gi noe svar.

Enkelte former for romantisk eller desperat nasjonalisme kan forespeile et slags kollektivt etterliv gjennom nasjonen for det individ som ofrer seg. Men det er ikke klart hva slags forhold til vår dødelighet eller dødsforestillinger dette innebærer.



Begravelser som veiskilt

Ritualer rundt døden varierer veldig. Fotballfans vil begraves i favorittlagets drakt; munkene har lagt seg i egen kiste for å venne seg til døden.

INDIVIDET ELLER EVIGHETEN

Den svenske nobelprisvinneren Tomas Tranströmer innfanget en allmenn erfaring for eldre:

Begravelser kommer oftere og oftere som veiskilt.

Enhver begravelse kan hjelpe til kontemplasjon over døden. Vedkommende er gått foran; vi andre følger etter. Jevnaldrende minnes om at man er i avgangsklassen.

Nordmenn skal være blant de folk i kristenheten som går minst til kirke. Også i andre land er en lav interesse for døden koblet til mindre opptatthet av religion. Den norske kirke brukes likevel som den store ritualforvalter rundt døden. Kirken sto i 2018 for 36 000 gravferder; 88 % av nær 41 000 dødsfall.

Begravelser i mange vestlige land vektlegger stadig sterkere avdødes liv med bilder, og vedkommendes yndlingsmusikk selv om den ikke inviterer til ettertanke. En individualisert og original begravelse kan reflektere det enestående ved avdøde. Enkelte fotballfans vil begraves i favorittlagets drakt som om man bare skal til en annen fotballbane. Man vil at vedkommende fortsatt skal være der, at avskjeden ikke skal være et farvel, men et

gjensyn, og ikke egentlig dreie seg om døden, men hylle livet. Behovet er forståelig og det er

godt i en begravelse å vise respekt for avdødes interesser. Men essensen kan glippe hvis det primære fokus ikke er døden.

Den katolske kirke har uttrykt skepsis til at det i begravelse fokuseres mye på avdøde som individ, og ikke som medlem av kirken. Frykten er at begravelsen mister dødens universelle dimensjoner, at avdødes hobbyer og interesser fortrenger det allmenne ved døden. Men en slik avsporing fra dødens fellesskap kan også skje ved en sterk vektlegging av Jesus dersom avdøde og familien har svake bånd til kristendommen.

Mer knyttet til døden som en reise til et annet sted er en del muslimers ønske om å begraves i sin hajj-drakt, de klærne de brukte på pilegrimsreise til Mekka.

KOLLEKTIV IVARETAGELSE

Døden er for noen en skremmende falllem



der man på et øyeblikk dropper ut av alt det tilvante. I den uro og forvirring et dødsfall kan utløse, har faste former rundt begravelsen gitt ro og forankring. Mange dødsritualer skal gi en kollektiv ivaretagelse og beskyttelse mot det individuelle nederlag og den skam døden kan representere ¹. Men de konkrete ritualer varierer mye mellom kulturer og land; dette er et område der globaliseringens konformitetspress ikke har slått gjennom.

Gjentagende ritualer ved dødsfall kan bidra til å fokusere på det allmenne ved døden: At turen nå er kommet til nok et menneske, og en

dag også vil banke på hos en selv. Jødedommen er regelstyrt; det gjelder også begravelser. Jøder skal ha funnet åndelig og sjelelig trygghet og et overordnet perspektiv på dødens universalitet gjennom velprøvde og historiske skikker rundt dødsfall. Forfatteren Robert A Caro beskriver hvordan personer i et jødisk distrikt i New York fant en forankring i «synagogues where the rabbi had said Kaddish [den jødiske bønnen for de døde] for your parents (and perhaps even your grandparents) as he would one day say Kaddish for you,...» ².

Ser man døden som en rent materiell

¹ Doughty, Caitlin. *From Here to Eternity: Traveling the World to Find the Good Death*. W. W. Norton & Company Kindle Edition s 235.

² Robert A Caro: *Working*. Penguin Random House 2019 s 52.



Foto: Dag Spilde - Meditativ avskjed for meditasjonslærer Rolf Brandrud 31. oktober 2021

hendelse, er det ikke mye igjen å forstå. Vår eksistens fratas et mysterium når døden gjøres enkel. I en ateistisk begravelse kan enkelte kjenne savn etter noe usagt, etter den basale trang til å undre vår dødelighet kan utløse. Ateisten tror ikke på en himmel over døden; lyset og spørsmålene inn i uendeligheten er derfor ikke uten videre del av det som sies.

Likevel kan kanskje den metafysiske engasjerte ateisme, den som tar standpunkt til de «store» spørsmål, være en like god forberedelse til døden som den stadig mer utbredte likegyldige statskirkereligøsitet.

MEDITATIV AVSKJED

I 2017 inviterte Acem Senior for første gang til en Meditativ avskjed for en kurslærer som var falt bort. Rammen er enkel med et bilde av avdøde, en blomsterbukett og et par levende lys i midten omkranset av stoler der fremmøtte mediterer.

Det mediteres en time der deltagerne etter å ha etablert en meditativ plattform lar tankene gå til avdøde så lenge det kjennes naturlig. Roen i meditasjon kan bidra til en indre kontakt med det den avdøde var og representerer.

Etter meditasjonen deler man i inntil 45 minutter de tanker man hadde om personen. Selv med atskillige mennesker til stede, fungerer det greit med slike korte spontane minner uten

Først var Meditativ avskjed som det meste i Acem et forsøk for å se hvordan det fungerte. Erfaringen er entydig: Et slikt følge på veien vil de fleste gjerne ha.

talepreg. Til tross for at mange har kjent de aktuelle personer godt, får de fleste etter en slik fri meditativ tankestrøm høre om sider ved den avdøde de ikke kjente.

Først var Meditativ avskjed som det meste i Acem et forsøk for å se hvordan det fungerte. Erfaringen er entydig: Et slikt følge på veien vil de fleste gjerne ha. De ytre rammer er superminimalistiske, men innholdet bevegende og fundamentalt.

Deltagelse i en Meditativ avskjed stimulerer refleksjon over det mysterium døden er, og kan gjøre egen død litt mer naturlig.

Meditativ avskjed avtales i samråd med familien. Den er ikke et alternativ til begravelse/bisettelse eller tradisjonell minnestund, og invitasjon går først ut etter at bisettelsen har funnet sted.

KIRKEGÅRDS-TURISME

Kirkegårder og gravsteder er vanligvis åpne for allmenheten. De markerer døden som offentlig og universell, et sted der vi går fra å være private til del av noe mer, noe allment.

Stemningen på en kirkegård kan hjelpe en til å koble om til en mer reflektert, forankret stemning. Dødens nærvær er konkret. Det kan stimulere ro, en eksistensiell himmel eller bakteppe med mer avstand til hverdagsbekymringer.

Forskjellige bevegelser har benyttet gravsteder til å reflektere over døden. En buddhistisk tradisjon anviser ni kirkegårds-

kontemplasjoner¹.

Selv om kirkegårder er rom der tiden tilsynelatende står stille, stanser ikke den materielle forgjengelighet. Det er nok av monumentale, men forfalne og vemodige gravsteder hvor de avdøde ville sikre sitt ettermæle «for evigheten», men der ingen husker vedkommende 100 år etter.

Kirkegårder representerer et følelsesrom. Samtidig blir mange steder gravplassene mindre med skifte fra kister til urner, og for kortere tid siden de pårørende ikke betaler og lar leieforholdet gå ut.

En del militære kirkegårder holdes godt i hevd og vises frem for mediene ved jubileer, minnesmarkeringer og nye dødsfall av fremtredende personer. Mer enn en opptatthet av døden kan dette primært skyldes nasjonalisme.

Et eksempel på en fremvoksende kirkegårdslitteratur er Loren Rhoads: *199 Cemeteries to See Before You Die 2017* – en guide til spektakulære eller kjente kirkegårder, særlig i USA.

Spansktalende kan glede seg over Fernando Gómez: *La vuelta al mundo en 80 cementerios* (Jorden rundt med 80 kirkegårder). Gómez utvalg av gravplasser er nokså personlig. Han knytter de levende til de døde ved for hver kirkegård å omtale mer fyldig minst én egenartet livsskjebne, alt fra personer brent som hekser til små barn og deres sørgende foreldre.

¹ Doughty 2016 s 175.

SOVE I EGEN KISTE OG «BAKE-IN»

En konkret måte å konfrontere sin dødelighet, er å legge seg i en kiste; for den som vil ta øvelsen helt ut, lik enkelte buddhistiske munk, gjerne den som skal brukes når man dør. Variasjonsmulighetene er mange, en enkelt gang, flere ganger eller la kisten være et fast sted å tilbringe hele eller deler av natten. Den engelske poeten John Donne skal ha gjort det til vane å sove i sin egen kiste.

Andre har gravd sin egen grav og sovet i den. En engelsk munk skal ha praktisert «bake-in» der han mediterte sittende i ovnen til tempelets krematorium.

Denne sære praksis kan avspeile en manglende forståelse av at når du er død, er du ikke lenger levende.

Under Mexicos De dodes dag (El día de los muertos) kler mange seg ut som døde i form av skjeletter. «Vanlige» levende danser med skjelettene til livlig, glad og fyrrig musikk. Døden blir en del av livet, og livet en del av døden. Skjelettet er ikke bare uhyggelig fordi det er så fremmed, og samtidig så likt, men det representerer også dødens anonymitet. Ingen kjenner igjen et skjelett. Man er til stede, men likevel borte.

Den mexicanske nobelprisvinnende poeten Octavio Paz sa at innbyggerne i vestlige byer som New York, Paris og London svir leppene med ordet «død», mens en meksikaner derimot «frequents it, mocks it, caresses it, sleeps with it, entrains it; it is one of his favorite playthings and his most enduring love.» -

GRATIS KREMERING – OG MOMS VED PERLEPORTEN!



Ikke bare kirkegårder i seg selv, men markedsføringen av dem, forteller om den kultur de er en del av. Hollywood Forever Cemetery averterte en periode på sine hjemmesider: FREE Direct Cremation with purchase of a cremation niche or tree memorial (starting prices \$5,000).

Save over \$2,495. Available only through July, 2021.

Den amerikanske forfatter Mark Twain er kjent for utsagnet: Det eneste sikre her i verden, er døden og skatt.

Twains utsagn må nå inkludere merverdiavgift, en skatteform fra særlig etter Annen verdenskrig. Momsen er i et høyskattesamfunn en trofast ledsager på den siste ferd til Perleporten.

Riktignok er seremonielle tjenester ved begravelser og bisettelser unntatt MVA. Det er ingen moms på begravelserbyråets stell, nedlegging og bæring av avdøde, samt utstedelse av papirer og dokumenter. Men moms ilegges alle varer i forbindelse med begravelsen, som kister, urner, blomster, dekorasjoner, gravmonumenter, og inskripsjoner på disse, samt takke- og innbydelseskort, og servering.

Å lovprise gravlunder som «kosesteder» kan inngå i et postmodernistisk paradigme der intet er hellig eller skal tas på alvor. ... kirkegårder som generelt rekreasjonsområde kan svekke det kontemplative rom de kan åpne.

Spekulativt kan man undre om den uhyggelige mordstatistikken for Mexico viser at aksepten av døden har gått for langt.

Opprinnelig var Halloween en keltisk festival for å markere begynnelsen på det nye året 1. november. Det var et stort fokus på døden. Man trodde de avdødes sjeler under denne festivalen kom tilbake for å besøke sine hjem, mens de som hadde falt fra i løpet av året, fortsatte sin reise til det hinsidige. Halloween forbindes ofte med den nifse og makabre døden. I de kristne tradisjoner etterfølges Halloween av Allehelgensdag som også har et metafysisk fokus. Mens Halloween av en del forbindes med kroppen, dreier Allehelgen seg om sjelen. Som illustrasjon av en kultur som holder dødens alvor på avstand, er den amerikansk-inspirerte Halloween med trick-or-treat blitt en kommersialisert fest med søtsaker og moro.

DØDENS BANALISERING

Enkelte kirkegårder ligger sjeldent vakkert til. Et eksempel i Norden er gravlunden ved siden av Louisiana kunstmuseum nord for København med panoramautsikt over Øresund. Man kan lett komme i en litt oppløftet, ettertenksom stemning. Denne estetiske nøring er likevel annerledes enn den kontakt innover man kan hjelpes til på enkelte

andre kirkegårder, og som for noen kan minne om den stille ladethet i lange meditasjoner. Denne kontemplative dimensjon eller drahjelp kommenteres ikke i de refererte «guider» om kirkegårder. De fleste moderne tenkemåter vil avvise denne form for atmosfære i et indre rom som innbilning og sentimentalitet: Det finnes ingen indre rom; ei heller på enkelte kirkegårder.

Noen kirkegårdsforvaltere inviterer til bruk av områdene som park, til sammenkomster, lek og mosjon, øldriking, piknik, sykling og jogging. En ansvarlig forsvarte en allsidig bruk av kirkegårder med at «på den måten alminneliggjør vi døden». Men dette er alminneliggjøring i betydning banalisering. Døden er en universell og fundamental dimensjon. Den er allmenn, men ikke triviell. «Alminneliggjør» man kirkegårdene ved å la dem brukes til «hva som helst», kan man miste det egenartede, skremmende, fundamentale og uforståelige ved døden. Med mange ivrige mosjonister og livlig selskapelighet kan dødens metafysikk forsvinne fra kirkegården.

Å lovprise gravlunder som «kosesteder» kan inngå i et postmodernistisk paradigme der intet er hellig eller skal tas på alvor. Da er det irrelevant at kirkegårder som generelt rekreasjonsområde kan svekke det kontemplative rom de har mulighet for å åpne.

JAMES JOYCE - KISTERITUALE

I boken *The Dead* beskriver den irske forfatteren James Joyce et kisterituale:

He was astonished to hear that the monks never spoke, got up at two in the morning and slept in their coffins. He asked what they did it for.

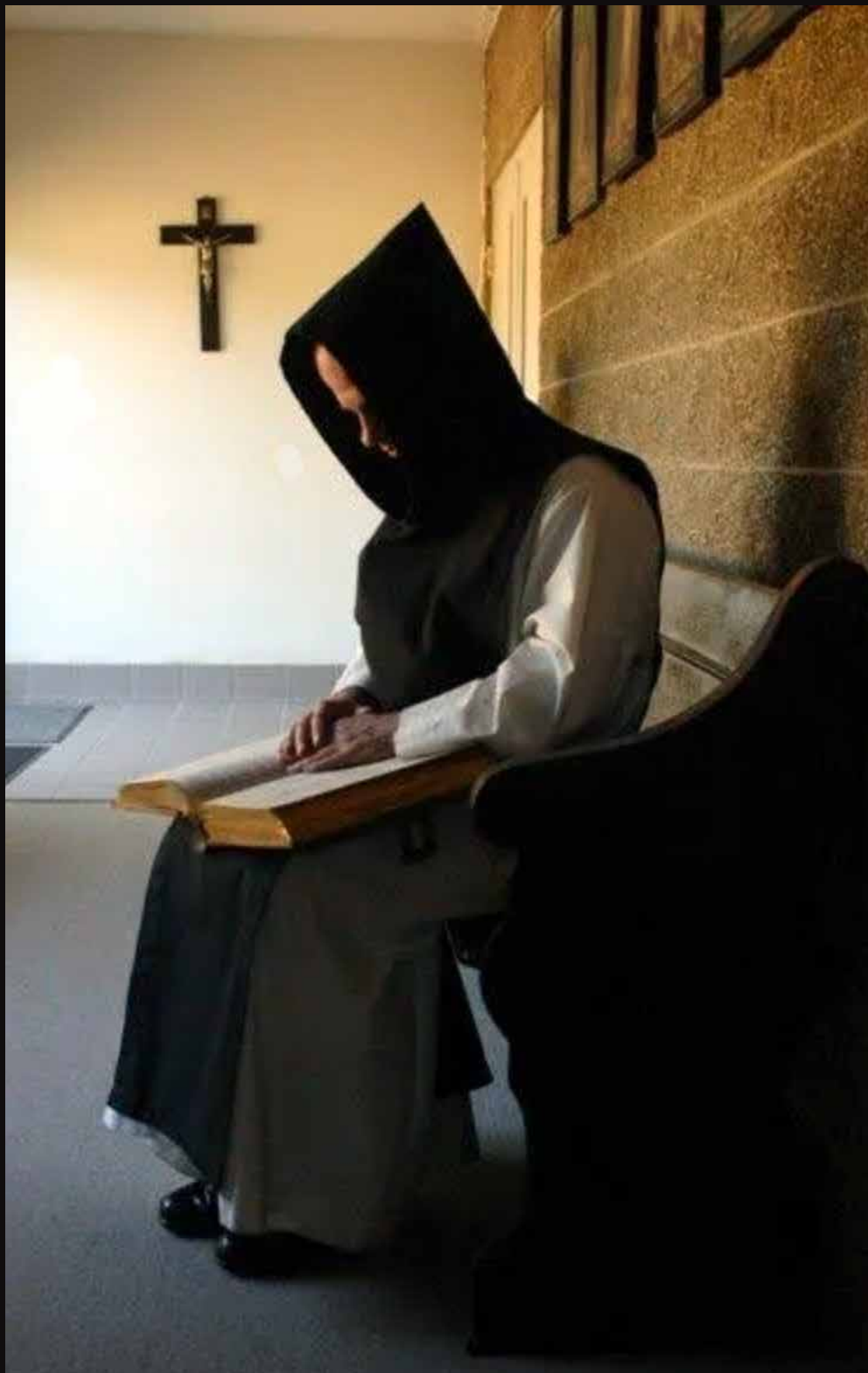
"That's the rule of the order," said Aunt Kate firmly.

"Yes, but why?" asked Mr Browne.

...
"The coffin," said Mary Jane, "is to remind them of their last end."

As the subject had grown lugubrious it was buried in a silence of the table during which Mrs Malins could be heard saying to her neighbour in an indistinct undertone:

"They are very good men, the monks, very pious men."





Døden flyttet hjemmefra

Samtidens dominerende institusjonsdød etterlater liten tvil: Døden har reist hjemmefra. En bortgjemt død avspeiler en paradoksal fremmedgjorthet til det vi alle har felles i en multikulturell og urbant tettpakket, men isolert og segmentert levemåte.

NÆR OG SYNLIG

Arkeologi viser dødens sentrale rolle i nær alle samfunn. Gjennomgående er døden behandlet med respekt. Totalitære og voldelige regimer kan ha vanæret døde fiender. I det ligger paradoksalt en anerkjennelse av døden som en spesiell hendelse man naturlig viser ærbødighet.

En av de meste kjente vestlige fagbøker om døden er den franske historiker Philippe Ariès: *The Hour of Our Death*. Verket har en klassikers tyngde, men er sentrert rundt fransk kulturhistorie, og det ytre: historisk, sosiologisk, og antropologisk. Ariès' ramme er tusen år, ikke de hundretusener av år mennesket har eksistert med døden som en uomgjengelig horisont. Olav O Aukrusts norske verk *Dødsrikets verdenshistorie* i tre bind fra 1985 dekker flere tidsperioder og kulturer enn Ariès, men er lite kjent og tilhører ikke samme divisjon.

Ariès anklager sin teknologiske samtid for å skjule døden. Tidligere døde man stort sett hjemme, overlatt til seg selv og sine nærmeste. Den historiske hjemmedøden bør ikke romantiseres. Uten profesjonell bistand og moderne smertestillende medisiner kunne

veien inn i døden være stygg, smertefull og skremmende. Men døden var nær, synlig, en del av alles erfaring.

Ariès beskriver hvordan døren til den døendes hjem i senmiddelalder og renessansen stod åpen i Europa, og særlig Frankrike. Ikke bare familie og venner, men forbigående, kom inn og tok farvel. For en moderne tenkemåte er ideen nesten sjokkerende. Barn og unge opplevde døden som del av hverdagen, slik det har vært i de fleste kulturer. I dag vokser mange opp uten å ha sett et dødt menneske andre steder enn på en skjerm. Man lærer ikke om døden i livets naturlige skole, men ved å lese bøker, slå opp på internett og gå på kurs.

Den moderne død er «medikalisert, institusjonalisert og profesjonalisert. ... Den døde kroppen stelles av helsepersonell, oppbevares på sykehusets eller sykehjemmets kjølerom og begraves eller kremeres ved hjelp av et begravellesbyrå.»¹

I boken *Livredderen og døden* forteller legen Øyvind Thomassen om hvordan han

¹ Birgitta Haga Gripsrud og Lisbeth Thoresen (red): *Alt som lever, må dø*. 2019 s 11. Uttrykket døden flytter hjemmefra er hentet fra samme bok.

på Hammerfest sykehus opplevde at fire generasjoner kom til sykehuset for å hente den døde hjem til Kautokeino. De kjørte over fjellet i en lang, saktekjørende bilkolonne. For den samiske storfamilien var det styrkende at flest mulig så at de kom med et dødt familiemedlem. De tok døden ut av sykehuset og inn i det offentlige rommet.

I Norge dør over 50 % på sykehjem; den institusjon hvorfra få, nær ingen, vender tilbake. Sykehus dekker omtrent 30 %. Å dø hjemme er blitt mer «populært», nå over 13 %, men kan være krevende. Ektemannen til en bekjent døde hjemme. Det var en god avskjedsprosess med mye besøk av familie og venner. Men han var en stor kar. Å transportere liket i en trang heis var ikke bare bare.

IKKE MINNES OM EGEN DØD

For helsepersonell er den sveitsisk-amerikanske psykiater Elisabeth Kübler-Ross en stor autoritet på hvordan møte døden. Kübler-Ross' mest kjente bok er *Death and Dying* 1970. Kübler-Ross ble særlig kjent for sin teori om fem faser til en terminalt syk person: fornektelse, sinne, forhandling, depresjon og aksept.

Oppdelingen i fem faser har vært kritisert som for kategorisk; rekkefølgen kan variere med atskillig overlappning. Alle faser inntreffer ikke alltid. Det var ikke plass til fem faser da vi innledningsvis viste til aksept av døden ved trafikkulykker. Teorien til Kübler-Ross er likevel mye brukt. Man kan treffe helsearbeidere opptatt av døden, som ikke kjenner Philippe

Ariès. Man møter knapt noen som ikke vet om Kübler-Ross. Mange bokhandlere verden rundt har egne hyller for litteratur om døden eller sorg, så å si unntagelsesfritt med Kübler-Ross.

Kübler-Ross ville penetrere samtidens og helsepersonells dødsbenektning: «We live in a very particular death-denying society.” Under en høring i den amerikanske Kongressen sa hun: “We isolate both the dying and the old, and it serves a purpose. They are reminders of our own mortality.»

En nyere tverrkulturell undersøkelse av skikker rundt døden mener institusjonalisering og kommersialisering har ført til at Vesten ligger etter resten av i verden i fortrolighet med døden ¹.

NY ÅPENHETSKULTUR?

Mange har sluttet seg til Ariès og Kübler-Ross: Døden er tabu og benektet i moderne kultur. Men en del har de senere år sett en ny åpenhetskultur.

Nå begynner 68-generasjonen å dø, og er, som alltid, opptatt av seg selv. I Norge og andre land er det atskillige publikasjoner, grupper, dødskafeer, konferanser og begivenheter med fokus på døden. En dødskafe er en samtalegruppe om døden, et sted folk møtes «to eat cake, drink tea and discuss death», ikke en sorg-, veilednings- eller en terapigruppe. Møteplassen kan være et hjem eller et utested. Den første dødskafe var i Paris i 2010.

¹ Caitlin Doughty: *From Here to Eternity: Travelling the World to Find the Good Death* s 6.



En tid for alt

Forkynneren 3:1-2 sier
det er en tid for alt:

En tid for å bli født og en
for å dø.

Tanatologi er et nytt tverrfaglig akademisk studieområde om døden.

Moderne medisin har endret en del sykdommer fra dødelige til kroniske. Pasienter med alvorlig sykdom og livsforlengende behandling kan ha mer tid og interesse for å forholde seg til døden.

Tony Walter er blant dem som avviser at den moderne verden skjuler døden ¹. Reportasjer i massemedia om katastrofer, terror og krig minner om livets sårbarhet. Den norske idéhistorikeren Trond Berg Eriksen fremhever at moderne medier fortier de gode nyheter, ikke død og undergang, og mener vår kollektive fantasi er mer opptatt av døden enn overflatesnakk tilsier ². I unges PC-spill er døden en konstant del.

Døden på skjermen er imidlertid ofte en konstruert og kunstig liksom-død. Man vet at den visualiserte skikkelsen eller skuespilleren ikke dør. Det kan mer være en distraksjon enn en port inn i livsalvoret; døden som spenningselement, ikke som hjelp til ettertanke.

Frimurerne skal legge stor vekt på dødsforberedende arbeid slik mange av deres rekvisitter bekrefter. Ordenens arbeid er hemmelig, så autoriserte og klare svar får man ikke om hvordan de forholder seg til døden. Fremtredende mennesker har vært og er frimurere, og visstnok alle amerikanske

¹ Inntatt i Kathleen Garces-Foley (ed): *Death and Religion in a Changing World*. 2006.

² Trond Berg Eriksen: *Den usynlige død og andre essays*. 1986.

GENERASJONSGHETTOER

«Vårt samfunn mangler kontakt mellom generasjonene. Hver aldersgruppe har sin kultur ved siden av hverandre, ikke integrert som naturlig utvikling fra barn til ungdom, voksen og til alderdom.



Tidligere tiders mennesker aksepterte kanskje lettere livets ulike stadier. Det var vanlig med tre generasjoner under samme tak. ... Kontinuitet i livsprosessen muliggjorde et forberedt møte med utfordringene i livets forskjellige faser, man hadde allerede begrep om det å bli gammel og dø ». Dyade 3/1974 s 16-17. Foto: Unsplash

presidenter unntatt de tre siste. Frimurernes krav til hemmelighold og innadvendte virksomhet hindrer dem i å bidra til øket dødsbevissthet i samtiden.

MEDIEDØDEN VS EGEN DØD

Uro over døden kan finne et slags avløp gjennom å se andre dø. Utfordringene med egen død kan bli borte i bråkete skildringer av døden der ute. Mediedøden er ulik den død som venter de fleste av oss: ingen reportere, intet oppstyr, bare nok et gammelt og for de fleste uinteressant menneske som puster ut. Døden der ute gir liten hjelp til å åpne det indre rom der vi kan reflektere over egen dødelighet og den radikale forandring den innebærer.

I et intervju i 2020 ¹ uttalte den 79 år gamle Bob Dylan om døden: «Every human being, no matter how strong or mighty, is frail when it comes to death. I think about it in general terms, not in a personal way.» Døden i sin alminnelighet er et greiere tema enn den død som venter hver enkelt av oss.

DØDEN - FASCINERENDE KURIOSITET

I USA har en gruppe relativt unge mennesker dannet The Order of the Good Death ². Grunnleggeren av organisasjonen er Caitlin Doughty, forfatter av bestselgeren *Smoke Gets in Your Eyes*, en innsideberetning fra et krematorium. For den som vil vite hva som skjer når man kremeres, er boken realistisk og detaljert, til tider «morsom» lesing. I Norge er Tor-Håkon Gabriel Håvardssens bok *En*

¹ New York Times 12 juni 2020.

² theorderofthegooddeath.com

TANATOLOGI – AKADEMISK DISIPLIN

I mer enn 40 år har tanatologi vært et akademisk fagområde i USA. En mye brukt lærebok kom i 2020 i 9. utgave, Michael R Leming og George E Dickinson: *Understanding Dying, Death and Bereavement*. Forordet fastslår: «The topic of dying, death and bereavement has come out of the closet and is less a taboo topic than it was in the early 1980s.»

Kapitteloverskriftene angir fagets spennvidde: *The American Experience of Death, Growing up with Death / Growing Old with Death, Perspectives on Death and Life After Death, The Dying Process, Living with Dying, Dying in the American Health Care System, Biomedical Issues and Euthanasia, Suicide and Other Sudden, Unnatural Traumatic Deaths, Diversity in Death Rituals, The Business of Dying, The Legal Aspects of Dying, Coping with Loss, Grieving Throughout the Life Cycle.*

Ikke utypisk amerikanske lærebøker er titlene appetittvekkere, og innholdet omfangs- og detaljrikt, men skriveingen litt upersonlig og «industriell».

seksti under et motstykke fra arbeidet i et begravellesbyrå.

The Order of the Good Death tar opp en rekke dødsrelaterede emner: Grønn død teknologi, hjemmedød, balsamering, kompostering, dødsangst osv. Gruppens arbeid og publikasjoner bidrar til å sette døden på kartet, og «fokuserer på åpenhet omkring døden, respekt for den døendes siste ønske og miljøet»¹. Likevel er det vanskelig å unngå den tanke at det dreier seg om en gruppe som har funnet et spennende tema. De fascineres av de mange groteske, morbide og ekstraordinære aspekter ved et av samtidens tabuemner. En video lagt ut på hjemmesiden besvarer spørsmålet om et lik kan ha avføring: Can a corpse poo? Svaret er ja, et lik kan bæsje, siden døden medfører at alle muskler mister sin spenning og alt dermed kan slippe ut.

Fokuset til The Order of the Good Death kan etterlate en «ung» og ideologisk følelse der

døden tilpasses sentrale samtidsstrømninger: grønn miljøvennlig død. Det kan gi identitet å fordype seg i et sært tema utenfor mainstream. Å løfte frem et emne som foreldrene helst lar ligge, er også et generasjonsoppgjør.

The Order of the Good Death har et manifest om frykten for å dø. Det avsluttes slik: «LAUGH TOGETHER. Do not be afraid to delight in death. Of course I do not mean you are happy when someone dies, or happy to see someone in pain or mourning. ... And while you're living, it will not hurt you to have a fun, positive relationship with Death. Death is fascinating. Chaotic and ordered at the same time. ... I don't just pretend to love death. I really do love death. I bet you would too if you got to know him.»

Dette blir en forsert tenk-positivt-holdning til døden med innslag av dødsbenektning og magi. Den overdrevne stilen kan springe ut av unge mennesker med erfaring med andres død, men

¹ Espen Gamlund og Carl Tollef Solberg: *hva er døden*. Universitetsforlaget 2020 s 35.

for lang avstand til sin egen.

PRAKTISK UTFORDRING

Norges Offentlige Utredning (NOU) 2017: 16 *På liv og død. Palliasjon til alvorlig syke og døende* illustrerer hvordan døden for helseprofesjonene langt på vei er en praktisk utfordring. I løpet av de 198 dobbeltspaltede tekstsidene er det lite om døden som annet enn en helse- og omsorgsoppgave.

Tittelsiden til NOU 2017:16 etterfølges av diktet *Døden* av Hans Børli. Mot slutten av sitt liv var Børli mye opptatt av eksistensielle temaer som angst, tro og død. Har man sans for metafysikk, kan de siste strofer om lys ha en viss løftning, men avslutningen fremtrer nesten benektende:

Døden

Døden er ikke slik:

En knokkelmann
som kveler ditt siste, ville skrik
med heslig hand.

...

Nei, døden er fjell
som løfter sin svale snø
over vegen du drar.

Der skal du stå den siste kveld,
og se i skjær av solfalls-eld

I den oppfølgende Stortingsmelding 24 (2019-2020) *Lindrende behandling og omsorg* siterer daværende helseminister Bent Høie fra Per Olov Enqvist. Sett alene kan formuleringene virke både oppløftende og avsporende: *Vi skal alle dø en dag. Men alle andre dager skal vi leve.*¹

VIKTIGST: FØDSEL ELLER DØD?

Resten av helseministerens forord i stortingsmeldingen er imidlertid mer nyansert om vårt forhold til døden: «Men jeg tror det blir

¹ Tilsvarende er sagt på så mange måter, jf Ole Brumm:
- Tenk på at en dag skal vi dø!
- Men alle andre dager før det skal vi ikke dø!

MENINGSLØS LIVSFORLENGELSE

Legen Audun Myskja trekker frem episoder der «et medisinsk paradigme laget for å redde liv», blir «malplassert» i en situasjon der de involverte trenger «støtte, berøring, ... de rette ordene».¹

Helsepersonell er ofte i kontakt med døden, men filosoferer ikke nødvendigvis så meget over den. De er lært opp i tradisjoner som har distansert seg fra metafysiske dimensjoner ved kroppslig forgjengelighet.

Den medisinske trang til å mestre, til å behandle og redde liv, kan føre til nytteløs overbehandling der dødens ro overdøves av kirurgiske inngrep og inngripende medikamentering. Den amerikanske legen Atul Gawande åpner boken *Being Mortal* slik: «I learned a lot of things in medical school, but mortality wasn't one of them.» I en senere bok siterer han en sint sykepleier som bryter ut: «What is it with you doctors? Don't you ever know when to stop?»²

Også den amerikanske kirurgen Sherwin B Nuland advarer i sin kjente bok *How We Die* mot meningsløs livsforlengelse. Da mener Nuland legen gjør seg selv til del av samtidens dødsbenektning. Et hovedbudskap i Lancet-rapporten om døden fra 2022 er å unngå unødvendige inngrep som svekker livskvalitet, kan være smertefull og hindre en rolig død.

Legene skal redde liv. Å innse at det ikke nytter, bryter med moderne tenkning som skal mestre alt. Den engelske legen Ken Murray har fremholdt at ut fra hans erfaring ønsker de fleste leger forbausende lite behandling ved alvorlig sykdom mot slutten av livet. «Almost all medical professionals have seen too much of what we call 'futile care' being performed on people. That's when doctors bring the cutting edge of life technology to bear on a grievously ill person near the end of life. ... What it buys is misery we would not inflict on a terrorist.»³

Tidligere hjalp presten eller andre religiøse representanter den enkelte over dødens terskel. Mange døende i moderne vestlige samfunn har ikke kontakt med en prest. Begravelsesbyråer er en profesjon utelukkende viet døden. Men den døende treffer ikke dem. De er der for de pårørende. Selv om et begravelsesbyrå også kan yte emosjonell støtte og har vennlighet som en grunnleggende holdning, er deres oppgaver for det meste praktiske: ta hånd om liket, arrangere en verdig seremoni og bistå med de mange byråkratiske krav, rutiner og skjemaer døden kan **utløse**. Foto: Unsplash

¹ Audun Myskja: *Kunsten å dø. Livet før og etter døden i et nytt lys*. J.M. Stenersens Forlag 2014 s 81.

² Atul Gawande: 'On Fighting' from *BETTER: a Surgeon's Notes on Performance*. LLC and Profile Books 2007.

³ Ken Murray: *How Doctors Die*. The Saturday Evening Post 6. mars 2013.



lettere å leve hvis vi tør å snakke sammen om at livet en gang tar slutt. Det er en stor begivenhet når et menneske kommer til verden. Det er en stor begivenhet når et menneske forlater verden også. Den første store begivenheten forbereder vi mye og snakker mye om. Den siste forbereder vi lite og snakker lite om.»

Ved en fødsel er mange der for å hjelpe, også med råd om oppdragelse, holdninger og problemer. Det er uendelig med litteratur om hvordan forberede seg som forelder. Mennesket kan sies primært å være liv, og dermed er det naturlig å fokusere mer på dem som har livet foran seg enn dem som står ved slutten. Samtiden gir likevel mye mindre hjelp til å utvikle konstruktive holdninger til det å forlate verden.

HOSPICE – ET STED Å DØ

Hospice-fenomenet var del av et vendepunkt der døden fikk en mer åpen plass. Hospice-bevegelsen ble introdusert i Storbritannia i 1967 av Cicely Saunders og har senere spredd seg til mange land. Nekrologen i *The Times* over Saunders sa at hennes respekt hos allmennheten nesten kunne sammenlignes med Florence Nightingale.

Hospice tilbyr palliativ (lindrende), ikke kurativ (helbredende) behandling og er vanligvis pleiehjem for døende pasienter i siste fase. Innslaget av frivillighet er et særpreg i forhold til sykehus og sykehjem. Hospice etterstreber en arkitektonisk og sosial atmosfære der det er mer privat å dø enn i et vanlig sykehusmiljø.

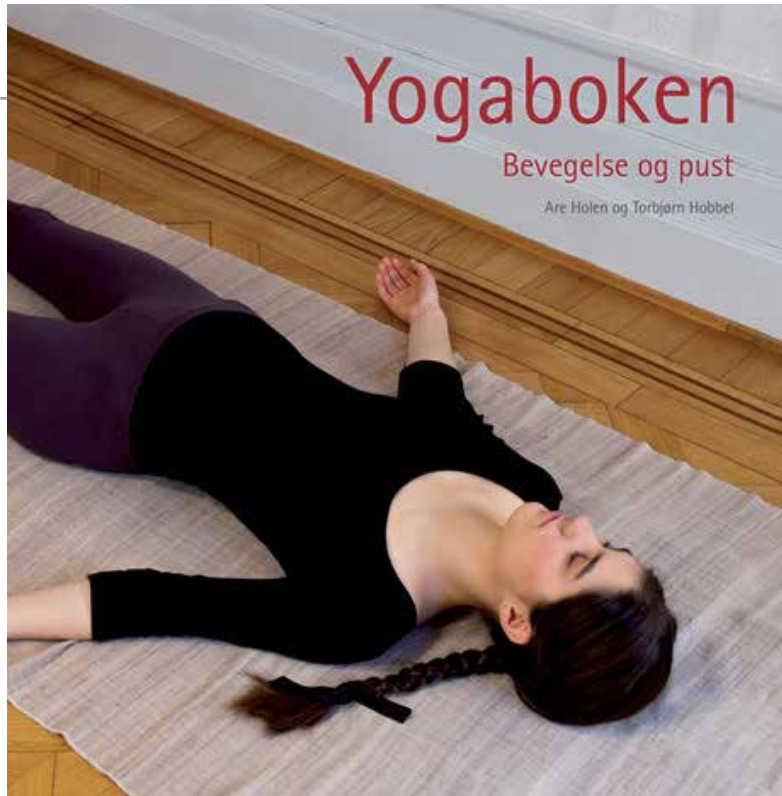
Døden der ute gir liten hjelp til å åpne det indre rom der vi kan reflektere over egen dødelighet og den radikale forandring den innebærer.

LIKHETSKRAV – TRUSSEL MOT HOSPICE

Norge har flere hospice som mange døende og pårørende har verdsatt. Flertallet i Palliasjonsutvalget, NOU 2017:16, herunder lederen professor Stein Kaasa, overrasket da de øyensynlig ville legge ned norske hospice: «Vi ser fra Danmark at pasienter som mottar spesialisert palliasjon er pasienter med lang utdannelse og bedre inntekt og at denne forskjellen var enda større for dem som mottok hospice-tjenester Flertallet frykter at hospiceetablering utenfor den etablerte helsetjenesten, med særlige avtalevilkår, vil bidra til ulikheter blant annet basert på sosioøkonomisk status.» Utvalgsflertallet ville ut fra et

likhetsideal at «tjenestene skal tilbys innenfor de eksisterende strukturer både innen spesialisthelsetjenesten og den kommunale helse- og omsorgstjenesten.» Allsidig ivaretagelse av 40 000 døende nordmenn årlig fordrer det motsatte: Variert utprøving som hele tiden evalueres for å se hva som fungerer. Et likhetsideal ivaretas ikke godt ved at alle skal dø like dårlig.

Acem Senior kritiserte i en høringsuttalelse til NOU 2017:16 forslaget om å nedlegge hospice som dårlig begrunnet. Det ville komme i konflikt med mange politiske partiers positive holdning til frivillighet som har et større innslag i hospice enn ellers i helsevesenet. Foreløpig ligger forslaget.



Unn deg litt kroppsgodt

Dette er ikke helsestudioenes tøy og strekk og kjø. Det er ikke gym-yoga med kraft og prestasjon.

Det er en lettfattet og grundig innføring i meditativ, klassisk yoga, en treningsform som passer alle kropper gjennom hele livet.

I *Yogaboken* finner både nybegynnere, litt trenede og erfarne utøvere forslag til yogaprogram og utfyllende beskrivelse av mer enn 60 øvelser.

Bakgrunnen for boken er Norsk Yoga-skoles undervisningsarbeid siden 1968 og bygger på erfaring med titusener av mennesker fra ulike kulturer.

Yogaboken er også utgitt på engelsk: *Meditative Yoga*.

Forfattere: Are Holen og Torbjørn Hobbøl

Kan bestilles på yoga.no eller tlf 23 11 87 00



Norsk Yoga-skole

Dyade forlag



Bryter med 100 veier til god sex

Hverken aldersforfall, livstruende sykdom eller døden harmonerer med forever young eller 100 veier til god sex. For slike samtidsidealene blir aldring og død uinteressant, irrelevant og provoserende.

KONTRAST TIL FOREVER YOUNG

Hvorfor har samtiden et avstandspreget forhold til døden slik at vi får liten hjelp til å nærme oss et så viktig tema?

For den unge er døden et overtramp, en tyv som tar fra en det man burde ha rett til. Den evig unge blir også i senere livsfaser uforberedt på døden. Ett er å ivareta en friskhet i kroppen, noe annet å holde fast ved en ung mentalitet som blir umoden, til tider patetisk, når den kommer i utakt med egne livsfaser.

Senere historikere kan nok undre seg over det moderne vestlige, narsissistiske og opplevelsesorienterte samfunn. Det er et uendelig antall manualer om gode orgasmer; langt færre om hvordan bidra til en bedre død for oss selv og andre.

Skyves tanken på døden helt bort, tror man nærmest man er evig ung og usårlig, kan man

fristes til uhemmet risikoatferd med tragisk utfall. Risikosport og farlig opplevelsesjakt kan forstås som del av en kultur med lav dødsbevissthet.

60, 70, 80 OG 90 – BARE TALL!

Flere kulturer har tradisjonelt vist særlig respekt for de eldre, slekten og forgjengerne. I dag opplever mange at de er mindre attraktive på arbeidsmarkedet allerede ved 50 år.

I *Udødeligheten* ironiserer Milan Kundera over at barnets rettigheter for vår tid «står selvfølgelig over alle andre rettigheter. Den nyfødte befinner seg på toppen av aldershierarkiet, dernest kommer barnet, så tenåringen, og først deretter det voksne mennesket. Hva den gamle angår, befinner han seg nesten på bakken, helt nederst i denne verdipyramiden. Og den døde? Den døde er

SENIOR-ORDET OG ACEMS UDØDELIGE

Personer over 60 år kan bli medlem av Acem Senior. Det koster ikke mer enn å stå tilsluttet Acem, og gir de samme fordeler. Men enkelte vil bare ikke ha senior-stempelet. Personer over 90 år har blankt avvist å bli med i Acem Senior: Jeg har det mye hyggeligere med de yngre.

«Eldre» og «gammel» er ord få setter pris på i en ungdomsfokusert kultur. Også «senior» kan være en uønsket merkelapp. VG har sitt magasin VG Voksen for kvinner og menn 55+. Ut fra innhold og forsidebilder er de fleste lesere nok klart over 60, men 55 høres kjekkere ut. Flere av temaene synes mest egnet for 70+: «Unngå vergemål – skriv fremtidsfullmakt.» «7 øvelser som virker mot vonde knær.» «Øvelsene som bremser aldring.» «Demens-varsko». Men «VG Godt Voksen» ville være pussig.

under jorden. Altså enda lavere enn den gamle.»

Motviljen mot døden kan smitte over i manglende verdsettelse av eldre. «Det er nesten skam å bli gammel, det er en sykdom som isoleres fjernt fra det pulserende liv.»¹

Gjennomsnittlig levealder øker. Mange eldre er mer vitale enn tilsvarende aldersgrupper tidligere. I en viss grad er «50» det nye «40». Men det tar av når 60, 70, 80 og 90 omtales som «bare tall». Tiden har sin virkning, immunitet svekkes, genetiske svake punkter slår gjennom tross all trening og sunnhetskonsumpsjon, reaksjonstid øker og hukommelse blir svakere. Tiden virker på alle; for mange noe langsommere enn før, men retningen er klar.

Du ser ung ut, sa en kvinne til en eldre mann. Det er bare noe du sier fordi du ikke har sett meg naken, lød det lakoniske svar.

UTEN RETTIGHETER I RETTIGHETSSAMFUNNET

Tiden etter 2. verdenskrig har i Vesten vært preget av en ny tenkemåte, til tider nærmest en kvasi-religion: rettighetstenkningen. Formuleringene varierer, men essensen uttrykkes i FNs Verdenserklæring 1948: «Alle mennesker er født frie og med samme menneskeverd og menneskerettigheter.»

Menneskerettighetene var ikke ment å representere en ny «meningen med livet», men skulle beskytte mot statlige overgrep nazistene hadde dratt inn i det ekstreme. Men etter hvert har rettighetstenkningen for enkelte blitt et eksistensielt ståsted. Dermed blir døden en provokasjon.

Rettigheter finnes ikke i naturen. De er menneskeskapt. I forhold til døden eksisterer de ikke. Overfor den har man ingen rettigheter.

I lover og konvensjoner er innskrevet en menneskerett til ikke å bli drept; men en rett til å fortsette å leve, til å være uten sin dødelighet, har ingen. Døden bryter med rettighetssamfunnets grunnleggende premiss. Den passer ikke inn.

Overfor tiden, forgjengeligheten og døden nytter det ikke å gå inn i en offerrolle, eller påstå seg krenket. Man kan føle at døden er urettferdig; det hjelper bare ikke.

I forhold til egen dødelighet kan den politiske rettighetstenkning bli et eksistensielt blindspor. Det er dypere sett ingen der til å hjelpe en, ingen til å søke om støtte, ingen man kan kreve noe av, ingen rettigheter man kan hevde. Over aldring og døden er det ingen offentlig instans å klage til.

De automatiserte reflekser gjelder ikke. Man er så vant til å kunne bebreide, klage eller kreve hjelp. Her er ingen klagemur. Å undertegne opprop mot døden er like fånyttet som å bli sint alene. Man må selv ta ansvaret for å forholde seg til denne absolutte dimensjon i livet.

1 Dyade 3/1974 s 16.

Overfor tiden, forgjengeligheten og døden nytter det ikke å gå inn i en offerrolle, eller påstå seg krenket. Man kan føle at døden er urettferdig; det hjelper bare ikke.

DER PLIKTENE TELLER

FNs og Europas menneskerettkonvensjoner dreier seg mye om de krav man kan stille til andre, ikke hva den enkelte selv skal forpliktes av. Det afrikanske charter om menneskerettigheter legger mer vekt på plikter, ikke bare for det offentlige, men for den enkelte.

Stillet overfor døden er den enkeltes etiske utfordring ikke hvilke rettigheter man gjorde krav på, men de eksistensielle plikter man tok på alvor.

I de livsfaser der døden nærmer seg, kan ens forhold til ens dypere plikter bli stadig viktigere. Det sentrale i livet blir for mange ikke hva ens foreldre gjorde mot en, men hvordan man selv ivaretok sine barn og nære. Det som gikk galt der, kan være særlig tungt å kjenne på, ikke minst når døden banker på og det ikke er noe man kan gjøre for å rette opp. I forhold til døden er ansvarsrollen viktigere enn offerposisjoner.

I en religiøs verden var ærefrykt og takknemlighet grunnleggende følelser. For det moderne rettighetsmenneske kan takknemlighet kjennes fremmed. Å tenke på døden kan klargjøre at livet, hver eneste dag, ikke er en selvfølge.

MER KLAR TIL Å DØ SOM PRESIDENT?

Å bli eldre og til slutt dø er en prosess mot det å bli borte for verden. For en prestasjons-, oppmerksomhetsdrevet og ungdomssentrert kultur med vekt på fremtiden er det vanskelig å finne mening i et glemselens perspektiv.

Vektlegging av «et fremtidig mål stimuleres av samtidens prioritering av objektive prestasjoner fremfor subjektive egenskaper. ... Man spør ikke etter livslykke, men etter hva du har prestert i samfunnssammenheng. Da henter vi innholdet til vår eksistens fra fremtiden ... Munken blir en outsider ... [m]en han kan lære oss at ytre mål ikke er det viktigste i våre liv. Snarere legger han vekt på menneskelige egenskaper, som gjør oss i stand til å leve og være, - ikke i kraft av fremtidens håp og prestasjoner.» ... «Men hvem er mer ferdig til å dø om han blir president? ¹»

«Så lenge våre liv vesentlig er orientert mot fullbyrdelse av fremtidig mål eller en gestalt, blir døden lett noe som ikke passer inn i skjemaet. For skulle den komme før målet var realisert, er vi i høyeste grad ikke beredt til å dø. Døden er i sitt vesen ukontrollerbar. For det menneske som lever for den fremtidige virkeliggjørelse, blir ...[døden] en siste bitter motstander med sin evige trussel om å tvinge seg inn mellom oss og gestaltfullbyrdelsen. Igjen og igjen skyves døden vekk fra sinnet, - fordi vi ikke er klare, ikke ennu, - vi har en gestalt å fullbyrde. Siden kan vi leve og dø. ²»

Samtidig kan det å fullbyrde adekvate livsmål gi en ro. Dermed har fremtidsforestillinger og ambisjoner en funksjon i deler av livet. Å ha gjort ting kan gjøre det lettere å forsones seg med at det en gang tar slutt. Men en dypere eksistensiell fullbyrdelse tilhører nuet, ikke fremtiden.

1 Dyade nr 3/1974 s 5 og 7

2 Dyade 3/1974 s 6.



Gud er død! Døden lever!

Vi får ingen ny sjanse. Vi kan si vi er frie fra Gud, men ikke fra oss selv, og vårt ettermæle. Bevissthet om døden kan hjelpe til å prioritere.

DØDEN ER IKKE DØD

Nietzsches utsagn om at Gud er død brukes ofte til å illustrere at det moderne vestlige menneske har forkastet en allmenngyldig etikk. Den russiske forfatter Fjodor Dostojevskij sa i et brev: «Hvis Gud ikke finnes, er alt tillatt.» Den populære og kontroversielle skribenten Jordan Peterson er blant mange som har fremhevet at nihilisme, verdiløshet og verdinøytralitet er det naturlige resultat når verden mangler referanser.

Om mennesker erklærer Gud død, er uten betydning for Guds eksistens. Men ingen kan stille opp et objektivt motbevis om at Gud eksisterer. Det er annerledes med døden. Selv om vi forsøker å skjule og benekte dødens faktum aldri så mye, vil vi ikke lykkes. Man kan ikke hevde at døden er død. Man kan tro på en gjenoppstandelse, men ikke bevise det.

OPPBRUDD FRA MODERNITETEN

Lange meditasjoner kan bringe en nærmere bevissthetens fundamentale sider. De kan gi kontakt med en livsfylde der man aner dimensjoner hinsides tid og sted, en stillhet der man ikke søker mer, der man ganske enkelt er, og er tilfreds med det.

Å søke mot stillheten tydeliggjør at det spiller

en rolle hvordan man lever og hvilket ansvar man tar for det potensiale man har fått med seg inn i verden. Forfinelse som åpner for det meditative, gjør en forskjell. Postmodernismens verdirelativering og illusjon om frihet kan føre en vekk fra de indre muligheter. Friheten til å gjøre hva jeg vil, er ikke en reell frihet hvis jeg bruker den til å ødelegge for meg selv. Da sitter jeg igjen med færre muligheter og mindre frihet.

Man kan mene hva man vil om det som følger etter døden; om døden gir en definitiv slutt eller om det er en fortsettelse. Det livet man lever her og nå, ens relasjoner, ens muligheter, gleder og sorger, er over. Også tilhengere av reinkarnasjon, må ta inn over seg det samme som ateisten: Akkurat dette livet, denne sjansen, får du ikke igjen. Hva slags slutt eller forandring døden er, er åpent. Men selv om den «bare» er en endring, er den så radikal at den også representerer en avslutning.

DØDEN - IKKE LIKEGYLDIG

Døden omtales undertiden som frihet - fra jordiske begrensninger, ambisjoner og nederlag. Døden kan like gjerne forstås motsatt. Som en påminnelse om at vi, i hvert fall denne gang, har bare ett liv. Når livet nærmer seg slutten, er det

kun livet som vi har levet det, vi kan ta stilling til; ikke det eller de liv vi gjerne skulle hatt.

En del av samtidens avvergereaksjon mot å forholde seg til egen død, kan skyldes at her fungerer ikke den moderne relativisering. Å reflektere over døden forutsetter et skifte fra en forflatende modernitet inn i fundamentale dimensjoner ved livet som kan virke for fremmed, og for forpliktende.

Også for en ateist er døden en basal dimensjon ved livet man ikke unngår, og en del ateister skriver om døden med respekt. Døden er et vindu til de store spørsmål i livet, en portal mot metafysikken.

Døden er døden. Det er ikke likegyldig at vi skal dø, det er ikke likegyldig hvordan vi dør, og det er ikke likegyldig hvorledes vi lever frem til vi dør.

HVA VILLE DU DØ FOR?

I den korte boken *What would you die for* utgitt i 2004 i forbindelse med en jubileumsmarkering av British Council diskuterer Roger Scrutton hvilke verdier mennesker har vært villig til å ofre livet for. Svaret er naturlig nok ikke klart og entydig. Det kan dreie seg om noe høyere og større enn en selv lik soldaten i krig som er villig til det ytterste offer for sitt folks og sine nærmestes frihet og trygghet.

Et synspunkt er at man bør sette noe over livet selv for at livet skal være meningsfullt. Et forslag er at kjærlighet, også til sitt land, er den høyeste verdi og at dette avspeiles i ens villighet til å ofre livet for den. Flere verdslige forfattere som D H Lawrence og Ortega y Gasset





ORDET UM DEG ALDRI DØYR

Det norrøne diktet Hávamál har disse kjente ord om ettermålet:

76.

Døyr fe;

døyr frendar;

døyr sjølv det same.

Men ordet um deg

aldri døyr

vinn du eit gjetord gjævt¹.

¹ Fe dør/frender dør/en sjøl dør på samme vis/men ordets glans/skal aldri dø i ærefullt ettermæle.

har sluttet seg til tanken om kjærlighet som en overordnet referanse som kan settes høyere enn ens eget liv. I forhold til døden blir et narsissistisk livsperspektiv snevert.

KAN LURE ETTERTIDEN, IKKE GUD

Man kan lure samtiden, man kan lure ettertiden og få seg et bedre ettermæle enn man fortjener. Videre kan man skape seg et proaktivt gudsbilde med den gud som passer ens behov, og som tillater en å leve slik man ønsker.

Men den Gud religionene forsøker å formidle, kan man ikke bruke til å bedra seg selv og andre. Riktignok har religionene forskjellige gudsforestillinger. Et gjennomgående trekk er likevel at Gud er allvitende og altseende. Å anerkjenne en allmechtig Gud er å ta inn over seg at man ikke kan stikke seg bort. For Gud finnes ikke gjemmededer. I forhold til Gud er alt transparent.

For den som vil manipulere, kan det være godt med et univers der Gud er borte. Da kan man slippe unna bare man er smart nok. Det narrative omgivelsene tror på, er det som gjelder.

Ateismen rommer mange paradokser. Kommunistiske regimer har gått langt i å dyrke de døde. Når Gud er tatt bort, tilber man i stedet døde ledere. Lenin-mausoleet på Den røde plass i Moskva kan ha minnet om relikvier etter kristne helgener. Maos plass i Kina og Kims i Nord-Korea avspeiler en udødelighetsvisjon.

Disse ateistiske guds-surrogater kan innebære en lettelse. De tidligere ledere dyrkes, men tillegges neppe en allmechtig tilstedeværelse.

Det er ikke likegyldig at vi skal dø, det er ikke likegyldig hvordan vi dør, og det er ikke likegyldig hvorledes vi lever frem til vi dør.

Kanskje føler noen seg underlig små og mangelfulle i forhold til den opphøyede leder-guddom. Ved å kaste vrak på Gud og forestillingene om en fortsettelse, blir man likevel kvitt den gudsdøm som er del av mange religioners budskap om døden.

ETTERMÆLE

Også ateister fremhevet at det kan være klokt å tenke på ettermålet, ens omdømme etter at man er død. Selv om det ikke er en metafysisk fortsettelse, venter en objektiv vurdering av våre liv.

En nyere norsk bok om døden skrevet av to ateister, omtaler et mulig etterliv som et narrativ. Det kan være klokt å ha omtanke for de minner og den omtale man etterlater seg selv om man ikke mener det er en metafysisk fortsettelse. Det narrative ettermæle gjelder det andre vil si om oss: «Allerede uken etter at du er død – i begravelsen din – vil du være mer i andre menneskers tanker enn du var mens du levde. ... Selv for ateisten kan det være mange grunner til å bry seg om ettermålet, enten det er snakk om et forsøk på narrativ overlevelse, et godt rykte eller et ønske om at andre skal ha det bra. ... Det er derfor all grunn for oss mennesker til å bry oss om vårt ettermæle, mer enn det vi gjør i dag. ¹»

Denne ateistiske moralisering er langt mildere enn mange religioner. Men påminnelsen er tydelig. Når døden kommer, begynner

ettermålet. Det bestemmes av våre handlinger, hva vi gjorde ut av den mulighet og de relasjoner livet er. Det er viktig å tenke på døden fordi det gjør at vi tar vårt ettermæle og dermed våre liv på alvor.

For de aller fleste personer er ettermålet relativt kortvarig. Om 100 år er allting glemt, gjelder langt de fleste av oss. Ettermålet er vanligvis heller ikke statisk, men kan være i stadig endring. Professor i klassisk historie ved Cambridge University Mary Beard mener i sin bestselger om Romerriket, *SPQR*, at en keisers ettermæle avhang av hvordan vedkommende døde.

En keiser som ble drept, fikk et til dels forferdelig rykte. De som detroniserte ham, måtte rettferdiggjøre sine handlinger. Døde man i sin seng og ble etterfulgt av en biologisk eller adoptert arving, var det mer sannsynlig at man ble rost som generøs og vennlig. Beard mener øyensynlig at Galigula og Nero ut fra disse mønstre kan ha fått et ufortjent dårlig ettermæle. De var ille, men kanskje ikke de store monstre deres etterfølgere ville ha det til.

FRI FRA GUD, MEN IKKE OSS SELV

En måte å avfeie dødens alvor er å fleipe med den, ikke ta den, eller noe, på alvor. Nationaltheateret i Oslo satte i 2019 opp stykket *Verdiløse menn*. Forestillingen slipper til personer preget av rus og en rekke livsvalg som ytre sett har gitt problemer. Hovedbudskapet er nærmest et oppgjør med den borgerlige moral som sier at dette er verdiløse måter å leve på, og at liv viet rus

¹ Espen Gamlund og Carl Tollef Solberg: *Hva er døden*. Universitetsforlaget 2020 s 134.

er bortkastet.

Man undres om det sinnet som rettes mot det som stemples som en konvensjonell moral der ute, også reflekterer en indre fortvilelse over det eksistensielt å gi opp. Det eneste som blir igjen å ta på alvor, er krenkelsen ved det å bli stemplet som mislykket.

Vi kan påstå vi er frie fra Gud, ved å avskaffe ham og påstå ham død, men vi kan ikke fri oss fra oss selv og et selvoppgjør, fra resultatet av hva vi gjør ut av livet.

Religioner har brukt døden som et skremsel for at vi skal oppføre oss skikkelig. De kristne burde frykte dommedag. Da skulle alle ens synder veies. Den hindu som oppfører seg dårlig, kan ende opp som det usleste kryp i neste liv. Utenfra kan denne type konkrete forestillinger latterliggjøres som absurde. Lest annerledes kan de romme religionenes viktigste kjerne: En hjelp til å løfte blikket opp fra hverdagens kortsiktige mål. Om det ved døden venter en guddommelig dommer, vet vi ikke. Men de fleste av oss har en egen indre dommer. Bevissthet om vår dødelighet kan gjøre oss mer sensitive overfor denne indre moralske instans.



Dødens kompass

Å tenke over sitt liv med døden som horisont kan få frem det man ellers ikke snakker om eller tenker over, og hvilke hendelser og kapitler i ens liv som er mer og mindre sentrale.

PARALLELL TIL MEDITATIV AKTUALISERING

En fascinerende side ved Acem-meditasjon er hvorledes sider ved ens personlighet avspeiles i måten man mediterer.

Å se sitt liv ut fra dødens horisont kan tydeliggjøre egen psykologi: Vil man være opptatt av det man fikk til, eller av det som ikke ble til noe, av seirene eller nederlagene? Hva vil fremstå som tap eller vinning? Målet er ikke å gi seg selv karakterer eller poeng, men spørre hvordan man vil vurdere valg og prioriteringer, når livet går mot en avrunding.

En fjellklatrer har forklart noe av sitt engasjement i sporten med at «den intense sårbarheten skjerper sansene»¹. Å ta inn over seg sin dødelighet kan bidra til et større klarsyn rundt eksistensielle spørsmål.

DØDEN SOM SPEIL FOR EGET NARRATIV

Enkelte psykologiske retninger er opptatt av ens liv som en fortelling - narrativ analyse. Man kan tenke over sitt liv som kapitler. Hvilke var viktige?

Bevissthet om døden kan klargjøre tankene.

¹ Anna Fleming: *Time on Rock*. 2021.

Hva var drivkreftene, hovedpersonene, de formende hendelsene? Når man ser livet mer i bakspeilet, kan man undre over forskjellen mellom det man trodde var sentralt, belønnende og virkeliggjørende; og hva som faktisk var det. Hva fremstår som skjebne, og hva som egne valg?

Hvem var den personen som fantaserte over hva livet skulle bli, og hvem er det mennesket som nå sitter der og reflekterer?

Kan en overskrift, et epitafium - eller flere - sammenfatte hvordan ens liv, eller deler av det, artet seg?

NEKROLOG SOM ALARMKLOKKE

Nekrologer om ens liv er få forunt å se. Alfred Nobel var et unntak. Da Alfreds bror døde, trykket en avis ved en feil en nekrolog over Alfred Nobel. Han fikk sjokk da han leste den: Avisen sa at Alfred Nobel ved å oppfinne dynamitten hadde gjort det mulig å drepe flere mennesker raskere enn noen gang før i historien.

Nobel forstod to ting: Han ville bli husket, men ikke slik han ønsket. Kort tid etter satte

BUDDHISTISK PÅMINNELSE

Let me respectfully remind you
Life and death are of supreme
importance
Time swiftly passes by
Opportunity is lost
Each of us should strive
To Awaken, awaken, awaken...
Take heed
Do not squander your life.

han av store beløp og skapte de berømte Nobelprisene. Enkelte sier at denne historien bør inspirere: Vi huskes ikke for formue, hvordan vi kledde oss eller hvem vi omgikk - det som ofte fremstår som viktig for oss selv - men for det gode vi gjorde. Det er vakkert sagt og til dels riktig for Alfred Nobel (som riktignok trengte sin rikdom for å skape prisene), men ikke for alle andre. Tre av de mest kjente personer fra det tyvende århundre er Hitler, Stalin og Mao.

En annen som ved en glipp fikk se sin egen nekrolog, skal ha vært den norske dikteren Arnulf Øverland. Han var, før epostens tider, innom Dagbladet for å lese korrektur på en kronikk. Redaktøren ba via calling-anlegget om få sendt opp «Øverland-artikkelen». Internbudet var raskt der – med utkastet til Øverlands nekrolog som lå klar i tilfelle dikteren brått skulle falle bort. Visstnok skal Øverland ha reagert svært negativt på denne «før-døden» innsikt i sitt ettermæle – uten at det er kjent hvilke nærmere konsekvenser det fikk ¹.

HJELP TIL KLARHET

I *Råd om døden* sier Dalai Lama at de skremmende dødens herrer er

forgjengelighetens aspekter. ² Det kan skremme, sier han, at intet materielt eller kroppslig er evig. Samtidig kan tanken på døden hjelpe til klarhet.

Dødeligheten kan utfordre våre verdier. Hva er det å være lykkelig, rimelig tilfreds og forløst? Er det å ha en full mage, tørr bleie og konstant underholdning; eller er det å virkeliggjøre mer av ens evner og dypere potensiale?

En sykepleier på et hospice spurte en gang døende hva de beklaget mest rundt sine liv. Flere skulle gjerne ha arbeidet mindre og tillatt seg selv å være mer tilfreds. Ved å forholde seg mer aktivt til døden «underveis», kan slike refleksjoner modnes og kanskje føre til forandring.

Den amerikanske psykolog William James fremhevet at religiøse erfaringer kan stimulere til endring, øket eksistensiell oppmerksomhet og lyst til å hjelpe andre. Det samme kan gjelde en større bevissthet rundt egen død.

STIMULERE TIL RIKTIG HANDLING

Etikk er et akademisk fag. Men først og fremst er det en personlig utfordring. Hvordan finne frem til ens egen indre moral?

Både meditasjon og kontemplasjon over døden kan stimulere et indre etisk kompass; en klangbunn som kan hjelpe til å kjenne etter hvilke av ens valg som kjennes gale, hvilke riktige. Det kan bidra til at ikke konvensjoner, ideologier eller andres oppfatning avgjør, men en indre røst eller retning.

En munk på den greske klosterøya Athos sa til New York Times: I dag er du her, i morgen er du borte. Husker du hver dag på døden, hjelper det deg til ikke å handle galt ³.

Deler av buddhismen har fremhevet døden som en sentral mulighet til å reflektere over eksistensen. For buddhistene kan det bety å tenke over metafysiske og karmiske konsekvenser av ens handlinger for fremtidig gjenfødsler. Karma er, slik religionsforskeren ⁴

² *Råd om døden*. 2014 s 85.

³ New York Times 21 oktober 2018.

⁴ I *Karma* i serien Tænkepauser, Aarhus universitet 2017.

¹ Historien er hentet fra Halvor Hegtun og Sven Egil Omdal: *Noe innen media*. Cappelen Damm 2016 s 220.



ET DØDSFALLS MANGE VALG

En fordel med å ta sin død på alvor og snakke om den, er at man da selv kan ta stilling til de mange valg ens dødsfall kan medføre.

Et dødsfall, og tiden før, innebærer langt flere praktiske disposisjoner enn mange er klar over. Holder man døden på avstand, kan resultatet bli tilfeldig fordi man ikke har snakket med sine nærmeste om hva man ønsker.

Uten testament avgjør politikernes lovvedtak (arveloven) hvem som får ens midler.

Fremtidsfullmakt gjelder hvem som skal disponere over ens eiendeler hvis man selv ikke kan (demens og sykdom).

Det er nyttig for de pårørende å vite om man ved uhelbredelig sykdom ønsker livsforlengende eller bare palliativ behandling.

Spørsmål om organdonasjon skal forsøkes løst slik avdøde ønsket. Tiden kan være knapp, og prosessen dermed litt uforutsigbar uten klare

instrukser, siden organene må «høstes» kort etter dødsfallet.

Det er nyttig for de etterlatte å vite hva avdøde mente om begravelse vs kremasjon og gravsted, der alt fra familiegravsted til anonym minnelund er mulig. Askespredning er avhengig av avdødes ønske. Mange nordmenn er medlem av statskirken uten å være personlig kristne. Har ikke avdøde sagt annet, må man regne med at de etterlatte lik de aller fleste velger en kristen seremoni.

Ønsker man et gravsted, koster det over tid penger som det kanskje bør settes av midler til i testamentet.

I enkelte bisettelser kan man undres om de etterlatte har spart så mye som mulig på skillingen. Avdødes uttalte ønsker kan her korrigere.

Unnlater man å snakke om døden, blir det som det blir!



DET LAKKER OG LIR - REFLEKSJONSGRUPPE

Enkelte spørsmål fra Acem Seniors refleksjonsgruppe om døden Det lakker og lir:

Hva er viktig før jeg dør?

Når jeg ser for meg slutten, hva kan jeg angre på at jeg ikke har prioritert annerledes?

Hva vil jeg ha gjort før jeg dør – hva er nå blitt viktig?

Hvilke valg om hvordan jeg vil leve er nå aktuelle for meg?

Er det jeg bruker tid på eksistensielt viktig for meg?

På hvilke områder har jeg noe ugjort, eller noe å rette opp?

Hva angrer jeg på som det fortsatt kan gjøres noe med?

Relasjoner og pårørende

Hva kan jeg gjøre for nå å ivareta og evt endre relasjonene til mine nærmeste?

Hva bør jeg gjøre for å dø uten å etterlate meg for mange rester?

Hvilke personer skulle jeg gjerne ha samtalt grundig med før jeg dør? Hva ønsker jeg å ta opp?

Marianne Qvortrup-Fibiger påpeker, et utvannet begrep som har vandret fra østlig filosofi til vestlig spiritualisme og reklame og tilbake igjen. Men det spiller på allmenne sammenhenger mellom hva vi sår og hva vi høster, hvordan ens handlinger kommer tilbake til en.

En del svar kan bli annerledes når man spør: Hvordan vil denne type relasjoner og handlinger kjennes, ikke i morgen, ikke på bankkonto eller der ute hvor man henter oppmerksomhet, men der inne når jeg en gang skal se tilbake på mitt liv?

Tidsånden legger mye vekt på å ta ansvar for en rekke andre. Det kan nærmest bli et universelt ansvar. Utallige mødre og

fedre har begrunnet fravær fra familie med viktige oppdrag. Det er ikke et poeng å bli konvensjonell; det finnes mange måter å fylle et foreldreansvar. Men å tenke på sitt livsregnskap ut fra en indre samvittighet kan hjelpe til å avklare: Hvor mye nytter det at man tok ansvaret for den store sak, for den verden ingen alene uansett kan redde, hvis man sviktet i det nære?

DE ENESTE PENGENE DU TAR MED DEG

Når mennesker blir eldre, endres ofte interesser. Som en eldre mann sa: Nå bryr jeg meg egentlig ikke så mye om politikk. Det er familien jeg vil høre om. Nære relasjoner kan bli

viktigere. Har man barn og barnebarn, kan mye av ens tanker gå til dem.

Det kan være et tankekors at kristendommen legger så stor vekt på hva man tror. For sjelefred og ro til å forlate livet når den tiden kommer, kan for mange det mest sentrale være ens egne handlinger. Hvordan oppførte man seg, hva var gjennom livet ens etiske profil i adferd, ord og gjerning? For ikke-vestlige religioner har det også vært mest vektlagt hva man gjennom handling var forpliktet av, hva man spiste, hvem man giftet seg med osv.

Over dødens terskel er det en rekke ting man ikke kan få med seg: titler, ting, penger, status osv. Det som i siste instans kan bety noe, er den ro man bærer på i sitt indre. Et jødisk ordtak lyder: De eneste pengene du tar med deg, er de du ga bort. Gleden ved å gi kan bety mer enn det tilfredsstillende i å holde på det som uansett glipper.

Det kan også være et poeng ikke bare å gi bort, men å kaste. Med den mye omtalte boken *Dødsrydding* understreker Margareta Magnusson at en del av det å forholde seg til alder og død, er å rydde i eget rot. Det sparer de etterlatte, og en selv for hva de vil tenke om en. Med Magnussens ord: "Det er ikke for sent før det faktisk er for sent....".

GI LIVET MENING

Psykologen Carl Gustaf Jung var opptatt av naturlige livsfaser. På et tidspunkt vender oppmerksomheten fra det å virkeliggjøre seg i det ytre til hvem jeg har vært. Ingen har vært perfekt, og ingen er ansvarlig for alt. Men i siste instans er man ansvarlig for noe, for en selv.

Døden kan bevisstgjøre at ingen andre enn en selv kan fullbyrde de eksistensielle muligheter ethvert menneske har i seg. Ingen andre kan meditere for en, og ingen andre kan overta ens eget ansvar for å be hvis man er religiøs.

Døden som speil kan bidra til en oppriktighet. Det er mindre grunn til å bedra seg selv når horisonten er det ingen kan lure seg unna.

MED I EGEN BEGRAVELSE

Et alternativ til å lese egen nekrolog er å høre minnetaler i egen begravelse. Mark Twain lar Tom Sawyer og Huckleberry Finn, oppleve det. Guttene har stukket av, meldes døde og ser plakater om det. Som de nysgjerrige rampeguttene de er, sier de ikke fra, men sniker seg inn i kirken. I en filmatisering forkynner presten at de var gode gutter. Så oppdages de, og som presten utbryter: Et mirakel!

Nantembo, en ledende zen-munk i Japan, mente det var galt at han ikke døde da han i 1919 ble 80 år som var alderen til den historiske Buddha. For å vise sin riktige holdning og ønske om ikke å overgå Buddha, inviterte Nantembo derfor til sin begravelse. Det ble en omfattende seremoni med 19 andre zen-mestere og 450 munk og noviser og hundrevis legfolk. Nantembo selv la seg i kisten og opplevde derfra de omfattende ritualene. Med Zen-humor og uortodoks holdning kløv han så ut av kisten, erklærte seg kjempefornøyd og klar til å begynne et nytt liv.¹

1. Fra Stephen Addiss: *The Art of Zen*. 1989, 2018 s 198.

I forhold til døden kan det være lettere å se at idealer om en uendelig lykke og absolutt tilfredsstillelse ikke passer for et liv med alle dets ufullkommenheter. Målet er mer å akseptere, finne frem til en ro og kunne ta imot seg selv og det livet man levet. Igjen er det parallell til meditasjon. Meditasjonen blir aldri ideell. Men man kan finne en dyp tilfredsstillelse i å være der man er.

Bare en selv kan fylle ens liv med mening. Å ha døden som horisont kan hjelpe en til det.



Universell og opprørende alminnelig

Døden er universell. Ens død og dødelighet peker ut over ens eget og mot noe fundamentalt. Men denne universalitet kan provosere som krenkende alminnelighet.

NARSISSISTISK MENINGSLØST OG UFORSTÅELIG

En del «store» mennesker har forsøkt å kompensere det alminnelige ved døden gjennom store gravsteder og spektakulære begravelser. Den flotte forestillingen der man selv har hovedrollen, skal aldri stoppe.

En del av tilvenningen til døden er imidlertid å ta inn over seg at ens død ikke er en stor ytre begivenhet, hverken i kosmos og kanskje ikke for så mange rundt en, i det minste hvis man dør gammel. Med ordene til den tyske forfatterinnen Jenny Erpenbeck: «Slutten på en dag da noen dør, er langt ifra alle dagers ende.¹»

Selv i et lite land som Norge med bare 0,07 % av verdens befolkning er døden der hele tiden. Årlig faller 40 000 bort, 800 i uken, 125 i døgnet og fem i timen. På norske sykehjem dør over 20 personer i døgnet. For de pårørende kan dødsfallet være en stor hendelse; for sykehjemmet hverdagslig. Ingen

medier vil vanligvis være der for å fortelle, kanskje ingen andre enn ansatte for å følge en over dødens terskel; og muligens heller ikke de hvis man sovnet inn i utakt med institusjonens døgnrytme.

Dødens alminnelighet kan for de etterlatte bli ekstra tydelig når representanter for sykehjemmet høflig gjør oppmerksom på at rommet bør være disponibelt innen 48 timer.

For et narsissistisk livsperspektiv kan dødens alminnelighet opprøre. Døden kommer i veien for en narsissistisk samtids ideal om å være spesiell. Alt som skulle skille en ut, blir borte. I stedet for å være i sentrum, blir man irrelevant og forsvinner.

En basal narsissistisk drivkraft er at alt skal dreie seg om meg: min helse, mine særegenheter, mine følelser og krenkelser, min identitet, mine penger, mitt velvære, mitt utseende. Når alt skal sentreres om meg, blir intet igjen når døden fører til at jeg er borte, bare tomhet og fravær.

Rune Belsvik skriver i Dyade 4/2021: «Eg

¹ Fra *Alle dagers ende*, Forlaget Oktober 2018.

Det kan gi en frihet at vi ikke er der: til opprykk, til familiebolig, penger og arv, til posisjoner, til å slippe vurderinger og kontroll.

øver på å innsjå kor alminneleg eg er, og kor greit verden vil kunne gå vidare utan meg.»

LITEN I MØTET MED DET FUNDAMENTALE

Meditasjon og refleksjon rundt døden kan hjelpe til et mer helhetlig, mindre selvsentrert perspektiv. I forhold til døden er det uten mening å skulle være enestående og unik. Dødens dimensjon har ikke plass for det. Trangen til enestående individualitet og dødens universalitet er inkompatible størrelser.

Enkelte som prøver lange meditasjoner, kan frustreres av at det å nærme seg universelle dimensjoner ikke gjør en spesiell. Man kommer ikke inn i intense, klare erfaringer av å føle seg enestående. Det særegne og belønnende ligger i det å ta del i noe mer enn ens eget. Man blir på en måte noe mer, men uten å bli spesiell, siden det man tar del i, er universelt.

En berøring med grunnleggende sider ved tilværelsen kan tydeliggjøre egen litenhet. I forhold til det grenseløse, som døden er del av, er ethvert individ uendelig unnselig. Med det følger en ro; det som er, er godt; og det er egentlig ikke noe annet å streve etter.

Særlig lange meditasjoner dreier seg om å kultivere evnen til å nærme seg det felles og universelle. Er man opptatt av å gjøre ting på sin måte, rendyrke sin individualitet og forfølge sitt særegne, fører fordypelse i meditasjon ikke frem.

MÅ VÆRE MINST FEM ÅR FOR Å FORSTÅ

Larry Ellison, grunnlegger og hovedeier av

programvaregiganten Oracle, har gjentatte ganger sagt at for ham er døden unaturlig, uforståelig, meningsløs. Utsagnet kan romme en gjenklang av Ellisons konkurransementalitet som er tydelig å lese i Oracles aggressive markedsføringsprofil. Det kan vekke sinne at i forhold til døden skal vi alle, ikke bare konkurrentene, tape.

Det sies at barn må være minst fem år for å forstå det irreversible med døden. De fleste trenger langt flere år for å forholde seg til dødens definitive slutt. Enkelte kan mangle motivasjon for noensinne å prøve.

INGEN FORTSETTELSE UTEN MEG

En annen måte å uttrykke bitterhet over at det hele skal ta slutt, at man ikke lenger er med og trengs, er å motsette seg en fortsettelse uten en selv. Ingenting gir mening når man selv ikke er der.

Å trekke seg tilbake fra en lederposisjon kan være et første skritt mot den endelige utgang. Atskillige ledere har hatt motstand mot å forberede maktskifte. Tilsvarende kan mange ha vanskelig for å tilrettelegge for hva som skal skje etter at man er død. Det kjennes dårlig at man selv ikke skal være der.

Aleksander den store unnlot å sørge for en skikkelig suksesjon da han selv lå for døden. Hitler ville at Tyskland skulle følge ham i undergangen. Men det er nok av andre langt mindre dramatiske eksempler. På en avskjedskonsert for en som hadde bygget opp et vellykket kor, kom det frem at grunnleggeren

ikke ville at korfellesskapet skulle fortsette når han trakk seg ut. Man kunne spørre om en fortsettelse nærmest ville være en krenkelse ved å tydeliggjøre at verden kunne klare seg uten den første nøkkelpersonen.

ENDELIG Plass Til Andre

Et ubehagelig aspekt ved å tenke på sin død er at den også kan representere en lettelse for andre. Det kan gi en frihet at vi ikke er der: til opprykk, til familiebolig, penger og arv, til posisjoner, til å slippe vurderinger og kontroll. Enkelte har sagt det tar bort en begrensning når begge ens foreldre er døde.

Uttrykket er velkjent: Man kan ha to tanker i hodet samtidig. Det menneskelige sinn kan romme en masse ideer, til dels fulle av motsigelser. Logisk kan det være en motsetning mellom både å frykte en annens død, men også se frem til den. Følelsesmessig er det ikke samme motsetning. Vi kan være glade i og litt lei en person på samme tid.

Med økende levealder er en del regenter blitt stadig eldre. Det er ikke vanskelig å tenke seg at en tronfølger som i flere tiår har ventet på å overta, kan oppleve en lettelse når troninnehaveren faller fra. Men det ville vekke oppstyr hvis det opplagte ble sagt, og for enkelt, siden relasjonen er mer sammensatt.

I mer alminnelige forhold: En sykepleier hadde i ung alder giftet seg med en overlege som var førti år eldre. Da han etter hvert ble 90 år og hun 50 år, spurte nære bekjente hvorfor hun hadde gått sammen med en så gammel

mann. Hun svarte med indignasjon i stemmen: Jeg ante ikke at han skulle bli så gammel!

Å godta mangfoldet i de etterlattes reaksjoner når man blir borte, kan hjelpe til å se døden som naturlig og nødvendig. Uten den kunne vi blitt godt lei hverandre!

DØDEN SOM OPPTREDEN – KOMMER IKKE SLUTTEN!

Enkelte har valgt å gjøre sin død offentlig. Et nyere alternativ er å dø mens man filmes på sosiale medier.

I *Mot døden* omtaler Bernhard Ellefsen at «stadig flere forfattere ... serielt publiserer rapporter fra sitt syke- og dødsleie» og nevner, foruten Per Fugelli, det mest offentlig regisserte tilfelle i Norge, Christopher Hitchens som delte sin kreftsykdom i Vanity Fair, Jenni Diskis i London Review of Books og Clive James om sin situasjon som leukemipasient.

Per Fugelli var professor i medisin og samfunnsdebattant. Han hadde kreft i både tykktarm og lillehjerne og døde 73 år gammel. Om sin egen dødsprosess skrev han bøkene *Per dør* og *Døden, skal vi danse?* Utgivelsene og Fugellis utallige medieopptredener rundt egen sykdom ble rost av Kreftforeningen og andre for å gjøre døden mer akseptabel. Tor Åge Bringsværd er ikke like begeistret i *Mens jeg har dere her*: "Jeg kan ikke huske noen andre som til de grader har godpratet om livets utgang. Som om døden var en grei ting, ikke bare en nødvendighet, men nesten noe å glede seg til."

For et narsissistisk livsperspektiv kan dødens alminnelighet opprøre. ... I stedet for å være i sentrum, blir man irrelevant og forsvinner.

VERRE Å DØ ETTER FUGELLI

En av Tor Åge Bringsværds pregnante formuleringer: «Det er vanskelig å hoppe etter Wirkola (tidligere kjent norsk skihopper), men det er verre å dø etter Fugelli.»

Siden Fugellis død dro ut, vakte det også en viss utålmodighet at det hele ikke tok slutt. Tilsvarende har skjedd med andre offentlige dødsprosesser. Den engelske forfatter Julian Barnes kommenterte en kollega, John Diamond, som startet en ukentlig spalte etter å ha blitt diagnostisert med kreft. Til å begynne med syntes Barnes det var interessant, men så skapte formatet og temaet en forventning om en slutt. Men den kom ikke.

Blant de personer Ellefsen omtaler, nevner han at Clive James «skjelmsk ... innrømmet å være litt pinlig berørt over ...» at han ikke «har ... dødd ennå». Akkurat det fikk sin løsning da James døde i 2019, ett år etter at Ellefesens bok utkom. Ellefsens oppsummering er lik den til Barnes: «Et offentlig kringkastet dødsleie trenger en avslutning, ellers blir det ingen fortelling.»

At Fugelli snakket åpent om sin forestående død, innebærer en refleksjon over døden og en slags aksept. Men det kan spørres om ikke Fugellis performance-død også representerte en kamp mot dens uunngåelige ensomhet. Fugelli hadde i sin tid slåss mot den norske røykeloven og på flere andre områder representert et

opprør. Selv på det siste omtalte han i artikler meningsmotstandere temmelig negativt.

I Bringsværds uttrykk kan ligge at det ble ikke så mye plass til de mange andre døende som hvert døgn trer over samme terskel.

DØDEN, IKKE BEGRAVELSEN, ER DEMOKRATISK

Døden gjelder alle og er så måte demokratisk. Men omsorg og ritualer for den døde følger ikke et likhetsprinsipp.

Da Titanic sank i Nord-Atlanteren i 1912, ble likene ikke behandlet på samme måte. Redningsbåtene fanget opp 328 druknede. De 209 som var første-klasse passasjerer ble balsamert, plassert i kister og fraktet til begravelser på deres respektive hjemsteder. Likene fra annen og tredje klasse ble puttet i sekker og returnert havet. Forskjellen er brutal, men ikke usedvanlig, også tatt i betraktning at det er over 100 år siden. Begravelse har gjennomgående avspeilt økonomiske, sosiale, kulturelle og religiøse forskjeller. Det er døden hinsides begravelsen som er lik for alle.

Enkelte har ment urner til de ukjentes grav og askefellesgraver viderefører en sosialistisk tradisjon der alle er like. Men også katolske munkes begraves enkelt og navnløst. Holdningen illustrerer en ydmykhet, og en realisme. Etter døden er vi borte fra den vi var her.

Kommunikasjonsgrupper

Foto: Unsplash



Bedre mellommenneskelig kommunikasjon kan forsterke den innsikt meditasjon åpner for. Selvinnsikt og økt forståelse av andre, er stadig mer etterspurte egenskaper i organisasjoner og på arbeidsmarkedet. I flere tiår har Acem regelmessig arrangert kurs i reflekterende kommunikasjon. Disse strekker seg over 7-9 dager og avholdes på Acems kurssted Halvorsbøle ved Jevnaker utenfor Oslo.

På kursene er det også engelskspråklige grupper. Kursene ledes av personer med lang trening og erfaring i meditasjon og kommunikasjon. En betydelig andel av lederne er psykologer eller leger. Kommunikasjonskurs i Acem forutsetter personlig eksponering og er en utfordrende, fortettet og engasjerende anledning til å lære mer om seg selv og ens forhold til andre.

Mer informasjon: acem.no

Acem Radio

Døgnet rundt, året rundt – uansett hvor du er i verden

Acem Radio legger vekt på å gå i dybden. Tid gis til refleksjon, ettertanke og diskusjon og å være et seriøst alternativ med fokus på meditasjon, psykologi og kultur.



Acem Radio er tilgjengelig 24/7 via Radioplayer Norge (<http://www.radioplayernorge.no>)

I tillegg til web finner du Acem Radio - via Radioplayer - som app for mobil og nettbrett til iOS og Android. Du finner også Radioplayer som tjenester til Sonos og Bose.

Radioplayer inneholder i tillegg til Acem Radio bl.a. alle kanalene fra NRK o.a., samt stadig flere andre lokale radiokanaler – i ett og

samme brukergrensesnitt.

Radioplayer drives i Norge av Norsk Radio AS, som bl.a. er eid av NRK. Tjenesten er en del av Radioplayer Worldwide som driver tilsvarende tjenester for kringkastere i en rekke land.



The
**Power of the
Wandering
Mind**
NONDIRECTIVE MEDITATION
in science and philosophy

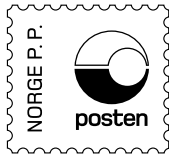
Edited by Halvor Eifring

NONDIRECTIVE MEDITATION is not about emptying the mind. Instead, mind wandering is seen as an important resource. Silently repeating a meditation sound helps to cultivate a free mental attitude. The activity in the brain's default mode network increases, enriching the flow of spontaneous thought.

In fifteen chapters, experts in neuroscience, medicine, psychology, philosophy, and the humanities share groundbreaking perspectives on how nondirective meditation interacts with brain and body, mind and culture.

DYADE PRESS
dyadepress.com
also available as Kindle version
from amazon.com

Returadresse:
DYADE
Postboks 2559 Solli
0202 Oslo



Å kontemplere over døden, vår egen død, kan gjøre livet rikere og ivareta en eksistensiell lengsel etter livsfylde. Det er mange fellestrekk med meditative prosesser.

Døden har alltid vært et krevende tema. Men en så fundamental dimensjon ved menneskets væren behøver ikke forbli en uforståelig fiende.

Døden representerer noe absolutt. Vårt forhold til den kan likevel være i bevegelse. Å ta egen død inn over seg er å åpne seg for et indre kontemplativt eller åndelig rom ved å nærme seg kjernen i det å være menneske.

Overfor døden gjelder ingen rettigheter. Man må selv ta ansvaret med å forholde seg til den.

Vanligvis plasserer vi oss selv og andre ut fra politiske ideologier, religiøs tro, relasjoner, yrke, interesser. Men si hva du tenker om døden, og du sier noe om hvem og hvor du er.

ISBN 978-82-91405-75-9



9 788291 405759 >