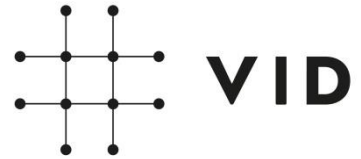




DET TEOLOGISKE
MENIGHETSFAKULTET



Stillhetens diakoni -

kristne meditasjonsgrupper som menighetsdiakonal praksis

Ieva Fredriksen

Veileder

Professor Kjetil Fretheim

VID vitenskapelige høyskole

Det teologiske menighetsfakultet

AVH5070 Masteravhandling (30 ECTS)

Master i diakoni

Mai 2018

Antall ord: 24 461

Førord

Mitt valg av tema for avhandlingen springer først og fremst ut fra et behov om å reflektere over hvordan noe kan kjennes, men ikke anerkjennes som diakoni. Det er fremdeles nokså stille rundt stillhetsarbeidet i Den norske kirken.

Jeg har snakket med og lest om mange mennesker som har formidlet at det å få lov til å være stille for Gud i en kristen meditasjonsgruppe har vært både livs- og trosforvandlende. Ordene som *kjærlighet*, *anerkjennelse* og *hvile* har gjerne gått igjen. Samtidig, når jeg formidlet dette videre, møtte jeg ganske ofte usikkerhet og en viss skepsis både hos ansatte i kirken og vanlige kirkegjengere. Avhandlingen er et forsøk på å bygge en bro mellom kristen meditasjon og diakoni.

Dette brobyggingsprosjektet hadde ikke vært mulig uten god støtte og hjelp fra både veilederen min, professor Kjetil Fretheim, som bidro med gode og konstruktive innspill og ikke minst en kaffe. Takk til familien for all støtte, tålmodighet og alle gode innspill underveis, samt kollegaer, venner og bekjente som har vært gode samtalepartnere om temaene *stillhetsarbeid* og *kristen meditasjon*, og slik sett vært med på å bringe tankeprosessen skritt for skritt videre. En særlig takk ønsker jeg å rette til Tore Laugerud fra Areopagos for en svært inspirerende og lærerik samtale, som hjalp meg til å forstå det kristne meditasjonslandskapet i Norge, og bidro til fornyet motivasjon for videre arbeid midtveis i skriveprosessen.

Til slutt vil jeg takke mine informanter for åpne, dype og reflekterende samtaler. Mange av disse rommet fortellinger man kunne brukt mye mer tid på enn avhandlingens rammer tillater. Jeg tar disse med meg som en del av læringen og vil fortsette å ”grunne på de i mitt hjerte.”

Sammendrag

Menighetsdiakonien i dag står overfor utfordringen å utforme sitt diakonale arbeid slik at det kan imøtekomme behovene hos dagens mennesker som lever i et samfunn preget av prestasjonspress, høyt tempo, kulturell pluralisme og multireligiøsitet. *Plan for diakoni* i Den norske kirke nevner menneskers søken etter stillhet, hvile og langsomhet som aktuelle diakonale utfordringer. Kirken utfordres til å legge til rette for et varierte tilbud som har stillhet og langsomhet som grunntone.

Avhandlingens problemstilling spør: *Hvordan erfares kristent meditasjonstilbud i menigheten og på hvilken måte kan kristne meditasjonsgrupper forstås som diakonal praksis?*

Ved hjelp av semistrukturerte intervjuer med informanter fra to meditasjonstradisjoner – kristen dypmeditasjon og sentrerende bønn - søker avhandlingen å belyse hvordan fenomenet kristen meditasjon kan erfares av deltagere i meditasjonsgrupper som er tilknyttet menigheten. Videre ved hjelp av C. Otto Scharmers teori U søker jeg svar på om og hvordan kristne meditasjonsgrupper kan forstås som diakonal praksis.

To temaområder fra det empiriske materialet pekte seg ut som særlig interessante i denne sammenhengen – felleskapsforståelse som et annerledes, taust felleskap og holdningsendring til seg selv og andre, som informantene mente at deltagelsen i den kristne meditasjonsgruppen bidro til. Man kan spore slektskap mellom disse temaområdene og begrepene *inkluderende felleskap* og *nestekjærlighet*, som betegnes som diakoniens kjerneverdier i diakoniplanen. Ved hjelp av U-prosessen fra teori U drøfter jeg videre i avhandlingen om informantenes erfaringer kan underbygge forståelsen av kristne meditasjonsgrupper som aktuell diakoni og hvem kan det være aktuell diakoni for. Mitt anliggende er at meditasjonsgrupper kan være aktuell diakoni både for deltagere, men også for deltagernes ”neste”. Dette forutsetter at vi åpner oss for at man kan forstå felleskap på en annen måte og at diakoniens fokus kan være ikke bare handling, men også vøren og langsomheten, der det skjer helende og holdningsendrende prosesser.

Innholdsfortegnelse

Forord	2
Sammendrag	3
1.0 Innledning	7
1.1 Utfordringer for menighetsdiakonien i dagens Norge	7
<i>1.1.1 Den norske kirken i møte med aktuelle diakonale utfordringer</i>	8
<i>1.1.2 Forskningsoversikt og aktuelle utgivelser</i>	10
1.2 Avhandlingens forskningsobjekt og problemstilling	12
1.3 Avklaringer av sentrale begreper	12
<i>1.3.1 Diakonal praksis</i>	12
<i>1.3.2 Kristen meditasjon</i>	13
1.4 Avhandlingens formål og avgrensning	13
1.5 Avhandlingens forskningsdesign og metode	14
1.6 Avhandlingens teoretisk grunnlag	14
1.7 Avhandlingens oppbygging og struktur	15
2.0 Kirken, diakoni og spiritualitet	17
2.1 Kirken og "lived religion"	17
2.2 Diakonal spiritualitet	19
<i>2.2.1 Diakonal spiritualitet som handling</i>	19
<i>2.2.2 Diakonal spiritualitet i spenningsfeltet mellom gjøren og vøren</i>	20
2.3 Kristen meditasjon	22
2.4 Det kristne meditative landskapet i Norge i dag	24
<i>2.4.1 Sentrerende bønn</i>	24
<i>2.4.2 Kristen dypmeditasjon</i>	25
2.5 Oppsummering	26
3.0 Teori	27
3.1 Teori U – kontekst og bakgrunn	27
3.2 U-prosessen	28
<i>3.2.1 Downloading</i>	29
<i>3.2.2 Seeing</i>	30
<i>3.2.3 Sensing</i>	30
<i>3.2.4 Presencing</i>	31

3.2.5 <i>Crystallizing</i>	31
3.2.6 <i>Prototyping</i>	32
3.2.7 <i>Performing</i>	32
3.3 Å skape dype og varige endringer i grupper og organisasjoner	32
3.4 Teori U og anvendelse i kirkelig kontekst	34
3.5 Oppsummering	35
4.0 Metode	36
4.1 Intervjuguiden	37
4.2 Informantene	38
4.2.1 <i>Informantenes bakgrunn</i>	39
4.2.2 <i>Informantenes kirketilhørighet</i>	40
4.2.3 <i>Motivasjon for å oppsøke en kristen meditasjonsgruppe</i>	41
4.3 Intervjuene	41
4.4 Transkripsjon og oppbevaring av data	44
4.5 Analyse av data	44
4.6 Forskningsetiske refleksjoner	45
4.7 Oppsummering	46
5.0 Analyse	47
5.1 Rammer for meditasjonsgruppen	47
5.1.1 <i>Rommet</i>	47
5.1.2 <i>Ikke-prestasjon og forutsigbarhet</i>	49
5.2 Fokus og innhold i meditasjonsgruppen	50
5.2.1 <i>Stillhet, ordløshet og spiritualitet</i>	50
5.2.2 <i>Gudsnærværet og troserfaringer</i>	51
5.3 Felleskapet i meditasjonsgruppen	53
5.3.1 <i>Mystisk felleskap</i>	54
5.3.2 <i>Inkluderende felleskap?</i>	55
5.4 Meditasjonsgruppens innvirkning i informantenes liv	56
5.4.1 <i>Endret gudsrelasjon og troserfaring</i>	57
5.4.2 <i>Endret selvforståelse og utbytte i hverdagen</i>	58
5.4.3 <i>Endret holdning til andre</i>	59

5.5 Oppsummering	60
6.0 Drøfting	62
6.1 U-prosessen og diakoni	63
<i>6.1.1 Observer, observer, observer</i>	64
<i>6.1.2 Trekk deg tilbake og reflekter</i>	66
<i>6.1.3 Handle umiddelbart</i>	70
6.2 Teori U – en ny tilnærming til diakonifeltet?	71
7.0 Oppsummering og utblikk	73
7.1 Oppsummering	73
7.2 Utblikk	74
Litteratur	77
Andre kilder	81
Nettressurser	81
Vedlegg 1: Svar fra NSD	82
Vedlegg 2: Intervjuguiden	83
Vedlegg 3: Informasjonsskriv i forbindelse med intervjuene	85

1.0 Innledning

For fire år siden startet jeg opp en meditasjonsgruppe som en del av tilbudet i menigheten jeg jobber i. Initiativet kom fra en gruppe i menigheten, men det var lett for meg å engasjere meg i prosjektet, da jeg selv har hatt interesse for meditasjon og kontemplasjon over tid. Gjennom arbeidet med meditasjonsgruppen utvidet jeg min forståelse av at meditasjonspraksis er mer enn en individuell erfaring, og at det kristne meditasjonslandskapet i Norge er nokså ungt, men mangfoldig, samtidig som det er lite forsket på. Jeg erfarte at folk uttrykte hvor viktig deltagelse og tilknytning til en kristen meditasjonsgruppe var i deres tros- og hverdagsliv. Dette vekket et ønske om å utforske tiltaket nærmere i lys av et menighetsdiakonalt perspektiv. Selv om de fleste kanskje ikke automatisk trekker en kobling mellom diakoni og meditasjon, slo det meg i disse samtalene at deltagere omtalte det som skjedde i meditasjonsgruppene som noe som gjorde godt for dem. I lys av en av de bibeltekstene som inspirerer diakonal handling, nemlig Jesu ord ”Hva vil du at jeg skal gjøre for deg?” (Mark, 10,51), lurte jeg derfor på om svaret kunne være ”å invitere til en kristen meditasjonsgruppe”. Når *Plan for diakoni i Den norske kirke* (Kirkerådet, 2008, s. 7) poengterer at diakonien skal være en grunntone i alle forhold i menigheten, er det etter min mening også naturlig å spørre på hvilken måte kan man kjenne igjen det diakonale aspektet i kristne meditasjonsgrupper.

I dette kapittelet vil jeg gi en begrunnelse for valg av tema med utgangspunkt i aktuelle diakonale utfordringer. Jeg vil avgrense meg til menighetsdiakonien, da avhandlingens problemstilling omhandler et tiltak – kristne meditasjonsgrupper - som knyttes til lokal menighetspraksis.

Videre vil jeg presentere problemstilling, avhandlingens forskningsdesign og metodiske grep. Til slutt vil jeg skissere avhandlingens oppbygging og struktur.

1.1 Utfordringer for menighetsdiakonien i dagens Norge.

Diakoni som et samlet arbeidsfelt anvender varierte arbeidsmåter som sorteres i *allmenn diakoni, organisert diakoni, spesialisert diakoni og internasjonal diakoni* (Kirkerådet, 2008, s. 11-12). Menighetsdiakonien, som slik jeg ser det befinner seg i skjæringspunktet mellom allmenndiakoni og organisert diakoni, oppfordrer særskilt til å ta utgangspunkt i lokale utfordringer (Kirkerådet, 2008, s. 16). Videre vil jeg reflektere over hva slags utfordringer menighetsdiakonien kan komme i berøring med. Fokuset vil hovedsakelig være på utfordringer som er relevante for avhandlingens tema.

1.1.1 Den norske kirken i møte med aktuelle diakonale utfordringer

Dietrich (2009) peker på tre aspekter ved den moderne forståelsen av diakoni i Norge. For det første poengterer hun at det er kirkens vesen å være diakonal. Diakoni er ikke noe kirken gjør i tillegg til sitt opprinnelige oppdrag, men det er en del av det å forkynne evangeliet for hele skaperverket, noe som uttrykkes gjennom å omtale diakoni som ”evangeliet i handling” (Kirkerådet, 2008, s. 7). For det andre fokuserer Dietrich (2009) på at de diakonale relasjonene har blitt mer jevnbyrdige. Det er mindre fokus på at noen får tildelt rollen som mottaker av diakonal omsorg. Man ser på mennesker som en gjensidig ressurs for hverandre. Dette henger naturlig sammen med det siste aspektet ved moderne diakoni – nemlig et større fokus på kirken som et inkluderende, åpent og proaktivt felleskap, hvor mennesker utrustes til å mestre sine egne liv og bidra til å ta vare på menneskeheten og skaperverket. De diakonale utfordringene endrer seg i takt med tiden, noe som krever at kirken er tett på samfunnet for å forstå behovene og den til enhver tid eksisterende nøden. Blant dagens aktuelle diakonale utfordringer nevnes det blant annet mental helse, forbrukerkulturen og multireligiøsitet som bidrar til et uoversiktlig religiøst landskap (Dietrich, 2009, s. 48-51).

En samlet bispemøte for den Svenske Kyrkan (2015) identifiserte en rekke utfordringer for kirkens diakoni i dag som også kan ansees å være aktuelle for kirken i Norge. Blant disse finner vi økende individualisme, verdsliggjøring av tilværelsen, materialisme og økende klaseskiller som allmenne utfordringer mange mennesker erfarer daglig. De to første – individualismen og en overdreven tro på at virkeligheten i sitt fulle og hele kan oppfattes og utforskes – henter bispemøtet for den Svenske Kyrkan fra World Values Survey.¹

Det som også karakteriserer det moderne nordiske samfunnet er en ny definisjon av fattigdom og sosial ekskludering. Den relative fattigdommen, som ikke kan sidestilles med den man opplever andre steder i verden, bidrar til at en del mennesker opplever at de ikke får vært fullverdige deltagere i samfunnslivet (Bäckström, 2012). Dette korresponderer med ett av de syv ”brennpunktene” som identifiseres av Svenske Kyrkans bispemøte – nemlig økt klaseskille (Biskopsmötet, Svenske Kyrkan, 2015, s. 57).

Til slutt vil jeg peke på et dilemma innenfor menighetsdiakonien som Charlotte Engel (2008) utkrystalliserer fra samtaler hun har gjennomført med 164 ansatte og frivillige medarbeider i

¹<http://www.worldvaluessurvey.org/WVSContents.jsp>

den Svenske Kyrkan. Engel (2008) viser at samtidig som det er et uttalt overordnet ønske i den Svenske Kyrkan å rette sitt diakonale arbeid mot de utsatte og marginaliserte gruppene, opplever mange menigheter at de mangler både ressurser og kompetanse for å ivareta disse gruppene på en god og fullverdig måte. Engel (2008) peker på at ved å unngå å oppfylle kirkens diakonale oppdrag for de utsatte gruppene, kan kirken miste troverdighet og dermed støtte i den allmenne befolkningen, ikke minst blant sine passive medlemmer. For å kunne håndtere gapet mellom de overordnede målene og hverdagspraksisen, viser Engel (2008) til et bredere diakonisyn, som omfatter ikke bare de ekstreme nødsituasjonene, men også vanlige menneskers hverdagsbehov. Eksempelvis peker Engel (2008) på at såkalt ”vanlige” mennesker i forskjellige livsfaser kan ha behov for ekstra støtte og hjelp for å håndtere ”hverdagskriser” og eksistensielle utfordringer.

Et diakonisyn som tilsvarer Engels, er det også mulig å spore i *Plan for diakoni i Den norske kirke* (Kirkerådet, 2008). Diakoniplanen poengterer at særlig den allmenne diakoniens oppgave er å være tilstede i menneskers og menighetenes varierte hverdag (Kirkerådet, 2008, s. 13). Den allmenne diakonien retter seg dermed mot enhver i et felleskap som i visse situasjoner blir utsatt for kriser og utfordringer og trenger støtte og omsorg. Planen oppsummerer det diakonale arbeidet i fire kjernebegreper: *nestekjærlighet, inkluderende fellesskap, vern om skaperverket og kamp for rettferdighet* (Kirkerådet, 2008, s. 15), som også skal være synlig tilstede i den allmenne diakonien. Nestekjærlighet tolkes ikke i et giver – mottaker, men i et gjensidighetsperspektiv (Jordheim, 2009, s. 15 – 17). Forskjellige grupper i menighetene blir nevnt i diakoniplanen som en arbeidsform med store variasjonsmuligheter og som et godt utgangspunkt for å bygge inkluderende fellesskap. I tolkning av planen fokuseres det på mangfold (Jordheim, 2009, s. 18) og anerkjennelse (Korslien, 2009).

Diakoniplanen tar også utgangspunkt i at et økende antall mennesker har behov for å kunne samtale om eksistensielle spørsmål, men også har behov for forbønn og stillhet. For å imøtekomme behovet for stillhet, hvile og langsomhet, utfordres kirken til å legge til rette for et varierte tilbud, som åpen kirke, retreat, stille rom, gatekapell, åpne kirker, spesielle gudstjenester (eks. liturgier fra Taizè), pilegrimsvandring med mer (Kirkerådet, 2008, s. 18). Det er allikevel interessant å bemerke at planen ikke nevner begrepet *spiritualitet* verken i forbindelse med stillhetsarbeidet eller andre steder i teksten.

Diakoniplanens omtale av allmenndiakonale utfordringer finner vi spor av i et dokument som ble utformet 8 år før den nåværende diakoniplanen ble vedtatt. I betenkningen til Kirkemøtet i 1999 – *Kirken i møte med den åndelige lengsel i vår tid* – peker Tore Laugerud (1999) på at i lys at kirkens (diakonale) oppdrag om å møte menneskers behov, burde det være naturlig for kirken å møte den ”helhet og åndelighet som vi ser i samfunnet i dag” (Laugerud, 1999, s. 41). Laugerud (2009) peker blant annet på utfordringer ved tradisjonell trosformidling i dagens samfunn, mangel på felleskap for mennesker som ønsker åpne rom for sin trosutfoldelse og mangel på dialog med impulser ”utenfra”, inkludert subkulturer i samfunnet.

1.1.2 Forskningsoversikt og aktuelle utgivelser

Til tross av at *Plan for diakoni* (Kirkerådet, 2008) omtaler stillhetsarbeid som et eget satsingsområde, er det knapt noe forskning som kobler sammen diakoni og meditasjon eller annet stillhetsarbeid. Videre vil jeg presentere noen av masteravhandlingene som er skrevet de siste årene og som berører temaet, samt en kort oversikt over noen av bøkene om kristen meditasjon.

I 2012 utførte Torunn Nateland og Mari Thoresen et kvalitativt studie som en del av masteravhandlingen i diakoni om hvordan retreat kan stimulere til kontemplativ bønn i diakonenes hverdag og hvordan dette i sin tur former deres møte med mennesker. Studiet viser blant annet at kontemplativ retreat oppleves som styrkende både for troen og arbeidet (Nateland og Thoresen, 2012).

I 2015 gjorde Alise Skupele en intervjubasert studie på masternivå der hun undersøkte meditasjonstradisjonen som omtales som ”Kristen meditasjon i tradisjon etter John Main”. Skupele (2015) beskriver i mastervahandlingen hvordan kristen meditasjonspraksis oppleves å ha påvirket positivt informantenes forhold til seg selv, andre mennesker og Gud. Slik sett kan studiet være interessant i en diakonal kontekst. Særlig interessant er fokuset på at kristen meditasjon bidrar til større aksept av seg selv (Skupele, 2015, s.), større indre ro (Skupele, 2015, s. 65) og større evne til dialog med andre mennesker (Skupele, 2015, s. 83-93), inkludert de fra en annen kulturell og religiøs bakgrunn. Noe av dette kan være overførbart og relevant for norsk kontekst, samtidig er studiet gjort i et annet land enn Norge og man kan ikke se bort fra at den kulturelle og sosioøkonomiske konteksten påvirker både erfaringene og refleksjonene til informantene.

I 2007 skrev Hilde Sanden-Bjønness en masteroppgave ”How can we become more aware of the true self in this post-modern era? a study on Thomas Keating's understanding of centering prayer”. Oppgaven er et litteraturstudie, og fokuserer på forståelsen av sentrerende bønn som kristne meditasjonspraksis (Sanden, 2007).

Et annet teoretisk studie er gjennomført av Uwe Bongsted (2008): ”Dialog og dybde: Kontemplativ spiritualitet som religionsteologisk utfordring”. Bongsted fokuserer på kontemplativ spiritualitet i dagens samfunn og inter-religiøs dialog.

I tillegg til disse forskningsbidragene ønsker jeg å nevne et praksisrelatert prosjekt som har fokusert på stillhetsarbeid og meditasjons i kristen kontekst. I perioden 2013 til 2015 gjennomførte Areopagos et meditasjonsprosjekt som hadde som mål ”å alminneliggjøre meditasjon som en kristen trospraksis og gjøre kristne meditasjonstradisjoner tilgjengelige for folk flest” (Areopagos, 2015, s. 4). Som et av virkemidlene for å nå dette målet, ønsket prosjektgruppen blant annet å motivere menigheter til å legge til rette for meditasjon som en del av sitt arbeid (Areopagos, 2015, s.10).

Fire bokbidrag som kan belyse temaet kristen meditasjon og kontemplativ praksis kan knyttes til dette meditasjonsprosjektet. Anna Ramskow Laursens (2013) *Veien til helhet*, gir en oversiktlig innføring i diverse tradisjoner og metoder innenfor kristen meditasjon. Boken *Nærvær. Mindfulness og meditasjon i kristen tradisjon* (2015) er et bidrag til refleksjon over den kristne meditasjonens utspring og bakgrunn, samt mangfoldet og anvendelsen i dag. Også boken *Når vi er stille. Erfaringer med meditasjon* (2017) er et direkte resultat av meditasjonsprosjektet til Areopagos og gir leseren innblikk i hvordan forskjellige, også kristne meditasjonsformer, kan oppleves for de som praktiserer disse. Hilde Sanden-Bjønness bok *Bakenfor ord og tanke. Om kontemplasjon og sentrerende bønn* (Sanden-Bjønness, 2016) gir både en historisk, teologisk og praktisk innføring i den kristne kontemplative tradisjonen med fokus på sentrerende bønn. Ingen av disse bøkene omhandler kristen meditasjon i en diakonal kontekst, men peker heller generelt på hvordan meditasjonen og kontemplasjonen ivaretar samtidsmenneskets åndelig lengsel.

1.2 Avhandlingens forskningsobjekt og problemstilling

Avhandlingens forskningsobjekt er kristne meditasjonsgrupper i en menighetssammenheng. Med utgangspunkt i diakoni som avhandlingens faglige kontekst, ønsker jeg å se nærmere på om og hvordan kristne meditasjonsgrupper kan forstås som diakonal praksis. Jeg har valgt følgende problemstilling:

Hvordan erfares kristent meditasjonstilbud i menigheten og på hvilken måte kan kristne meditasjonsgrupper forstås som diakonal praksis?

Problemstillingen er todelt. Den søker både å belyse erfaringer med kristen meditasjon gjennom informantenes fortellinger, samt søker også svar på hvordan kristne meditasjonsgrupper kan defineres innenfor menighetsdiakonal praksis. Denne todelingen vil også gjenspeiles i avhandlingens oppbygging. Problemstillingens første del vil hovedsakelig besvares i analysekapittelet ved hjelp av informantenes fortellinger i lys av diakonal og spirituell teori. Siden meditasjonsgrupper ikke kan defineres innenfor tradisjonell diakonal praksis, søker avhandlingen videre i drøftingsdelen å reflektere over om det er mulig å utvide forståelsen om hva diakonal praksis, da særlig i rammer av menighetsdiakonien, innebærer. Til dette ønsker jeg å benytte C. Otto Scharmers (2009) Teori U.

1.3 Avklaringer av sentrale begreper

Det er særlig to begreper i problemstillingen som krever nærmere presisering – *diakonal praksis* og *kristen meditasjon*. Begge disse begrepene blir utdypet ytterligere i kapittel 2. Jeg vil derfor her kun gi en kort redegjørelse for hvordan jeg velger å bruke begrepene i avhandlingen.

1.3.1 Diakonal praksis

Jeg vil ta utgangspunkt i diakonibegrepet slik det forstås og praktiseres i Den norske kirke. I *Plan for diakoni i Den norske kirke* omtales diakoni som ”evangeliet i handling”. Videre understrekes det at diakonien er både en grunntone i menighetens virke, men også kommer til uttrykk gjennom konkrete tiltak (Kirkerådet, 2010, s. 7).

Når jeg bruker begrepet *diakonal praksis*, tar jeg utgangspunktet i diakoniplanens forståelse, samt støtter meg til dokumentet *Diakoni i kontekst* (Det lutherske verdensforbund, 2010), hvor det poengteres at *diakonal praksis* omfatter alt diakonalt virke både i den enkeltes

hverdagsliv (individuell diakoni), lokalt i menighetene (organisert diakoni), innenfor organisasjonsdiakonien (institusjonalisert diakoni) og globalt (internasjonal diakoni). Avhandlingens temaområde befinner seg, slik jeg ser det, innenfor individuell og organisert diakoni.

1.3.2 Kristen meditasjon

Det store norske leksikon definerer meditasjon ”enten som en intens mental fokusering på en guddom, en gjenstand eller en læresetning for å kunne trenge dypere inn i den, eller en gradvis tømning av sinnet for alt bevisst innhold, alle tanker, all uro.”²

Kristen meditasjon er et noe upresist og til dels forvirrende begrep. Det kan handle om alt fra å gå inn i stillheten for å reflektere over en bibeltekst til å søke *kontemplasjon* eller et stille nærvær hos Gud (Laursen, 2013). Jeg velger å bruke begrepet *kristen meditasjon* fremfor *kontemplasjon* i problemstillingen fordi begrepet *kristen meditasjon* ofte brukes som samlebegrep om både meditasjon og kontemplasjon i kristen tradisjon. På Areopagos nettsider³, er *Meditasjonsgrupper* en samlebetegnelse på tilbud om både meditasjonsgrupper, kontemplasjonsgrupper og annet stillhetsarbeid. Et viktig argument er også informantenes bruk av ordet. Flere av informantene hadde erfaring fra forskjellige – både kristne og ikke kristne – meditasjonspraksiser og brukte ordet *meditasjon* som samlebegrep for all stillhetserfaring.

1.4 Avhandlingens formål og avgrensning

I avhandlingen ønsker jeg ikke å fokusere på de teologiske, terapeutiske eller psykologiske aspektene ved kristen meditasjon, men velger en praksisnær tilnærming med fokus på hva meditasjonsdeltagere opplever og erfarer i meditasjonsgruppene, og hvordan det å delta i en kristen meditasjonsgruppe i menigheten beriker hverdagen og troslivet deres.

Videre benytter jeg meg av en praksisnær teori – C. Otto Scharmers (2009) Teori U – til å reflektere over hvordan de kristne meditasjonsgruppene kan være til berikelse ikke bare for den enkelte deltager, men også for menighetsdiakonien. Målet med refleksjonen er ikke å

²<https://snl.no/meditasjon>

³www.areopagos.no/meditasjonsgrupper

komme med ferdige eller entydige svar, men heller åpne for en ny tilnærming til utvikling av diakonal praksis og diakonal spiritualitet.

Fokuset er på deltagerperspektivet og de kirkelige ansattes og gruppelederes perspektiv gis det ikke plass til i avhandlingen. Jeg håper heller at jeg kan ta de ansatte og gruppeledere med på en reise inn i meditasjonsgruppedeltageres livsverden, og slik bidra til en selvstendig refleksjon om hva tilbudet kan bety i en menighetsdiakonal kontekst.

1.5 Avhandlingens forskningsdesign og metode

Avhandlingens forskningsdesign er en kvalitativt fenomenologisk studie. Problemstillingen søker å belyse et bestemt fenomen – kristne meditasjonsgrupper – fra deltageres perspektiv. Postholm (2010) framhever at målet med fenomenologiske studier er å utforske og forstå forskningsdeltageres erfaringer av og refleksjoner over en prosess eller aktivitet som har pågått før man har startet forskningsprosessen. Videre hevder hun at intervjuer ofte er den best egnede måten en forsker kan få tak i disse erfaringene og refleksjonene på (Postholm, 2010, s. 43). Semistrukturerte intervjuer blir derfor brukt som metode i datainnsamlingen.

Tilnærmingen jeg har benyttet meg av i arbeidet med datainnsamlingen kan langt på vei omtales som stegvis-deduktiv induktiv metode (Tjora, 2012, s. 176), men med hovedvekt på det empirinære. Siden det finnes svært lite forskning med fokus på kristne meditasjonsgrupper, var empirien og analysen av empirien til hjelp for å finne relevant litteratur som kunne belyse temaet stykkevis. Grunlaget for avhandlingens problemstilling er min tidligere kunnskap (både teoretisk og erfaringskunnskap) om diakoni, spiritualitet og kristen meditasjon. Samtidig ble innsamlingen av det empiriske materialet til avhandlingen hovedsakelig foretatt før jeg bestemte meg for de teoretiske analyseverktøyene. Problemstillingen ble også justert underveis, i lys av empirien og teorien. Arbeid med innsamling og analysen av det empiriske materialet ble videre i stor grad retningsgivende for valg av litteratur til bakgrunnskapittelet i avhandlingen, samtidig som de teoretiske tilnærmingene til diakoni som praksisfelt hjalp meg til å velge ut fokusområder i avhandlingens drøftingsdel.

1.6 Avhandlingens teoretisk grunnlag

Når jeg videre ønsker å undersøke om det kristne meditasjonstilbudet kan berike menighetens diakonale tilbud og eventuelt utvide forståelse av diakonal praksis, har jeg valgt en teori som tar utgangspunkt i forståelse av profesjonell praksis – C. Otto Scharmers (2009) Teori U.

Teori U kan etter min mening bidra med noen verktøy som kan hjelpe til utforme den lokale menighetsdiakonale praksis. Samtidig er Teori U en bredt anvendt og allmenngyldig teori⁴ og begrenser seg ikke til kun profesjonell kontekst. Dette gjør også teorien fleksibel i kontekster hvor det profesjonelle og det frivillige arbeidet og engasjementet går hånd i hånd. Jeg anvender deler av U-prosessen fra teori U som verktøy i drøftingsdelen av avhandlingen.

U-prosessen består av seks steg: å nullstille seg og se med friskt blikk, å sanse eller lytte seg inn i feltet for virksomheten, *presencing*-delen, som handler om å legge fra seg gamle forestillinger og la nye tanker og ideer tre frem før man utkrystalliserer ideen, skaper prototyper og setter de ut i livet. U-prosessen er i følge Scharmer (2009) et bærekraftig alternativ til våre vanlige handlingsmønstre, nemlig *downloading*, hvor man klammer seg fast til gamle reaksjonsmønstre og skaper om og om igjen resultater ingen egentlig ønsker å ha. Teorien oppleves særlig relevant for kirkelig og diakonal praksis på grunn av de mulighetsbetingelsene som skapes når man går inn i *presencing*-delen av prosessen. Scharmer (2009) taler om det som et blindpunkt hvor kreativiteten og nyskapningen kan bli utløst, hvis man klarer å legge fra seg sin egosentriske fiksering og la et høyere Selv tre frem. Teorien skaper dermed rom for spiritualiteten som naturlig del av en profesjonell praksis (Scharmer, 2009). Teorien blir nærmere presentert i kapittel 3.

1.7 Avhandlingens oppbygging og struktur

Det neste kapittelet i avhandlingen er et samlet bakgrunnskapittel, der jeg aller først gir en kort presentasjon av utfordringer som kirken i de nordiske land generelt og menighetsdiakonien spesielt kommer i berøring med i møte med dagens spirituelt søkende mennesker. Videre presenterer jeg to forståelser av diakonal spiritualitet og gir et historisk overblikk over meditasjon og kontemplasjon i kristen tradisjon og hva som menes med kristen meditasjon i Norge i dag. To av de kristne meditasjonsformene – sentrerende bønn og kristen dypmeditasjon – blir viet ekstra oppmerksomhet, da informantene jeg har snakket med tilhørte hovedsakelig grupper som tok utgangspunkt i disse to tradisjonene.

I kapittel 3 skal jeg gi en presentasjon av C. Otto Scharmers (2009) teori U som er det teoretiske perspektivet jeg har valgt å benytte meg av i drøftingen av funnene. I kapittel 4 vil jeg presentere metode for innsamling og analyse av data. Kapittel 5 vil inneholde presentasjon

⁴Se kapittel 3.1

og analyse av det empiriske materialet fra intervjuene. Funnene fra intervjuene vil videre drøftes i lys av Teori U i kapittel 6 før jeg avslutter med oppsummering og utblikk i kapittel 7.

2.0 Kirken, diakoni og spiritualitet

For å kunne utforske hvordan kirken i Norge kan møte dagens mennesker med deres utfordringer og behov, er det hensiktsmessig å se på kirkens og religionens plass i det nordiske samfunnet i dag. I dette kapittelet vil jeg først beskrive kirken som en spirituelt aktør i dagens samfunn, og se særskilt på forståelsen av diakonal spiritualitet. Videre i kapittelet vil jeg presentere kristen meditasjon som et uttrykk for spiritualitet i kirken.

2.1 Kirken og "lived religion"

På grunn av en rekke faktorer som for eksempel migrasjon, innvandring og kultur- og religionspluralisme, sammen med et velutviklet statlig velferdssystem, står kirken i Norden foran helt andre utfordringer i dag enn for 50 eller 30 år siden. Den trenger derfor kontinuerlig å redefinere sin rolle i samfunnet. Bäckström (2012) poengterer at religionen i de nordiske landene har blitt gradvis usynlig i det offentlige rom, og individuelle utslag av religiøsitet ansees nærmest som avvik. Religionen hører i økende grad privatlivet til. Grace Davie (1994) bruker beskrivelsen "believing without belonging" når hun viser til en av de største utfordringene i den vestlige verden og kirkelandskapet. Begrepet som ble opprinnelig brukt om den religiøse utviklingen i England, viser til troende menneskers manglende tilhørighet til kirkelige institusjoner. Utviklingen de siste årene, spesielt i land med en statskirkeordning, har i følge Davie (2015) imidlertid utviklet seg i en retning slik at begrepet bør stokkes om til "belonging without believing" – å tilhøre uten å tro. En stor majoritet av befolkning i de nordiske landene, Norge inkludert, tilhører fortsatt den lutherske statskirkeinstitusjonen, men det er ikke der de finner sitt trosgrunnlag (Davie, 2015, s. 105).

Spørsmålet om trospraksis, eller hvordan vanlige mennesker erfarer religion i sin hverdag, opptar flere av samtidens teologer og sosiologer. Meredith B. McGuire (2008) søker for eksempel å belyse hvordan trospraksisen (*lived religion*) kommer til uttrykk gjennom tre viktige spørsmål: 1) Hvor finner man Det hellige? 2) Hvem er Det hellige (dets natur/ vesen)? 3) Hva er den enkeltes individuelle religiøse erfaring? McGuire (2008) peker på at religion som et enhetlig, organisatorisk forankret og relativt stabilt sett av kollektiv tro og praksis utfordres i den vestlige verden. Den religiøse identiteten i våre dager er mindre forankret i nærrelasjoner, men tenderer til å søke til subkulturer. Subkulturenes identitet i sin tur konstrueres som resultat av en slags plukk og miks prosess, noe som gjenspeiles i det moderne religiøse landskapet preget av nyåndelighet og nyreligiøsitet (McGuire, 2008).

En av utfordringene som blir nevnt i *Plan for diakoni* (Kirkerådet, 2008), og som i etterkant blir drøftet av Anne Austad (2009), er nettopp nyåndelighet og selvrealisering. Austad (2009) peker på at 17% av respondenter fra en undersøkelse utført av Norsk samfunnsvitenskapelig datatjeneste i 2008⁵ sluttet opp om alternativ religiøsitet med særlig fokus på selvspiritualitet der det guddommelige er en del av et menneskets indre (Austad, 2009). Videre hevder hun at selvrealiseringen som nyåndeligheten innbyr til, behøver ikke være kun negativ og selvcentrert. Selvrealiseringen kan gjerne gå hånd i hånd med ansvar for felleskapet og kan resultere i omsorg for andre. Diakoniplanen omtaler imidlertid nyåndelighet og mennesker som søker nyåndelige erfaringer i følge Austad (2009) unyansert: nyåndelighet settes sammen med forbrukerkulturen, mens mange nyåndelige ønsker heller å ta avstand fra nettopp materialismen og forbruk. Flere av de nyåndelige har også hatt dårlige erfaringer fra møter med kirken og den tradisjonelle kristne spiritualiteten og gudstjenestelivet. Det etterlyses derfor både ydmykhet, dialogisk tilnærming og en større åpenhet med tanke på å se ressurser i mennesker som søker nyåndelig spiritualitet. Samtidig som Austad (2009) søker å nyansere bildet av nyåndeligheten, peker hun også på at de nyåndelige bevegelsene legger alt for stor del av byrden for egen og verdens utvikling på den enkeltes skuldre. Hun mener også at de nyåndelige kan ha et alt for naivt syn på hva slags mekanismer som trenges for å oppnå positive og omfattende endringer på sikt (Austad, 2009).

Lignende utfordring gis også av Roger Jensen (2017) som mener at den lutherske teologiens oppgave i dag er å solidarisere seg med det postmoderne menneske som begir seg ut i et åpent spirituelt landskap på søken etter mening. Kirkens og teologiens oppgave er å reflektere over egen praksis i møte med menneskers erfaringer og ”levd liv”. Eksempelvis er pilegrimsvandringer et uttrykk for postkonfesjonelle spirituelle erfaringer som vokser ut av søkende menneskers, ikke minst tradisjonelle lutheraners, åndelig lengsel. Kirken, også den lutherske kirken, må dermed fortsette å spørre om den makter å gi rom for mer enn egen kultur og tradisjon (Jensen, 2017).

Dette er for øvrig i tråd med det Kjell Nordstokke (2011) omtaler som diakoniens oppgave – å være til stede i menneskenes virkelige liv og respondere på de reelle utfordringene i dagens

⁵ Norsk samfunnsvitenskapelig datatjeneste (2008). Spørreundersøkelse om religion, 2008, norsk del av ISSP.

samfunn. Han bruker en enkel, men innholdsrike formel *se-bedømme-handle* som etter hans mening også inneholder ”øyeblikk av stillhet og lytting” (Nordstokke, 2011, s.35).

2.2 Diakonal spiritualitet

Harald Olsen (2013) omtaler spiritualitet som ”opplevd, erfart, praktisert, ytret og tradert tro” (Olsen, 2013, s. 25). Vi kan i følge Olsen (2013) tale om spiritualitet når vi viser til menneskers trospraksis og troshandlinger, når troen forankres i menneskers levde liv og virkelighet, når mennesker nærmer seg troens objekt med både kropp, sjel og ånd og når troen uttrykkes med mer enn bare ord.

Olsen (2013) benytter seg av en typologi som deler spiritualitet inn i fem kategorier: *verbal/ rasjonell spiritualitet*, *kontemplativ spiritualitet*, *karismatisk spiritualitet*, *estetisk/ rituell spiritualitet* og *handlingsrettet spiritualitet*. *Verbal/ rasjonell spiritualitet* fokuserer på det verbale og rasjonelle uttrykk og argumentasjon. *Kontemplativ spiritualitet* er opptatt av bønn, stillhet, meditasjon og kontemplasjon. *Karismatisk spiritualitets* fokusområde er åndelighet uttrykt gjennom følelseslivet og spesielle nådegaver, mens det *estetiske/ rituelle spiritualiteten* vektlegger visuelle uttrykk, ritualer og symbolhandlinger. *Den handlingsrettete spiritualiteten* er opptatt av at troen skal komme til uttrykk i etiske og diakonale handlinger. Disse spirituelle uttrykk sammen, danner et overblikk over mangfoldet i den spirituelle tradisjonen. Etter å ha foretatt to nokså omfattende undersøkelser blant både menighetsmedlemmer og prester i Den norske kirken utpeker Olsen (2013) særlig to former for spiritualitet som den siste tiden har fått større fokus og innpass i trospraksisen – den *estetiske/rituelle* og den *kontemplative* formen for spiritualitet.

Olsen (2013) peker på at spiritualitetsbegrepet brukes i flere ordpar for å beskrive diverse virkelighetsnære fenomener. Blant disse nevner han også *diakonal spiritualitet*. Det finnes svært begrenset med refleksjoner knyttet til diakonal spiritualitet i norsk og nordeuropeisk kontekst. Videre vil jeg presentere to forståelser av begrepet *diakonal spiritualitet*.

2.2.1 Diakonal spiritualitet som handling

Kjetil Fretheim (2015) presenterer en tilnærming til diakonal spiritualitet som vektlegger praktisk handling for vår neste. I artikkelen *Diakonal spiritualitet. Solidaritet ved historiens underside* tar Fretheim utgangspunktet i tre aspekter ved diakonal spiritualitet slik de er formulert av Det lutherske verdensforbund (2010) – Guds nærvær i hverdagslivet, forståelse av

menneske som skapt av Gud til et liv i felleskap, fred og rettferdighet og det korsteologiske aspektet med fokuset på Guds frelsende handling og seier over lidelse, urett og død. I denne forståelsen av spiritualitet finner vi tett forening mellom bønn, handling og solidaritet. Med utgangspunkt i frigjøringsteologiske perspektiver, beskriver Fretheim (2015) en spiritualitet som vokser frem fra kontinuerlig kontakt med det som omtales som historiens underside. Kristen og diakonal spiritualitet i en slik kontekst innebærer å tale sant i møte med virkeligheten, å følge Jesu eksempel i møte med de fattige og undertrykte og å stå opp mot urettferdighet, inkludert politisk, sosial og økonomisk undertrykkelse. Dette omtales som kontemplasjon i praksis og kommer til uttrykk i politisk helliggjørelse, profetisk mot og historisk tålmodighet. Bønn og arbeid (*ora et labora*) er ikke bare to separate sider av det kristne livet, men dialektisk forbundet med hverandre - og er også hverandres forutsetninger. Kontemplasjon og aksjon flettes dermed sammen, og en passiv spiritualitet avvises. Fretheim viser til Rieger (1998) som fokuserer på at en organisk teologi, og dermed også spiritualitet, ikke vil komme i kontakt med sannheten uttrykt av historiens underside verken gjennom det moderne Selvet eller i tekstens bokstav. Spiritualitetens oppgave er, slik det for eksempel kommer til uttrykk i kairosdokumentene (Kairos Sør-Afrika, 1987 og Kairos Palestina, 2010), å bygge troverdig forbindelse mellom religionenes lære og det levde liv. Den kristne, og dermed også den diakonale, spiritualiteten knyttes sterkt til handling for og solidaritet med de fattige og utstøtte. Fretheim er imidlertid opptatt av at de fattige og utstøtte ikke omtales som én unyansert gruppe, men som "the real other" – et begrep han finner hos Rieger (1998) og som er utviklet med bakgrunn i filosofens og psykoanalytikerens Jacques Lacans (1901-1981) tankegods. Å se *den Andre* som et reelt menneske forutsetter en tilstedeværelse i tid og rom, og et skarpt blikk på de samfunnshendelsene historien utspiller seg i. Dette tillater ikke en livsfjern åndelighet og tilbaketrekning fra omverden, men utfordrer: "å utvikle en åpen og organisk spiritualitet som stadig søker sannhet og innsikt i møte med "the real other" – i menigheter, diakonale institusjoner og organisasjoner" (Fretheim, 2015, s. 38). Fretheims forståelse av diakonal spiritualitet er sterkt influert av frigjøringsteologien, hvor spiritualitet og etisk ansvar går hånd i hånd. I en slik forståelse gir spiritualitet stemme til de stemmeløse, taler sant om forholdene den møter og inspirerer til en ansvarlig handling for seg selv og andre.

2.2.2 Diakonal spiritualitet i spenningsfeltet mellom gjøren og væren

Johannes Nissen (2008) tilegner *diakonal spiritualitet* et eget kapittel i boken *Diakoni og menneskesyn* og har en litt annen tilnærming til begrepet enn Fretheim (2015). Nissen peker

på at *diakonal spiritualitet* er et forholdsvis nytt begrep, som har gradvis vokst frem gjennom 1900-tallet i tilknytning til det mer generelle begrepet *kristen spiritualitet*. Takket være for eksempel Taizé-bevegelsen har den kristne spiritualiteten utviklet to sider - både en bevegelse innenfra og ut, til kamp for en bedre og mer rettferdig verden, og utenfra og inn, til indre stillhet og kontemplasjon. Denne doble bevegelsen, mener Nissen (2008) finner man også i den kristne meditasjonen. Retreat nevnes som et eksempel på spiritualitet som kan imøtekomme den nøden som påføres mennesker av forbruker- og prestasjonsamfunnet.

Det at en slik forståelse av begrepet *diakonal spiritualitet* kan av mange oppleves som motsetningsfylt, skyldes først og fremst ifølge Nissen (2008) vårt behov for å dele opp livet i avgrensede områder istedenfor å se at de forskjellige aspektene ved tilværelsen kan eksistere samtidig med hverandre og utfylle og berike hverandre. Nissen (2008) peker på at diakonal spiritualitet kan og bør bidra til at vi ser Gud, verden, nesten og tjenesten på en ny måte og at falske motsetninger mellom sjel og legeme viskes bort. Diakonal spiritualitet skal dermed inspirere mennesker til å tjene sin neste og ta vare på verden i lys av en forståelse av Gud som kjærlig, barmhjertig og rettferdig skaper og Far, som har vist sitt sanne ansikt i Jesus Kristus. Gjennom sitt virke forener Jesus både den kontemplative dimensjonen (som tilbaketrekning til bønn og samtale med Gud) og den utadrettede handling (som å møte de utstøtte med bekræftelse, å mette de sultne og å lege de syke). Fortellingen om Martha og Maria leser vi for eksempel som en umiddelbar etterfølgelse av fortellingen om den barmhjertige samaritan, noe som i følge Nissen (2008) ikke kan ansees som tilfeldig. Dermed er diakonal spiritualitet er forening av ”inderlighed og verdensvendthed, åndelighed og social handling, passivitet og aktivitet, kontemplasjon og kamp for rettferdighet” (Nissen, 2008, s. 90)

I en senere artikkel spissformulerer Nissen (2012) to viktige prinsipper i diakonal spiritualitet – ”patience as a speed of love” og ”the primacy of being over doing”. Nissen peker på den japanske teologen Kosuke Koyama som reflekterer over åndelighet med langsomhet og tålmodighet som fortegn. Når man går i langsomme skritt, er man i stand til å se den menneskelige nød og stanse opp for å virkeliggjøre en kjærlighetens gjerning. Videre reflekterer han over forholdet mellom å være sammen med et annet menneske og å gjøre noe for et annet menneske og konkluderer med at ”å være” kommer før ”å gjøre”, da dette berører selve kjernen av menneskelig verdighet og anerkjennelse av en annen person som skapt av Gud (Nissen, 2012).

2.3 Kristen meditasjon

I betenkning til Kirkemøtet i 1999 *Kirken i møte med den åndelige lengsel i vår tid* understrekes det at meditasjon er et fenomen som kirken har vært kjent med gjennom hele sin eksistenstid (Laugerud, 1999, s. 23). Samtidig oppleves meditasjon for mange kristne som noe ”nymotens” som har kommet til Norge med de nyreligiøse bevegelsene. Videre vil jeg gi en kort presentasjon av den kristne meditasjons historiske røtter før jeg gir et overblikk over det kristne meditasjonslandskapet i Norge i dag.

Skupele (2015) viser til Rønnegård (2013) og hevder at begrepet *meditasjon* ikke bare har sitt utspring i de latinske *meditatio*, men at dens greske motstykke *melétē* har røtter helt tilbake til Johannes Kassian og Egyptisk klostertradisjon på 300 – 400-tallet. I vestlig tradisjon peker meditasjonsbegrepet på refleksjon og ettertanke, gjerne etter en bibellesning, det såkalte *lectio*. *Lectio* og *meditatio* er de eldste formene for kristen meditasjon, og kan peke helt tilbake til fortellingen i evangeliet etter Lukas hvor Maria, Jesu mor, tok vare på det engelen sier til henne og ”grunnet på det i sitt hjerte” (Laursen, 2013, s. 15). Begrepet *å grunne* (hebr. *hagah*) finner vi blant annet i Salmenes bok⁶ og det forbindes både med å gjenta eller mumle noe stille for seg selv og med å grunne eller reflektere (Thelle, 2015, s. 54). *Lectio* og *meditatio* blir ofte etterfulgt av *oratio* (lat. bønn) og *contemplatio* (lat. betraktning, beskuelse). Den stille, ordløse bønnen eller *kontemplasjonen*, forbindes også med ørkentradisjonen og de monastiske miljøene og ble ansett som den høyeste formen for den mystiske erfaringen der sjelen fikk betrakte det guddommelige (Thelle, 2015).

Disse fire former for kristen spiritualitet levde side om side helt til 1200-tallet, da det under påvirkning av den skolastiske tradisjonen innenfor teologien ble laget bønnetypologier. Bønnen ble systematisert og dette bidro til at det levende bønnelivet stivnet i en *bønnestige* eller *munkestige*, hvor kontemplasjonen ble ansett som det høyeste åndelige nivå og dermed uopnåelig for de fleste. Den mystiske og kontemplative tradisjonen fikk en renessanse i senmiddelalderen takket være mystikere som for eksempel Mester Eckhard (ca 1260 – 1327), den ukjente forfatteren av *En sky av ikkeviten* (*The cloud of Unknowing*) og *En personlig*

⁶ Salme 1

veiledning i kontemplativ bønn (The Book of Privy Counselling) fra 1300-tallet, Teresa av Ávila (1515 – 1582), Johannes av Korset (1542-1591).⁷

Fokuset på det indre møte med Gud finner man igjen i forskjellige kristne tradisjoner også etter reformasjoner. Vi finner uttrykk for en kontemplativ spiritualitet i for eksempel den pietistiske spiritualiteten, slik den er formet blant annet av Hans Nielsen Hauge (1771-1824). Her vektlegges det bibellesning, stille stund og menneskets indre *lønnkammer* (Thelle, 2015, s. 22). Et annet eksempel på kontemplativ tilnærming finner vi i Oxfordbevegelsen – en økumenisk vekkesbevegelse fra tiden etter første verdenskrig som kombinerte stille stund (*quite time*) med stort engasjement for å gjenreise det kristne kultur- og samfunnslivet (Sødal, 2015). Dermed kan man hevde at meditasjon og kontemplasjon ikke er fremmede for den kristne praksisen. Samtidig kan man heller ikke benekte at flere av samtidens kristne meditasjonstradisjoner henter mye inspirasjon fra østlig spiritualitet. Anerkjente navn som forbindes med kristen meditasjon og kontemplasjon i den 20 århundre på verdensbasis, som Thomas Merton (1915-1968), John Main (1926-1982), Hugo Enomiya-Lassalle (1898-1990), Bede Griffith (1906-1993), Thomas Keating (1923-), Richard Rohr (1943-) med flere har latt seg i større eller mindre grad inspirere av både kristen og østlig meditasjons- og kontemplasjonspraksis.

Eksempel på østlig innflytelse finner vi også i norsk sammenheng. Begrepet *meditasjon* ble introdusert i Norge av Karl Ludvig Reichelt (1877-1952). Etter å ha vært misjoner i Kina i 20 år, tok han med seg hjem impulser både til stillhetsarbeid og religionsdialog. I 1922 grunnla han Den kristne Budhistmisjonen, nå Aeropagos⁸, som senere har vært en viktig bidragsyter til religionsdialogen mellom Øst og Vest, men også som forkjemper for den kristne meditasjonspraksisen (Thelle, 2015). Da meditasjon ble en ”allmannseie” på 60- og 70-tallet, var den uten tvil sterkt knyttet til de nyreligiøse strømningene. Dette førte til at Den norske kirken i erklæringen ”De moderne meditasjonsbevegelsene og Kirken” (Bispemøtet, 1979) tok aktivt avstand fra at meditasjonsformer som hadde tilknytning til andre religioner, eller som var a-religiøse, kunne forenes med kristen tro og praksis. Erklæringen fra bispemøtet avviste allikevel ikke at kirken hadde behov for å legge til rette for stillhet og meditasjon.

⁷ Samtale med Tore Laugerud, 30.11.2017

⁸ <https://snl.no/Areopagos>

En slik innstilling var i tråd med trendene også i den katolske kirken, hvor pave Paul VI i 1971 ba munkene fra cistercienserordenen om hjelp til å bringe den kontemplative tradisjonen tilbake til kirken (Laursen, 2013). En større interesse og aksept for den kontemplative trospraksisen ga åpning både for videre retreatarbeid i Skandinavia på 80- og 90-tallet. Flere, slik som karmelittmunken Wilfrid Stinissen og dominikaneren Bernard Durel, våget å utforske grenseoppganger for kristen spiritualitet og berike den med impulser utenfra. I Norge ble det opprettet flere retreatsenter (som Sandom Retreatsenter, Lia gård og Tomasgården), samt Emmaus senteret i Oslo med fokus på interreligiøs dialog. I tillegg etablerte mange ungdommer og unge voksne forbindelse med det økumeniske Taizéfelleskapet som hadde fokus på stillhet, kontemplasjon og fellesskap på tvers av konfesjonell tilhørighet⁹.

Som en milepæl i norsk sammenheng kan man kanskje nevne meditasjonsprosjektet til Areopagos (2013 – 2015) som resulterte i kunnskapsformidling, etablering av lokale meditasjonsgrupper rundt omkring i landet, og ikke minst – i utgivelse av flere bøker om meditasjon i kristen tradisjon, slik jeg allerede har beskrevet i innledningskapittelet¹⁰.

2.4 Det kristne meditative landskapet i Norge i dag

Når vi snakker om det kristne meditasjonslandskapet i dag, er det svært variert og omfatter alt fra Jesusmeditasjonen, Jesusbønnen og Lectio divina til Kristuskransen, ikonmeditasjon, labyrinten, keltisk meditasjon og tungetale, til den kristne formen for Mindfulness – Christfulness. Informantene for avhandlingen kommer hovedsakelig fra to tradisjoner - kristen dypmeditasjon og sentrerende bønn, selv om flere også er kjent med andre former for kristent stillhetsarbeid og kontemplasjon. I min presentasjon av disse to tradisjonene vil jeg hovedsakelig basere meg på Anne Ramskov Laursens (2013) bok *Veier til stillhet*.

2.4.1 Sentrerende bønn

Sentrerende bønn (*Centering Prayer*) ble utformet av cisterciensermunkene på 70-tallet etter oppfordring fra pave Paul VI. Munkene brukte tekstene fra ørkenfedre og *The Cloud of Unknowing* som utgangspunkt for en enkel meditasjonsform som handler om å hvile i Gud som bor i oss (Laursen, 2013).

⁹ Samtale med Tore Laugerud, 30.11.2017

¹⁰ Se kapittel 1.1.2

Før man starter sentrerende bønn, velger man et hjelpeord som kan både hjelpe til å bli værende hos Gud og til å vende tilbake til Gud hvis tankene fører en på avveier. Man finner seg et stille sted, alene eller sammen med andre, vender oppmerksomheten mot Gud og ens indre. Etter 20 minutters stillhet, ber man Fadervår eller en annen bønn før man sakte vender seg tilbake til hverdagen. Målet med sentrerende bønn er ikke å oppnå noe, men å være og å hvile. Fruktene av den sentrerende bønnen erfares dermed ikke mens man mediterer, men i hverdagen. Man kan oppleve den sentrerende bønn som en slags guddommelig terapi, men det anbefales å ha mulighet for en samtalepartner hvis det dukker opp ting i bevisstheten som kan oppleves følelsesmessig vanskelige (Laursen, 2013).

I sentrerende bønn innledes ofte den stille økten med en tekstrefleksjon, noe som er i tråd med praksisen til cisterciensermunkene William Meninger, M. Basil Pennington og Thomas Keating, som var de første som utformet og innførte sentrerende bønn. Deres erfaring over tid har vist at selv om mange mennesker har et stort behov for stillhet og ordløshet, er undervisningen en forutsetning for at kontemplasjonen kan utvikle seg over tid. Begrunnelsen ligger i at for å møte Gud i kjærlighet og tillitt, trenger man å kjenne ham først. Tekstrefleksjon eller en annen form for undervisning bidrar til at meditasjonsdeltagerne lærer å kjenne den Gud de søker å møte (Laursen, 2013).

2.4.2 Kristen dypmeditasjon

Kristen dypmeditasjonen har sitt utspring fra Meditationsgården i Sverige og forbindes i stor grad med karmelittmunkene Wilfrid Stinissen (1927-2013). Utgangspunktet for denne meditasjonsformen hentes i karmelittenes tradisjon, men Meditationsgården valgte å hente en del impulser fra zenbudhistiske meditasjonsformen *za-zen* ("å sitte seg til stillhet") da den rene "karmelittposituren" som munkene benyttet i sin daglige bønn, ble for krevende for allmennheten. Kroppsstillingen og fokus på pusten i denne meditasjonstradisjonen ansees som viktige hjelpere for å oppnå først ytre, kroppslig stillhet, så indre stillhet. Det brukes ikke ord eller bilder, men fokuseres på en våken hvile i Guds kjærlighet (Laursen, 2013).

Kristen dypmeditasjon har en meditasjonsform som langt på vei er allmennmenneskelig og uavhengig av tro. Det er allikevel viktig å påpeke at retningen i en kristen meditasjonsform, også i kristen dypmeditasjon, alltid vil være mot Gud og oppmerksomheten rettes mot relasjonen med Ham. Derfor innledes stillhetsøkten ofte med en kort bønn, slik som for eksempel: "Gud, vis meg din kjærlighet i mitt hjerte" eller "Det er godt å være stille og vente

på hjelp fra Herren.” Selve meditasjonsøkten varer, i likhet med i senterende bønn i 20 minutter, men kan også innledes med avspenningsøvelser og kroppslig orientering i rommet. Øvelsene gir blant annet både muskelavspenning og senker mengden stresshormoner, øker konsentrasjonsevnen og utholdenheten, samt stimulerer kreative prosesser, men ivaretar også vår åndelige lengsel og fremmer ordløs bønn. På denne måten søker meditasjonsformen å ivareta hele mennesket med kropp, sjel og ånd (Laurson, 2013).

2.5 Oppsummering

I dette kapitlet har jeg gitt innblikk i noen av Den norske kirkes menighetsdiakonale utfordringer, presentert to mulige forståelser av begrepet diakonal spiritualitet og gitt en kort innføring i kristen meditasjonstradisjon og praksis. Fremstillingen bygger under påstanden om at emnet *diakonal spiritualitet* i norsk kontekst er lite omtalt i litteraturen og er i liten grad forsket på. Slik jeg ser det, er forbindelsen mellom diakonal spiritualitet og meditasjon også nesten umulig å spore i litteraturen, noe som gjør avhandlingens forskningsspørsmål interessant og relevant.

I neste kapittel vil jeg gi en kort presentasjon av teori U som jeg benytter i avhandlingens drøftingsdel.

3.0 Teori U

I det forrige kapittelet presenterte jeg to syn på spiritualitetens plass i diakonien: Fretheims (2015) handlingsrettete forståelsen av spiritualiteten og Nissens (2008) tilnærmingen til diakonal spiritualitet som forening av væren og gjøren. En tredje, litt mer utradisjonell tilnærming, finner vi hos Ulrich Zeitler. Zeitler (2014) spør hvordan spiritualiteten kan komme til uttrykk i det diakonale arbeidet som en grunntone og som inspirasjonskilde for utforming av profesjonell praksis og bruker den diakonale institusjonen Blåkors i Danmark som et eksempel på hvordan man kan anvende elementer fra C. Otto Scharmers (2009) teori U for å identifisere en bærekraftig utvikling i organisasjoner. Zeitler (2014) viser hvordan institusjonens nyutviklede evne til å nærme seg mennesker som ”medborgere” og ikke klienter bærer i seg potensialet til positiv endring og vekst.

Teori U beskrives som tredje generasjons teori om profesjonelle praksiser. De første to generasjonene kan beskrives som erfaringsbasert praksis (som dominerte frem til 1980-tallet) og evidensbasert praksis som fremdeles har stort innpass i diverse fagområder, særlig innenfor arbeid med mennesker (Zeitler, 2014). Teori U innbyr til å ikke bare lytte seg inn i feltet man forholder seg til på en ny måte, men til å handle ut fra ens indre kilde (en høyere Selv) og fra en fremvoksende fremtid.

Zeitlers (2014) tilnærming har inspirert meg til å utforske om teori U også kan være til nytte i forståelsen av menighetsdiakonien, og om tiltak som kristne meditasjonsgrupper i lys av teori U kan ansees som aktuell diakoni. Videre i dette kapittelet vil jeg gi en kort presentasjon av teori U med særlig fokus på analyseredskaper som vil være nyttige i drøftingen av kristne meditasjonsgrupper som aktuell menighetsdiakonal tiltak. På slutten av kapittelet vil jeg berøre noen mulige fordeler og utfordringer ved anvendelse av teori U i diakonifeltet.

3.1 Teori U – kontekst og bakgrunn

Teori U er utviklet i samarbeid med flere ledende akademikere som er tilknyttet Society for Organizational Learning v/ MIT Sloan School of Management og influert av blant annet Petter M. Senges (f. 1947) banebrytende tenkning om organisasjonsutvikling, Garders (1993) *holistiske* tilnærming til et menneskets personlighet, Golemans (1996) modell som integrerer *den kognitive og den emosjonelle intelligensen* og Csiksentmyhalyis (1990) teori om *Flow* (Scharmer, 2009). Teori U skaper slik sett en syntese av eksisterende kunnskap og erfaringer, og oppsummerer det i en enkel og praktisk anvendbar modell for analyse av

organisasjonsutvikling og som redskap innenfor sosial teknologi. Teorien har blitt brukt innenfor teknologiske og økonomiske bedrifter, men også innenfor helse, utdanning, sosialt arbeid og andre profesjonelle områder, inkludert, slik jeg har nevnt innledningsvis i kapitlet, diakoni. Teori U er en praksisnær teori og baserer seg på over 10-års arbeid med organisasjonsutvikling og aksjonslæring, samt dybdeintervjuer med 150 ledende tenkere og praktikere verden over (Scharmer, 2009).

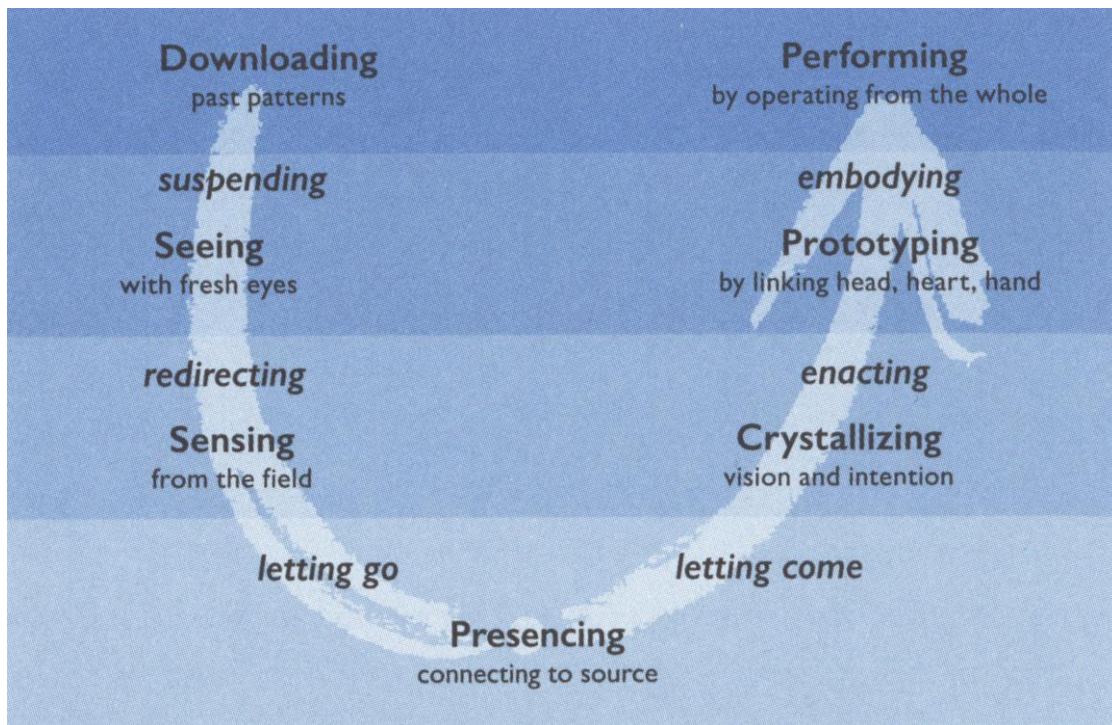
Essensen i teori U blir beskrevet med et utsagn som blir tilskrevet Albert Einstein, nemlig at en utfordring eller et problem kan ikke løses med utgangspunkt i de aspektene som har bidratt til at utfordringen eller problemet opprinnelig oppstod. Scharmer (2009) tar utgangspunkt i bekymringen for at vi kollektivt skaper resultater som ingen vil ha – i form av økologisk, sosial og spirituell splittelse og ødeleggelse (Scharmer, 2009, s. 95). Dette kommer, ifølge Scharmer (2009), av at vi er ”frakoblet” – fra naturen, andre mennesker og fra det han omtaler som vårt *høyere Selv* – menneskets iboende potensiale. Grunnet for å endre den negative utviklingen ligger i våre sinn, i måten vi nærmer oss de gitte utfordringene på, både som individer, men også som felleskap. Det avgjørende spørsmålet er derfor: “How can we act from the future that is seeking to emerge, and how can we access, activate, and enact the deeper layers of the social field?” (Scharmer, 2009, s. 8)

3.2 U-prosessen

Istedenfor å møte utfordringer med gamle reaksjonsmønstre (*downloading*), utfordres vi som individer og som grupper til å gå inn i en mer kompleks prosess som Scharmer omtaler som *U-prosessen*. U-prosessen søker å endre det sosiale feltet våre handlinger utspiller seg fra. Enkelt skissert består U-prosessen av seks steg. Først handler det om å se og observere virkeligheten med ”nye øyne” og forsøke å se forbi de vante og inngrodde mønstrene og erfaringene. Videre handler det om å sanse hva som finnes i det aktuelle feltet handlingen utspiller seg i, empatisk lytte seg inn i verden rundt og i andres fortellinger, samtidig som man endrer fokuset fra de ytre til de indre aspektene ved hendelsene og fenomenene man observerer.

Scharmer (2009) mener at det er fruktbart å bevege seg enda videre og skape en forståelse av hvem vi er, ikke ut fra fortid eller nåtid, men ut fra den fremvoksende fremtidens perspektiv. Fokuset skal derfor ligge på hvem vi ønsker å være (som individer og felleskap), og hvordan ser vi for oss at fremtiden vil utfolde seg. Dette handler om det som Scharmer (2009) omtaler

som *presencing*, hvor viktige handlingsaspekter er *letting go* og *letting come* – å gi slipp på de gamle handlingsmønstre og forestillingene og åpne seg for nye tanker og ideer. Til sist handler U-prosessen om å utkrystallisere de nye ideene, bestemme seg for en handlingsplan og sette den ut i livet. Når man setter denne modellen i et system, danner det en figur som også har gitt navn til teorien – teori U.



Illustrasjon 1, (Scharmer, 2016, s. 38)

Videre skal jeg beskrive nærmere de seks trinnene i teori U. I mangel på fullgode norske begreper for de forskjellige trinnene i U-prosessen, har jeg beholdt de engelske begrepene og heller forklart de. Jeg vil starte reisen inn i U-prosessen ved å belyse essensen i *downloading* som ifølge Scharmer (2009) er vår vanlige måte å reagere på i de fleste situasjoner og forbindes med et destruktivt handlingsmønster.

3.2.1 Downloading

Å *downloade* betyr nærme seg verden gjennom eksisterende vanemønstre og tanker. Dette er i følge Scharmer (2009) den vanligste fallgruven som stanser utvikling og kreativitet. Uttrykket ”Det er bare sånn” gjenspeiler et sinn som har lukket dører og vinduer mot nye impulser og en annen måte å se verden på. Man kan ved nærmere ettersyn identifisere fire hindringer for utvikling når man som individ eller organisasjon befinner seg i *downloading*-tilstanden:

1) man klarer ikke å oppfatte det man ser, 2) man sier ikke hva man mener, 3) man følger ikke opp ord med handlinger og 4) man klarer heller ikke å observere kritisk sine egne handlinger.

Scharmer (2009) mener at et slikt handlemønster oppstår fordi vi tar utgangspunkt i vårt snevre perspektiv, hvor verden observeres fra et synsfelt med oss selv og vårt ego i sentrum, og der det bygges vegger rundt vår begrensede forståelseshorisont. Jo mer vi beveger oss vekk fra sentrum av vårt ego og lengere ut i feltet, jo større er muligheten for at vi vil evne å se, høre og oppfatte virkeligheten slik den er, og blir i stand til å åpne oss for fremtidens muligheter.

3.2.2 Seeing

For å bryte det destruktive *downloading*-mønsteret er det, ifølge Scharmer (2009), viktig å utvide synsfeltet vårt. *Seeing* handler om å se verden med nye øyne og identifisere situasjonen/ utfordringen utenfor den vante rammen. Man beveger seg fra sentrum av sitt ego og ut i feltet og begynner å stille spørsmål, noe som langsomt endrer observatørens innstilling fra skepsis og fordømmelse til åpenhet og undring. Scharmer (2009) snakker også om dialog som evnen til å nærme seg erfaringer og fenomener sammen med andre og åpne seg for virkeligheten slik den utspiller seg for flere aktører. Også det å observere og erkjenne det negative, det ubehagelige eller det ”stygge” i virkeligheten er viktig, da en slik ærlig tilnærming legger grunnlag for et ønske om handling for å oppnå positiv endring. Scharmer kaller det ”the great power of facing reality” (Scharmer, 2009, s. 53).

3.2.3 Sensing

Sensing betyr, slik Scharmer bruker det, å lytte seg empatisk inn i feltet og situasjonen. Den enkelte er en del av et helhetlig system som er tilstedeværende og utfolder seg her og nå. Når man går inn i sanse- og lytteprosessen, blir grensene mellom den som observerer og den/det observerte borte – man blir ett felles system som begynner å se seg selv som en helhet. Dette handler om ”å se med hjertet”. Spørsmålet blir da på hvilken måte deltar man i et eksisterende system, hvordan er man med på å opprettholde dette systemet - og er det et system man ønsker å opprettholde. Scharmer (2009) poengterer at vi ofte er med på å opprettholde systemer ingen egentlig ønsker å ha. Å lytte seg inn i feltet betyr å oppdage organisasjonenes og systemenes levedyktighet og vekstpotensial, men også enkeltdeltageres behov og ressurser. Motivasjonen hos for eksempel den profesjonelle er at man ønsker å skape tiltak ikke FOR men MED målgruppen, og dette krever en samhandling og ”samlytting” på et nytt nivå.

3.2.4 Presencing

Nyskapning og utvikling på det profesjonelle feltet er ifølge teori U avhengig ikke bare av vår evne til å se og sanse det feltet arbeidet eller virksomheten finner sted i, men også en prosess eller tilstand som Scharmer (2009) omtaler som *presencing*. Begrepet *presencing* skjuler i seg både begrepet *presence* (nærvær) og begrepet *(pre)sensing* ((før)sansing/ erkjennelse) og uttrykker evne til å være fullstendig tilstede i det som er, knyttet til sin indre kilde til vekst og kreativitet (høyere Selv), samtidig som man lytter seg inn i fremtidens potensiale. Scharmer (2009) snakker om at i tillegg til eksplisitt kunnskap og taus eller kroppsliggjort kunnskap, finnes det også et dypere lag i sinnet vårt som man også kan omtale som vårt spirituelle rom – der hvor den ennå ikke-erfarte og ikke-skapte kunnskapen kommer fra. For å komme i kontakt med denne ennå ikke-erfarte og ikke-skapte kunnskapen, trenger vi å komme i berøring med og bli bevisst blindpunktet (*blind spot*) vårt (Scharmer, 2009, s. 57) – det vil si å passere en terskel eller ”å gå gjennom nåløyet” (Scharmer, 2009, s. 191) inn i en nyskapt og nyskapende virkelighet. Dette handler om å evne å gi slipp på den gamle kunnskapen og de gamle vanene og erfaringene (*letting go*) for å la noe nytt tre frem (*letting come*).

Presencing forutsetter med andre ord prosesser som i stor grad ligner erfaringene fra meditativ praksis. Scharmer (2009) bruker blant annet *mindfulness* som et eksempel på hvordan man kan stilne sinnet og på en måte rette oppmerksomheten mot sin egen oppmerksomhet. *Presencing* handler om å møte sitt høyere Selv med alt det utviklingspotensialet som ligger i dette møtet. Scharmer (2009) beskriver ikke dette som en enkel prosess, men heller en totalomveltning (*inversion*). For å illustrere den voldsomme endringen som skjer når man passerer terskelen gjennom *presencing*-prosessen, bruker han det tyske ordet *Umstülpung* som betyr ”å vende innsiden ut og utsiden inn” (Scharmer, 2009, s. 184). Man må våge å legge det gamle bak seg å begi seg inn i et nytt og ukjent landskap. Til gjengjeld vil man oppleve en inspirasjon og en tilstand hvor man kjenner at man er tro mot sitt sanne ”Jeg”.

3.2.5 Crystallizing

Crystallizing handler om å sette ord på drømmer og visjoner, og se for seg en ny virkelighet. Scharmer (2009) omtaler denne prosessen som evnen til å lytte til fremtiden og det den bringer og handle ut fra en indre, autentisk kilde (*inner place*). Gjennom en slik prosess blir

man et instrument for forandring. Dette handler om både som enkeltmenneske og som en gruppe å bli inspirert til å skape omfattende, grensesprengende endringer.

3.2.6 Prototyping

Prototyping handler om å omsette inspirasjonen i konkrete planer som kan prøves ut i en kontekst, i kontinuerlig dialog med seg selv og sitt høyere Selv og med omverden. Man må tillate seg å prøve og feile i denne prosessen, men også her det er viktig å minne seg selv på underveis at enhver handling skal formes fra fremtidens, ikke fortidens perspektiv. Man modellerer et tiltak, mens man lytter seg med ærlighet og åpenhet inn i prosessen ut fra en altomfattende helhet, eller, slik Scharmer (2009) omtaler det, man er i ”dialog med universet”. En slik ærlig, åpen og holistisk tilnærming bidrar til at man hører det man trenger og bør høre, og ikke det man ønsker å høre.

3.2.7 Performing

Til sist handler det om å virkeliggjøre den nye praksisen og sette ideene ut i live (*performing*). Dette bør også skje med blikk på en større helhet – et nytt system i stadig utvikling. Denne fasen handler om å ikke bare lytte med ærlighet til en større helhet, men også ta konsekvenser av det og handle med ærlighet.

Scharmer (2009) mener at det er svært mange ganger man forsøker å fikse og lappe et ”døende system” (man går fra *downloading* direkte til *performing*) og fortsetter å gå i ring rundt de samme gamle feilene, mens man burde konsentrert energien om å skape et nytt, levedyktig konsept. Ofte handler dette ikke minst om å se eget virke og egne tiltak som en del av en større, mer kompleks helhet, å løfte blikket utover sitt lille univers og å skaffe seg bedre kunnskap om hvordan hele systemet som man er en del av virker, samt hvordan det kan bidra til at den delen man er delaktig med og i også blir bedre, mer kraftfull og fullkommen. Billedlig snakker Scharmer (2009) om å være med og spille den ”store fiolinen”, selv om man primært er i berøring med det ”lille, lokale instrumentet” (Scharmer, 2009, s. 216).

3.3 Å skape dype og varige endringer i grupper og organisasjoner

Prinsippene i teori U kan som tidligere nevnt tilpasses og anvendes i en rekke kontekster, både på individ- og gruppenivå, men også innenfor større systemer. Når det er snakk om grupper, felleskap eller større systemer - handler det i likhet med på individnivå om at gruppen/ felleskapet/systemet må endre utgangspunktet (*inner place*) som det opereres fra.

Forskjellen er at dette må skje i samhandling mellom alle involverte parter. Prosessen sammenfattes i fem enkle trinn som skisserer en oppskrift på hvordan endringene kan skapes i fellesskap:

Co-initiating – lytte til andre og til det livet kaller deg til å gjøre.

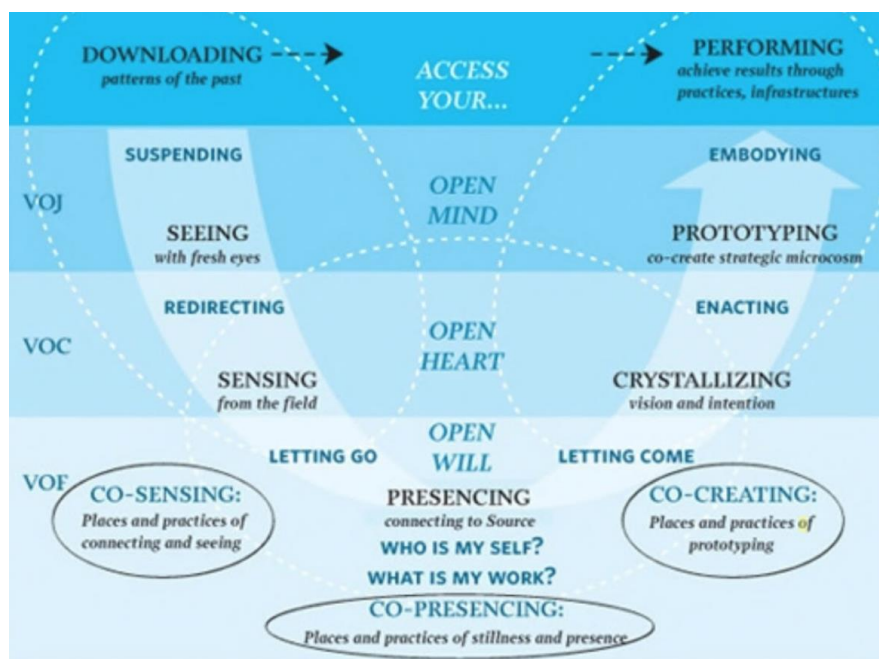
Co-sensing – oppsøke steder som har potensiale til å gi deg informasjon om feltet/ emnet/ oppdraget og lytte med åpent hjerte og åpent sinn.

Co-presencing – trekke deg tilbake vekk fra støyen til et stille rom og reflektere, la den indre, ennå skjulte kunnskapen finne veien frem i deg.

Co-creating – skape en prototype ut fra den nye kunnskapen og erkjennelsen for å kunne utforske fremtiden gjennom handling.

Co-envolving – la nye innovative grupper og tiltak vokse frem mens du ser og handler fra et fremtidens potensiale.

I enda mer kompakt form handler det om tre steg: 1) Observer, observer, observer 2) Trekk deg tilbake og reflekter 3) Handle umiddelbart!



Illustrasjon 2, (Scharmer, 2009, s. 246)

Scharmer (2009) advarer mot tre hindringer på veien til individets eller felleskapets reise innover mot *presencing*-nivået og blindpunktet. Disse hindringene knytter han til de tre grunnforutsetningene for U-prosessen – åpent sinn, åpent hjerte og åpen vilje (Illustrasjon 2). Åpent sinn står i fare for å bli møtt av fordømmelsens stemme (*Voice of Judgment, VOJ*), åpent hjerte - med kynismens stemme (*Voice of Cynism, VOC*) og åpen vilje - med fryktens stemme (*Voice of Fear, VOF*).

3.4 Anvendelse av teori U i diakonifeltet

Teori U er utviklet primært for bruk i sekulære settinger og har, så langt jeg kan bedømme, kun blitt introdusert for kirkelige virksomhet og diakonifeltet i nordisk kontekst av Ulrich Zeitler (2014). Teorien er derfor ikke bredt kjent og det finnes gode muligheter til å utforske dens videre anvendelsespotensiale i forhold til diakonal praksis.

Zeitlers (2014) innsteg er at teorien åpner for en spirituell tilnærming i det profesjonelle diakonale arbeidet, samtidig som den inviterer til å se utover den kirkelige rammen. Ifølge Zeitler (2014) bør diakoni orientere seg mer til å være en allmennmenneskelig og medmenneskelig tjeneste og i mindre grad definere seg selv som arbeid av og for kristne. Han inviterer heller til å handle ut fra vår felles spirituelle inspirasjonskilde – Guds nærvær i våre liv og Jesus som et eksempel til etterfølgelse. Forskjellen ligger med andre ord i hva man velger ”å lytte ut” fra – kun sin indre snevre kjerne (for eksempel det man omtaler som ”tradisjonell diakoni” og / eller ”kjernemenigheten”) eller et bredere felt for diakonalt arbeid og ikke minst – fremtidens behov og potensiale innenfor diakonal virksomhet. Diakonien oppdrag er å møte alle mennesker på lik linje - uansett livssynstilhørighet. Spiritualiteten skaper et åpent ”tomrom” hvor kreativiteten kan utfolde seg og det kan skapes nye forbindelser mellom mennesker på tvers av, og på tross av, forskjellene og utfordringene man står opp i (Zeitler, 2012, s. 2). Zeitler (2012) viser til Hastlinger (2009) som formulerer paradokset i diakonal praksis: kristent omsorgsarbeid er kristent kun så lenge det ikke fremhever de kristne religiøse kjennetegnene, men handler ut fra de kristne verdiene. En slik tilnærming inviterer til å slippe tak på sin trygge tankeposisjon. Det er kun da man kan oppnå ny innsikt og utvikle nye måter å handle på. Zeitler (2014) trekker paralleller mellom Scharmers ”presencing” og Knud Ejler Løgstrups (1905-1981) ”allestedsnærværende sansning” som et av eksemplene på at et lignende konsept har vært berørt tidligere.

En av kritikkene som legges frem mot teorien, er forståelsen av det høyre Selv. Reams (2007) peker på at noe av utfordringen ved å se verden fra et fremtidsperspektiv som er modellert av vårt høyere Selv er at dette perspektivet bestemmes til syvende og sist fra den enkeltes kapasitet til å åpne sinnet, hjertet og viljen, men også fra våre begrensninger, nemlig manglende kunnskap, refleksjonsevne og empatisk innlevelsessevne. I en gruppekontekst kan det i tillegg være vanskelig å finne ut hva felleskapets høyere Selv er, da det kan forekomme forskjellige oppfatningen i teamet eller gruppen om hvordan fremtiden bør utfolde seg.

I en kristen kontekst begrenses et menneskes kapasitet aldri kun til egne tanker og forståelse. Tanken om inspirasjon fra en høyere form for bevissthet – Gud og Den hellige Ånd – har ikke vært noe fremmed for de kristne, noe både Scharmer (2009, s. 190) og Zeitler (2014, s. 11) påpeker. I en kristen kontekst åpner vi oss for Den hellige Ånds medvirkning og vårt høyere Selv, hvis vi bruker C. Otto Scharmers (2009) begrep, forbindes med Guds nærvær og kjærlighet til oss og verden. I en slik kontekst er vår spiritualitet det vi har som redskap for å gripe og begripe Guds natur og Guds ønsker for verden, og dermed også en forutsetning for en bærekraftig diakonal praksis (Zeitler, 2014, s. 11).

3.5 Oppsummering

I dette kapittelet har jeg i korte trekk presentert C. Otto Scharmers (2009) teori U og U-prosessen. U-prosessen inviterer til en empatisk lyttende tilnærming til feltet for virksomheten eller handlingen. Scharmers (2009) nyskapende begrep *presencing* danner et mulighetsrom for nytenkning og ny handling, som springer ut fra en indre kilde – vårt høyere Selv. Zeitler (2014) gir ett eksempel på hvordan teori U kan anvendes i diakonifeltet, noe som åpner for en videre utforskning av teoriens anvendelsesområder innenfor diakonalt arbeid.

Zeitler (2014) peker på den diakonale handlingens utspring fra vår indre inspirasjonskilde - det spirituelle aspektet ved diakonien – som forutsetning for bærekraftig diakonal praksis. Han utfordrer derfor til å tenke nytt om hvordan det diakonale arbeide skal utformes og organiseres og hvordan diakonale handlinger skal utfolde seg i møte med vår neste. En slik tilnærming åpner for nytenkning også innenfor menighetsdiakonien, noe jeg også vil utforske i drøftingsdelen (kapittel 6).

Før det vil jeg beskrive metode for innsamlingen av empiriske data (kapittel 4) og analyse av data fra intervjuene (kapittel 5).

4.0 Metode

I dette kapittelet vil jeg presentere og begrunne avhandlingens metodiske grep og fremgangsmåte. Avhandlingens overordnede metodiske grep er fenomenologisk studie. Fenomenet – kristne meditasjonsgrupper – belyses ved hjelp av semistrukturerte intervjuer med ti informanter som har erfaring med deltagelse i en kristen meditasjonsgruppe over tid. I følge Postholm (2010) er semistrukturerte intervjuer kanskje den mest egnede, og ofte den eneste datainnsamlingsstrategien i fenomenologiske studier der man studerer opplevelsen av menneskenes livsverden, sett med informantenes øyne (Postholm, 2010, s. 43).

Videre i dette kapittelet vil jeg reflektere over semistrukturert intervju som fremgangsmåte ved datainnsamling, min rolle som forsker, fremgangsmåte ved analyse av data, samt berøre de forskningsetiske aspektene i forskningsprosessen og forskningens kvalitet.

Til forskjell fra kvantitativ forskning, som tar utgangspunkt i to hovedaspekter for forskningens kvalitet – validitet og reliabilitet - finnes det mange måter å beskrive kvaliteten i kvalitativ forskning på (Bryman, 2012, s. 389-391). Jeg har valgt Postholms (2010) modell som kan sammenfattes i tre kriterier: *forståelse*, *pålitelighet* (dependability) og *naturalistisk generalisering*.

Forståelse er et kvalitetskriterium som fokuserer på forskeren som forskningsredskap. Forskerens selvrefleksjon over sin forforståelse, eget møte med forskningsfeltet og arbeidet med det innsamlede datamaterialet, har avgjørende betydning for at leseren kan danne seg et bilde av hvordan forskeren har jobbet med datamaterialet og kommet frem til refleksjonene og konklusjonene som blir presentert for leseren (Postholm, 2010). I arbeidet med avhandlingen, bidro min interesse og kjennskap til fenomenet kristen meditasjon på flere måter – både i anskaffelse av informanter, under intervjuene og i arbeidet med datamaterialet og analysen. For å ha en best mulig bakgrunnsforståelse, og for å korrigere min egen forforståelse fra tidligere, valgte jeg å besøke samtlige meditasjonsgrupper jeg rekrutterte informantene fra. I tillegg var jeg på en lengere retreat i løpet av skriveperioden. Dette gir meg forhåpentligvis grunnlag for å presentere fenomenet på en bedre måte. Utfordringen vil allikevel være at denne kunnskapen forblir begrenset, og det vil alltid være mulig å finne aspekter som forblir uopplyst.

Påliteligheten ivaretas gjennom grundige beskrivelser av forskningsprosessen (Postholm, 2010). Derfor vil jeg tilstrebe å gi en god fremstilling av alle leddene i prosessen – fra utarbeidelse av intervjuguiden og rekruttering av informanter til analyse av datamaterialet. En slik grundig beskrivelse skaper gjennomsiktighet og gir leseren i større grad anledning til å danne sitt eget bilde av forskningsprosessen.

Begrepet *naturalistisk generalisering* relateres til forskningens nytteverdi. I kvalitativ forskning er det ikke mulig å foreta generalisering på samme måten som i kvantitative studier (Bryman, 2012). Det handler mer om hvor vidt leseren kan kjenne igjen det presenterte fenomenet og slik sett dra noen sammenligninger med sin egen hverdag og bruke dette som utgangspunkt for å reflektere over egen situasjon (Postholm, 2010). For at leserne skal kunne relatere det de leser til egne og andres tidligere erfaringer, har jeg i avhandlingen tilstrebet å gi gode og fylldige presentasjoner av informantenes erfaringer med kristen meditasjon. Bruk av sitatene vil hjelpe ikke bare til å danne grunnlag for analysen, men også til å skape en levende og mer livsnær fortelling om hva kristne meditasjonsgrupper betyr i informantenes liv.

4.1 Intervjuguiden

I et fenomenologisk studie tilstreber man å belyse et fenomen i størst mulig grad ut fra dets egne premisser (Thomassen, 2016, s. 84). Samtidig er forskeren med dens forforståelse og erfaringsbakgrunn det viktigste forskningsredskapet (Postholm, 2010, s. 35).

Forskningsprosessen handler om en hårfin balanse mellom å både skaffe seg nok kunnskap om temaet før intervjuene finner sted, og være bevisst sin egen forskersubjektivitet og forforståelse (Postholm, 2010, s. 40). Kunsten i arbeidet med intervjuguiden var derfor å ikke ha forutinntatte meninger, men stille åpne spørsmål (Wadel, 2014, s. 27).

Jeg var blant annet forberedt på at selve begrepet *kristen meditasjon* kunne forstås på forskjellige måter, og at det muligens måtte presiseres og utdypes underveis. Jeg valgte allikevel å beholde dette begrepet i intervjuguiden, da det ofte brukes som et samlebegrep for flere meditative og kontemplative praksiser i den kristne tradisjonen. Begrepet kontemplasjon, som kan ansees som en mye mer presist begrep for det fenomenet jeg ønsker å belyse, er forholdsvis ukjent og derfor mer krevende begrep å bruke i møtet med informanter som jeg antok ville ha svært forskjellig bakgrunn og meditasjonserfaring.

Avhandlingen tar utgangspunkt i at berøringspunktet mellom kristen meditasjon som fenomen i kirken og diakoni som fagfelt ikke er opplagt. Intervjuguidens oppgave var derfor å hjelpe å finne ut om et slik berøringspunkt overhode finnes – og hva det består i. Derfor har jeg bevisst unngått så langt som mulig å bruke ordene *diakoni*, *menighetsarbeid*, *menighetsfelleskap* og lignende begreper med sterk forankring i en kristen begrepsverden og praksis, men har tilstrebet et så allment språk som mulig. Etter å ha foretatt et pilotintervju, innså jeg allikevel at det var nødvendig med noen presiseringer og mer konkrete spørsmål for å kunne besvare forskningsspørsmålet. Det resulterte i en utvidelse av intervjuguiden fra 16 til 25 spørsmål og større fokus på personlige erfaringer, samt refleksjon og utbytte av meditasjonspraksis hos informantene. Utdypningsspørsmålene gir anledning til å sette mer fokus på temaer som informantenes forhold til andre mennesker, omverden og kirken¹¹.

Intervjuguiden i et kvalitativt intervju er et fleksibelt redskap. Spørsmålene var derfor ment som hjelp for å få frem informantens fortelling og refleksjon. Det er ikke uvanlig at spørsmålene stilles i en annen rekkefølge enn det som er skissert i intervjuguiden, blant annet for å følge informantens tankestrøm, hvor det ene temaet av forskjellige grunner kan flettes sammen med et annet, eller at et bestemt spørsmål stilles som oppfølging av noe informantene nevner underveis.

4.2 Informantene

I søken etter informanter tok jeg utgangspunkt i oversikten over meditasjonsgrupper i Norge på Areopagos sine nettsider¹². Nettsidene tilbyr en ryddig oversikt over meditasjonsgruppene i Norge etter regioner. Jeg valgte Østlandet som fokusområdet mitt både av pragmatiske hensyn (reiseavstand i forbindelse med mulige intervjuer), men også på grunn av at de fleste meditasjonsgruppene var lokalisert i Østlandsområdet. Videre gikk jeg gjennom oversikten og sendte epost til kontaktpersoner i en rekke menigheter med spørsmål om hjelp til å komme i kontakt med meditasjonsgruppedeltagere som kunne tenke seg å bidra til masteravhandlingen.

Mitt ønske var å rekruttere to til tre deltagere fra tre til fem forskjellige meditasjonsgrupper. Postholm (2010) peker på at det anbefales å tilpasse antall informanter forskningsarbeidets omfang, men at alt fra 3 til 25 informanter kan være aktuelle i fenomenologiske studier. Jeg håpet å rekruttere åtte til ti informanter totalt.

¹¹ Se Vedlegg 2, spørsmål 16 -24 i intervjuguiden.

¹² <http://www.meditasjoner.no/meditasjonsgrupper>

Jeg ønsket primært informanter uten teologisk utdanning og ansettelsesforhold i kirken/ menigheten og helst også ”vanlige” deltagere, ikke gruppeledere. Tilknytningen til Den norske kirke var et ønsket kriterium. Videre håpet jeg på å rekruttere informanter av begge kjønn og at flere av disse var fremdeles yrkesaktive. Det var viktig kriterium at informantene ikke var helt nybegynnere og hadde regelmessig meditasjons erfaring over en viss tid. Disse kriteriene behold jeg som en ledetråd gjennom hele rekrutteringsprosessen, selv om i praksis var det to kriteriene som var styrende: deltagelse i en meditasjonsgruppe som er tilknyttet en menighet og at informantene ikke skulle være lønnete medarbeidere. Jeg bestemte meg også underveis for å være mer åpen for hvilke kirkesamfunn meditasjonsgruppen skulle høre til. Særlig naturlig var det å henvende seg til Metodistkirken som på mange områder har lignende teologisk ståsted og praksis som Den norske kirke, noe som gjenspeiles blant annet i dokumentet ”Nådens fellesskap” (1993)¹³.

Jeg fikk først begrenset med respons på henvendelsene gjennom epost. Noen svarte at meditasjonsgruppen i deres menighet imøtekommer ikke kriteriene jeg beskrev, for eksempel at det egentlig ikke er snakk om regelmessig meditasjonsgruppe, eller at det som omtales som meditasjon er egentlig en kveldssamling med fokus på stillhet og ettertanke. En annen utfordring var at det ikke fantes oversikt over deltagere. Denne første forsøk på kontakt viste både at meditasjonsgrupper ikke er et klart definert og enhetlig fenomen, og at grunnlaget for rekruttering av informanter var begrenset i enda større grad enn jeg antok. Videre tok jeg direkte kontakt med en del mennesker som jeg visste enten kjente til meditasjonspraksis i kristne menigheter, eller var involvert i det selv. En ny runde, denne gangen med telefonisk henvendelser, ga resultater og jeg kom i kontakt med tilstrekkelig antall informanter.

4.2.1 Informantenes bakgrunn

Jeg gjennomførte ni intervjuer med ti informanter. Informantenes bakgrunn viste seg å være svært sammensatt med tanke på både menighetstilhørighet og livserfaring, samt også erfaring med meditasjon. Informantenes alder strekker seg fra cirka 40 til 80 år, de fleste i 50- og 60-årene. Jeg fikk snakket med tre menn og syv kvinner. Alders- og kjønnsfordelingen virker ganske representativ for de meditasjonsgruppene jeg har vært i uformell kontakt med. Inntrykket bekreftes også av det informantene forteller om egne grupper. Det er allikevel

¹³ http://www.metodistkirken.no/hoved/_service/33447/download/id/29731/name/naadens_fellesskap.pdf

viktig å påpeke at det finnes ingen statistikk på dette, og gruppesammensetningen kan variere fra sted til sted. Seks av informantene hadde mest erfaring fra meditasjonsgrupper med forankring i kristen dypmeditasjonstradisjon, mens fire ble rekruttert gjennom tilhørighet til en gruppe som benyttet seg av sentrerende bønn som meditasjonsform.

De fleste informantene hadde erfaring med ikke kristne meditasjonsformer før de ble kjent med kristen meditasjon, og flere benyttet seg fremdeles av både kristent og ikke-kristent meditasjonstilbud. Hovedsakelig handlet det om sekulære meditasjonsformer som ble brukt i forskjellige former for terapi. Noen få hadde erfaring med å meditere sammen med mennesker med annen religiøs bakgrunn. Kun tre av informantene hadde deltatt i en kristen meditasjonsgruppe i mindre enn fire år. Jeg erfarte også at samtlige snakket åpent om de begrensningene og utfordringene livet hadde å by på, både av helsemessig- og annen karakter. Dermed kunne jeg observere at samtlige informanter hadde med seg en livserfaring som de hadde et reflektert forhold til, ikke minst i lys av sine meditasjonserfaringer og stillhetspraksis.

4.2.2 Informantenes kirketilhørighet

Alle informantene kan beskrives som mennesker med en form for kirketilhørighet og tilknytning til Den norske kirke, men erfaringene fra møte med kirken varierer. På mange måter er det vanskelig å finne en fellesnevner for disse erfaringene. De fleste av informantene var døpt og konfirmert i Den norske kirken. Noen fortalte at de kom fra en ikke-kristen familie og valgte å bli med i kirken i ungdomsårene/voksen alder. Et par av informanter oppfattet jeg som mennesker med sterk kristen identitet, men som også hadde en stor nysgjerrighet og åpenhet for nye troserfaringer. En av informantene var klar på sin tro, men avslørte at det var vanskelig å se på seg selv som tilhørende til kirken før vedkommende ble med i meditasjonsgruppen. Noen av informantene fortalte at de hadde en sterk tilknytning til kirken tidligere og engasjerte seg aktivt i menighetens arbeid, men etter hvert trengte en pause for å redefinere sitt forhold til kirken, troen og Gud. Noen nevnte barnetroen som de hadde levd et helt liv på, men som de etter hvert trengte å finne en ny tilnærming til. En fortalte at menighetstilhørighet i den tidligere menigheten ble vanskelig da vedkommende følte et sterkt utenforskap grunnet sine utradisjonell veivalg i livet. En annen følte at menighetsrammen i kirken vedkommende hørte til ble litt trang – en slags frykt- og pekefingerkristendom, en erfaring flere i den aktuelle meditasjonsgruppen delte. Dette førte til at informanten valgte å

forlate menigheten og skifte kirketilhørighet. De fleste tok allikevel frem viktigheten av å høre til en kristen menighet og en kirke som man kunne føle seg hjemme i.

4.2.3 Motivasjon for å oppsøke en kristen meditasjonsgruppe

Motivasjonen blant informantene for å oppsøke et kristent meditasjonstilbud kan omtales på to måter – man kan snakke om en indre driv for å søke stillhet i kristen kontekst, og man kan peke på ytre grunner for å velge et bestemt tilbud. Jeg skal komme tilbake til den indre motivasjonen eller driven i analysekapittelet og konsentrere meg nå om de ytre årsakene for deltagelse i en bestemt kristen meditasjonsgruppe.

Hvis man ser nærmere på de ytre grunnene for hvorfor informantene har begynt med kristen meditasjon i en spesifikk gruppe, begrunner de fleste – både de med meditasjonserfaring og de uten en slik erfaring – det som tilfeldig. Enten kom de tilfeldig bort i tilbudet gjennom en annonse eller en aktivitet, eller at man ble med i meditasjonstilbud i kirken i nærmiljøet fordi man har et spesielt forhold til det lokale kirkerommet, eller at man ble invitert av en ansatt i menigheten til å prøve tilbudet. I disse tilfellene var det et spontant innfall som førte vedkommende til meditasjonsgruppen første gang. Noen av informantene uttrykte allikevel at de oppsøkte et kristent meditasjonstilbud aktivt fordi de følte at de hadde behov for et kristent meditativt fellesskap – både som indre inspirasjonskilde og som støtte for personlig praksis. Disse velger da å reise et stykke hjemmefra for å delta i et meditasjonstilbud i en helt annen kirke enn de sogner til.

4.3 Intervjuene

Det ble til sammen gjennomført ni intervjuer. De fleste intervjuene ble gjennomført nært der informantene bodde og informantene var med på valg av sted for intervjuet.

Samtlige av intervjuene ble innledet med at informantene ble informert om forskningens kontekst, problemstilling, metode og den enkeltes mulighet til å trekke seg fra forskningsprosessen. Det ble innhentet skriftlig samtykke fra samtlige forskningsdeltagere¹⁴. Dermed ble det forskningsetiske kravet om informert samtykke (Kvale og Brinkmann, 2009, s.89) ble ivaretatt.

¹⁴ Se vedlegg 3

Fire av intervjuene ble gjennomført hjemme hos informantene. Det virket som hjemmeatmosfæren skapte en svært uformell og avslappet stemning, og at informantene åpnet seg og ble engasjert i samtalen. En av de to intervjuene ble spontant til et dobbeltintervju, da ektefellen, også en fast meditasjonsgruppedeltager, ble med på samtalen. Dette var et utfall jeg ikke hadde tenkt på i forkant, men som jeg valgte å takke ja til. Det resulterte i en spennende samtale. Slik sett hadde dette dobbeltintervjuet innslag av elementer fra et gruppeintervju. Postholm (2010) viser til Morgan (1988) og peker på at gruppeintervju kan gi fruktbart tilfang av informasjon om fenomenet gjennom den flytende interaksjonen mellom informantene. Forskerens påvirkning reduseres og det gis plass til mer naturlig refleksjon (Postholm, 2010, s. 73). Dette så ut til å skje også i praksis. Ektefellene utfylte hverandre underveis og fulgte opp hverandres svar med både utdypende utsagn fra sin egen erfaring, samt respons og noen utdypende oppfølgingsspørsmål.

Seks av intervjuene fant sted utenfor hjemmet – de fleste på et kontor, stort sett i tilknytting til et kirkerom. Intervjuet som fant sted i kontorlignende lokaler hadde uten tvil den mest formelle rammen, og jeg opplevde at settingen skapte en litt større avstand mellom meg som intervjuer og informantene, enn i hjemmeintervjuene.

Ett av intervjuene ble gjennomført på en café siden det opprinnelig tiltenkte rommet var dobbeltbooket. For å ikke utsette det avtalte intervjuet, valgte jeg i samråd med informanten en café i nærheten som skulle ha forholdsvis rolig atmosfære. Vi fikk gjennomført intervjuet, men omgivelsene var noe forstyrrende, særlig på slutten av samtalen. I etterkant er det vanskelig å vite i hvor stor grad café-omgivelsene påvirket intervjuets lengde eller innhold, men ideelt sett ville jeg ved en ny anledning valgt heller å utsette intervjuet til senere.

Det er vanskelig å vurdere i hvilken grad de forskjellige settingene for intervjuene hadde en avgjørende påvirkning på informantenes svar og refleksjoner. Siden informantene var med på å velge stedet hvor intervjuet skulle finne sted selv, antar jeg at de følte seg komfortable med miljøet og settingen. Min opplevelse var at under de fleste intervjuene fløt samtalen uanstrengt, og dermed antar jeg også at informantene responderte langt på vei åpent og ærlig på spørsmålene. Det er viktig å være klar over at tankene og refleksjonene som kommer frem under intervjuene er et produkt av den relasjonelle interaksjonen mellom forsker og informantene (Postholm, 2010, s. 75).

Forskernøytralitet er ikke lenger et ideal i kvalitativ forskning. Det legges derimot vekt på at forskerens kunnskap til og personlige engasjement i feltet kan være et positivt bidrag til forskningsprosessen. Thomassen (2016, s. 87) viser til Gadammers (1900-2002) begrep forståelseshorisont som er viktig i forbindelse med forskningsprosessen. Når man delvis deler forståelseshorisont, er det enklere å finne et felles språk, å oppfatte hva informanten ønsker å formidle, hva det henvises til og hva er konteksten for erfaringene og refleksjonene man formidler. Wadel (2014) kaller dette fenomenet *gjensidig felleskunnskap*. Fra en annen side må man være oppmerksom på at forskningsdeltagernes fortellinger vil bli tolket i lys av forskerens egne erfaringer og refleksjoner (Postholm, 2010, s. 130).

Flere av informantene ga uoppfordret uttrykk for at de opplevde samtalen interessant og givende og at de nå hadde fått reflektert over aspekter ved sin egen meditasjonspraksis på en ny måte. Dette bekrefter forståelsen av intervjusituasjon som en sosial praksis hvor man som forsker skaffer seg kunnskap om et praksisfelt, samtidig som samtalen mellom forskeren og informantene påvirker i mindre eller større grad informantenes beskrivelse av fenomenet (Kvale og Brinkmann, 2009, s. 314), slik at forskeren kan risikere ”å legge ord i munnen” på informanten.

Samtidig kan det også til en viss grad være nødvendig. Noen av informanter bemerket at et par av spørsmålene som ble stilt hadde de ikke reflektert over tidligere. Vi brukte derfor en del tid på å komme til kjernen av de aktuelle spørsmålene. Informantene uttrykte også at det var vanskelig eller utfordrende å sette ord på erfaringene som i utgangspunktet er ordløse. De uttrykte bekymring for at det de beskrev var svært upresist og dermed kanskje ikke helt riktig. Dette forsøkte jeg å imøtekomme med å samtale rundt tema og hjelpe informantene å ”finne” ordene. Her merket jeg at min kunnskap om feltet var til god hjelp og bidro i flere tilfeller til å aktivisere og få frem informantenes latente kunnskap. Postholm (2010) viser til Kvale (1997) og understreker at forskerens kunnskap om forskningsfeltet er viktig for å kunne stille gode oppfølgingsspørsmål. Dette handlet i mange tilfeller om å se for seg hva informantene kunne ha i sinnet, og gi stimuli til at tanken eller det ordløse kom til uttrykk. I tillegg avsluttet jeg alle intervjuene med en invitasjon om å tilføye flere refleksjoner om kristen meditasjon hvis informantene ønsket det og inviterte dem til å ta kontakt i etterkant hvis de kom på noe de hadde hatt lyst til å formulere annerledes.

4.4 Transkripsjon og oppbevaring av data

Utfordringen med opptak av intervjuer er at det underveis kan oppstå forstyrrelser eller at lyden blir dårlig. Ved omfattende uklarheter kan man ta kontakt med intervjuobjektet i etterkant og avklare hva som muligens ble sagt, men det vil allikevel være fare for at teksten ikke blir rekonstruert til sin opprinnelige form. De stedene der det er vanskelig å høre eller forstå hva som blir sagt, har jeg derfor valgt å markere med å skrive *uklart* i parentes.

Ifølge Tjora (2012) er det bedre å lage en utfyllende transkripsjon for så å droppe eventuelle pauser og emosjonelle uttrykk hvis de ikke er relevante for innholdet i utsagnet, enn å gå glipp av viktige meningsytringer. Jeg har derfor valgt å markere alle lengere pauser i samtalen med tre punktum, samt skrive inn emosjonelle ytringer (som for eksempel latter). Videre har jeg valgt å *normalisere* transkripsjonsspråket, det vil si å transkribere alle intervjuene på bokmål for å ivareta informantens anonymitet. Det er vanskelig å overføre muntlig tekst til skriftlig tekst uten at i hvert fall deler av informasjonen kan gå tapt. I tillegg til forstyrrelser (dårlig lyd, støy, språklige misforståelser) er det vanskelig å overføre for eksempel stemmeleie eller kroppslige uttrykk til skriftlig form (Tjora, 2012, s. 144 -145).

Siden de planlagte intervjuenes innhold skulle berøre tro og religiøs tilhørighet, noe som ansees som et sensitivt tema, søkte jeg NSD¹⁵ om tillatelse til å gjennomføre intervjuene og fikk positivt svar fra personvernombudet 09.06.2017¹⁶. Intervjuene ble gjennomført i perioden oktober 2017 til januar 2018. Etter at intervjuene var gjennomført, ble de transkribert og lagret på en passordbeskyttet datamaskin. Lydfilene ble deretter slettet. Materialet ble anonymisert underveis og knyttet kun til kjønn og alder. Verken navn eller stedsnavn blir nevnt i transkripsjonene.

4.5 Analyse av data

Jeg har valgt å foreta en deskriptiv analyse av de innsamlede data, der jeg foretok koding og kategorisering av datamaterialet (Postholm, 2010). Selv om det kan tenkes at noen av spørsmålene i problemstillingen kunne besvares på en mye bedre og mer utfyllende måte hvis de kunne vært knyttet til den enkelte informantens livssituasjon, troserfaring eller meditatív tradisjon vedkommende hører til, vil det i for stor grad utlevere den enkeltes identitet. Siden de kontemplative miljøene i Norge er små, vil informantens livs- og troshistorie stå i fare for å

¹⁵ Norsk senter for forskningsdata

¹⁶ Se vedlegg 1

bli gjenkjent. Vern om informantenes anonymitet bidro derfor i stor grad til valg av analysemetoden.

Avhandlingens problemstilling var styrende i forhold til hvilke kategorier jeg til slutt endte med og hva av intervjumaterialet ble lagt til side. For eksempel hadde flere av informantene svært interessante livshistoriefortellinger som jeg har valgt å ikke gå i dybden på, men som allikevel danner en slags bakteppe for refleksjonen om både rammer og innholdet i meditasjonsgruppene. Gjennom kodings- og kategoriseringsprosessen, inspirert av Postholm (2010), kom jeg frem til følgende kategorier 1. *Rammer for meditasjonsgruppen*. 2. *Fokus og innhold i meditasjonsgruppen*. 3. *Felleskap i meditasjonsgruppen*. 4. *Meditasjonsgruppens innvirkning i informantenes liv*. Prosessen frem til disse kategoriene gikk først gjennom en åpen kodingsprosess, hvor jeg leste gjennom intervjuene to ganger og noterte temaene som pekte seg ut i margene for så å samle de videre i kategorier.

Sitatene som brukes i avhandlingen har jeg valgt å knytte til kjønn, alderstilørighet (enten under 60 år eller 60 – 80 år) og meditasjonstradisjonen informantene er rekruttert fra. Forkortelse *DM* i parentes bak kjønn og alder står da henholdsvis for kristen dypmeditasjon, mens *SB* – for sentrerende bønn. Hvis jeg hadde valgt å være mer spesifikk, kunne man risikert at utsagnene kunne spores tilbake til enkeltinformanten. Fra en annen side - løsrives utsagnet for mye fra individet, for eksempel med tanke på den meditasjonstradisjonen utsagnet er knyttet til, kan noe av meningsinnholdet i utsagnene bli vanskelig å forstå eller fortolke.

4.6 Forskningsetisk refleksjon

Felles *Forskningsetiske retningslinjer for samfunnsvitenskap, jus og humaniora* (2016) kan sammenfattes i tre hovedprinsipper: Informantenes rett til selvbestemmelse og autonomi, forskerens plikt til å respektere informantens privatliv og forskerens ansvar for å unngå at informantens deltagelse i forskningsprosessen, kan på en eller annen måte volde informantene skade.

Disse kriteriene ble ivaretatt, slik jeg har vist det underveis i dette kapittelet, gjennom god informasjonen til informantene både før og under intervjuene, ikke minst om muligheten for å trekke seg fra forskningsprosessen ble bekjentgjort tydelig. Jeg sørget for en sikker oppbevaring av de transkriberte data, anonymisering av datamaterialet under transkripsjonene

og bruk av en analysemetode som ytterligere ivaretar informantenes personvern. Dette er særlig viktig da personlig tro og religiøs tilhørighet ansees for å være et sensitivt område¹⁷

4.7 Oppsummering

I dette kapitlet har jeg beskrevet den metodiske tilnærmingen for innsamling og analyse av avhandlingens empiriske materiale. Jeg har redegjort for fremgangsmåten fra utforming av intervjuguiden og frem til koding og analyse av intervjuene, samt reflektert over min rolle som forsker, forskningens kvalitet og forskningsetikk underveis i arbeidet med innsamling og analyse av det empiriske materialet.

I neste kapittel vil jeg presentere resultatene fra analyse av intervjuene.

¹⁷ <https://www.etikkom.no/FBIB/Temaer/Personvern-og-ansvar-for-den-enkelte/Personvern/>

5.0 Analyse

I dette kapittelet vil jeg gi en presentasjon av funnene i intervjuene. Informantenes bakgrunn, slik den er presentert i metodekapittelet, avslører at informantene er ingen homogen gruppe. Alle har sin unike historie, samt varierte erfaringer med deltagelse i og utbytte av kristne meditasjonsgrupper. Videre ønsker jeg ut fra de fire temaområdene som pekte seg ut gjennom analysen av intervjumaterialet å se på informantenes erfaringer med rammer, innhold og fellesskap i meditasjonsgruppene de deltar i, samt hvordan de opplever at disse erfaringene virker inn i livet deres.

5.1 Rammer for meditasjonsgruppen

De innledende spørsmålene i intervjuguiden, som i utgangspunktet var tenkt å danne en bakgrunnsforståelsen for meditasjonsgruppene, åpnet for en dypere refleksjon hos informantene og avslørte at særlig tre aspekter – rommet hvor meditasjonen fant sted, fokuset på ikke-prestasjon, samt en ”rituell” forutsigbarhet i meditasjonen – var viktig for flere av deltagerne. Jeg vil videre se nærmere på disse tre aspektene, da med fokus på en mulig kontrast mellom ikke-prestasjon og forutsigbarhet gjennom faste rammer.

5.1.1 Rommet

Rammen for meditasjonsgrupper informantene deltar i er i de fleste tilfeller¹⁸ et kirkerom eller et kapell. Flere av informantene som i deler av livet har opplevd seg fremmedgjort for kirken som institusjon, fortalte at kirkerommet i seg selv utgjør en viktig komponent i meditasjonsopplevelsen: ”...vi er i et kirkerom som taler et språk, som taler på en måte, og vi har jo noen som **virkelig** (informantenes utheving) ikke er kristne der” (Kvinne, 60-80, DM). Informantene poengterte at rommet man mediterer i har en betydning, og at det er godt og meningsfullt å være i kirken.

Mange av gruppene mediterer nær alteret, og kirkerommet hvor det er høyt under taket bidrar med en ekstra dimensjon til stillheten. Å sitte i kirken oppleves for flere som å sitte foran Guds ansikt. Å få lov til å meditere i kirken erfares av informantene som et positivt brudd med holdninger de har møtt tidligere og som beskrives som ”dogmatiske”. En av informantene oppsummerte dette på en treffende måte:

¹⁸ Kun en av deltagerne var med i et kristent meditasjonsfellesskap som møttes i et privat hjem.

... det er veldig åpent, men det er i et kirkerom. Det er jo veldig spesielt da ... å ha meditasjon i et kirkerom. Går inn helt bakerst i kirken, så går du fremover mot alteret, mot helligstedet. Jeg tenkte ikke på det til å begynne med på en bevisst måte. Men, så sitter vi jo i en ... en halvsirkel foran alterringen. Vi sitter midt i helligstedet foran ... Guds ansikt, tenker jeg. Og at den stillheten som er i et slikt høyloftet rom som kirken er... det gjør jo noe med mennesker (Kvinne, 60-80, DM).

En annen fortalte at selv om hun ikke har vært noe hyppig kirkegjenger, har kirken alltid vært en del av livet hennes:

Ja, kirken har alltid vært i livet mitt jeg har ikke, jeg har aldri tilhørt noe menighet, men det å være i kirken – de gangene jeg har vært der har gitt meg mye. Så har jeg vært der i ulike settinger, ikke bare julaften. Jeg går oftere enn det, det er ... det er et sted hvor jeg kjenner samhørighet og ... og... ja, et fristed, et av mine fristed. Et sted det er godt å være (Kvinne, under 60, DM).

Samtidig har det aldri vært naturlig for henne å bli en del av det informantene omtaler som "det tradisjonelle menighetsarbeidet med vaffelsteking og sånt..." (Kvinne, under 60, DM). Meditasjonsgruppen har åpnet for hennes mulighet til å være i kirkerommet på en annen måte, mer på egne premisser. En annen informant fortalte: "Jeg hadde mest sluttet å gå i kirken – veldig sjelden, da jeg så at det var meditasjon der, så ... tenkte jeg at det kanskje kunne være noe for meg" (Kvinne, 60-80, DM). Den type eksempler fra informantenes fortellinger viser at det finnes behov for "belonging" (Davie, 1997) ved siden av "believing", men at stedet for tilhørighet defineres og velges i større grad ut fra individets søken og behov, ikke av hva for eksempel kirken har å tilby av etablerte rom for trosutøvelse.

Disse erfaringene viser at i en tid hvor religionen gradvis forsvinner fra det offentlige rom (Bäckström, 2012), samtidig som økende antall mennesker begir seg inn i et åpent spirituelt landskap på leting etter åndelig tilholdssted (Jensen, 2017), kan kirkerom med sin tradisjonsrike og meningsbærende symbolikk fremdeles ha en rolle og en plass å fylle. På tross av en lengsel etter tilhørighet til kirken eller å være i kirkerommet, kan det være unaturlig for noen å bli en del av et fellesskap de i utgangspunktet føler seg

fremmed for. Derfor er det behov for flere "døråpnere", flere kontekster man kan invitere søkende mennesker til.

5.1.2 Ikke-prestasjon og forutsigbarhet

Et svært viktig poeng for mange av informanter var å fremheve at meditasjonsgruppene oppleves som svært åpne grupper, hvor det ikke skal være fokus på prestasjon. Slik sett skapes en motvekt til dagens prestasjonskultur. Anonymiteten og det ordløse felleskapet som preger de fleste kristne meditasjonsgrupper, bidrar til at man kan senke skuldrene og kun være. Man kan erfare det hellige uten å behøve å omsette erfaringene i ord. Man kan være tilstede uten å behøve å stå til rette for hvem man er, hva man har opplevd og hva man driver med i hverdagen. Alle ønskes velkommen, "uansett hvor du kommer fra og hvilke tanker, holdninger, meninger du har. Pust har vi felles, og nå er vi her og har en time sammen" (Kvinne, 60-80, DM).

Det varierer hvordan meditasjonsøktene utformes – noen har mer fokus på kroppen, andre – på temainnledning eller en kort refleksjonssamtale. Flere grupper bruker pusten som hjelpemiddel i meditasjonen, noe en del deltagere kunne oppleve som krevende i starten, men som et godt hjelpemiddel etter hvert. Mange nevnte at faste rammer og ritualer skaper trygghet og forutsigbarhet. Det er trygt å vite at kirkedøren låses før man går inn i meditasjonen, slik at man slipper å tenke på avbrytelser eller å være bekymret for personlige eiendeler. Det er godt å ha introduksjons- og avslutningslyden å forholde seg til, slik at man slipper å passe tiden. Det skaper trygghet å få instruksjoner, å vite fra gang til gang hva som skal skje og å komme tilbake til det samme opplegget, selv om man har vært borte en stund.

På tross av alt dette, forblir ikke-prestasjon det høyeste idealet. Det man gjør, uavhengig av hva det er, er kun et hjelpemiddel, ikke et mål i seg selv. Flere av deltakerne pekte på at raushet, vennlighet og inkludering er viktig. I et samfunn, preget av mange krav og høy puls, behøver mennesker et sted hvor man kan slippe forventningspresset og senke skuldre: "... hvis gruppa er Guds favn, jeg tenker det at gruppa er Guds favn... så... betyr det veldig mye at man kan komme og gå når det passer. Det tror jeg betyr enormt mye. Det er så mye vi skal. Vi skal på trening, vi skal det, vi skal det..." (Kvinne, under 60, DM). Denne deltageren fortalte også om en opplevelse hvor rammene var for stramme og det

opplevdes at man måtte prestere noe for å passe inn. Dette ødela og virket ekskluderende, og da forsvant ifølge henne hovedfokuset og hovedintensjonen – å være nær Gud:

Vi skal bare ha det litt stille. Behøver ikke være flink. Folk kan jo få helt sånn der: "Å nei det klarer jeg, det orker jeg ikke" (...) lov å bare slappe av litt... Da rører Gud oss på en eller annen måte uten at vi trenger å gjøre noe for det. Det er jo det det er, meditasjon - å la seg bli berørt av Gud (Kvinne, under 60, DM).

Å forene trygghet og faste rammer med åpenhet og fokus på ikke-prestasjon kan tilsynelatende se ut til å være en krevende øvelse, men det virket uproblematisk for informantene å forene disse to aspektene i en helhet. Hemmeligheten til dette er muligens å finne i formens enkelhet, den naturlige langsomheten og rausheten mot seg selv og andre som meditasjonsgruppen innbyr til. Det man skal kunne, er svært enkle ting og det forventes ikke at deltagere skal gjøre noe "riktig". Rammene og teknikken er kun hjelpemidler, ikke et bevis på utført kvalitet.

5.2 Fokus og innhold i meditasjonsgruppen

Fokuset og innholdet i de forskjellige meditasjonsgruppene kan også variere. Ofte preges det av gruppelederens valg og meditasjonsbakgrunn. Det virker allikevel som om samtlige informanter er opptatt av to aspekter ved kristen meditasjonspraksis: erfaringer med stillhet og Guds nærværet og troserfaringer.

5.2.1 Stillhet, ordløshet og spiritualitet

Enkelt oppsummert kan man si at stillheten er både middelet og målet i meditasjonspraksisen. Informantene deltar i en kristen meditasjonsgruppe for å være stille sammen med andre, samtidig som denne felles praksisen hjelper den enkelte å stilne i deres indre. Den ytre stillheten leder til den indre. En indre stillhet kan hjelpe en meditasjonsdeltager til å åpne seg for Gud og også få et annerledes møte med seg selv. En av informantene beskrev det som "en søken etter Guds mening med mitt liv" (Mann, 60-80, SB). Flere kalte stillheten i meditasjonen for "guddommelig terapi" i tråd med begrepet som Laursen (2013) bruker om fruktene av sentrerende bønn. De fleste formidlet at de opplever at tankene og indre uro forstyrrer i perioder den indre stillheten, men i de øyeblikk når man får til å være til stede i nuet uten at tankene bryter

inn, kan det oppleves som en "stor og god tomhet" (Kvinne, 60-80, SB) hvor man kunne se seg selv som elsket av Gud.

Mange av informantene har derfor søkt stillhetserfaringer i østlig inspirerte eller sekulære meditasjonsgrupper, andre har vært trofaste kirkegjengere i mange år, men har følt et savn etter stillhet. Flere av informantene formidlet at de var opptatt av det ordløse i troen og en meddelte å ha blitt "overforet av kristendom" gjennom ord tidligere:

Det ble mange ord, og jeg visste ikke om jeg kunne slutte meg til det... jeg trengte en liten pause, en liten avstand på den tiden. (...)

...jeg var litt fedd-up på det tidspunktet av bibellesning så... så da synes jeg de... ja jeg følte litt sånn press da, og da ble jeg litt negativ (Kvinne, 60-80, DM).

Denne informanten, i likhet med flere andre, uttrykte ett behov for å finne balanse mellom ord og stillhet i sin trospraksis, inkludert bønnep praksis. For mange av informantene er det en klar sammenheng mellom meditasjon og bønn, slik at "...med årene har bønn og meditasjon blitt en enhet, det er det samme på en måte" (Kvinne, 60-80, DM). Denne informanten forteller også at det har blitt enklere å be, da "pusten har man med seg overalt".

5.2.2 Guds nærværet og troserfaringer

Samtlige av informantene var ikke i tvil om hva deres stillhetsøker handler om – et nærvær hvor Gud er til stede. En av informantene uttrykker: "...for meg er det... denne dimensjonen jeg er ute etter, så, liksom, det andre er hyggelige bi-effekter..." (Kvinne, under 60, SB). Mange poengterer den spirituelle reisen innover og opplevelsen av å være i Gud, samtidig som Gud er i deres indre, som viktig: "Det handler om erfaring, erfaringen i kontemplasjonen. Å virkelig bli tatt imot. Gud er ikke der ute, Gud er her. Mitt sanne jeg er Gud i meg også, som det er i Gud, som jeg lever og puster og er til i..." (Kvinne, 60-80, SB) eller "Jeg tror at... det er en tilstand, en opplevelse å komme i kontakt med vår Far i Himmelen, så... kan kanskje beskrives litt med ord, men det er mest en tilstand" (Mann, 60-80, SB).

Disse to informantene, sammen med flere, utviste stor spirituell åpenhet og kritiserte fundamentalistiske holdninger. Den ene informanten var svært eksplisitt i sin uttalelse om at deltagelse i en kristen meditasjonsgruppe har gitt henne "... frimodighet til å være den som jeg er og ikke tro på alt som Den norske kirke sier er sant og rett og viktig ... så er det viktigere å være tro mot seg selv da..." (Kvinne, 60-80, DM). Denne informanten poengterer også at det var viktig for henne å legge fra seg barnetroen og å få en "voksentro" – et selvstendig forhold til Gud og kirken. Stillheten kan derfor ansees som en viktig hjelpemiddel for disse informantene i deres "spirituelle praksis" slik en av informantene (Kvinne, 60-80, DM) omtaler det. På denne måten kan man si at meditasjonsgruppene imøtekommer den eksistensielle spirituelle nøden som omtales i en rekke dokumenter om diakoni i vår tid (Laugerud, 1999, Kirkerådet, 2008, Engel, 2008, Austad, 2009).

Slik jeg tolker informantenes utsagn, mener de at den spirituelle erfaringen og Gudserfaringen ikke kan fanges verken i ord eller former. Informantene forteller om erfaringer i meditasjonen som er vanskelig å sette ord på, men som allikevel oppleves sterke og nære. Man opplever eller erfarer den kjærlige Guds nærvær, "en nærhet til Gud som er helt fantastisk" (Kvinne, 60-80, SB). Man føler seg elsket av Gud og akseptert på et dypere nivå.

Informantene fra både kristne dypmeditasjonsgrupper og grupper som praktiserte sentrerende bønn var klare på at i meditasjonen møter man Gud, men det var uten tvil klarere verbalisert fokus på Gud som målet for meditasjon i gruppene som praktiserte sentrerende bønn. Dette samsvarer med grunnprinsippene i begge meditasjonsformene (Laurson, 2015). Den ene informanten fra kristen dypmeditasjonstradisjon uttalte til og med at han var "litt usikker på om meditasjonen er kristen, men Gud er tilstede når man er kristen" (Mann, 60-80, DM). En av informantene fra kristen dypmeditasjonsbakgrunn fortalte at det også kom ikke-kristen mennesker til gruppen, og at det var et viktig prinsipp at de får komme uten å oppleve noe som helst press. Kirken legger dermed gjennom sin meditasjonspraksis til rette for en større åpenhet for både nyreligiøse og ikke-religiøse mennesker, samt mennesker med annen religiøs bakgrunn, slik både Austad (2009) og Jensen (2017) etterlyser. Samtidig opplevde flere av informantene at

det å begynne i en kristen meditasjonsgruppe etter hvert har ført meditasjonsdeltagerne inn i gudstjeneste- og menighetslivet.

Tradisjonen i sentrerende bønn poengterer at det er viktig å kjenne den Gud man søker å møte (Laursen, 2015). Derfor har kristne meditasjonsgrupper med utgangspunkt i denne tradisjonen en sterkere fokus på formidling. Informantene fra den type grupper erfarer at denne formidlingen allikevel er ikke-påtrengende, mindre dogmatisk og mer undrende enn den tradisjonelle formidlingen de har opplevd i kirken tidligere. Dermed legges det til rette for en åndelig fordykning eller en helende prosess for de som har opplevd kirkens teologi som for dømmende og begrensende.

Slik sett kan man kanskje anta at kristen dypmeditasjon og sentrerende bønn treffer i utgangspunktet to litt forskjellige målgrupper blant spirituelt søkende mennesker, hvor den ene gruppen (informantene fra sentrerende bønn-tradisjonen) i større grad er opptatt av at *lectio divina* eller undervisning om Gud i tilknytning til det kontemplative tilbudet, mens informanter fra meditasjonsgrupper som følger kristen dypmeditasjonstradisjon i større grad er opptatt av den ordløse Gudserfaringen.

Flere av informantene fra begge tradisjoner fortalte at gjennom det kristne meditasjonstilbudet erfarer de en friere og mer inkluderende teologisk ramme i motsetning til det de hadde erfaring med fra tidligere. For mange av informantene har veien til troen og kirken ikke vært enkel, ikke minst på grunn av erfaringene de har gjort i møte med "trangere" kirkelige sammenhenger med større fokus på den kristne som "det arme, syndige mennesket". Kristen meditasjon ser ut til å ha bidratt til at flere av informantene har funnet veien til kirken på nytt, fordi de har erfart at det er rom for deres tanker, refleksjoner, tro og tvil, og slik en av informantene poengterte "...at det også er en sånn ... akkurat som det blir et større rom å leve i, tror jeg, (...) mye mindre dogmatisk, (...) et rom hvor det er... er enklere å puste..." (Kvinne, 60-80, SB).

5.3 Felleskapet i meditasjonsgruppen

Felleskap er et tema som alle informantene reflekterte rundt og som virket til å være viktig for dem. Informantene viste selv en undring over at man kan sitte sammen i stillhet og allikevel erfare et felleskap. Flere fremhevet at gruppen hjelper dem til å

holde fokus og inspirerer til individuell meditasjonspraksis, men at det også opplevdes godt å komme til et felleskap som er uten krav til prestasjon eller rollefordeling.

De fleste meditasjonsgruppene som informantene kommer fra er anonyme. Et slikt stille felleskap kan oppleves rart, nesten unaturlig i starten, men flere av informantene pekte på det positive ved det. "...det opplever jeg også i dette felleskapet (...), jeg bare... de er bare interessert i meg der og da, og jeg behøver ikke å verken late som eller vise frem eller si noe..." (Kvinne, 60-80, SB). En annen informant beskrev det som en ekte interesse for andre mennesker, et møte forbi fasadene:

Altså, jeg synes det er veldig fint det at vi møter hverandre gjennom, gjennom... (uten) våre fasader - advokaten den, og sykepleieren den... og da kunne møtes sånn hjerte til hjerte uten at man har noen... noen rolle, det synes jeg er veldig fint altså, bare møtes menneske til menneske forbi fasaden.... (Mann, 60-80, SB).

Informantene beskrev felleskapet i meditasjonsgrupper som et fellesskap der samfunnsrollene og samfunnsklassen blir uvesentlige. Man opplever at man har kommet sammen som forskjellige individer, men at alle er sammen om et felles mål og slikt sett "fører seg vakkert inn i felleskapet" (Kvinne, 60-80, DM). Denne informanten innså at det finnes en spenning, en paradoks mellom den individuelle opplevelsen og felleskapsfølelsen:

Rollene og klassen man har i samfunnet blir litt borte. Ja, de blir litt uvesentlige. Det paradoksale i spørsmålet ditt er interessant (...) vi har forskjellige meninger og holdninger, men vi er her med en kropp og en pust og ... (...) at vi har et individuelt pusterom som er oss selv, og et felles pusterom som er kirkerommet, og at vi puster inn og ut den samme luften, så vi er forbundet helt intimt kroppslig... (Kvinne, 60-80, DM).

5.3.1 Mystisk felleskap

Felleskapet i meditasjonsgruppen ble ikke beskrevet som et sosialt felleskap i vanlig forstand. Noen av informantene brukte ordene "mystisk felleskap", "fascinerende" eller "forunderlig" om det at mennesker med ulike tanker, livserfaringer og kanskje måter å meditere på sitter i samme rom. En av informantene reflekterte at det var "... fordi (...) vi

er ute etter det samme. Masse forskjellige tanker, men alle sitter der og puster inn og ut” (Mann, under 60, DM).

Ifølge flere av informantene gir gruppen kraft og styrke og meditasjonsgruppen oppleves som et fast holdepunkt i en krevende hverdag: ”Jeg opplever det som en kraft, når vi sitter i ring er det noe som skjer, jeg opplever det som et kraftfullt felt ... som oppstår... ja, jeg ... og det er bra for meg... jeg opplever at jeg får kraft og indre styrke av å være i en slik gruppe, ja, jeg gjøre det....” (Kvinne, under 60, DM).

Den stille relasjonen i gruppa bidrar i følge en av informantene med en ekstra dimensjon, samtidig som det oppleves fint, til og med høytidelig å kunne være sammen uten å si noe. En av informantene reflekterte: ”Felleskapet i stillhet... Ukjente mennesker sammen... deler en opplevelse. Vi er blant like, men kjenner ikke en gang navnet til hverandre. Det er et eller annet rørende ved det. Vi kan sitte sammen og dele den opplevelsen. Det er så fint” (Mann, 40-60, DM).

5.3.2 Inkluderende felleskap?

Flere av informantene nevnte at selv om man ikke kjente hverandre når man kom til den kristne meditasjonsgruppen, så blir det en slags tilhørighet, og man føler seg ikke så alene eller ensom med tankene og følelsene sine. Man ”bærer” hverandre når man mediterer sammen, samtidig som det er rom for den enkelte deltagers personlige erfaringer.

En av deltagerne pekte på at ”...det å være stille sammen er noe helt spesielt ... man kommer ganske nært hverandre altså...” (Kvinne, 60-80, DM). Selv om gruppedeltagerne ikke nødvendigvis kjenner hverandre og heller ikke snakker sammen, oppleves det et samhold og omsorg i stillheten: ”Og det gjør ingen ting at det er fremmede, det er nærhet likevel. Det er nærhet i den stillheten – et blikk, et smil ... ” (Kvinne, under 60, DM). På tross av at man ikke kjenner de andre deltagerne, opplever man en trygghet og relasjon med de andre. Mange satt pris på at man slapp å utlevere seg eller forklare seg – man kunne komme slik man er og bli en del av gruppen, uten å måtte tilpasse seg. En av deltagerne hadde erfart ” ...at folk har opplevelse av at man kjenner og ser hverandre ut i fra atmosfæren i kirkerommet og i gruppa” (Mann, under

60, DM). En av informantene fortalte at det var godt å ha et felleskap som venter på deg, selv om du har vært borte en stund. Det meditative felleskapet oppleves som paradoksalt – et felleskap av fremmede der man allikevel føler seg ivaretatt:

... jeg har vært i en veldig krevende fase i livet mitt. Og meditasjonsgruppa var faktisk en av de få faste holdepunktene som gjorde at jeg ikke falt helt sammen og rakna, så for meg har den hatt en enorm betydning. I de... i de to siste årene faktisk... jeg tenker det er en enorm kraft i det å være i en gruppe... i hvert fall er det min erfaring (Kvinne, under 60, DM).

Også for informantene med kortere meditasjonserfaring kan den ordløse, anonyme stillheten oppleves noe uvant og krevende, men samtidig godt:

Altså, det er jo litt rart å ha et felleskap hvor du ikke har... snakka med folkene, ... på en annen måte synes jeg de er greit også fordi du kan være fokusert på. Lett for å bli litt sånn teselskap, kaffeslabras hvis man åpner opp for at en skal være sosial før eller etter... eller sånn så... særlig etter så er man likevel stille, så det kan være greit å bare gå i stillhet også... (Kvinne, under 60, SB).

Materialet fra intervjuene indikerer at de fleste informantene opplever et sterkt inkluderende felleskap som tar vare på dem, selv om de anerkjenner paradokset ved at et felleskap av ukjente kan virke på en slik måte. I alle meditasjonsgruppene informantene ble rekruttert fra legges det til rette for at deltagere *kan* bli kjent med hverandre gjennom en samtale etter meditasjonsøkten, felles retreats og lignende, gjennom en nettbasert gruppe, eller man kan møte noen av de andre på gudstjeneste eller et annet menighetsarrangement. Å bli kjent med andre er ikke noe informantene fremhevet som viktig for deres felleskapsopplevelse, noe som utfordrer felleskapsforståelsen generelt og forståelsen av både inkluderende og diakonalt felleskap i menighetene.

5.4 Meditasjonsgruppens innvirkning i informantenes liv

I intervjuene spurte jeg informantene om de opplevde å få noe utbytte av deltagelsen i meditasjonsgruppen som var relevant for hverdags- og troslivet, samt om deres holdninger til Gud, andre mennesker og verden har blitt endret. De fleste responderte med at de ikke opplevde noen sammenheng mellom deltagelse i meditasjonsgruppen og

deres forhold til naturen og verden som helhet. Det de derimot fokuserte på, og reflekterte mye rundt, var deres endrede forhold til Gud, seg selv og andre mennesker.

5.4.1 Endret gudsrelasjon og troserfaring

Informantene snakket på hver sin måte om et møte med Gud i stillheten som har bidratt til en ny dimensjon ved troen og gudsrelasjon. En av informantene uttrykte det på en måte som kan, slik jeg vurderer det, gi gjenklang hos mange av de andre informantene.:

... jeg har vel... opplevd å få en mer ... tilstedeværende Gud hvis jeg kan si det på den måten, jeg har, jeg har hatt konkrete opplevelser hvor jeg har følt at jeg har møtt Gud i meditasjonen, som jeg ikke har delt i gruppa... men som blir veldig mine personlige opplevelser, så jeg har... jeg har hatt konkrete opplevelser som ha vært veldig bra. Som er med meg... (Kvinne, under 60, DM).

Informantene var nokså samstemte i sitt uttrykk om hvordan de opplevde gudsrelasjon og troserfaring etter at de har begynt å praktisere kristen meditasjon. Selv om informantenes livshistorier er forskjellige, så kan man si at fellesnevneren for de fleste er en tidligere opplevelse av en brutt relasjon til Gud og kirken, enten man har opplevd å vokse opp i et ikke-troende miljø, at man har erfart å vokse ut av barnetroen eller at man har blitt utsatt for forkynnelse som har opplevdes som "trang" og fordømmende. Disse erfaringene og opplevelsene har ført til at informantene har beveget seg bort fra kirken, troen og Gud, mens deltagelse i kristen meditasjonsgruppe har bidratt til et fornyet møte med Gud. Mange av informantene fortalte om en ny nærhet til Gud, å oppleve å bli elsket av Gud, å kunne stole på Gud og vite at han er der uansett tankekjør. Gudsbilde blir dermed styrket, stillheten oppleves som Guds språk og man erfarer en mer personlig relasjon til Gud. En av informantene illustrerte det gjennom å poengtere at "Gud lar meg ta avstand til ham" (Kvinne, 60-80, DM) uten at Han selv opplevdes som fraværende. Dermed erfares Gud som relasjonell og handlende, ikke fjern og upersonlig.

Også de informantene som ikke uttrykte eksplisitt at de hadde opplevd troskriser, bemerket allikevel at drivkraften for å bli med i en meditasjonsgruppe har vært søken etter en dypere kontakt med Gud: "...det er en slags søken etter et nærmere forhold til Gud eller at jeg følte det var noe som mangla, eller... Ja – å komme enda nærmere Gud på

et vis som fikk meg til å begynne... ja, en dypere kontakt med Gud" (Kvinne, under 60, SB).

Informantene var også opptatt av en helhetstenkning i forhold til seg selv i sitt møte med Gud. For flere har troen blitt mindre intellektuell - kropp, sjel og ånd henger i større grad sammen og kroppen omtales som tempel for sjelen. Den ene informanten beskrev det endrete synet på seg selv, også i møte med Gud som at "man får mer rom og plass for å være et helt menneske, ikke bare hodemenneske" (Kvinne, 60-80, DM).

Informantenes utsagn viser at betenkningen til Kirkemøte fra 1999 om åndelig lengsel i vår tid ikke har mistet sin aktualitet, og at kirken trenger å åpne for et mer variert spirituelt landskap. Informantenes fortellinger avslører en åndelig lengsel som de kristne meditasjonsgruppene kan imøtekomme. Det bekrefter også at det religiøse landskapet i dag, slik McGuire (2008) påpeker, i større grad bør forstås ut fra den enkeltes åndelige søken og dermed bør det legges til rette for flere subkulturer hvor søkende mennesker kan "leve ut" sin tro.

5.4.2 Endret selvforståelse og utbytte i hverdagen

I tillegg til endret gudsrelasjon og troserfaring, fortalte informantene også om en endret selvforståelse og at deltagelse i en kristen meditasjonsgruppe påvirker hverdagen deres. Stillheten gir hvile ikke bare for ånden, men også til tankene og kroppen. Fokuset er på å forsøke å legge ikke bare ytre, men også indre krav, til side og bare være. Informantene beskrev at de har utviklet en evne til være rausere mot seg selv, å favne egen svakhet og å bli flinkere til å ta imot. Rausheten til seg selv øves opp i meditasjonspraksisen. Det å ikke være for streng mot seg selv og erfare at man, for eksempel, ikke alltid lykkes å få til stillheten, blir dermed også en slags øvelse i toleranse mot andre:

Noe med å akseptere seg selv slik som man er i nuet... vite at man er bra nok, god nok. Og ja, nå sitter jeg her med mine tanker så ... så er det der jeg er nå da... og om du sovner, ja så var det kanskje det du trengte da, akkurat der og da, så det er en øvelse i å akseptere seg selv, det er en viktig del av meditasjonen. Øve seg i raushet mot seg selv. ... det er veldig bra synes jeg (Kvinne, 60-80, DM).

Når man opparbeider en toleranse mot seg selv, blir det enklere å slippe tak i bekymringer og tankekrav og lettere å sortere hva som er viktig og ikke viktig, hvem og hva man skal bruke tid og energi på:

Jeg står sterkere i å håndtere livets opp og nedturer på en bedre måte, etter å ha vært såpass lenge nå i den gruppa. Jeg føler at jeg står stødigere når jeg tar valg, som kan berøre mennesker i livet mitt. Velge bort mennesker som har vært i livet mitt tidligere. Så det er ... det er en av de... .. effektene jeg har hatt (Kvinne, under 60, DM).

Informantene formidlet et helhetlig utbytte av deltagelsen i meditasjonsgruppen. Den kroppslige effekten – at man får lov til å være et helt menneske, ikke bare ”hodemenneske” – er viktig for flere. En av informantene har en nesten fysisk opplevelse av at hverdagsbyrdene blir tatt av skuldrene hennes som en effekt av meditasjonen.: ”Ja, det kan være veldig fysisk (...) følte veldig tydelig at når jeg gikk ut så hadde jeg så mye... noen hadde tatt ti kilo av skuldrene, rent fysisk... at bedre i nakken og skuldrene og...” (Kvinne, under 60, SB). Slik sett kan man se på meditasjonsgrupper som et diakonalt tiltak for deltagere der de blir ivaretatt som hele mennesker. Videre kan man spørre om erfaringene i meditasjonsgruppen har noe effekt utover den enkeltes individuelle erfaringen av det som av noen omtales som ”guddommelig terapi” (Laursen, 2013).

5.4.3 Endret holdning til andre

Flere av informantene formidlet at deltagelse i grupper med svært forskjellige mennesker som deler samme erfaring har bidratt til at de har utviklet en større toleranse for andre mennesker og større fokus på andres behov. Man har etter hvert fått færre absolutter og relasjoner med andre har blitt preget av mer raus og vennlig holdning:

Jeg tenker at jeg har blitt flinkere til å lytte til andre jeg har blitt flinkere til å... jeg avbryter andre mindre nå enn jeg gjorde tidligere. Jeg har blitt flinkere til å forstå at det ... er ikke bare meg (...) som har bagasje i denne verden, men andre også. Det å få et litt mer åpent og inkluderende syn på andre mennesker, det har jeg hatt som en effekt. Jeg tror jeg har blitt snillere av det (ler). Ja - jeg opplever meg selv som snillere, og mer tolerant og mer inkluderende enn jeg var tidligere (Kvinne, under 60, DM).

En av informantene beskrev mennesker som "fine, men sårbare" (Mann, under 60, DM). En annen trakk paralleller mellom det å føle seg akseptert til aksept av andre mennesker:

...fordi at jeg for lov til... å være bare meg når jeg holde på med meditasjonen, ... og det har vel ført til at jeg prøver så langt jeg kan å la andre mennesker få lov til å være seg selv. ... jeg er ikke så veldig raskt ute med å tenke: å kjære vene, sånn kan man jo ikke gjøre... .. så kan man jo det... (Kvinne, 60-80, SB).

Flere av informantene mente også at "teknikken" fra meditasjonsgruppa forplantet seg til hverdagen og gir en positiv effekt gjennom at den gir overskudd til å være et bedre medmenneske. Noen nevnte at de har blitt mindre impulsstyrt og dermed opplever seg selv som hyggeligere, samt mindre dømmende og konfliktsøkende, slik denne informanter beskrev det:

Teknikken er at når tankene kommer, så kan du la de gå. Det tar jeg med meg ut i livet, etter å ha gjort dette mer eller mindre regelmessig i tre år. Jeg kan ta små beviste, eller ubeviste valg om å bare la ting gå. Isteden for å gå inn i nye konflikter, kranlinger med folk, kan jeg bare la det gå. Jeg lever mer i fred og fordragelighet med omgivelsen ... jeg går ikke inn i alle slags kriger... det er vel det som er den største effekten... (Kvinne, under 60, DM).

Informantene formidlet at når man får være seg selv i meditasjonsgruppen og foran Guds ansikt, lar man også andre mennesker i større grad være seg selv. Det oppleves lettere å se andre og leve seg inn i deres behov, når man har lært seg å stoppe opp. Her kan man kjenne igjen Nissens (2012) beskrivelse av diakonal spiritualitet som handler om langsomheten, prioritering av "væren" fremfor "gjøren" og anerkjennelse av en annen person som skapt av Gud.

5.5 Oppsummering

Analyse av intervjuene viser at informantenes erfaringer med deltagelse i kristne meditasjonsgrupper er varierte. Gruppene bidrar til refleksjon over eget liv og trospraksis, og har i flere tilfeller spilt en viktig rolle i å fornye informantenes kontakt med kirken. Informantene opplever å bli møtt på det man kan omtale som "åndelig nød",

og meditasjonsgruppen bidrar også med å gi gruppedeltagerne en opplevelse av fellesskap.

De fleste informantene har erfart kristne meditasjonsgrupper som åpne og rause fellesskap for søkende mennesker. De bekrefter allikevel at bevisstheten rundt at man deltar i en kristen meditasjonspraksis er stor. For mange er også kirkerommet et viktig aspekt ved meditasjonserfaringen. Informantene fra begge meditasjonstradisjonene opplever at deltagelsen i en kristen meditasjonsgruppe over tid bidrar til en annerledes, mer personlig, gudserfaring og har en effekt på hverdagslivet. Meditasjonsfellesskapet bidrar til at man er mer avslappet, er mer tilstede i nuet, har større indre ro og utrustrer informantene til en større toleranse for andre mennesker og større evne til å se andres behov.

I neste kapittel vil jeg med utgangspunkt i informantenes erfaringer drøfte på hvilken måte kan kristne meditasjonsgrupper forstås som diakonal praksis.

6.0 Drøfting

Avhandlingens problemstilling spør hvordan kristent meditasjonstilbud i menigheten erfares, og på hvilken måte kan kristne meditasjonsgrupper forstås som diakonal praksis.

Problemstillingens første del ble besvart ved hjelp av funnene fra intervjuene slik dette er presentert i kapittel 5. I dette kapitelet vil jeg søke å belyse problemstillingens andre del ved hjelp av C. Otto Scharmers teori U. Jeg vil undersøke om U-prosessen vil åpne for at de kristne meditasjonsgruppene kan defineres som noe mer enn et aktivitetstilbud i menigheten.

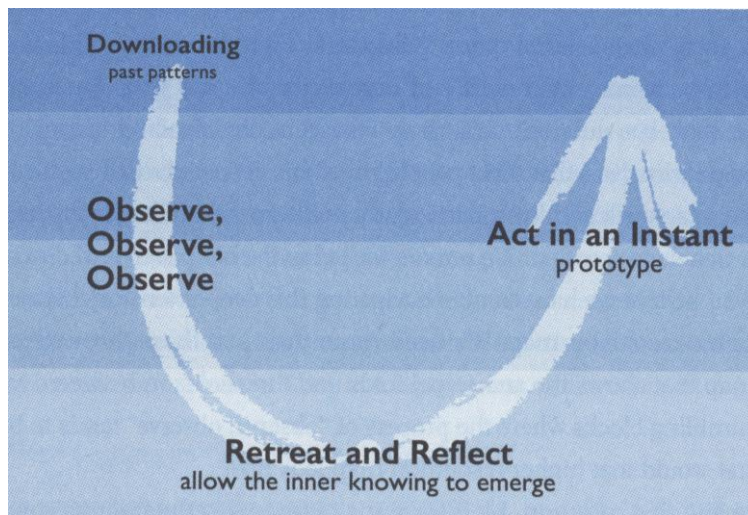
Teori U er en praksisnær teori som i utgangspunkt inviterer til ”feltarbeid”. Avhandlingens rammer gir ikke anledning til å forholde seg til et virkelig ”felt”, som kunne for eksempel vært en menighet eller en avgrenset kristen meditasjonsgruppe. I avhandlingens rammer er intervjumaterialet det konstruerte ”feltet” jeg kan lytte meg inn i. Slik sett kan det ikke være representativt for en reell kontekst. Samtidig er informantene representanter for en bestemt type spirituelt søkende mennesker, som man kan møte i alle menighetssammenhenger.

Blant funnene fra intervjuene med informanter som deltar i kristne meditasjonsgrupper, var det særlig to aspekter som oppleves som relevante å ta med i drøftingen: informantenes erfaringer med fellesskapet i meditasjonsgruppene og informantenes refleksjon rundt hvordan deltagelsen i kristen meditasjonsgruppe over tid har endret deres holdninger til andre mennesker. Disse to aspektene virker beslektet med de to kjerneverdierne i *Plan for diakoni* (Kirkerådet, 2008) – inkluderende fellesskap og nestekjærlighet, men det er relevant å spørre i hvilken grad søker de beslektede begrepene å uttrykke et beslektet innhold. Eller er for eksempel fellesskapet i meditasjonsgruppene helt annerledes enn det vi omtaler som inkluderende, det vil si diakonalt, fellesskap. Begrepene inkluderende fellesskap og nestekjærlighet innenfor diakonien forholder seg tradisjonelt til de utsatte gruppene i samfunnet som subjekt¹⁹. Informantene meddeler at i meditasjonsgruppefellesskapet er det fravær av fokus på deltageres bakgrunn, status og samfunnsrolle, og dermed også tilsynelatende på den enkeltes sårbarhet og utfordringer. På den andre siden utfordres kirkens diakoni på en større gjensidighet og jevnbyrdighet hvor mennesker ikke skal hjelpes, men kan være en ressurs for hverandre. I de kristne meditasjonsgruppene ser deltagere ut til å stille på lik linje med hverandre, noe som kan være et godt utgangspunkt for jevnbyrdighet.

¹⁹Se kapittel 1.1.1

6.1 U-prosessen og diakoni

Som tidligere presentert i kapittel 3, kan Scharmers (2009) beskrivelse av hovedbevegelsen i U-prosessen reduseres til kun tre steg: 1) Observer, observer, observer, 2) Trekk deg tilbake og reflekter og 3) Handle umiddelbart²⁰. Videre drøfting vil ta utgangspunkt i disse tre stegene (Se Illustrasjon 3).



Illustrasjon 3, (Scharmer, 2016, s. 33)

Jeg skal først ”lytte meg inn” i feltet – det vil si, med utgangspunkt i informantenes fortellinger, forsøke å etablere en beskrivelse av den aktuelle utfordringen eller ”nøden” som kan være et mulig fokusområde for menighetsdiakoni. Videre skal jeg ”trekke meg tilbake og reflektere”, eller stille noen spørsmål, om hvordan vi kan slippe tak på etablerte forestillinger om hvordan diakonien skal utøves. Til slutt vil jeg med utgangspunkt i det siste steget i U-prosessen spørre hvordan man kan handle ut fra ny forståelse og kunnskap.

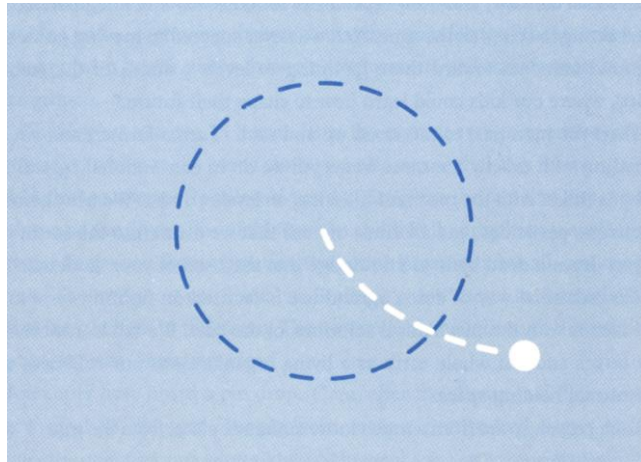
Underveis vil jeg også se på hindrene som kan oppstå i U-prosessen, nemlig det Scharmer (2009) omtaler som fordømmelsens stemme (VOJ), kynismens stemme (VOC) og fryktens stemme (VOF). Jeg vil reflektere over hvordan disse tre hindringene kan begrense de tre arbeidsverktøyene som sikrer U-prosessen fremdrift – åpent sinn, åpent hjerte og åpen vilje²¹.

²⁰Se kapittel 3.3

²¹ Se kapittel 3.3

6.1.1 Observer, observer, observer

Det første steget i U-prosessen handler om å lytte seg inn i feltet med det Scharmer kaller et åpent sinn og et åpent hjerte. Scharmer (2016) bruker en enkel illustrasjon for å visualisere denne bevegelsen:



Illustrasjon 4, (Scharmer, 2016, s. 142)

Å se og sanse feltet betyr å bevege seg bort fra det Scharmer (2009) omtaler som en egosentrisk eller selvsentrert forståelse av omverdenen og virkeligheten. Det er fra denne selvsentrerte virkelighetsforståelsen at *downloadingen* eller reproduksjon av de samme gamle mønstrene springer ut. Det er kun ved å lytte seg inn i feltet og dets varierte stemmer og behov at man klarer å etablere et bredere kunnskapsgrunnlag som igjen kan skape et utgangspunkt for nytenkning og nyskapning²².

I en slik kontekst er informantenes fortellinger om deres motivasjon for å delta i en kristen meditasjonsgruppe interessante. De utfordrer vår forståelse om hvem diakonien, i avhandlingens kontekst menighetsdiakonien, skal eller kan være for og hvordan man skaper diakonale møtepunkter som er relevante for spirituelt søkende mennesker.

Samtlige av informantene forteller om en åndelig søken som de opplever å bli møtt på gjennom deltagelse i en kristen meditasjonsgruppe. For flere av informantene har veien til kirken vært krokete. Noen har møtt en trang og fordømmende kristendom, andre har ikke hatt noe særlig forhold til kirken, men har båret på en åndelig tørst som de har forsøkt å slukke

²²Se kapittel 3.2.2 og 3.2.3

gjennom annen religiøsitet. Andre igjen opplever at kirken er fylt med ord og ritualer og har savnet en dypere, mer personlig, kontakt med Gud. Noen fremhever eksplisitt behovet for stillhet og hvile som man ikke finner så lett verken i hverdagen eller menighetslivet. For noen har kirkerommet vært viktig, men det har vært vanskelig å etablere en grunn til å komme til kirken når man ikke har identifisert seg med ”den vaffelstekende” menigheten²³.

Informantenes mangfoldige fortellinger avslører en spirituell søken eller en indre ”nød”, som har vært en drivkraft i en årrekke.

Hvis utfordringen er at kirken ikke oppleves som relevant for åndelig søkende mennesker, bør man ta utgangspunkt i dette (*se med åpent sinn*) og lytte til disse menneskenes behov og lengsel (*se med åpent hjerte*). Zeitler (2014) peker på et paradoks: at diakonien kan først omtales som kristen diakoni når den er tilstede for alle mennesker, uansett trostilhørighet. Dette utfordrer kirkens diakoni til å gå utenfor sin komfortsone, også i møte med mennesker som kanskje ”tilhører uten å tro”²⁴. For de som har ansvar for menighetens diakonale arbeid er det viktig å utvide det vante forståelseshorisonten og handlingsrommet og her kan åpenheten i U-prosessen være til hjelp.

Når Zeitler (2014), for eksempel, reflekterer rundt skillet mellom kristen og ikke-kristent sosialt arbeid, kommer han til en anerkjennelse om at forskjellen kan ligge i den spirituelle betoningen som ligger til grunn for tiltaket og aktiviteten²⁵. Det er ikke nødvendigvis det ytre og synlige som lager skille. Det kristne meditasjonstilbudet kan langt på vei i utforming ligne et meditasjonstilbud fra en annen religiøs eller ikke-religiøs tradisjon, noe som gjør at mennesker fra forskjellige tradisjoner kan meditere sammen i samme rom, samtidig som meditasjonens rammer (kirkerommet) og/ eller innhold (fokuset på den kjærlige Gud) etablerer, leger eller forsterker meditasjonsgruppedeltageres åndelige tilhørighet.

Man kan spørre om det er relevant å se på disse åndelig søkende mennesker som diakoniens målgruppe? Her tenker jeg at kirken bør ta på alvor utfordringen som ligger blant annet i diakoniplanen om å komme åndelig søkende mennesker i møte. Også informantenes egen stemme formidler en iboende spirituell lengsel som, hvis den ikke blir møtt, kan resultere i

²³Se kapittel 5.1.1

²⁴”belonging without believing”, se kapittel 2.1

²⁵Se kapittel 3.4

rotløshet, bitterhet mot den tradisjonelle kirken, ensomhet og verdsliggjøring av tilværelsen.²⁶ Informantenes fortellinger bekreftes av fortellingene vi finner i litteraturen, eksempelvis i boken *Når vi er stille. Erfaringer med meditasjon (2017)*²⁷. Kirken utfordres dermed til å møte også mennesker som søker og ikke finner.

Informantenes fortellinger indikerer langt på vei at det er umulig å lege disse indre sårene gjennom *downloading*²⁸. Vil kirkens diakoni forsøke å handle ut fra de inngrodde mønstrene og holdningene, er faren for å mislykkes stor og resultatene man oppnår vil i stor grad ligne det man har erfart tidligere. Hvis mennesker fortsetter å oppleve kirken som ikke relevant i deres tilværelse, vil de fortsette å holde seg unna. Det er viktig å bemerke at selv om alle informantene jeg snakket med definerer seg nå ”innenfor” kirken, har de fleste av dem i perioder av sitt liv definert seg ”utenfor” kirken eller vært på randen til å forlate kirkens fellesskap. Noen av disse uttrykker helt eksplisitt at det er tilbud om kristen meditasjon som har vært en døråpner eller vei tilbake til kirken²⁹. Dette handler etter min mening om hvordan vi møter mennesker med spirituell søken og åndelige sår. Kristent meditasjonstilbud behøver ikke være det eneste måten å ivareta den type mennesker på, men den kan ikke, etter min mening, forbigås som et reelt alternativ for mange.

Scharmer (2009) advarer mot det han omtaler som fordømmelsens og kynismens stemmer i det man går ut for å lytte seg inn i feltet³⁰. Man kan bli usikker eller avvisende i møte med for eksempel mennesker som bærer med seg alternative religiøse erfaringer eller har en viss skepsis til den etablerte kristendommen. Austad (2009) for eksempel utfordrer kirken til å møte de nyreligiøse mennesker med en åpen og inkluderende holdning og lete etter fellesnevner i menneskers troserfaringer og trosutøvelse³¹, istedenfor å fokusere på særegenhetene og forskjellene.

6.1.2 Trekk deg tilbake og reflekter

Neste steg i Scharmers (2009) teori U forbindes med *letting go*, *presencing* og *letting come*. Dette er en invitasjon til å legge fra seg gamle forestillinger og handlingsmønstre for så å la

²⁶Se kapittel 1.1.1

²⁷Se kapittel 1.1.2

²⁸Se kapittel 3.2.1

²⁹Se kapittel 5.2

³⁰Se kapittel 3.3

³¹Se kapittel 2.1

fremtiden og fremtidens behov tale til deg. *Presencing*³² handler om å komme i kontakt med sin høyere Selv og våge en totalomveltning av forestillinger og handlingsmønstre. *Presencing* fører oss til vår indre kilde og forutsetter en spirituell åpenhet. Scharmer (2009) peker på at en slik spirituell åpenhet ligger i de fleste religioner³³. Fordi teori U har et naturlig skapt rom for spiritualitet, er den mer enn mange andre praktiske modeller for sosial teknologi etter min mening egnet for kirkelig kontekst. Fremgangsmåten kan allikevel oppleves som noe uvanlig for den handlingsrettede kirken, da den inviterer til å gå langsomme skritt og til å nærme seg utfordringene på ikke-handlende måte. Å la ting komme til deg (*letting come*) betyr å være åpen for impulser som kan gå på tvers av en kognitiv og analytisk tilnærming til utfordringene, og åpne for en refleksjon som kan ligne mest på kunstnerens tilstedeværelse foran et ubrukt lerret.

Det å trekke seg tilbake og reflektere er ikke en ukjent metodikk i kristen tradisjon. I kristen kontekst innebærer en tilbaketrekning og refleksjon også å åpne seg for den Hellige Ånds ledelse og inspirasjon³⁴. Dette utfordrer menighetens og diakonifeltets måte å jobbe på. Det kan spørres i hvilken grad er vi i stand til å gi slipp på det ”tradisjonelle” og vante og våge å tenke annerledes om hva diakoni, og dermed også diakonal spiritualitet, handler om? Her ønsker jeg å vende tilbake til de to aspektene ved erfaringene fra deltagelse i kristne meditasjonsgrupper som jeg nevnte innledningsvis i kapittelet – felleskap og holdninger til andre mennesker. Jeg vil videre se nærmere på disse to aspektene.

Informantene beskriver at de opplever et annerledes felleskap og samhold i kristne meditasjonsgrupper. Felleskapet som beskrives som ordløst og anonymt, kjennes allikevel som godt å være i. Informantene forteller om nærhet, trygghet, aksept og styrke de opplever gjennom deltagelse i kristne meditasjonsgrupper. Man kan få lov til å puste ut og være seg selv uten å måtte innta en rolle og å prestere. Man er sammen, men kan senke skuldrene.³⁵ Kan disse ordløse meditasjonsfelleskapene omtales som ”inkluderende felleskap” for deltagerne? Det kan virke paradoksalt at felleskap hvor det ikke blir uttalt et ord, et felleskap av fremmede, kan virke styrkende og bekreftende på deltagerne og de kan oppleve at gruppen ”bærer” dem. Man erfarer nærhet og kontakt på en annen måte – gjennom blick, smil og felles

³²Se kapittel 3.2.4

³³Se kapittel 3.4

³⁴Se kapittel 3.4

³⁵Se kapittel 5.1.2

nærvær. En deltager i en kristen dypmeditasjonsgruppe omtaler det som dypt forunderlig og mystisk at man sitter sammen og puster inn den samme luften³⁶. Man deler det samme målet, selv om man er svært forskjellige mennesker. En slik tilnærming til felleskapsbegrepet kan oppleves som noe uvant og forutsetter at man slipper tak i vante og etablerte forestillinger og åpner for en annen forståelse av både begrepet og praksisen. Kan man da våge å tenke at dette felleskapet er godt nok eller at det kan omtales som diakonalt, hvis det gir så mye til deltagere?

I tillegg til forståelsen av felleskapet, var det også interessant å høre informantenes refleksjon om hvordan deltagelse i den kristne meditasjonsgruppen har endret deres holdning til seg selv og andre mennesker. I utgangspunktet virker det selvmotsigende at kristne meditasjonen som er en tilsynelatende innovervendt aktivitet kan bidra til at man vokser i nestekjærlighet. En av deltagerne uttalte til og med at i starten var hun redd for at den sentrerende bønningen skulle bli ”selvsentrerende bønn”, hvor tankene skulle kretse kun rundt henne selv, uten å slippe verken Gud eller medmenneske til. Informantene forteller at over tid har deres forhold til Gud, seg selv og andre mennesker endret seg på grunn av den kristne meditasjonspraksisen. Kort oppsummert kan man kanskje si at når man opplever seg elsket av Gud, begynner det en helingsprosess i en selv som gjør at man etter hvert også er i stand til å se og akseptere andre mennesker som skapt og elsket av Gud. Stillheten og langsomheten bidrar dermed til at mennesker utrustes til å se sin neste, noe som samsvarer med Nissens (2012) perspektiv om langsomheten som Guds egen tempo³⁷.

Gjensidighetsprinsippet i diakonien handler om at man i større grad skal være tilstede for hverandre, og slik skape en diakonal grunntone i menigheten og samfunnet ellers. Paradoksalt nok ser det ut som om de ordløse og anonyme meditasjonsgruppene kan utruste deltagerne til å i større grad være i stand til å se og behandle sin neste som ”the real other” (Fretheim, 2015) – et menneske, skapt i Guds bilde og elsket av Gud. Fretheim (2015) bruker begrepet ”the real other” i en annen kontekst, preget av handlingsrettet spiritualitet som går i forsvar for de undertrykte³⁸. Man kan derfor spørre om prinsippet om å se menneske som det er, mennesket

³⁶Se kapittel 5.3

³⁷Se kapittel 2.2.2

³⁸Se kapittel 2.2.1

”bak fasaden”³⁹, i noe særlig grad er relevant for den norske konteksten, preget av velferds- og likeverdstenkningen.

Erfaringene fra det nordiske kirkelandskapet, slik det er nedfelt i for eksempel i *Ett biskopsbrev om diakoni* (Bispemøte, Svenske Kyrkan, 2015), *Plan for diakoni* (Kirkerådet, 2008) og bekreftes også av informantenes fortellinger, viser at for mange mennesker er ensomheten og utenforskap en reell utfordring. Korslien (2009) fremhever anerkjennelsens plass i diakonien som en viktig premisse for at menneskers identitet og selvfølelse blir styrket⁴⁰. Meditasjonsgruppene synes å bidra til at det skjer en gjensidig anerkjennelsesprosess blant deltagere som de tar med seg ut i hverdagen i møte med andre mennesker. Her kan man snakke om en slags ”Umstülpung”⁴¹ av forståelsen av hvordan nestekjærligheten kan forstås og praktiseres – den enkelte vokser i nestekjærlighet gjennom et langt på vei individuell prosess. Frukten av dette kan, slik informantenes fortellinger indikerer, påvirke i hvilket lys de ser menneskene rundt seg – i deres frivillige engasjement i menighetsarbeidet, i deres nære relasjoner og møte med mennesker ellers i samfunnet⁴². ”Nestekjærligheten kan læres!”, leser vi i *Plan for diakoni* (Kirkerådet, 2008, s. 18). Videre inviteres det til å legge til rette lokalt – i menighetene - for at læringsprosessene finner sted. Kanskje kan meditasjonsgrupper i menigheten være et utgangspunkt for både menighetsdiakonien, og også den enkelte deltagerens *presencing* – der man kan kvitte seg med fortidens tankemønstre og legge grunnlag for åpenhet, ny tilnærming og læring, også i møte med våre medmennesker. *Presencing*-prosessen i teori U danner etter min mening et naturlig rom for at Guds Hellige Ånd slipper til med sin skaperkraft, slik at den enkeltes selv (med liten s) kan tre til side og det høyere Selvet⁴³, inspirert av Den Hellige Ånd, får et utvidet spillerom. Eksemplene fra informantenes erfaringer viser at vår etablerte forståelse av kjente begreper og handlingsmønstre kan bli utfordret hvis vi åpner for det, og at det diakonale landskapet kan og kanskje bør utformes på andre måter enn vi tradisjonelt er vant med.

³⁹Se kapittel 5.3

⁴⁰Se kapittel 1.1.1

⁴¹Se kapittel 3.2.4

⁴²Se kapittel 5.4.3

⁴³Se kapittel 1.5

På dette stadiet i U-prosessen advarer Scharmer (2009) mot det han omtaler om fryktens stemme⁴⁴. Det vil alltid være forbundet med en risiko å tenke nyskapende og annerledes, uansett om man ønsker å legge til rette for en kristen meditasjonsgruppe eller for et annet utradisjonelt tiltak i menigheten. Når man står på terskelen av endring, vil det alltid være fristende å falle tilbake til ”det vante” og ukontroversielle (*downloading*), men, slik Scharmer (2009) poengterer, hvis man ønsker å møte fremtidens behov, må man våge å handle ut fra den fremvoksende fremtid⁴⁵. Dette innebærer blant annet å anerkjenne at dagens diakonale tiltak og dagens forståelse av menighetsdiakoni kan komme til kort for eksempel i møte med åndelig søkende mennesker.

6.1.3 Handle umiddelbart

Scharmer (2009) er opptatt av at man setter ut i live det nye og nyskapende som man erfarer, og som har kommet frem gjennom *presencing*-prosessen, og advarer mot å falle tilbake til *downloading*-en. Informantenes fortellinger utfordrer vår etablerte forståelse av felleskap og forhold til nestekjærlighet. Men kan dette oppleves som aktuell diakoni? Og på hvilken måte vil den påvirke våre handlinger i fremtiden? Hvis vi ser at det er riktig å anerkjenne langsomheten som en form for diakonal spiritualitet, hva slags konsekvenser kan det få for utformingen av menighetsdiakonale tiltak?

Hvordan ser vi for oss fremtidens kirke? Vil vi fremdeles holde fast ved ”gjøren” og fokusere på handlingens diakoni. Eller kan vi tillate oss å tenke flere tiltak som handler mest om ”væren”. Hvis vi opplever at mennesker signaliserer behov for langsomheten og stillheten, klarer vi da å ta på alvor menneskenes indre, spirituelle ”nød”? Austad (2009) peker på at det finnes mange mennesker som er spirituelt søkende⁴⁶, samtidig som det finnes et marked som selger spiritualitet. Spørsmålet er om kirkens diakoni ønsker å være en gratis-aktør i dette markedet og legge til rette for at søkende mennesker kommer til kirken ved å etablere åpne og inkluderende tilbud som ivaretar menneskers åndelig lengsel, og eksistensielle behov, samt for at mennesker som har etablert en (fornytt) forbindelse med kirken, kan finne seg til rette i menighetens felleskap.

⁴⁴Se kapittel 3.3

⁴⁵Se kapittel 3.2.6

⁴⁶Se kapittel 2.1

I drøftingen så langt har jeg fokusert mest på hva kristne meditasjonsgrupper kan bidra med i det menighetsdiakonale arbeidet, og ikke så mye på utfordringer eller fallgruver man bør være oppmerksom på. En av fallgruvene kan være at de kristne meditasjonsgruppene blir segregert fra det øvrige menighetsarbeidet. Hvis man da velger å prioritere etablering av kristne meditasjonsgrupper i menigheten, er det viktig å ha tenkt gjennom hva slags plass, funksjon og verdi disse gruppene har i menighetens øvrige landskap. Hvordan kan de berike og utvikle det menighetsdiakonale arbeidet, samtidig som det øvrige menighetsarbeidet også beriker og utvikler de kristne meditasjonsgruppene. Flere av informantene uttrykker lengsel etter kirken og forteller at meditasjonsgrupper har bidratt til at de har kommet tilbake⁴⁷. Menighetene bør derfor ha en bevisst tanke om hvordan man kan legge til rette slik at denne typen meditasjonsgruppedeltagere får anledning til å bli med i andre menighetstiltak, hvis de ønsker det.

Det er etter min mening viktig å anerkjenne at meditasjonsgrupper ikke er et tiltak som passer alle, men et av eksemplene på hvordan man i kirken kan, gjennom å lytte til hva mennesker trenger, etablere nye fellesskap som kan ha en diakonal effekt. Kristne meditasjonsgrupper kan, slik jeg ser det, ved siden av mange andre, helt annerledes tiltak, være en måte å utøve diakoni på både for gruppedeltagere og, gjennom gruppedeltagere, også innenfor menigheten og nærmiljøet.

6.2 Teori U – en ny tilnærming til diakonifeltet?

Informantens fortellinger indikerer at behovet for stillheten er tilstede hos en rekke søkende mennesker, både som resultat av en åndelig lengsel, men også som et reelt behov for langsomhet, stillhet og åndelig, sjelelig og kroppslig hvile i en brokete hverdag⁴⁸.

Teori U hjelper til å forstå hvordan man kan bryte mønstrene for resirkulering av de tradisjonelle tiltakene som kanskje ikke treffer så godt lenger, og hvordan kokret ta tak i endringsprosessen, blant annet gjennom å lytte seg inn i nærmiljøet, menigheten og diakonifeltet med åpent sinn og åpent hjerte.

⁴⁷Se kapittel 5.1.1

⁴⁸Se kapittel 5.4.2

I følge Zeitler (2014) er fellestrekk ved all spirituell kompetanse – både kristen og ikke-kristen – at den binder sammen nåtid og fremtid i en gjensidig avhengighet og bidrar til både å møte nåtidens utfordringer og å forme fremtiden. Dette kommer av at man evner å være åpen og respektfull mot omverden og mot nye impulser utover ens egne erfaringer og forståelse. Zeitler (2014) utfordrer den vesteuropeiske dualistiske tenkemåten og peker på behovet for ikke å forhåndsdefinere, kategorisere, diagnostisere eller stigmatisere. Den spirituelle diakonale tilnærmingen handler om å se omverden, medmennesker og situasjoner ”uten merkelapper”, og slik åpne for nye måter for både å samhandle på og se vår neste på. En slik prosess kan resultere i mer enn endring, nemlig i en total forvandling og nyskaping.

Langt på vei samsvarer U-prosessen med den kjente *se – bedømme – handle* modellen (Nordstokke, 2011)⁴⁹. Jeg oppfatter allikevel Scharmers teori U som et viktig supplement til denne modellen, da jeg mener at den gir konkrete redskap for å gripe an de forskjellige stegene i refleksjonsprosessen i møte med nåtidens og fremtidens diakonale utfordringer. Scharmer (2009) inviterer til å vende blikket både innover og utover på samme tid – mot den fremvoksende fremtiden og vårt høyere Selv, inspirert av Den hellige Ånd⁵⁰. For menighetsdiakonien kan det bety å våge i enda større grad å utvide diakonifeltet med en langsomhetens og værens dimensjon, og dermed også gi større plass til spiritualiteten. Kristne meditasjonsgrupper kan etableres som et uttrykk for diakonal spiritualitet, samtidig som spiritualiteten i de kristne meditasjonsgruppene kan berike diakonifeltet og den diakonale tankemåten i menigheten.

⁴⁹Se kapittel 2.1

⁵⁰Se kapittel 3.4

7.0 Oppsummering og utblikk

Avslutningsvis vil jeg oppsummere refleksjonene gjort i drøftingsdelen med utgangspunkt i bestillingen i problemstillingens andre del: *På hvilken måte kan kristne meditasjonsgrupper forstås som diakonal praksis?* I utblikksdelen vil jeg foreta en refleksjon over hvordan meditasjonsgrupper kan brukes i menighetsdiakonien, hvilke muligheter ligger i anvendelsen av teori U på diakonifeltet og noen ord om hva jeg tenker en kan forske videre på.

7.1 Oppsummering

Jeg har drøftet det empiriske materialet fra intervjuene ved hjelp av Scharmers (2009) teori U og U-prosessen i tre steg – 1) observer, observer, observer 2) Trekk deg tilbake og reflekter og 3) Handle umiddelbart.

Observer-steget utfordrer oss i menighetsdiakonien til å lytte seg inn i feltet (menigheten og nærmiljøet) med ”åpent sinn” og ”åpent hjerte” og spørre hvem menighetsdiakonien skal være for, og hvordan skaper man diakonale tiltak og møtepunkter som er relevante for spirituelt søkende mennesker. Informantene formidler både en åndelig tørst, søken etter mer personlig kontakt med Gud, søken etter spirituelle fellesskap som har mindre fokus på ord og ritualer og etter settinger med mindre dømmende og ”trang” kristendom. En slik ”åpen lytting” som kan identifisere en åndelig eller spirituell ”nød” kan utfordre kirkens komfortsone, samtidig som diakoniens oppdrag er å ivareta alle mennesker i all deres forskjellighet, også med tanke på deres trostilhørighet. Hvis kirken ønsker å være en diakonal kirke, er dens oppdrag, slik Zeitler (2014) indikerer det, å legge fra seg det ”særkristelige”, fokusere på det ”fellesmenneskelige”, og lete etter fellesnevner i menneskers troserfaringer og trosutøvelse.

I *trekk deg tilbake og reflekter*-steget og *presencing*-prosessen føres kirkens diakoni til sin indre kilde – Den hellige Ånds inspirasjon og Jesus som forbilde. Spørsmålet forblir, lik som tidligere ”Hva vil du at jeg skal gjøre for deg?” (Mark, 10,51), men svaret skal ikke utformes gjennom vante handlingsmønstre (*downloading*), men gjennom en åpenhet mot nye impulser inspirert av den fremvoksende fremtid. Det empiriske materialet fra intervjuene indikerer at informantene har en annerledes, og kanskje for mange uvant erfaring og utbytte av stille, ordløst fellesskap. Et slikt fellesskap kan paradoksalt nok erfares som inkluderende, støttende og anerkjennende. I tillegg opplever deltagere at de utrustes til å møte sine medmennesker på

en annen måte. Informantene meddeler, at gjennom indre prosesser, der informantene erfarer seg akseptert og elsket av Gud, vokser det frem en større aksept av andre mennesker og man makter å være mer tilstede for andre. Dermed kan man si at langsomheten i den kristne meditasjonen aktiviserer nestekjærligheten, og at kristne meditasjonsgrupper kan virke diakonalt for deltagere, men også kan ha effekt utover sine grenser – gjennom at gruppedeltagere utrustes til nestekjærlighet og er i stand til å være en ressurs for sine medmennesker. For å våge en slik tilnærming, kreves det en helt nytt syn på og forståelse av de diakonale kjernebegrepene ”inkluderende fellesskap” og ”nestekjærlighet”.

Til slutt kreves det umiddelbar virkeliggjøring av den nye anerkjennelsen – et *handle*-steg. Kirkens og menighetens diakoni utfordres til å våge å tenke helt annerledes enn den er vant med. Man bør våge å spørre om at hvis en del mennesker søker stillhet, langsomhet og ordløshet, kan da kristne meditasjonsgrupper være et aktuelt diakonalt tiltak som kan imøtekomme denne søken? Og - kan man også anerkjenne at et så uvanlig og nokså nytt tiltak som meditasjonsgrupper i menigheten kan skape diakonale holdninger og styrke gjensidighetsprinsippet i diakonien? Å handle ut fra en slik anerkjennelse kan bety å legge i større grad til rette for kristne meditasjonsgrupper og annet stillhetsarbeid i menigheten uten å anse det som en flørt med nyreligiøsitet, men som et sted hvor diakonien utøves og skapes.

7.2 Utblikk

Jeg ønsker å dele inn utblikket i tre deler. Først vil jeg fokusere på hvordan jeg tenker kristne meditasjonsgrupper og stillhetsarbeidet i enda større grad kan være en ressurs i menighetsdiakonien. I den andre delen ønsker jeg å si noen ord om hvordan jeg tenker at teori U kan anvendes som et redskap for endringsprosesser i flere områder i menighetsdiakonien. Til slutt vil jeg si kort om hva jeg tenker man kunne forsket videre på med utgangspunkt i det tema masteravhandlingen har berørt.

Slik jeg skrev innledningsvis⁵¹ er kristne meditasjonsgrupper fremdeles ikke et utbredt tiltak i menighetene, og kobles ikke i noen særlig grad til menighetsdiakonalt arbeid. Her mener jeg at det finne mye upløyd mark. Meditasjonslandskapet er mye større enn det som jeg har berørt i oppgaven min, og slik den ene informanten sa, ”er (meditasjonen) kristen hvis Gud er med”⁵². Meditasjonsgrupper kan etter min mening i enda større grad bli både et hvilested, et

⁵¹ Se kapittel 1.0

⁵² Se kapittel 5.2.2

sted for spirituell søken og ”en guddommelig terapi”. Det hadde vært svært spennende å etablere noen prosjekter, kanskje til og med gjort noe aksjonsforskning, for å undersøke hva slags effekt forskjellige kristne meditasjonsgrupper kan ha for deltagere og ikke minst for menighetsfelleskapet. Det hadde også vært interessant å se om den diakonale grunntonen i en menighet hadde endret i større grad seg fra ”gjøren” til ”væren” og om det hadde hatt et positivt eller negativt effekt på den diakonale praksis hvis kristen meditasjon i enda større grad var en anerkjent og integrert del av menighetens daglige virksomhet.

I avhandlingen berørte jeg et veldig smalt virkefelt for anvendelse av teori U. Det hadde også vært spennende å ha teori U som et arbeidsredskap i endringsprosessene i menigheten, både innenfor diakonien og menighetsarbeidet ellers. Eksemplene på anvendelsesområder kan være arbeid med konkrete utfordringer, for eksempel, rekruttering av frivillige medarbeidere, planarbeid, som for eksempel diakoniplanen eller utforming av et nytt diakonalt tiltak, for eksempel gruppe for unge uføre. I det siste eksempelet velger jeg bevisst å ikke definere hva slags gruppe det bør være, da også gruppas profil (samtalegruppe, støttegruppe, aktivitetsgruppe, spillegruppe?) kan utformes som en del av U-prosessen.

Tankemåten i teori U ligger ikke så langt fra det meditative. Teori U inviterer til prosesser som kan ligne på det man praktiserer i meditasjonen – nemlig å lære å slippe og å søke seg til kilden til inspirasjon eller sitt høyere Selv. Begge – både den kristne meditasjonen og teori U inviterer til langsomheten, stillheten og en form for ordløshet som verktøy. Der kristen meditasjon kan omtales som ordløs nærvær hos Gud⁵³, inviterer teori U til å legge fra seg de gamle tankemønstrene og den etablerte forståelsen, nullstille seg og la en ny kunnskap og anerkjennelse, inspirert av den fremvoksende fremtid⁵⁴. Dermed kan den kristne meditasjonen være en ressurs for å forstå og lære å utøve *presencingen* på forskjellige virkefelt.

Til slutt vil jeg si noen ord om det som har pirret nysgjerrigheten min underveis i forskningsprosessen, men som avhandlingen ikke har kunnet gi svar på.

For det første hadde det vært interessant å undersøke hvordan kirkens ansatte – prester og diakoner – forholder seg til kristen meditasjon og hva slags potensiale, ikke minst med tanke på diakonal tilnærming, de så i kristne meditasjonsgrupper.

⁵³ Se kapittel 2.4.1 og 2.4.2

⁵⁴ Se kapittel 3.2.4

Samtaler med informantene indikerte at det finnes en del forskjeller mellom kristne meditasjonsformer, noe som fikk meg til å undre på om de forskjellige kristne meditasjonsformer dermed også har forskjellige styrker og klare anvendelsesområder. Et sammenlignende studie hvor man kunne undersøkt om noen kristne meditasjonsformer var for eksempel mer egnet til å være en del av dialogarbeid, mens andre – til ”guddommelig terapi” for den enkelte deltager, kunne muligens gitt noen svar på dette spørsmålet.

Et tredje tema som ble berørt i intervjuene, og som jeg ble mer nysgjerrig på, særlig i lys av begrepet *lived religion* (McGuire, 2008), var på hvilken måte deltagerne i meditasjonsgrupper konstruerte sin gudsforståelse, hvordan de definerte sin trosutøvelse utover det de praktiserte i meditasjonsgruppen, og hvordan det korresponderte med den etablerte teologien og forståelsen av kristen trospraksis.

Ikke minst hadde det vært interessantøvelse å sammenligne samtidens erfaringer fra kristen meditasjonspraksis med de kontemplative erfaringene fra tidligere tider, slik det er beskrevet hos for eksempel ørkenfedre og middelalderens mystikere. Dette kunne gitt større innsikt i kristne meditasjons røtter og utviklingspotensiale i vår samtid.

Dermed håper jeg at mitt bidrag er kun et begynnende innspill i forskningen på kristne meditasjonsgrupper, både i lys av diakonal praksis og diakonal spiritualitet, men også med tanke på menighetsarbeidet og praktisk teologi i mer generelle vendinger.

Litteraturliste:

- Austad, A. (2009). Realiser deg selv og redd verden! Selvrealisering, nyåndelighet og diakoni, i Johannessen, K. I., Jordheim, K., Korslien, K. K. (red.) *Diakoni – en kritisk lesebok* (s. 181-193) Trondheim: Tapir Akademisk Forlag
- Bäckström, A. (2012). Religion between the private and the public – about diaconal studies as an academic field, i *Diaconia: Journal for the Study of Christian Social Practice* , 3 (1), s. 44-57. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht Verlage
- Bibelen (2011), Oslo: Bibelselskapet
- Biskopsmötet, Svenska Kyrkan (2015). *Ett biskopsbrev om diakoni*, Uppsala: Biskopsmötet, Svenske Kyrkan
- Bongsted, U. S. (2008). *Dialog og dybde: Kontemplativ spiritualitet som religionsteologisk utfordring*. Masteroppgave: Universitet i Oslo. Hentet fra nettet 20.01.2018
<http://urn.nb.no/URN:NBN:no-21154>
- Bryman, A. (2008). *Sosial Research Methods*. 4th edition. Oxford: Oxford University Press
- Davie, G. (1994). *Religion in Britain since 1945: believing without belonging*. Oxford: Blackwell.
- Davie, G. (2015). Studying Religion In The Nordic Countries: An External View i *Nordic Journal of Religion and Society* , 28 (2), s. 101–116, hentet 5.05.2018 fra
https://proxy.via.mf.no:2090/file/ci/66928810/Studying_Religion_In_The_Nordic_Countries_An_External_View.pdf
- Det lutherske verdensforbund (2009): *Diakoni i kontekst, forvandling, forsoning, myndiggjøring*, Geneva: Lutheran University Press
- Dietrich, S. (2009). Diakoni in the Nordic Region – Practice and Actors, i Nordstokke, Kj. (red.) i samarbeid med Schlaghaft, F., *Serving the whole person: The Practice and*

- Understanding of Diakonia within the Lutheran Communion.* (s. 63-73). Minneapolis: Lutheran University Press
- Engel, C. (2008). Diakoni – för vilka och varför? Ett kyrkans dilemma, i Blenberger E. & Hansson, M. J. (red.) *Diakoni: tolkning, historik, praktik* (s. 231-247). Stockholm: Verbum
- Fretheim, K. (2015). Diakonal spiritualitet. Solidaritet ved historiens underside, i *Tidsskrift for praktisk teologi*, 32 (1), s. 28-39. Oslo: Luther Forlag
- Jensen, R. (2017). Luthersk i en postkonfesjonell tid, i *Teologisk Tidsskrift* 6 (2), s. 101-112. Oslo: Universitetsforlaget.
- Jordheim, K. (2009). Plan for diakoni i Den norske kirke – en presentasjon, i Johannessen, K. I., Jordheim, K., Korslien, K. K. (red.) *Diakoni – en kritisk lesebok* (s. 13-26). Trondheim: Tapir Akademisk Forlag
- Justnes, Å. (2015) (red.). *Nærvær. Mindfulness og meditasjon i kristen tradisjon*. Kristiansand: Portal forlag
- Justnes, Å., Laugerud, T., Heskje, K. (2017) (red.). *Når vi er stille. Erfaringer med meditasjon*. Kristiansand: Portal forlag
- Kairos Palestina. (2010). *Et sannhetens øyeblikk: Kairos Palestina*. Oslo: Stiftelsen Karibu
- Kairos Sør-Afrika. (1987). *Sannhetens øyeblikk*. Oslo: Mellomkirkelig råd for Den norske kirke
- Kirkerådet (2008). *Plan for diakoni i Den norske kirke*. Oslo: Kirkerådet
- Korslien, K. K. (2009). Anerkjennelsens plass i diakonien, i Johannessen, K. I., Jordheim, K., Korslien, K. K. (red.) *Diakoni – en kritisk lesebok* (s. 87-102). Trondheim: Tapir Akademisk Forlag

- Kvale, S., Brinkmann, S. (2009). *Det kvalitative forskningsintervju*. 2. utgave. Oslo: Gyldendal Akademisk
- Laugerud, T. (1999). *Kirken i møte med den åndelige lengsel i vår tid. Betenkning til Kirkemøtet 1999*. Oslo: Kirkerådet
- Laursen, A. R. (2013). *Veien til helhet*. Oslo: Verbum
- McGuire, M. B. (2008). *Lived religion : faith and practice in everyday life*. Oxford: Oxford University Press.
- NESH (27. april 2016). *Forskningsetiske retningslinjer for samfunnsvitenskap, humaniora, jus og teologi*, hentet fra <https://www.etikkom.no/forskningsetiske-retningslinjer/Samfunnsvitenskap-jus-og-humaniora/>
- Nissen, J. (2008). *Diakoni og menneskesyn*. Frederiksberg: Aros Forlag
- Nissen, J. (2012). Partners in life. Reflection on diaconal spirituality, i Zeitler, U. (red) *Spirituality, diaconia and social work* (s. 71-100). Aarhus: Center for diaconia and pedagogy.
- Nordstokke, K. (2011). *Liberating Diakonia*. Trondheim: Tapir Akademisk Forlag
- Olsen, H. (2013). Spirituaitet – religionens dynamiske kjerne, i Sæther, K.-W. (red.) *Kristen spiritualitet. Perspektiver, tradisjoner og uttrykksformer* (s. 19-34). Trondheim/Oslo: Akademisk forlag
- Postholm, M. B. (2010). *Kvalitativ metode. En innføring med fokus på fenomenologi, etnografi og kasusstudier*. 2. utg. Oslo: Universitetsforlaget.
- Reams, J., (2007). *Illuminating the Blind Spot: An Overview and Response to Theory U*, hentet fra <http://www.integral-review.org/documents/Reams,%20Illuminating%20the%20Blind%20Spot%205,%202007.pdf>

- Repstad, P. (2007). *Mellom nærhet og distanse*. Oslo: Universitetsforlaget.
- Rieger, J. (1998). *Remember the Poor. The Chalange to Theology in the Twenty-First Century*. Harrisburg, PA: Trinity Press International
- Sanden, H. (2007). *How can we become more aware of the true self in this post-modern era?: a study on Thomas Keating's understanding of centering prayer*. (Masteravhandling). Oslo: Det teologiske menighetsfakultet.
- Sanden-Bjønness, H. (2016). *Bakenfor ord og tanke. Om kontemplasjon og sentrerende bønn*. Oslo: Verbum
- Scharmer, O. C. (2009). *Theory U. Leading from the Future as It Emerges*. San Francisco: Berett-Koehler Publishers
- Scharmer, O. C. (2016). *Theory U. Leading from the Future as It Emerges*. 2nd ed. San Francisco: Berett-Koehler Publishers
- Sheldrake, P. (2013). *Spirituality. A Brief History*. 2. ed. Chichester: Wiley-Blackwell
- Sødal, H. K. (2014). Kontemplativ, handlingsrettet spiritualitet i *Teologisk tidsskrift* 3 (4), s. 431-450. Oslo: Universitetsforlaget.
- Stinissen, W. (1994). *En bok om kristen dypmeditasjon*. Oslo: Verbum
- Škupele, Alise (2015), *Christian meditation. A Path to oneself and Others. Qualitative study of Christian meditation and cultural encounters in lives of adults in Latvia*. (Masteravhandling). Volda: Høgskulen i Volda
- Thomassen, M. (2016). *Vitenskap, kunnskap og praksis. Innføring i vitenskapsfilosofi for helse- og sosialfag*. 1. utg. Oslo: Gyldendal Akademisk.
- Tjora, A. H. (2010). *Kvalitative forskningsmetoder i praksis*. Oslo: Gyldendal akademisk.

Wadel, C. (2014). *Feltarbeid i egen kultur*. Oslo: Cappelen dam Akademisk.

Zeitler, U. (2012) The meaning and role of spirituality in development and professional work
i Zeitler, U. (red) *Spirituality, diaconia and social work* (s. 101-126).
Diakonhøjskolen Aarhus: Center for diaconia and pedagogy

Zeitler, U. (2014). Spirituality in diaconia. A reinterpretation of diaconal professionalism
within the framework of Theory U i *Scandinavian Journal for Leadership &
Theology*, 1-2014, hentet fra
<https://doaj.org/article/7d2076f803ba43e0b7e446a39224d74a>

Andre kilder:

Skriftlige notater fra samtale med Tore Laugerud, 30. november 2017

Nettressurser:

Areopagos (2018, 15. mai). Rapport fra Areopagos meditasjonsprosjekt 2013-15. Hentet fra
<http://www.meditasjoner.no/om-meditasjonsprosjektet/sluttrapporten>

Bispemøtet i Den norske kirken (1979). De moderne meditasjonsbevegelsene og Kirken.
Hentet 10.05.2018 fra
https://dyade.no/tidsskrift/dyade_1980_03_er_kirken_i_utakt_med_moderne_psykologi/biskopenes_uttalelse

Metodistisk-luthersk samtalegruppe (1994). Nådens felleskap. Rapport fra samtalen mellom
Metodistkirken i Norge og ^[1]Den norske kirke. Sluttrapport med forslag til avtale. Oslo.
Hentet 6.01.2018 fra
http://www.metodistkirken.no/hoved/_service/33447/download/id/29731/name/naaden_s_fellesskap.pdf

Vedlegg 1: Svar fra NSD



Kjetil Fretheim
Det teologiske menighetsfakultet
Postboks 5144 Majorstua
0302 OSLO

Vår dato: 09.06.2017

Vår ref: 54348 / 3 / AGH

Deres dato:

Deres ref:

TILBAKEMELDING PÅ MELDING OM BEHANDLING AV PERSONOPPLYSNINGER

Vi viser til melding om behandling av personopplysninger, mottatt 07.05.2017. Meldingen gjelder prosjektet:

<i>54348</i>	<i>Kristen meditasjon som inkluderende diakonal praksis</i>
<i>Behandlingsansvarlig</i>	<i>Stiftelsen Det teologiske menighetsfakultet, ved institusjonens øverste leder</i>
<i>Daglig ansvarlig</i>	<i>Kjetil Fretheim</i>
<i>Student</i>	

Personvernombudet har vurdert prosjektet, og finner at behandlingen av personopplysninger vil være regulert av § 7-27 i personopplysningsforskriften. Personvernombudet tilrår at prosjektet gjennomføres.

Personvernombudets tilråding forutsetter at prosjektet gjennomføres i tråd med opplysningene gitt i meldeskjemaet, korrespondanse med ombudet, ombudets kommentarer samt personopplysningsloven og helseregisterloven med forskrifter. Behandlingen av personopplysninger kan settes i gang.

Det gjøres oppmerksom på at det skal gis ny melding dersom behandlingen endres i forhold til de opplysninger som ligger til grunn for personvernombudets vurdering. Endringsmeldinger gis via et eget skjema, http://www.nsd.uib.no/personvernombud/meld_prosjekt/meld_endringer.html. Det skal også gis melding etter tre år dersom prosjektet fortsatt pågår. Meldinger skal skje skriftlig til ombudet.

Personvernombudet har lagt ut opplysninger om prosjektet i en offentlig database, <http://pvo.nsd.no/prosjekt>.

Personvernombudet vil ved prosjektets avslutning, 20.06.2018, rette en henvendelse angående status for behandlingen av personopplysninger.

Vennlig hilsen

Kjersti Haugstvedt

Agnete Hessevik

Kontaktperson: Agnete Hessevik tlf: 55 58 27 97

Dokumentet er elektronisk produsert og godkjent ved NSDs rutiner for elektronisk godkjenning.

Vedlegg 2:

Intervjuguide, intervju i forbindelse med master i diakoni

Kort presentasjon og innledning om bakgrunn for intervjuet.

Innledende spørsmål:

- 1) Kan du fortelle kort om deg selv? Kjønn, alder, menighetstilhørighet (er du aktivt deltagende i en menighet eller ikke?)

Om erfaringer med meditasjon:

- 2) Når begynte du å meditere og hvor ofte/ regelmessig praktiserer du?
- 3) Mediterer du (også) alene? Fortell litt om dine erfaringer!
- 4) Har du vært med på retreatar? Hvorfor/ hvorfor ikke? Hvordan erfares det?
- 5) Hva slags erfaring har du med meditasjon fra ikke-kristen kontekst? (ACEM, mindfulness, annet?)
- 6) Hvorfor ble du interessert i kristen meditasjon?
- 7) Hva synes du skiller kristen meditasjon fra en annen tradisjon?
- 8) Hva tenker du er broen mellom kristen meditasjon og de andre meditasjonstradisjonene.

Om gruppa:

- 9) Hvor lenge har du vært en del av meditasjonsfelleskap (gruppe) lokalt (nært du bor/ ikke retreat) og hvor ofte deltar du i det?
- 10) Hva er begrunnelsen for hvorfor du valgte å bli med i meditasjonsgruppa i akkurat denne kirken/ på dette stedet? (Er det en menighet du hører geografisk til? Ble du invitert med i meditasjonsgruppa? Søkte du aktivt en kristen meditasjonsgruppa? Så en annonse tilfeldig? Andre grunner?)
- 11) Hva gjør dere når dere mediterer i gruppa: Hva slags meditasjonstradisjon følger dere? Kan du beskrive nærmere hvordan det kommer til uttrykk i praksis?
- 12) Hvordan er gruppa satt sammen? (Åpen/ lukket; tilfeldig/bestemt utvalg; kjønn; alder; ev. menighetstilhørighet)
- 13) Hva er viktig for deg når dere er samlet i meditasjonsgruppa? Hva gir deg mest?

- 14) Er det viktig for deg at du kjenner noen eller blir kjent med noen av de andre i meditasjonsgruppa? Hvorfor? Hvorfor ikke?
- 15) På hvilken måte opplever du fellesskap og omsorg i meditasjonsgruppa?

Om utbytte av deltagelsen i meditasjonsgruppa/ refleksjonsspørsmål:

- 16) Hva gir det deg personlig å delta i en kristen meditasjonsgruppe?
- 17) Hvordan tenker du den kristne meditasjonsformen ivaretar din kropp, sjel og ånd?
- 18) Hva gir meditasjonen og deltagelse i en meditasjonsgruppe deg i hverdagen (også når du ikke mediterer)?
- 19) Opplever du at din forståelse av og syn på andre mennesker har endret seg etter at du har begynt å praktisere kristen meditasjon? Hvis ja - på hvilken måte?
- 20) Opplever du at din forståelse av/ forhold til verden ellers (eks. naturen, andre kulturer) har endret seg etter at du har begynt å praktisere kristen meditasjon? Hvis ja - på hvilken måte?
- 21) Opplever du at din forståelse av/ forhold til Gud har endret seg etter at du har begynt å praktisere kristen meditasjon? Hvis ja - på hvilken måte?
- 22) Tenker du at dine erfaringer og refleksjoner knyttet til meditasjonen påvirker din måte å handle på i hverdagen? På hvilken måte?
- 23) Opplever du at du har tilhørighet til en kristen menigheten (eks. ingen tilhørighet, går på gudstjeneste, deltar i andre arrangementer, snakker med presten eller en annen ansatt regelmessig, er frivillig, er "liste"medlem osv.)?
- a. Hvis du har en tilhørighet – hvordan kan du beskrive denne tilhørigheten og hvordan er det viktig for deg? (Føler du at denne tilhørigheten har endret kvalitet etter at du ble med i meditasjonsgruppen?)
 - b. Hvis ikke – hvorfor ikke? Savner du en slik kontakt/tilhørighet?
- 24) Kunne du meditere sammen med en fra en annen kristen meditasjonstradisjon/ en annen trosretning. Hvorfor? Hvorfor ikke?

Avsluttende spørsmål:

- 25) Er det noe mer du ønsker å tilføye? Noe du har savnet å bli spurt om?

Kort informasjon om hva som skjer videre med intervjuene og prosjektet.

Takk for at du delte tankene og refleksjonene dine med meg!

Vedlegg 3:

Informasjonsskriv om intervjuene i forbindelse med masteroppgaven i diakoni

Kort om prosjektet:

Høsten 2017 – våren 2018 skal jeg skrive en masteroppgave om kristen meditasjon. I min masteroppgave vil jeg undersøke hva slags erfaringer, opplevelser og følelser har mennesker som praktiserer kristen meditasjon som en del av enkeltmenighetens lokale tilbud.

Arbeidstittelen for oppgaven er ”Kristen meditasjon som inkluderende diakonal praksis”.

Intervjuenes grunnlag er noen konkrete spørsmål, men det vil mest bli utformet som en samtale med et mål om å belyse disse spørsmålene fra informantens synsvinkel.

Frivillig deltagelse

All deltagelse er frivillig, og du kan trekke deg når som helst. Intervjuene vil anslagsvis ta omtrent en time og vil bli tatt opp på en lydenhet. Videre blir intervjuene transkribert.

Du kan når som helst avslutte intervjuet eller trekke tilbake informasjon som er gitt under intervju.

Anonymitet

Notatene og rapporten vil bli anonymisert: ingen andre enn meg vil vite hvem som er blitt intervjuet, og det du sier i intervjuet vil ikke kunne tilbakeføres til deg.

Før intervjuet begynner ber vi deg om å samtykke i deltagelsen ved å undertegne på at du har lest og forstått informasjonen på dette arket, og ønsker å stille opp til intervju.

Samtykke

Jeg har lest og forstått informasjonen over og gir mitt samtykke til å bli intervjuet

STED:

DATO:

NAVN: _____

UNDERSKRIFT: _____