

JM



Sommer 2000

Har du et innlegg til avisen så ring tlf.



Innhold:

Møt så ofte du kan

Tanker om menneskelige

Ord for dagen

Trelandemøde i Aarhus

Til en venn

Meditasjon - en vei til erfaring

Logens økonomi

Gradspasseringer og tanker rundt det

Livet



“Hvem skriver du for”

*Jeg skriver ikke dikt for diktets skyld
Diktet med Ingens adresse når ingen leser
Men heller ikke altfor tydelige, ikke
de kjente adresser er diktet stilet til*

*Til meningsfelle skriver man meninger
Til venner skriver man betroelser
og til kjente skriver man det som er kjent
Jeg skriver til En! Adresse ukjent!*

*Jeg skriver til den ene jeg vet jeg må nå
Min ukjente leser. Han som finner diktet
uventet som flaskepost på tidens hav
og vet: Dette er skrevet akkurat til meg!*

*Ikke som svar på et spørsmål som er kjent
Men som nye ord til et ukjent spørsmål
som leter og leter i meg For slik er det
jeg skriver et dikt til den nærmeste av lesere*

*Han som åpnet diktet, nu, i morgen eller
om hundre år. Han er den ukjente ene
som kan gjenkjenne meg. han vet at dette
akkurat dette diktet har lett etter ham!*

Stein Mehren



År 2000

“ Møt så ofte du kan “

Dette er selvfølgelig til det beste for Logen og Ordenen, men bør bety like mye for hver enkelt av oss.

Mine brødre, takk for fremmøtet hittil i dette året. Tiden går fort og vi er nå i ferd med å avslutte et logear. Vi har alle gjennom dette året skaffet oss nye erfaringer og hvor vi har pleiet vårt vennskaps ånd.

Sommeren står foran oss, forhåpentligvis med varme og lyse dager hvor vi kan samle krefter i sjel og sinn- samt nyte årstiden sammen med familie og venner.

Selv om vi nå tar en pause i logemøtene- bør vi gjennom sommeren tenke litt etter, hva vi opplever i vår Orden og Loge. Budordene, pliktene og alt det andre vi stadig blir minnet på i logen. Kort sagt: “ Vi bør leve litt loge! ”

Vi vet jo alle at sommeren går fort- og allerede 13. september starter møtene i høst-terminen, og vi kan se frem til mange, minnerike og fine logekvelder

Jeg vil med denne sommerhilsen ønske dere alle en riktig god sommer og ber om at også deres nærmeste blir overbragt denne hilsen.

Overfører i tankene en blomsterhilsen med 3 røde roser



som et symbol for vårt Vennskap, Kjærlighet og Sannhet

Mine brødre. På gjensyn til høsten!

Øivind Vinje
OM

Onsdag er logedag!

JM BULLETIN

LOGE NR . 56 JOHAN MIDDELTHON

SOMMER 2000

☆ EksOM
Sverre N. Haug
tlf. 22 52 40 52

☆ OM
Øivind F. Vinje
tlf. 22 21 16 19

☆ UM
Per Arild Nesje
tlf. 67 56 27 03

☆ RED/LAYOUT
Ove Lund
tlf. 67 56 70 81

☆ SEKR.
Lars Atle Skorpen Hansen
tlf. 90 55 32 22

☆ SKATTM.
Hans Juel Næss
tlf. 67 14 74 74

☆ KASS
Hans Chr. Rasmussen
tlf. 67 54 27 29

☆ TEKN.PROD.



Jan Arne Ellum

Fra Etisk post nr. 5 har jeg hentet noen

TANKER OM MELLOMMENNESKELIGE RELASJONER OG VENNSKAP

En finsk Ordensbror sier at overalt på jorden har millioner av mennesker gjennom titall av år brukt Dale Carnegies bok "Hvordan vinne venner, fremgang og innflytelse" som en lærebok for å bedre kontakten med sine medmennesker. Bokens budskap gjelder fortsatt, men det advares mot blind etterraping. La oss se på noen av hans tanker:

Vil du lære deg å vinne venner, så undersøk den teknikken som alle tiders beste "venneskaper" bruker. Den kan komme mot deg på gaten, og når den er på noen meters avstand begynner den å logre med halen. Stopper du og klapper den går den nesten ut av sitt gode skinn for å vise deg hvor glad den er i deg. Hunden blir din venn fordi den faktisk er glad i mennesker. Den forsøker ikke å få menneskene til bare å interessere seg for den.

Når vi møter hverandre kan også vi vise med kroppsspråket at vi setter pris på den vi møter. Et vennlig smil, et godt håndtrykk eller en god replikk kan vise at vi interesser oss for den vi møter.

Gjennom liver forsøker vi å få andre mennesker til å være interessert i oss. Det lykkes ikke alltid, for menneskene bryr seg i utgangspunktet ikke særlig om hverandre. De er først og fremst interessert i seg selv! Hvem ser du først etter på et gruppefotoграфи? Deg selv kanskje?

Klarer vi å interessere oss mer for andre? Vi som er losjebrodre har som grunntanke at vi skal være menneskekjære, og vi bryr oss vel om hverandre??

Mennesket vil bli akseptert, bli ansett som vellykket og føle seg betydningsfullt. Du vil ha ærlig kritikk, ikke simpel smiger. Vær mot andre som du vil at andre skal være mot deg. Når og hvor bør du vise at du bryr deg om andre mennesker? Det finnes ikke noe annet sted hvor det å bry seg om, har så stor betydning som i ditt hjem. Vi får barn, gir dem alt til livets behov, men hvor ofte styrker vi deres selvkjensle ved å gi dem noen vennlige oppmuntrende ord som de alltid vil minnes? Din livsledsager har mange gode egenskaper, men hvor lenge er det siden du sist ga uttrykk for din beundring? Gjør det nå med et smil og noen varmende ord.

Gjør dagens samfunn at vi blir for slitne i vår hverdag? Tenker vi over hvor viktig det er med oppmuntrende ord når noen har gjort noe fint, eller er det slik at vi er flinkere til å kritisere enn å rose? Som en kjent reklame lyder "Når ga du din kjære blomster sist?" Jeg tror at en slik oppmerksomhet virkelig kan gjøre at vi har det bedre mellom oss mennesker.

Det er naturlig at du i din loge forsøker å få et venn-

skapelig forhold til dine brødre. Dere har meget å lære av hverandre, og gjennom den prosess som logelivet fører oss gjennom, skulle det ikke være vanskelig å finne tonen. Men tar *du* ofte nok initiativet til å gi en logebroder oppmerksomhet?

Eller er vi mest opptatt av å fortelle hva vi selv synes er interessant? Og holder vi oss mest med "gamle kjente"? Tenker vi over at spesielt våre nye losjebrodre fortjener oppmerksomhet, og at de kanskje ikke tør å "trenge seg innpå" oss?

Vi kan alle anvende "aktelse for andre" - metoden. Nesten daglig kan små ord som "Unnskyld at jeg forstyrrer", "Vil du være så vennlig", "Vær så god", "Takk skal du ha" og lignende uttrykk medvirke til en god stemning og gjøre små underverker oss mennesker i mellom.

Som før nevnt - har vår hverdag blitt for travel? Husker vi å bruke disse uttrykkene som vi alle har fått med oss som vår grunnoppdragelse?

Dale Carnegie snakket en gang med en biolog. Det vil si, egentlig lyttet han bare til vedkommende når denne ivrig fortalte om de fantastiske ting en kollega hadde fått til ved dyrking av poteter. Etter selskapet fortalte biologen til aftenens vert at Dale var en utrolig samtalepartner. Interessant samtalepartner? Han hadde knapt sagt et ord, men han hadde lyttet med oppmerksomhet på hva den annen kunne fortelle, - og det hadde biologen merket seg.

Men hvis jeg bare skal lytte, da er det jo den annen som ikke interesserer seg for meg? Kanskje det, men noen ganger må vi være den som lytter, og noen ganger kan vi være den som forteller. Bør vi tenke oss om, og finne ut om vi mest er forteller eller lytter, og skal jeg i så fall tone ned den ene delen av meg?

Henry Ford sa, at om det fantes en hemmelighet til fremgang, så var den i evnen til å forstå et annet menneskes synspunkt, - og kunne se sakene like bra fra hans synsvinkel som fra sin egen. Dette er så åpenbart at alle burde forstå at det er riktig. Men det sies at 90% av menneskene ikke tenker på slike selvfølgelige ting.

Vi har vel en tendens til å se "fra mitt synspunkt". Kan vi neste gang prøve litt ekstra å se det fra hans synspunkt?

Du liker sikker jordbær med flote, men ørreten liker bedre mark. Når du drar på fisketur så tenker du selvsagt på det, for det ville jo være barnslig om du bare tenkte på hva du liker. Den eneste måten å gjøre inntrykk på andre er å spørre om hva vedkommende har behov for og antyde hvordan dette kan skaffes.

TANKER, fortsettelse

Kanskje behovet er nærhet til et annet menneske, og det er vel noe vi logebrødre er flinke til å gi?

Når du får en ide og vil at andre skal interessere seg for den, så behøver du ikke tydelig legge for dagen at dette fullt ut er ditt verk. La andre først og fremst få ta del i dine tanker og deretter få lov til å være med på å utvikle ideen. Tror du ikke at nye ting lettere aksepteres hvis du selv har fått være med å utvikle dem?

Kjører vi frem ideene våre, eller lar vi andre få være med å utvikle dem?

Debatter og særlig unødige disputer er en sikker måte å fordrive venners gode vilje. Hvorfor skal du overbevise noen om at han har feil. Hjelper det deg til å vinne en venn og et vennskap? Skulle du vinne en dispuTT, så taper du likevel. Selv om du skulle føle deg vel til mote, så vil den annen part føle seg underlegen som taper og senere unngå deg.

Kanskje vi oftere skulle tenke på uttrykket "du får rett, og jeg får fred"? Men betyr ikke det at vi begge får fred med oss selv, istedenfor å få en uvenn?

Sokrates var en av de klokeste menn som noen gang har levd i denne verden av uenighet. Han kunne føre en samtale på en slik måte at hans samtalepartnere ønsket å svare ja, og komme til samme konklusjon som Sokrates. En konklusjon som vedkommende for lenge siden kanskje hadde dem motsatte oppfatningen av.

For når vi klare å føre en samtale, isteden for å føre en hard dispuTT, så kan vi muligens bli enige, men fremdeles ha vår integritet intakt.

Når du neste gang kommer opp i en diskusjon som utvikler seg til en hissig debatt, så unngå den, eller søk å føre samtalen på en positiv måte hvor ja og enighet er det naturlige svar og mål.

Husk legenden om solen og vinden som konkurrerte om hvem som var sterkst. Vinden sa at han ville bevise hvor sterk han var ved å blåse kappen av en gammel mann som gikk forbi. Den blåste til orkan, men etter hvert som vinden økte svøpte mannen bare kappen tettere om seg, så vinden ga opp. Solen brøt så frem bak en sky og smilte vennlig mot gamlingen. Snart tørket mannen svetten av pannen og tok av seg kappen. Da sa solen til vinden, at mildhet og vennlighet er alltid sterkere enn raseri og tvang.

Og slik er det vel den dag i dag. Vennlighet, medmenneskelighet, gemyttlig innstilling, og det å bli tatt hensyn til gjør at menneskene reagerer positivt, mens derimot all verdens bråk og krangel bare fører til negative holdninger og dyp uenighet.

Selv om vi er logebrødre er vi kanskje ikke "bedre" enn andre mennesker.

Men forhåpentligvis tenker vi oftere over "hva kan jeg gjøre for andre" og "hvordan kan jeg bidra til å gjøre livet litt bedre for andre".

Jeg vil avslutte dette med å spille Louis Armstrongs "What a wonderful world".

Det sies at Armstrong ble spurt hvordan han kunne si at verden er vidunderlig, når han så alt det vonde som er på jorden. Han svarte da at det ikke er verden som er vond, men det vi gjør den til. Vi som Odd Fellow brødre er blant dem som i hvert fall bør tenke på hva vi gjør verden til. La oss starte med å gjøre verden bedre for våre logebrødre, og vår nærmeste.

Etisk innlegg på losjemøte 19.1.2000

Ord for dagen

*Idag vil jeg velge de ord
som tenner et smil på et kinn
som fyller med sol et sinn
hvor gråheten bor.*

*Idag vil jeg tie med alt
som ikke er kjærlig og godt,
med alt som er surt og smått
og kultent og kaldt.*

*Idag vil jeg bruke de ord
som varmer og bare gjør vel,
som bærer bort fra meg selv
og gjør meg til bror.*

Andreas Borch Sandsdalen «Livspoeng»



Reise og opplevelsesinntrykk vedrørende Trelandemøtet 28. - 30. april 2000 - arrangert av Loge nr. 32 Esbern Snare i Aarhus, lest i vårt logemøte 3. mai bringes med dette ut til brodre som av ulike årsaker ikke var tilstede på dette møtet.



Trelandemøde i Århus den 28. - 30. april 2000

"På br. OMs befaling" skal det her berettes om en reise gjennom 3 nordiske riker til og fra, om givende dager i hyggelig samkvem i strålende vær, praktfulle omgivelser og et enestående vertskap. Reisen til og fra foregikk i fire puljer: 1. Jan P. og Anne. 2. Bjørn og Inger. 3. Sverre, Viktor, Øivind og Grete. 4. Paul og Eugenie, Bjørn T., Anne-Grethe og Per Chr. Reiseberetningen vil av naturlige grunner gjelde pulje 4. der starten gikk fra sistnevntes hjem som planlagt presis kl. 0700 fredag morgen - 1. stopp for en royk og benstrekk etter 2 timer - da var vi i Sverige. Neste stopp på en av E6 få rasteplasser etter ca. 1,5 time for å nyte Eugenies' s flotevafler og ditto kaffe. Det smakte herlig. Det var rasteplass på begge sider av veien, men bord og benker kun på motsatt side av der vi parkerte så vi gikk over. En forlatt polskregistrert Fiat sto parkert ved benkene. Dette medførte en serie reaksjoner som både forbauset og moret oss. En rekke svenskregistrerte biler kjørte inn på rasteplassen, oppdaget de polske skiltene og forsvant uten å stoppe. Kvikke bemerkninger om svensker og rasismee var ikke til å unngå.

Vi ankom fergeterminalen i Goteborg kl. 1130, fergen gikk 1250 og ankom Fredrikshavn kl. 1450. Et lite tillopp til dramatisk oppsto da varsellyset på bensinmåleren ble tent da det gjensto ca. 100 km til Århus og ingen bensinstasjoner var observert siden Fredrikshavn. Første avkjøringsmulighet ble valgt og etter ca. 1 km: Shellstasjon - reddet.

Ved ankomst Hotell Plaza i Århus kl. 1715 ble undertegnede oppringt av vår OM som kom og møtte oss i resepsjonen.

Etter innsjekking møttes vi i resepsjonen kl. 1830 for felles avreise til velkomstmøtet i Palæ Varna til lekke "smorrebrød", ol og mineralvann. Vi valgte å reise kollektivt med lokalbussen sammen med "de innfødte" . etter 1 busskift og 500 m gange var vi fremme.

Palæ Varna er en praktfull bygning bygget til landsutstillingen i 1908. Den skulle vært revet etter utstillingen men, takket være en velhavende familie ble den reddet og er i dag Odd Fellow logenes "hjem" med tilhørende selskapslokaler. Vi sakser fra brosjyren:

Varna Palæet er i dag nyrestaurert overalt med smukke lokaler, hvor der er plass til 25-500 personer. Den flotte hvide palæbygning ligger i utkanten af Marselisborg Skov - tæt ved stranden og med en enestående smuk udsikt over Århus Bugten.

To flotte logesaler (en stor og en liten) er det også blitt plass til. Den lille i kombinasjon med selskapslokalene. Etter omvisning i den store logesal, etterfølgende bevertning og vennskapelig samvær sørget vårt danske vertskap for at vi kom vel tilbake til hotellet i rimelig tid. Vekking lørdag morgen sørget rådhusklokkene for. Tårnet er hotellets nærmeste

nabo og innledet dagen med kvartersalg kl. 0430. Kl. 0500 slo den 9 slag ? og fortsatte deretter akkompagnert av fuglesang sine kvarterslag. Det ble tidlig frokost (morgenmad) den dagen.

Vår EksOM Sverre N. hadde under en orienteringstur i byen registret at en av stadens vinhandlere inviterte til vinsmaking fra kl. 1000 lørdag. En selsom opplevelse for nordmenn - og vi benyttet anledningen.

Kl. 1100 møtte vi vår guide for anledningen br. UM Gunter Kipp. Det ble besøk på hovedbanegården som bl.a. hadde medført at sentrum ble flyttet nærmere sjøen. Han viste oss åen (elven) som tidligere hadde vært tildekket med betongelementer, men nå var blottlagt over en lengre strekning der man delvis hadde skapt og ville skape miljø på elvebredden. I hovedsak besto dette av uteserveringssteder.

Hovedattraksjonen på vår rundtur var utvilsomt omvisningen i den nyrestaurerte domkirken fra 1600 tallet. Det var ingen tvil om at vår utmerkede guide hadde lært leksen sin og vi fikk en grundig innføring i kirkens historie, de forskjellige byggetrinn og det omfattende restaureringsarbeidet. Rundturen ble avsluttet i "Det lille bryggeriet" der det også var matservering.

Noen spiste og andre drakk sin lunch på dette trivelige sted.

Etter et par timer på egenhånd, dusj og påkledning tok vi taxi til Varna Palæet til festloge i den store logesal kl. 1715. Br.OM i "Esbern Snare" ønsket brodre, søstre og gjester velkommen. Vår br. OM og "Hallandia"s fungerende OM holdt hilsmingstaler og overrakte blomster. "Esbern Snare"s OM"s holdt festtalen og foresto donasjonen som i år gikk til et prosjekt for kreframmede unge som på et stedlig sykehus får sin egen avdeling tilpasset deres premisser. To kvinnelige sykepleiere fra prosjektet mottok og takket for gaven.

Det var også musikkinnslag, fellessang og sang av logens sangkor. Et verdig og fint arrangement.

I etasjen under ble vi mott med en velkomstdrink for vi ble vist inn til 6 lekkert dekkede runde bord med plass til 10 gjester ved hvert. Som alle vet, er danskene flinke med mat og kjøkkenet på Palæ Varna danner ingen unntagelse i så måte og menyen taler for seg:

Appelsin-Fennikel marinert laks
m/salater og oransjelode

Helstegt Oksefilet
m/drue-redvinssauce og årstidens grøntsager

Fragilite
m/hjemmelavet vanilleis og chokoladeis

Kaffe/The
m/småkager

Trelandemøde fortsetter,

Det hele med tilhørende viner etter valg. Et fortreffelig måltid glimrende ledet av den danske UM. De respektive lands OM holdt taler til trelandsmøtets pris og vår OM overrakte i tillegg vår nye bordfane (m/JMs segl og de tre kjedeledd) til vertskapet.

I strid med dansk sedvane holdt den fungerende svenske OM takk for maten talen. Som Einar Rose alltid sa det: "Og så var det dans etterpå" til meget dansbar musikk ved den danske bror Max Michelsen.

Med tanke på søndagens lange ferd mot Norge gikk vi hotellgjester "hjem" i rimelig tid. Uten køer kom vi oss frem til Tanums Gjestgiveri – stedet EksOM Sverre gjorde oppmerksom på da vi dro fra Halmstad i fjor. Etter en bedre middag her og litt tobakks-handel for grensen var vi tilbake ved utgangspunktet kl. 2045.

Etterord.

Mine brødre! Som i fjor, vil jeg rette en appell til dere alle: Forsøk å delta på trelandsmøtene! Det er både



interessant og givende. Ikke bare møter du logebrødre fra andre land – du får også enda bedre kontakt med dine egne logebrødre så sant disse ikke er innlosjert privat. Det påstås – og sikkert med rette at disse får utdypet sine relasjoner til sine vertskaper men, de uteblir ofte fra de uformelle arrangementer/sammenkomster og mister derved noe av det fellesskapet vi andre får del i. Neste år er det trelandsmøte i Oslo og i 2002 skal vi igjen til Aarhus og feire denne loges 100

års jubileum. Da bør vi være flere ende totalt 13 som vi var i år. Prisen skremmer nok noen og jeg tror vi bør legge mer arbeid i å finne den rimeligste reisemåten. Vi fant en i år – muligens kan kombinasjonen båt-tog være et annet alternativ.

Begynn å spare – bli med i 2002.

I V. K og S
Br. Per Chr.

Tanken

.... en flugt igjennem arbej
fra det tænkte mod det visse,
fra det visse mod det ante, –
rastløs hast og ildfuld veksel

Bjørnstjerne Bjørnson

Finner en tanker, så finner en ord

Herman Wildenvey Hemmeligheter

Nu er jeg hel befarend mand
og har min fulle hyre.
Så godt som noen nu jeg kan
ta rev, beslå og styre.
Jeg bytter ei min stilling bort
for gods og gull å ære.
Fornem og rik er ei så stort
som veltilfreds og være

Fra en sjomannsvise

TIL EN VENN

Vi levde i samme verden. Vi var
venner, som det heter.
Men bildet bleknet langsomt bort
av år og avstand.

Våre møter var så flyktige.
Vi åpnet engstelig
en lukket hånd, og
fuglen fløy bort. Aldri
fikk vi ordene sagt. Bare
ondskapen løftet sitt vasne hode
over sumpen av vanmakt og rus. I natt
snør det på viddene mellom oss
og vinden klager i riset
ute på øde myrer.

Vennskap er
å gå fra hverandre
og befolke en avstand
med skyggen av usagte ord.

HANS BØRLI

Meditasjon - vei til erfaring

Hva er meditasjon? Meditasjon er ikke tenkning.

Den franske filosofen Descartes sa: "Jeg tenker, altså er jeg." Men når vi ikke tenker – hva er vi da?

Hva gjør man i meditasjon? Hvordan kan tankene stoppes?

Tankene kan ikke stoppes. Det vi kan gjøre er å forandre det vi er oppmerksom på. Vi kan også påvirke måten vi er oppmerksom på og oppmerksomhetens kvalitet.

I tradisjonell buddhistisk meditasjon brukes pusten som noe man kan bringe oppmerksomheten tilbake til. Vanligvis er oppmerksomheten vår rettet mot det vi holder på med, det som foregår omkring oss, eller tanker som spinner i hodet. Pusten er i bakgrunnen, hele tiden der, men vi legger ikke merke til den. Ved å fokusere på pusten vendes forholdet mellom forgrunn og bakgrunn. Hvis man holder på med å ikke gjøre noe – bare sitte og følge pusten – kan man la tankene komme og gå uten at man engasjerer seg i dem.

Pusten kan vi når som helst komme tilbake til, idet vi puster ustanselig fra vi er født til vi dør. Det meste av tiden er vi ikke oppmerksomme på pusten, fordi den er så nær og konstant. Vi trenger ikke huske på å puste.

Pusten er grensen mellom det bevisste og det ubevisste. Ved å rette oppmerksomheten mot pusten får tankevirksomheten mulighet til å roe seg ned, samtidig som det ubevisste kan komme fram.

I vår kultur er tankevirksomhet satt i høysetet. Det er vår evne til å tenke og uttrykke tankene i språk som skiller oss fra andre dyrearter. Vår rasjonelle evne gir oss fordeler slik at vi betrakter oss selv som evolusjonens høydepunkt og i stand til å beherske og utnytte naturen. Men vår verdsetting av tankevirksomhet åpner for manipulering. Vi er fanget av tanker. Vi er fanget i tanker. Vi identifiserer oss med tanker og slåss for dem.

Tankevirksomhet har sin plass. Vi kan tenke, men det vi gjør i vårt liv er ikke nødvendigvis basert på tankene eller tenkt ut på forhånd. I grunnen er svært lite av det vi gjør basert på tankene. Vi kan tenke over noe – en erfaring eller opplevelse, men vi kan ikke tenke oss fram til en erfaring. Det er innbildning. Tankevirksomhet er egentlig et sekundært fenomen. Det er ikke primært. Vi er født for vi tenker. Tankene kommer etter hvert. Tankene er en refleksjon av eller over vår erfaring, og kommer i forbindelse med gjenkjennelse av monstre i våre handlinger og sammenligninger og assosiasjoner. Det å ikke tenke er ikke det samme som å ikke leve. Våre tanker kan forhindre oss fra å være levende. Tankene når ikke dybden.

Det vi gjør er stort sett gjort av vane og ikke etter å ha tenkt over det. I mange tilfelle er vi ikke engang oppmerksomme på det vi gjør. Oppmerksomheten følger ofte tankene våre i stedet for det som vi holder på med i øyeblikket. Det er under slike forhold at vi snubler eller har det vi etterpå kaller for en ulykke. Hvis vi måtte tenke over alt vi gjorde i løpet av dagen, hadde vi ikke fått gjort mye.

Når vi lærer noe nytt, for eksempel å kjøre bil, går vi gjennom en prosess hvor vi må tenke noye over hver lille bevegelse, og det er en tidkrevende prosess. Det er ikke for vi kan kjøre bil automatisk, uten å tenke på hver detalj, at vi egentlig er i stand til å kjøre. På dette stadiet, kan vi tillate tankene å være langt borte fra det vi holder på med å gjøre, nemlig å kjøre bil. Vi kan også være oppmerksomme på det vi gjør, uten at vi tenker på det vi gjør. Vi kan la oppmerksomheten vandre helt vekk fra det vi holder på med, slik at vi er distraheret. Det er i slike øyeblikk at ulykker skjer.

Kroppsstillingen er viktig i meditasjon. Det er kroppen som vi jobber med for å påvirke sinnelaget eller for å få øye på sinnet. Ved å sitte med rett rygg er det mulig å sitte mest avslappet, fordi kroppen balanseres heller enn å bruke muskulatur. Jo mer ute av balanse kroppen er, jo mer muskelaktivitet må til for å holde den opp-

reist. Skuldrene har en tendens til å reise seg, delvis som forsvar. Ved å slappe av i skuldrene vil man åpne seg – også følelsmessig. Brystkassen åpnes ved å løfte brystbeinet. Dette åpner også for pusten.

Dette hjelper oss til å oppnå et rolig sinnelag fordi kroppen kan holdes stille i lengre perioder. Ved å holde hendene, munn og øyne stille, blir hjerneaktiviteten mye redusert. Tankevirksomhet roer seg. Vi blir mindre distraheret. Vi avslører overfor oss selv hvor sugen vi er etter noe å holde på med. Oppmerksomheten vandrer stadig vekk og må bringes tilbake til pusten.

Meditasjon er i og for seg en nøytral øvelse. Hva man får ut av den er avhengig av hva man har med seg. I buddhismen kan meditasjon ses som et laboratorium hvor man kan utprovere læren. Buddhistisk lære er ikke dogmatisk. Den er en lære om menneskets natur. Meditasjon står sentralt i buddhismen fordi man må utprovere det selv – oppdage for seg selv hva det egentlig snakkes om.

Et viktig spørsmål i alt dette er: "Hvem er det som mediterer? Hvem er jeg egentlig?" I utgangspunktet har man følelsen av å være et separat, adskilt, uavhengig individ med en vilje – dog med følelsen av at det er noe som mangler eller ikke er helt riktig. Et annet spørsmål er: "Hva er mitt sanne selv?" "Hvor kom jeg fra?" eller kanskje: "Hva står i veien for at jeg kan se mitt sanne selv?" Meditasjon er en prosess som gir mulighet til innsikt i disse spørsmålene. Det er en situasjon hvor vi bruker sinnet for å se sinnet. Aktivitetene er mest mulig begrenset. Man sitter bare stille og puster.

Buddhismen lærer at alt står i forhold til alt annet. Ved å følge pusten begynner vi å få øye på dette gjensidige forholdet. Vi kan ikke snakke om "min luft." Det vi puster ut, puster plantene inn, og omvendt. Det som plantene puster ut, puster vi inn. Vannet vi drikker er regn som ble fordampet av solen. Vannets kretslop flyter gjennom alt som lever. Var det ingen sol, ble det ikke regn, ingenting som vokste, og ingenting som kunne brennes. Omgivelsene vi er en del av kan vi ikke komme oss vekk fra. Den totaliteten som omgir oss er alltid rundt oss.

At vi er tilstede i øyeblikket er også så nær oss at vi mister det av syne. Det er bestandig nåtiden. Men vi blir fanget i forventninger om hva som kan bli, eller i minner om hva som har vært – men alt dette er også egentlig i øyeblikket. Øyeblikket er i konstant bevegelse og forandring. Buddhismen lærer at alt forandrer seg ustanselig. Det er læren om forgjengelighet. I lys av dette kan man spørre seg, "Hva er det som kan bli gjenfodt?"

Gjennom meditasjon utvikles intuisjonen, eller det er kanskje mer riktig å si at man åpner seg for intuisjonen. Det er en modningsprosess og en helbredelse. Man blir mer og mer hel i stedet for oppstykket, adskilt og isolert. Man blir all-en og ikke alene. Målsetningen er å erkjenne direkte det som kan kalles for ett –

universet, kosmos eller Gud – det som omfavner absolutt alt, eller som er alt – og ingenting.

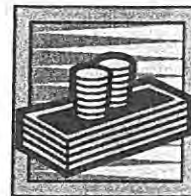
Etterhvert som vi får kontakt med vår iboende visdom og våre krefter, blir meditasjon ikke et laboratorium, men et hjem. Nirvana er ikke noe sted, men en tilstand, en følelse, en erfaring av vår iboende buddha-natur.

– Sohan Gordon Geist

Enhver må tenke på sin egen måte, for
han vil alltid på sin vei finne en sannhet
eller en art sannhet som hjelper ham til
å komme gjennom livet

J. W. v. Goethe

LOGENS ØKONOMI



I henhold til Lov for Odd Fellow loger § 14 skal logens regnskap avlegges og behandles i Den Høye Sannhets Grad. Men det er ikke til hinder for at brødre i lavere grader får et generelt innblikk i logens økonomi.

I den forbindelse følger noen faktiske opplysninger.

De største kostnadene i regnskapet er kostnader som påløper uavhengig av logens aktivitetsnivå og er basert på antall medlemmer i den enkelte loge. Dette er kostnader som vi i liten grad kan påvirke, og som påløper fordi vi for det første er tilknyttet Den uavhengige norske Storloge, og for det andre at vi er lokalisert i Stortingsgt. 28.

Slike kostnader er kontingent til Storlogen og Storlogens ulike fonds, renter (eller ekstra husleie) knyttet til D-salen, tilskudd til Huskomiteen, og kontingent til Ensommes Venner og Logens Enkefond.

Til sammen utgjør dette i år 537 kroner pr. medlem .

Hvis vi så i tillegg tar med ordinær husleie og tilskudd til Begravelsesfondet er vi oppe i ca 740 kroner pr. medlem pr. år.

Dette er altså kostnader som påløper før vi har avholdt et eneste logemøte.

I tillegg koster hvert logemøte. Vi kjøper blomster, lys og servietter, vi har musikk, kan ha foredrag eller gjester til bevertning.

I årets løp sender vi også ut en del informasjon til brødrene – og JM Bulletinen. Porto er derfor en stor kostnad. Logens inventar og regalier skal holdes ved like og fornyes når det er nødvendig, jubilerende brødre skal ha en hilsen osv.

Selv om vi viser nøkternhet kommer vi opp i store beløp når vi legger sammen alt dette.

Når vi så vet at medlemmene betaler en årskontingent på 1200 kroner, og veteranene halvparten så sier det seg selv at økonomien må bli anstrengt.

Logens oppgave er selvfølgelig ikke å bygge opp størst mulig kapital, og det gjør vi da heller ikke. Men vi må påse at vi har et økonomisk fundament som er stort nok til at våre aktiviteter kan opprettholdes og aller helst økes.

Det er i prinsippet to måter å bedre logens økonomi på – enten å redusere kostnadene eller øke inntektene. Ut fra det jeg har sagt tidligere ser jeg på det første alternativet som lite realistisk.

Vi må derfor se på muligheter for å øke inntektssiden. Og her, mine brødre, trenger embetskollegiet ideer, innspill og innsats fra hver og en av oss.

En økning av kontingenten er selvfølgelig mulig, men bør etter min mening unngås i det lengste. For mange er den høy nok som den er. Og kontingentens størrelse bør ikke være utslagsgivende for hvorvidt et potensielt medlem melder seg inn eller ikke – eller være årsak til at noen melder seg ut.

Hva om vi for eksempel tok kontakt med et distribusjonsfirma og undersøkte muligheten for å dele ut reklamemateriell, kataloger osv i løpet av en ettermiddag eller helg. Eller om noen vet om et dugnadsarbeid vi kunne påta oss.

Dersom noen gikk sammen om en slik oppgave ville det ikke bare bidra økonomisk, men forhåpentligvis bidra til bedre samhold oss brødre imellom.

La oss derfor ta fantasien i bruk.

SKM

GRADSPASSERINGER, OG TANKER RUNDT DET

4. oktober 1998 står for meg som en helt spesiell dag. Denne aftenen ble jeg innviet som bror av ODD FELLOW ORDENEN, nærmere bestemt i Loge nr. 56 Johan Middelthon. For meg ble aftenen noe forvirrende ettersom innvielsen fant sted i loge nr. 1 Norvegia, og forvirringen ble større. Etter hvert som ceremonien fant sted stod jeg plutselig ansikt til ansikt med bror UM i Loge Norvegia. Det viste seg å være "Kjell" som jeg både har vokst opp sammen med og vært skolekamerat med. Livet er sannelig fullt av overraskelser.

Utviklingen har gradvis gått fremover fra innvielsen og frem til Den Høye Sannhet's Grad. Dette har for meg vært en fin tid- med tanke på den omsorg, varme og vennskap som alle mine brødre har gitt meg. En stor takk retter jeg til de EksOMére som tålmodige har tatt seg av meg- og for all den belæring de har gitt i de tilfellene adgangen til logesalen ikke var tilgjengelig for brødre med den grad jeg innehadde.

Men tiden har vært lærerik, det har vært meget lærdom å hente i de timene. En spesiell takk retter jeg til bror Gunnar Holm som med sin belæring til nye brødre har gitt oss uvurderlig innsikt i ODD FELLOW ORDENENS historikk. Han har med sitt fine og lune vesen gjennomført dette arbeide på en måte en ikke kan få fullrost nok.

Til slutt vil jeg rette en takk til bror OM Øivind Vinje, min fadder, gode venn og bror for den omsorg og varme han gir meg. Takk br. Øivind.

Jeg ser nå frem til videre belæring og til mange gode år i fremgang og vennskap med alle mine brødre i Odd Fellow Ordenen og spesielt til mine brødre i loge nr. 56 Johan Middelthon.

Med broderlig hilsen i

Vennskap, Kjærlighet og Sannhet

FinnO

Livet

Ivar Aasen

Heimen er baade vond og god:
det skifter med Sut og Gaman.
Hæv er den, som med samme Mod
kan taka mot alt tilsaman

Vegen ligger so ymist til
med Staup og store Krokar.
Ein kjemer der, som ein inkje vil,
og fram i mange Flokar

Sveinen stemmer i Vegen radt
med store Voner i Barmen;
han møter ymist ein Bakke bratt,
han møter stundom Harmen.

Um ei Stund han fær ein Stur;
det hever sit gamle Gjenge:
Gleda gøymest, fyrr du trur,
men Sorgane sitja lenge.

Kjem han sturen i Verdi ut,
so fær han liten Fagnad;
ho snur seg burt ifraa all Sut;
so klagar han paa sin Lagnad.

Han lastar Verdi, som er so snar
fraa Sorg til Leik at venda.
Han gløymer lett, at det same var
hans eigen Hug, kann henda.

Strengte Dagar maa koma paa,
men etter koma dei milde.
Den største Hugnad me stundom faa,
der minst me vona vilde.

Lauvet fell um Hausten av,
um Vaaren atter det spretter.
Dauden herjar um Land og Hav,
men Livet kjem alltid etter.

Stormen sopar i Skogom hardt,
so Tre og Kvister brotna;
men grøne Kvister vil renna snart
av Rotom til deim, som rotna.

Kjært er Livet med all sin Harm;
det klaarnar, alt som det gjenger.
Men endaa treng eg ei Von i Barm
um eitt, som varer lenger.

LOGETREFF PÅ HERREGÅRDSKROA

Annenhver torsdag fra og med den 22 juni blir det anledning til å møte andre brødre fra Johan Middelthon og Albert Schweitzer på Herregårdskroa i Frognerparken (NB ikke Frognerparken restaurant). De som har lyst på en tur ut disse kveldene kan regne med å finne andre brødre (med eller uten følge) i samme ærend fra kl. 18:00 og utover. Albert Schweitzer har allerede testet konseptet noen tid og har positiv erfaring.

Dette er en mulighet til å pleie forholdet med andre logebrødre på en uformell måte gjennom hele sommeren – når det passer med tid og lyst.

Prøv dette ut og se hva dere synes om ideen.

Håper å møte flere av dere i Frognerparken og god sommer til dere alle.

Per Arild Nesje
UM.

VI BESØKTE ODD FELLOW SYKEHJEM 29. MAI

Mandag 29. mai besøkte 6 av logens brødre beboerne ved Odd Fellow Sykehjem. Det ble servert bløtkake og noe godt å drikke. Vi hadde en trivelig prat ved bordet og det var spesielt hyggelig å treffe igjen bror Helge Bøhren som nå bor på hjemmet.

Vi hadde for anledningen dannet sangkoret "Uglegulp" som ble ledet på en utmerket måte av Frank Schrøder. Vårt repertoar så ut til å falle i smak og mange av beboerne ble med i sangene.

Besøket varte i ca. 1 ½ time og gav en liten avveksling i hverdagen både for beboere og besøkende.

Jeg benytter muligheten til å takke brødrene Espen Næss Larsen, Frank Schrøder, Paul Lassen, Bjørn Thorkildsen og Øivind Vinje for innsatsen. Takk også til bror Thor Mårteig som skaffet oss bløtkakene.

Per Arild Nesje
UM.

Kjære Brødre.

Oslo 29.05.00

Norges vakreste eventyr- Telemarkskanalen!

Jubileums komiteen som foreløpig består av Sverre N. Haug og Terje Christoffersen, ønsker å samle logens brødre, samt ektefeller, samboere og logens enker, samt brødrenes venner til en hyggelig og sammensveisende heldags tur med buss til det fagre Telemark med de vakre omgivelsene og et skue for øye, de skjønne høstfargene.

Avreise fra Bussterminalen på Grønland Lørdag 9.September Kl. 9,00 hjemkomst ca. kl 21,00

Turen vil koste pr. person kr. 435,-

Det inkluderer busstur tur/retur, kanaltur med m/s "Telemarken" og en to retters middag.

Litt om hva vi vil oppleve:

På bussen vil vår eminente privatnemnd sørge for at vi ikke lider noen nød, samt at vi forhåpentlig vil få noe underholdning av egne krefter under veis .

Bussturen:

Går over Hokksund, Kongsberg, Notodden og opp til det hyggelige Nordsjø Hotell.

Fra Nordsjø Hotell kjører vi videre med vår buss via Ulefoss og opp til Lunde.

Kanalcruise:

Her har m/s "Telemarken" avgang, og vi har foran oss en ca. tre timers kanalcruise med de aller mest spennende sluseanlegg oppover i det vakre Telemark, inntil vi klapper til kai ved Akkerhaugen Brygge.

Fra Akkerhaugen tilbake til Nordsjø Hotell hvor vi skal innta en deilig middag.

Herfra er det også fint å slappe av etter middagen, og nyte utsikten mot fjorden og fjellheimen.

For at vi skal få vår egen buss og at turen skal la seg gjennomføre må vi minimum vær 40 personer, og at påmeldingen er bindene. Vi håper at dette er en tur som mange har anledning til å være med på.

Tidsfrist for på melding: Snarest eller senest 28.August.

Til Sverre N. Haug Tlf: 22 52 40 52

Terje Christoffersen Tlf: 22 19 88 88

Med vennlig hilsen

i V.K. og S

Jubileumskomiteen

TUR FOR PASIENTER VED RADIUMHOSPITALET VI TRENGER FLERE SJÅFØRER TIL DEN 8. JUNI

Ref. tidligere innlegg i april bulletin.

Vi har avtalt turen med Radiumhospitalet til den 8. juni kl. 17:30. Turen vil bli langs Hurumlandet med endestopp og bespisning på kafeterian på toppen av Spiralen i Drammen. Deretter retur til Radiumhospitalet.

Pr. skrivende stund har jeg 9 sjåførere (Paul, Per Arild, Per Christian, Erik L, Erik Fagerlund, Hans-Chr. R, Sverre N, Øivind og Trond). Det er svært usikkert hvor mange pasienter som kan være med på turen – det kommer helt an på dagsformen til hver enkelt pasient.

For å være sikker på at vi klarer å få med alle som vil, oppfordrer jeg en siste gang til brødrene om å stille seg tilgjengelig som sjåfør på denne dagen. Hvis flere kan – og ikke allerede står på listen – ta kontakt med undertegnede.

Støtt opp om et givende og viktig arbeid.

Med broderlig hilsen i
Vennskap, Kjærlighet og Sannhet

Per Arild Nesje
UM.