



GÖTEBORGS UNIVERSITET
LITTERATUR, IDÉHISTORIA OCH RELIGION

Kristen djupmeditation som religiös praxis i Svenska kyrkan

Christian deep meditation as a religious practice
in the Church of Sweden

Författare: Pernilla Ericson

Termin: HT 2011
Kurs: RKT145, 15 hp
Nivå: Kandidatuppsats, teologi
Handledare: Daniel Enstedt

Abstract

Christian deep meditation as a religious practice in the Church of Sweden

The Church of Sweden has in recent years offered activities such as Christian deep meditation, mindfulness and health days. This may be a way for the Church of Sweden to reach the modern man who would not otherwise have come to the church, but there are critics who argue that new spirituality has made its entry in the Church of Sweden. The phenomenon of Christian deep meditation has become increasingly common in the Church of Sweden. In order to satisfy my curiosity about what a Christian deep meditation is, I decided to write an essay about this. My question is as follows: How important is Christian deep meditation as a religious practice in the Church of Sweden? This essay is a qualitative study and I have chosen to perform eight pieces of interviews, two of them are recorded. I have also chosen to go into theory related to the Christian mystics, meditation and new spirituality. In the interview, questions about religious practice and experience put to the respondent, but also why they meditate, and the effect of meditation. Questions have also been put to respondents about their views on Christian deep meditation in the Church of Sweden context.

The practice of meditation has on respondents a functional significance. Number of respondents meditates primarily to achieve a mental and physical balance in their body, to reduce stress and to become more focused. They talk about the importance of posture and breathing in meditation, the importance of having the body of their spirituality. Some of the respondents call themselves believers or Christians, but what is clear in the analysis is that a number of interview participants are showing signs of private religiosity and new spirituality. This I base on their view of God as a power, or that God is something that lives inside them. But they also have similar thoughts as Christian mystics, such as that God is found in love rather than intellect. The interview participants have had several mystical experiences, which they can tell you about. It is a criticism among some of the respondents to the Church of Sweden on the view of man as sinful, the belief in Jesus as the Son of God, and how he suffered and died. But there is also an aversion to institutional religion, such as the Church is an authority that makes demands and calls for commitment. There is a desire for direct contact with God without a church to tell them how to live. Interview participants would like to think for themselves, be their own authority. Spirituality is not linked to the dogmas and requirements, but spirituality is something that happens in moments of relaxation.

Nyckelord: Meditation, nyandlighet, mystik och Svenska kyrkan

INNEHÅLLSFÖRTECKNING

1. INLEDNING	4
1.1 Bakgrund	5
1.2 Syfte och frågeställningar	5
2 TEORIER OM TIDIGARE FORSKNING PÅ OMRÅDET	6
2.1 Meditation	6
2.2 Mystika och religiösa upplevelser	8
2.3 Religiös orientering	11
2.4 Nyandlighet	13
2.5 Den institutionaliserade kyrkan	14
2.6 Den moderna ritén	17
2.7 Ande, själ och kropp	18
3. METOD	19
4. TEMATISK ANALYS AV DET EMPIRISKA MATERIALET	21
4.1 Intervjupersonerna	21
4.2 Intervjudeltagarnas religiösa praxis	22
4.3 Meditationens praxis	24
4.4 Meditationens betydelse för individen	25
4.5 Intervjudeltagarnas religiösa upplevelser	27
4.6 Synen på Svenska kyrkan	29
4.7 Svenska kyrkan som meditationsplats	30
5. SLUTSATS OCH DISKUSSION	33
5.1 Intervjudeltagarnas religiösa praxis och upplevelse	33
5.2 Meditationen helande betydelse	36
5.3 Svenska kyrkan och den moderna människan	37
6. FORTSATTA STUDIER	39

LITTERATURLISTA

1. INLEDNING

Svenska kyrkan har stått vid ett vägsکیل under de senaste åren. Detta delvis på grund av ett minskande medlemsantal. Det finns många olika strömningar inom Svenska kyrkan som drar åt olika håll såsom karismatiska, högkyrkliga och liberala synsätt kring kyrkans tro och framtoning. Det har talats om Svenska kyrkans identitetskris. Allt färre besöker den söndagliga högmässan. Ett flertal nya former av gudstjänster och verksamheter har börjat synas inom Svenska kyrkans ramar. Redan på 80- talet blev det allt vanligare med Taizé-gudstjänster, musikgudstjänster och temagudstjänster som redan då fångade fler människor än den traditionella söndagliga gudstjänsten. Nattvardsmässan i nya former såsom Thomasmässan har blivit populär. Retreater och pilgrimsvandringar är något som många församlingar ägnar sig åt. Svenska kyrkan i storstäderna ligger i framkant när det gäller verksamheter såsom spa-dagar, som kan innehålla allt ifrån rosen-rörelser till meditation och mindfulness. Även på mindre orter kan vi se att Svenska kyrkan erbjuder verksamheter såsom qigong och helig dans.

Utövandets av nyandlighet, även kallat new age är inte längre något nytt i vårt samhälle. Det är ett fenomen som finns och tycks växa alltmer. Jag skulle skatta antalet olika tidningar som finns i handeln som innehåller nyandliga drag till minst 10 stycken. Det finns kritiska röster idag som anser att även Svenska kyrkan utövar nyandlighet. Solveig Hendriksen har gjort ett inlägg i www.vaknasverige.se där hon anser att new age har gjort sitt inlägg i Svenska kyrkan. Kritiken handlar om att den kristna mystiken, som utövas bland annat inom meditation och betonar liksom nyandligheten att Gud bor inom oss och att människans innersta väsen är lika med Guds väsen. Genom upplysning kan människan komma till insikt. Detta kan ske genom bland annat yoga och djupmeditation. Hendriksen menar att de föreställningar om Gud, människan och världen som förekommer inom nyandligheten har sina rötter ifrån hinduism, ockultism, buddhism men även kristen mystik. Jag har ett stort engagemang i Svenska kyrkan och har själv genom åren funderat kring frågor såsom hur Svenska kyrkan ska förhålla sig till den moderna människan och hennes andliga längtan. Frågan är vad Svenska kyrkan kan erbjuda för verksamhet utan att den kristna identiteten går förlorad.

Kristen djupmeditation är ett fenomen som har smugit sig in i Svenska kyrkan under de senaste 20 åren. Alltsedan jag såg en annons i dagspressen om erbjudandet av kristen djupmeditation i en kyrka har jag varit nyfiken på detta fenomen. Efter att jag vid ett tillfälle själv deltog var jag efteråt lite besviken. Jag har mediterat på retreater tidigare och trodde att även kristen djupmeditation gick ut på att fördjupa sig i ett bibelord, kristen bön eller bibeltext. Men så är det oftast inte. I och med denna erfarenhet blev nyfikenheten ännu större på att ta reda på vad kristen djupmeditation är. Idag kan jag inse det positiva med djupmeditation som oftast går ut på att inte tänka på något alls, utan liksom i kontemplationen försätta sig i ett stadium där lyssnandet är viktigare än dina egna ord. Av denna nyfikenhet har jag valt att göra en undersökning i ämnet kristen djupmeditation.

1.1 Bakgrund

Ett flertal jesuitpräster och munkar har skrivit en hel del litteratur i ämnet kristen djupmeditation. Vi har den Irländske William Johnston som verkade som jesuitpräst i Japan, karmelitermunken Wilfrid Stinissen och jesuitprästen Erwin Bischofberger som båda är verksamma i Sverige. De har alla skrivit böcker som anknyter till ämnet kristen djupmeditation. Kristen djupmeditation är en religiös praxis inom Svenska kyrkan som tycks ha kommit för att stanna. Retreatgården Berget i Rättvik har varit en föregångare när det gäller kristen djupmeditation med prästen Per Mases som förgrundsgestalt, och på deras hemsida finns det över hundra registrerade församlingar i Sverige som ägnar sig åt kristen djupmeditation. Det finns förmodligen betydligt fler meditationsgrupper än vad som finns registrerat där och dessutom mycket annan verksamhet inom församlingen som vetter åt meditationshållet såsom mindfulness och retreatdagar. Teologen och biskop emeritus Claes- Bertil Ytterberg lär ha sagt följande (www.berget.se).

Det finns en ordtrötthet i vår tid som gör att många människor upplever tystnaden som den bästa förkunnaren. Även frånvaron av ord kan predika.

Det finns även en förening för de som ägnar sig åt kristen djupmeditation. Föreningen Kristen Djupmeditation. De beskriver på sin hemsida vad de anser att kristen djupmeditation är. De menar att många människor förknippar meditation med buddhism och hinduism men meditation är också den kristna mystikens väg att i tysthet och stillhet få öppna sig för Guds kärlek. Människan har ett behov av att finna balans mellan yttre och inre stillhet. Den frid som uppnås genom meditation gör det möjligt för den enskilda människan att hantera de problem som kommer i livet. Djupmeditation innebär att *sitta sig till stillhet*. Detta innebär att med kroppen som instrument stilla sina tankar och därmed närma sig sitt inre djup. I djupmeditationen blir individen mer närvarande i sig själv men skapar också en möjlighet att närma sig Gud. Sittställningen, andningen och tankens inriktning hjälper individen att komma in i stillheten (www.djupmeditation.se).

1.2 Syfte och frågeställning

Syftet med denna uppsats är att ta reda på varför fenomenet kristen djupmeditation dyker upp i Svenska kyrkan alltmer. Jag önskar att denna uppsats ska kunna klargöra något mer varför Svenska kyrkan har meditationsgrupper och vilka individer som lockas av detta. Det är alltfler som ägnar sig åt kristen djupmeditation men det passar naturligtvis inte alla.

Frågeställningen lyder enligt följande: Vilken betydelse har kristen djupmeditation som religiös praxis i Svenska kyrkan? Följdfrågor på denna frågeställning som jag önskar få svar på lyder: Hur ser den mediterande individens religiösa praxis ut? Fokus blir på vad intervjudeltagaren tror på, och eventuella religiösa upplevelser som hon eller han har upplevt. Nästa följdfråga är: Varför utövas kristen djupmeditation i Svenska kyrkan? Denna fråga belyses utifrån den enskildes perspektiv, men också från perspektivet Svenska kyrkan.

2. TEORIER OCH TIDIGARE FORSKNING PÅ OMRÅDET

Under teoridelen kommer det presenteras teorier som jag anser har relevans för området kristen djupmeditation. Det finns en hel del tidigare forskning om meditation och mystik. Alltifrån vad det är, hur det utövas och upplevs men också dess betydelse för individen. I teorin har jag även valt att ta med en hel del teorier kring religiös orientering i hopp om att kunna fånga in den mediterande människans religiositet. Då intervjudeltagarna i mångt och mycket uppvisade nyandliga drag har jag låtit teori om nyandligheten få ta sin givna plats.

2.1 Meditation

Utövandet av meditation är en form av religiös praxis och jag kommer nu att klargöra något om vad meditation är och innebär. Religionspsykologen Owe Wikström uttrycker i boken *Det bländande mörkret* (2001) att när människan inte längre finner tillfredsställelse med den vanliga bönen, när själen bara känner sig lycklig av att vara i närheten av Guds kärleksfulla uppmärksamhet, utan särskilda tankar så inträder meditationen. Wikström menar att i meditationen spelar kärleken en större roll än förståndet och det första tecknet på att en människa är på väg att lämna hjärtats bön är att vägen blir grå. Gud låter detta ske med människan för att hon skall föras mot en allt djupare frid. Det betyder att människan inte kan trösta sig på vanligt sätt, i vare sig jordiska eller himmelska ting. En känsla av Guds frånvaro inträder, även kallat natten. Traditionen säger att det beror på att två olika dimensioner hos människan inte längre fungerar. Sinnet och anden. Allt upplevs meningslöst såsom nattvarden, ordet och musiken. I sinnenas natt leder Gud en människa till en inre stabilitet. Deras djupare jag är på väg att vakna (Wikström, 1994: 152- 154). Inom mystiken och meditationen så är kärleken ett ledord. Antoon Geels berättar om ur *Kristen mystik del 2* (2003) att den engelske mystikern Richard Rolle skrev om den brinnande och gudomliga kärleken. Han menade också att Gud förblir ogripbar för intellektet, men för kärleken är han fattbar (Geels, 2003: 42).

Meditation är ett ord som härstammar från det latinska *meditari* och har två betydelser: Den ena betydelsen är att fundera eller reflektera över någonting och den andra är att förbereda sig för eller öva sig i någonting. Nu för tiden har meditation i vårt samhälle kommit att innebära ett sätt för människan att koppla av, komma ner i varv och blir på så sätt en motvikt mot stress i det prestationsinriktade västerländska samhället. Meditationen kan också enligt Geels och Wikström vara ett sätt att utforska sitt inre, en väg till fullkomning och mystik samt en möjlighet att få uppleva en enhet med en gudomlig makt eller kraft (Geels och Wikström, 2006: 268).

Enligt boken *Mysticism, mind, consciousness* (1999) står det att i en av de tidigaste Soto-texterna Fukan Zazen-gi, finns meditativa erfarenheter nedtecknade. Fukan Zazen-gi är skrivet av en central gestalt inom zen-buddhismen vid namn Dogen. Dogen sägs vara den som förde Soto zen från China till Japan år 1277. Dogen sa följande ord (Forman, 1999: 15-16).

When your body posture is correct, breathe in and out (once deeply). Sway left and right (several times) and then sit firmly and resolutely. Think about the unthinkable. How do you think about the unthinkable? Do not think. These are the essentials of Zazen.

En tidig meditationstyp inom zen var utövandet av koan, ett utövande som har varit en grundläggande del av den zen-buddhistiska historien. Koan går ut på att en aspirant får en fråga eller berättelse vars innebörd inte kan förstås av rationellt tänkande men som är tillgängliga genom intuition eller lateralt tänkande. Koan kan ta årtal att lösa. Meningen är att koan ska hjälpa aspiranten att fördjupa sin koncentration och nå den upplysning som han så länge längtat efter (Wulff, 1993: 151). Dogen ansåg att det lades för stor vikt vid koan och uppmärksamhet på att uppnå ett resultat i utövandet. Han förordade istället en disciplinerad teknik med fokus kring hållningen och att den som mediterar bör sitta rakt. Dogen menade också att de som mediterar inom Soto-zen bör fokusera sin uppmärksamhet på andningen. Målet med denna teknik har inget med andningens fysiologi att göra. Det är utformat så att koncentrationen på andningen ska hjälpa individen att inte ha några andra objekt i medvetandet. Dogen var kritisk mot ett dualistiskt tänkande såsom god och ond. Han ville eliminera klyftorna mellan nirvana (upplysning) och samsara (världen). Dogen ansåg att meditationen skulle användas som ett sätt att bli ett med Nirvana (Forman, 1999: 15-16).

Det finns många olika tekniker i olika traditioner när det gäller meditation, men det finns en övergripande gemensam nämnare: Uppmärksamhetens fokusering på ett enda objekt. Psykologiskt sett spelar det inte så stor roll om detta objekt är andningen, ett ord eller mantra. Den objektinriktade meditationen övergår i de flesta riktningar till ett tillstånd där individen inte längre är medveten om innehållet i medvetandet, ett objektslöst tillstånd, vilket i katolsk tradition kallas för kontemplation (Geels och Wikström, 2006: 279-280). Att be och meditera kan alltså leda till att uppmärksamheten dras från det vakna medvetandet till en annan verklighet, en transcendent dimension. Enligt boken *The Psychology of Religion* (2009) skiljer Naranjo och Ornstein på idémässig och icke idémässig meditation. Den idémässiga utnyttjar föreställningar och bilder som är vanliga i traditionen. Den icke idémässiga söker minska på föreställningar genom att undvika uppmärksamhet och oönskade bilder som skulle kunna inträffa under meditationen (Hood, Hill och Spilka, 2009: 303).

Att biologin påverkas hos den som mediterar har det forskats om sedan 1960-talet. Under utövandet av yoga och zen-meditation har det visat sig att alfa hjärnvågor ökar. Alfa-hjärnvågor har med avslappning att göra, vilket i sin tur resulterar i en känsla av välmående. I jämförande studier mellan dem som ber och dem som mediterar så är det tydligt att det avslappnande tillståndet i meditationen var mer effektivt än det bedjande tillståndet, när gäller att nå ett kontemplativt eller meditativt stadium. Denna avslappning i meditationen kan också resultera i långsammare andning och med sänkt utbyte av syre och koldioxid i kroppen (Hood, Hill och Spilka, 2009: 73). När neurobiologin har studerat andligheten är den oftast reducerad till någon slags religiös erfarenhet som meditation. Men det är viktigt att komma ihåg att meditation förekommer i både religiös och ickereligiös kontext. Det är

svårt att definiera ordet andlighet och om en stor variation av känslor och upplevelser skall definieras som religiösa eller andliga. Detta gäller även upplevelser utanför kroppen och kosmiska upplevelser (Hood, Hill och Spilka, 2009: 65).

2.2 Mystika och religiösa upplevelser

Vi vet att mystika upplevelser kan ske i både religiösa och profana sammanhang. Den mystika upplevelsen upplevs vara något som kommer från en annan dimension och denna upplevelse påverkar individens fortsatta liv. Geels och Wikström beskriver i *Den religiösa människan* (2006) vad de anser att mystik är (Geels och Wikström, 2006: 251).

1. Mystik erfarenhet är en erfarenhet i en religiös *eller en profan* kontext,
2. som omedelbart eller vid ett senare tillfälle av den upplevande tolkas som ett möte med en högre eller en yttersta verklighet.
3. Detta möte sker på omedelbar, *enligt subjektet icke* rationell väg
4. och medför en djup känsla av enhet och ett intryck av att denna erfarenhet ligger på ett annat plan än det vanliga, alldagliga.
5. *Denna erfarenhet medför vittgående konsekvenser i individens liv.*

Religiös tro och religiös erfarenhet är inte bara en del av traditionell religion utan en del av andligheten. Andligheten och religionen överlappar varandra. (Hood, Hill och Spilka, 2009: 65). Under kapitlet om nyandlighet senare i uppsatsen kommer jag in på detta tema med bland annat Heelas och Woodheads definitioner *life-as* och *life-in*.

Psykologiprofessorerna Ralph W. Hood, Jr, Peter C. Hill och Bernard Spilka ur boken *The psychology of religion* (2009) menar att undersökningar har visat att religiösa upplevelser under meditationen är vanligare för dem som har en religiös referensram, än för dem som inte har det. Det står helt klart att erfarenheten av den religiösa upplevelsen hänger ihop med hur tolkningsstrukturen kan härledas till erfarenheten. I rollteorin talar Hjalmar Sundén om argumentet för förtrogenheten med den religiösa traditionen som en grund för meningsfullheten i de religiösa erfarenheterna. Religiös upplevelse är enligt Sundén beroende av ett religiöst referenssystem. Utan kännedom om religiösa texter, riter, utan religiös tradition är religiösa upplevelser otänkbara (Hood, Hill och Spilka, 2009: 304-305). Jan van der Lans applicerar rollteorin på meditation. Meditation betraktar han som en teknik, som aktiverar tidigare inlärd religiösa roller och som kommer att förändra individens perceptuella upplevelse. Det har visat sig att mediterande individer med en religiös referensram oftare i sin meditation får specifika religiösa upplevelser (Wulff, 1993: 208).

Den transpersonella psykologin belyser ett antal fenomen och begrepp som moderna psykologer inte ägnat sig åt eller förbisett helt enkelt. Den andliga och transcendentala aspekten av det mänskliga sinnet. Jämte behaviorismen, klassisk psykoanalys och humanistisk psykologi ansågs den transpersonella psykologin vara en "fjärde kraft". Abraham H. Maslow betraktades som den transpersonella psykologins fader. En av de mer kontroversiella grenarna inom den transpersonella psykologin är nära-döden upplevelser. En nära döden upplevelse har vissa likheter med en utanför-kroppen upplevelse. En nära-döden upplevelse kan beskrivas

så att när en människa dör så upplever hon att hon svävar utanför sin egen kropp. Hon ser sin kropp på avstånd, hon börjar höra störande ljud och får bevittna hur hon blir dödförklarad av sin läkare. Efter en stund kan upplevelser som ett starkt ljus framträda, och de avlidna släktingarna och vännerna kommer för att möta dig. Individerna upplever en stark kärlek och en återspeglning av de viktigaste händelserna i livet framträder. I denna starka kärleksfulla upplevelse vill oftast inte individerna återvända till livet, men trots denna inställning förenas individerna åter med sin kropp och återvänder till livet (Wulff, 1993: 534-538).

Teologie doktor i kyrkovetenskap Birgitta Laghé menar i sin artikel ”Andlighet och gudstjänstliv” (2008) att en andlig upplevelse kan uttryckas som en erfarenhet av en gränsöverskridande dimension av verkligheten. Den kan beskrivas som ett möte med en personlig Gud eller som en erfarenhet eller en kraft. Till upplevelsen hör ofta en känsla av frid, enhet och harmoni (Laghé, 2008: 151). I Hjalmar Sundéns kombination av socialpsykologi och perceptionspsykologi visar det sig att en religiös upplevelse i första hand är relationell till sin karaktär, eftersom den är resultatet av samspelet mellan individen och Gud (Wulf, 1993: 206). En individs upplevelser av mystiska erfarenheter kan inte automatiskt stödja tron att hon har blivit ett med Gud eller erfårit den ultimata verkligheten. Mystiska erfarenheter kan ändå ha en bevisande effekt på ens egen tro. Det har visat sig att de individer som hävdar att de har varit med om mystiska erfarenheter och religiösa upplevelser många gånger är både ekumeniska och toleranta i sitt sätt att uttrycka sig. Dessa individer uppvisar en öppenhet för andras tro under vilken olika religiösa förställningar kan få rymmas. I denna tro undviks den del av religiösa erfarenheter, i vilken religiös tro uttrycks i dogmatiska termer, som tenderar att separera en tro från en annan (Hood, Hill och Spilka, 2009: 332).

Mystiska erfarenheter är betydligt vanligare hos människor som accepterar sig själva som andliga snarare än religiösa. Mystiken förekommer både inom och utom den religiösa traditionen. Mystiken utanför religionen kallar Holm enligt *The psychology of religion* (2009) för den generaliserade mystiken. För många människor blir tron tydlig i den religiösa erfarenheten och deras religiösa ritualer underlättar för dessa mystiska erfarenheter. Men för självständiga mystiker kan andligheten bara känna sig begränsad av en specifik tro. (Hood, Hill och Spilka, 2009: 378). Geels och Wikström ur *Den religiösa människan* (2006) beskriver hur Pargament förklarar copingprocessen och hur en individs förförståelse påverkar tolkningen av upplevelser. I copingprocessen söker individen signifikans. Signifikans uppstår kring subjektivt upplevda värden och föreställningar. Sökandet efter mening har också ett objekt. Objektet kan vara materiella, psykologiska, andliga eller sociala upplevelser. Människor bär med sig ett orienteringssystem in i copingprocessen och en händelse bedöms av människor utifrån detta. Möjligheten att undvika situationer som upplevs stressande och närheten till socialt stöd är viktiga komponenter i copingprocessen (Geels och Wikström, 2006: 365).

Huruvida det finns inslag av kristen mystik i Nya testamentet råder det delade meningar om. Enligt boken *Kristen mystik del 1*. (2000) skriven av religionspsykologen Antoon Geels menar McGinn att det finns mystiska inslag i Nya testamentet. Den ortodoxa kyrkan talar gärna om tidig kristendom som en i grunden mystisk religion, men inom den protestantiska

traditionen så har detta förnekats. Den katolska traditionen har gått en mellanväg genom att begränsa mystiken till vissa inslag i Nya testamentet. Kristna mystiker utgår ofta från en bibeltext, som sedan tolkas och kommenteras av dem. Ibland uppfattas deras tolkning överraskande av omgivningen. Det starkaste mystiska inslaget i Nya testamentet är självfallet Jesus Kristus. Jesus var inte bara en lärare och frälsare utan också en förebild att efterlikna. Att följa Jesus innebar för Paulus att tänka ”Kristi tankar” och på så sätt förstå ”djupen hos Gud”. Via Jesu medling kan även människan erfara Guds närvaro, vilket framgår av de synoptiska evangeliernas berättelse om Jesu förvandling på härlighetens berg. Inför lärjungarnas åsyn blev Jesu ansikte och kläder ljusa såsom solen. Sedan sänkte sig ett ”lysande moln” över dem, och ur molnet hördes en röst som sa: ”Detta är min älskade son, han är min utvalde. Lyssna till honom”. Kristna mystiker har gärna använt sig av de Johannitiska och Paulinska texterna. Paulus talar om i Korinthierbrevets tolfte kapitel om ”syner och uppenbarelser från Herren”. Genom sitt uttryck ”i Kristus” som Paulus använder sig av många gånger, uttrycker han den troendes möjlighet att vara Kristus nära. Många kristna mystiker kommenterar bibelordet från galaterbrevet (2:19 f) ”Jag har blivit korsfäst med Kristus, men jag lever, fast inte längre jag själv, det är Kristus som lever i mig”. Johannesevangeliet anknuter till Paulus. Johannes talar om en fördold närvaro och ett uppenbart mysterium, det osynliga och synliga. Författaren till Johannesevangeliet talar om Logos: Ordet som på samma gång är något immanent men också konkret varelse, Guds son. Istället för att som Paulus uttryckte ”i Kristus”, så föredrar Johannes att skriva om en enhet med Kristus och Gud som grundas på kärlek. Johannes menade också att människan kan bli delaktig i de tre gudomliga personerna Fadern, Ordet och den heliga Anden (Geels, 2000: 38-41).

Vidare berättar Antoon Geels om en av de första kristna mystikerna som vi känner till, Origenes (ca.185- ca.254) som efterträdde Klemens i Alexandria. Han var en tolkare av Skriften och presenterade en allegorisk tolkning av Skriften som bygger på den Paulinska tredelningen av människan i kropp, själ och ande. Grundtanken hos Origenes är att allting i hela universum skall återställas till sitt ursprungliga tillstånd. Denna ”återställelse” ska ske genom Kristus. Hela bibelns budskap berör enligt Origenes Ordets nedstigning och uppstigning för att rädda de fallna själarna. Origenes använder sig av en bild för denna process. Det är en uppåtgående resa, en själens uppstigning som handlar om vad Gud i Kristus har gjort för människan. Trots inflytande från Platonismen skiljer sig Origenes från Platon på ett grundläggande sätt. Han ansåg att dopet skulle vara vägen till förening med Kristus. Själens förening med Gud ansåg Origenes kom tydligast i uttryck i Salomos Höga Visa. Han menade att brudens kärlekssång till brudgummen inte bara handlade om kyrkans relation till Kristus utan också om den enskilda själens förening med Frälsaren. Origenes spiritualitet har inget med ”mörk natt” att göra, vilket jag talade om tidigare och som hör samman med senare kristen mystik (Geels, 2000: 55-56).

Vi flyttar raskt över till 1900-talet för att se om det har funnits kristna mystiker i modern tid och hur deras tankar kring mystiken har yttrat sig. Geels berättar ur *Kristen mystik del 2* (2003) om Thomas Merton, en trappistmunk som skrev mycket böcker. Han hade ett intresse för andra religioner, särskilt de asiatiska. Merton talar om den kontemplativa processen och för honom var begreppet meditation synonymt med ordet kontemplation. Enligt honom får

människan via kontemperationen kontakt med sitt sanna jag och den ”glömda kärleksgrunden”. Merton menade att en människa via en ritualiserad bön, såsom liturgisk tidebön, tyst bön och olika tekniker av bön skulle närma sig kontemperationen. På sikt är det meningen att kontemperationen övergår från en teknik till en autentisk hållning. En sådan hållning präglades av en omedelbarhet och närvaro här och nu. Mertons sätt att beskriva kontemperationen, liknade på många sätt zenbuddhismens hållning till meditationen och som ytterst inte går att beskriva i ord. Merton är en mystiker som tillhör den apofatiska traditionen vilket innebär att han har en skeptisk inställning till religiösa syn- och hörselupplevelser. Han framhäver istället den kontemplativa hållningen, som innebär att vara i en subjekt-subjekt relation och inte i en subjekt-objekt relation. Kontemplativ erfarenhet handlar om för Thomas Merton att nå fram till en Verklighet i verkligheten (Geels, 2003: 223-230).

Antoon Geels talar om att det i den kristna mystiken går att utröna två linjer. Den apofatiska, förnekande och den katafatiska, bejakande linjen. Den förstnämnda talar om Gud i abstrakta termer, termer av tomhet eller ett bländande mörker. En mystiker inom den katafatiska grenen talar om Gud i positiva bejakande satser. Den katafatiska mystikernas erfarenheter har ett innehåll som går att återge för andra. Det är viktigt att påpeka att många mystiker kan ha ett apofatiskt synsätt men ändå ha erfarenhet av religiösa upplevelser. Antoon Geels tyckte sig se ett mönster, att den apofatiska linjen dominerar bland de manliga mystikerna genom tiderna och den katafatiska hållningen bland kvinnorna. Heliga Birgitta och Theresa av Avila hör till den katafatiska linjen med sina religiösa upplevelser och uppenbarelser och Johannes av korset, Ignatius av Loyola och Thomas Merton hade sin tydliga hemvist inom den apofatiska linjen. En annan reflektion som Geels gjorde när det gällde mystikerna var att många av dem drabbats av föräldraförluster tidigt i livet, frågan är om mystiska upplevelser hos en individ kan kopplas till sådana erfarenheter. Det som går att konstatera är att mystikerna har ett mycket varierat bildspråk. Ett framträdande drag bland mystikerna genom tiderna är korrelationen mellan den mystiska döden och den andliga pånyttfödelsen. Framträdande tänkesätt för mystiker är att mörker och ljus associeras till dag och natt. Begreppen avta och tillta är också vanliga ord. Självet, jaget måste avta för att det gudomliga ska kunna tillta (Geels: 2003: 246-249).

2.3 Religiös orientering

Geels och Wikström beskriver i *Den religiösa människan* (2006) Gordon Allports två typer av religiös orientering, *extrinsikal* och *intrinsikal* religiositet. Personer med extrinsikal orientering har en benägenhet att använda religionen för sina egna syften. Religionen underordnas andra mål och används som ett medel istället för mål. Religionen kan ge tröst, sällskap eller förströelse. Trosläran avpassas för att passa mer primära behov. Den extrinsikala personen vänder sig till Gud, men utan att vända sig bort ifrån sig själv. I den intrinsikala orienteringen finner vi personer som anser att de religiösa föreställningarna och föreskrifterna är viktigare än andra grundläggande behov. Individen eftersträvar att omfatta en troslära och internalisera den och följa den helt. Den intrinsikala religiositeten lever genom sin religion. Extrinsikal religiös orientering är av instrumentell typ. Funktionen är att skapa säkerhet, trygghet och social status. Det handlar om grundläggande psykologiska behov. Den extrinsi-

kala gruppen tenderar att värna om sin sociala status och har ett behov av självrättfärdighet vilket kan leda till en avvisande inställning till andra etniska grupper än den egna. Det finns också samband mellan denna religiositet och dogmatism samt rädsla för döden. Inom den intrinsikala religiositeten har individen däremot uppvisat en positiv människosyn och förekomsten av transcendentala och mystiska upplevelser (Geels och Wikström, 2006: 310-311). Även i *The Psychology of Religion* (2009) står det att undersökningar har visat att de intrinsikala personligheterna uppvisar mer religiösa föreställningar och berättar om fler mystiska upplevelser än de personer som uppvisar en extrinsikal religiositet (Hood, Hill och Spilka, 2009: 351).

Författarna Antoon Geels och Owe Wikström till boken *Den religiösa människan* (2006) ville utveckla den individuella religiositeten kring extrinsikal och intrinsikal med ytterligare en dimension. De talar om medel, som motsvarar extrinsikal, mål som motsvarar den intrinsikala religiositeten samt *sökande*. Den extrinsikala personligheten engagerar sig i kyrkan får att nå en status, få kontakter som kan vara bra för hans eller hennes karriär, den intrinsikala religiositeten bekänner Guds existens. Personer med en sökande orientering har en inställning till religionen som skiljer sig från båda dessa typer. Den sökande personligheten möter tvivlet på ett positivt sätt, den religiösa orienteringen betraktas som ofullständig och den medför ett ständigt fortsatt sökande efter större klarhet, detta kallas för ett tentativt drag. Den sökande personligheten inser att hon förmodligen aldrig kommer att få den slutgiltiga sanningen i alla frågor. Det finns inte alltid en tydlig markerad tro på en transcendent verklighet, men det finns en transcendent religiös dimension i individens liv. Denna öppna, ifrågasättande orientering kallar de för *religion som ett sökande* (Geels och Wikström, 2006: 314-315).

Det finns många teorier kring religiositet. Erika Willander berättar i sin artikel ”Avslappnad och berörd. Synen på hälsa och andlighet bland hälsofrämjande företag i Enköping” (2008) att Paul Heelas och Linda Woodhead beskriver tre grupper av religiositet. Den första varianten av religiositet kallar de för ”åtskillnadsreligion” som gör stor skillnad mellan Gud å ena sidan och skapelsen, naturen och människorna å andra sidan. Inom denna religiositet finns regler nedtecknade i heliga skrifter, sedvänjor och traditioner som är mycket viktiga att iakttas. Yttre faktorer bestämmer de roller som människor bör leva efter för att betraktas som goda medborgare. Heelas och Woodhead antar att denna religiositet kommer att avta i Västeuropa. De två andra kategorierna är ”humanitär religion” och ”det egna livets andlighet”. Humanitär religiositet liknar åtskillnadsreligionen på så sätt att den gör skillnad på Gud som det goda, och människan och naturen. I denna religiositet ligger betoningen på människans ansvar för andra människor och skapelsen, däremot tonas religiösa skrifter ner. Denna religiositet kan vi se inom liberalteologin. Stora delar av Svenska kyrkan kan sannolikt räknas hit men enligt Heelas och Woodhead är även denna religion på tillbakagång inom västvärlden. Den tredje kategorin, ”det egna livets andlighet” gör ingen åtskillnad mellan naturen, det som hålls för heligt och människan. I denna religiositet är det den enskilda individen själv som är den yttersta auktoriteten. Denna religiositet ligger i linje med västvärldens individualiserade kultur (Willander, 2008: 245). Ytterligare en religionsdefinition som kan beskriva och fånga en individs religiositet är substantiell och funktionell religiositet.

Substantiell definition försöker bestämma vad religion är, trosföreställningar, symboliska handlingar, riter och institutioner som ger individuella, kulturella och moraliska uttryck. Den funktionella religionsdefinitionen handlar om vad religion gör och beskriver den betydelse som religionen kan ha för en individ eller ett samhälle (Geels och Wikström, 2006: 18-19).

2.4 Nyandlighet

Heelas och Woodhead använder sig av de två uttrycken *life-as* och *life-in* i boken *The spiritual revolution* (2005). De menar att den dominerande tyngdpunkten i den kyrkliga församlingen är *life-as*. I *life-as* sammanhanget ska människor bli guidade av högre auktoriteter för att hitta en fullhet i det gemensamma goda, medan den religiösa praxisen i den holistiska miljön går ut på att hjälpa människor till det unika subjektiva andligheten *life-in*. Denna andlighet finner individen genom att hitta sitt eget inre liv på sitt alldeles egna unika sätt, detta är det primära i den holistiska nyandliga miljön. (Heelas och Woodhead, 2005: 13). Det finns en skillnad mellan religion och andlighet. Religionen uppmanar dig till att lära dig av andras erfarenhet. Andlighet manar på dig att hitta din egen erfarenhet. Allt eftersom den andliga revolutionen och privatreligiositeten ökar, så minskar *life-as* fenomenet (Heelas och Woodhead, 2005: 12).

Erika Willander menar att en andlig situation förknippas för många människor idag av att vara i en kravlös miljö, i en situation med återhämtning och i ensamhet. Befolkningen i allmänhet gör inte någon stor åtskillnad av religiös och andlig, men representanterna från hälsoföretagen föredrar ordet andlig före religiös. Många anser att ordet religiös hör ihop med en viss religion t.ex. buddhismen, judendomen eller kristendomen. De individer som vänder sig till hälsobranschen kommer i högre utsträckning att möta en andlighet som något som är skiljt från religion. Willander menar att ordet andlig är mer fritt och står för något som människan själv väljer. Denna andlighet hör inte hemma inom någon specifik religiös tillhörighet och fördömer heller inte någon annan. Andlighet kan återfinnas i djupet av alla människor, medan religion för en del individer kan komma att beteckna dogmatiska och intoleranta uttryck för sin tro (Willander, 2008: 267-269).

Människorna i den holistiska miljön vill inte ha något paket av åsikter, regler eller moral, de vill tänka själva. De måste själva ta reda på vad som fungerar bäst för dem i livet. De är fria att öva sig på sin egen auktoritet genom att söka hela sig själva, växa, utveckla sin egen livsväg (Heelas Woodhead, 2005: 28). I församlingen finns en övertygelse om att tron och människans godhet inte förfinas genom att uppmuntra till individens sökande i sitt inre. Det gäller att lägga band på sig själv och de egna försöken att hitta en genväg till Gud. Det goda kan uttryckas tydligt genom lagar, ideal, musik och konst, visioner om familjesamhället, allt i Guds koncept. Gud i detta sammanhang är alltid transcendent (Heelas och Woodhead, 2005:14).

Liselotte Frisk, lektor i religionshistoria menar att många av de nya religiösa rörelserna har tagit upp olika teman från psykologiska riktningar. Individen får fokusera på upplevelser som präglade henne tidigt i livet men även upplevelser från sina tidigare liv. Stress bearbetas

bl.a. genom att utöva meditation och yoga. Det är det holistiska synsättet som lyfts fram inom nyandligheten. Andra rörelser, ofta med mer kristen inriktning, har inte tagit upp de psykologiska inslagen på samma sätt. I dessa rörelser har det istället handlat om att återvända till den sanna kristendomen (Frisk, 1998: 59). Även Heelas och Woodhead menar att det goda livet för den moderna människan är att leva sitt eget liv fullt medveten om sitt eget varande, att hantera sina negativa känslor och kvalitetssäkra sitt liv. I denna andlighet handlar det om att ha modet att vara sin egen auktoritet och inte följa etablerade vägar (Heelas och Woodhead, 2005: 4).

I Lena Löwendahls bok *Med kroppen som instrument* (2002) står det att det inte alls är ovanligt att kriser och omvälvande händelser sätter fart på det andliga sökandet hos individen (Löwendahl, 2002: 174). Psykisk ohälsa har ökat i vårt samhälle och särskilt drabbade är yngre kvinnor. Det är speciellt inom yrkesområden där de anställda ställs inför höga arbetskrav och samtidigt har en liten kontroll över arbetets uppläggning. Kvinnor som arbetar under en hög anspänning uppger att de känner olust att gå till jobbet, får sömnproblem, samt ont i kroppen. En stor del av dessa kvinnor finns inom människovårdande yrken. Olika erbjudanden om healing och coachning som erbjuds kan locka just denna målgrupp. På grund av en känsla av att inte räcka till för de krav och nedskärningar som görs på arbetet försöker individen själv komma till rätta med sina problem genom att delta i spa, läkande meditation eller healing (Hornborg, 2005: 162-163).

2.5 Den institutionaliserade kyrkan

Nathan Söderblom, Sveriges ärkebiskop under åren 1914-1931 urskiljer tre huvudströmningar inom kristen spiritualitet. Den ortodoxa, den romersk katolska och den evangeliska. För kyrkosamfundet i Sverige blev den evangeliska riktningen dominerande och den evangeliska spiritualiteten karaktäriseras som ordets spiritualitet. Ordet som inte bara betecknar det ord som människan möter i bibelns texter utan även betecknar Guds uppenbarelse i Jesus Kristus, inkarnationen. Enligt Luther var detta ord ett främmande ord som kommer till oss utifrån och tron kommer av förkunnelsen (Birgitta Laghé, 2008: 142). Om den moderna människan hämtar styrka i enskildhet och avskildhet, vad innebär då detta för vår Svenska kyrka idag? För den individ som sätter värde på att få lite tid för sig själv, fri från press som andra lägger på henne eller honom, kommer knappast ett ordnat och regelbundet gudstjänstliv högt på önskelistan. Frågan är om Svenska kyrkan kan erbjuda någon form av individualiserande riter. En rit där människor får vara ifred, rå över sin egen tid, helst ute i naturen (Brian Palmer, 2008: 290). Anne- Louise Eriksson som är docent i Tros och livsåskådningsvetenskap säger att andlighet för människan är många gånger att få komma ifrån ett överstimulerande mediegenomsyrat jobb till lugnet i ett avskilt rum med ett minimum av teknisk apparatur, ofta ute i naturen. En stunds tillflykt från andra människor, förväntningar och krav, till en skyddad sfär av ensamhet. En växling från känslan av eget ansvar till passivitet och mottagande. Allt detta rimmar illa med vad Svenska kyrkan erbjuder idag. Svenska kyrkan erbjuder olika slags grupper på bestämda tider. Diakonala grupper som uppmanar till socialt ansvar och mänsklighet. Ett bra erbjudande för individen kan istället vara orgelmusi-

kens kravlösa stunder och de öppna kyrkorna, där en möjlighet finns för individen att själv gå in och tända ett ljus (Eriksson, 2008: 297).

Termen spiritualitet används idag i en mycket vid omfattning där fokus läggs på människan som en andlig varelse. Svenska kyrkan förväntas ge uttryck för en spiritualitet som har sin grund i reformationens trostolkning. Termen spiritualitet har i allt större utsträckning kommit att användas som beteckning för oorganiserad religion och som en synonym för andlighet. Birgitta Laghé skriver i sin artikel "Andlighet och gudstjänstliv" (2008) om spiritualitetsforskaren Alf Herdelin. Herdelin menar att kristen spiritualitet alltid är relaterad till institutionella strukturer och ecklesiologi. Kristen spiritualitet kan i så fall förstås som den kollektiva verklighetsuppfattning som bestämmer ett kyrkosamfundets innersta föreställningsvärld och hur människor inom samfundet på olika sätt gestaltar denna verklighet (Laghé, 2008: 140-141).

Kajsa Ahlstrand har i artikeln "Döpta buddhister" (2008) konstaterat utifrån Enköpingsstudien, att mild buddhism går att kombinera med mild kristendom. Dragningen till buddhismen kan förklaras i en allt bredare tro på reinkarnation och buddhismens humana förklaring till lidandets uppkomst, exempelvis att det är vårt eget begär som leder till otillfredsställelse. När frågan i Enköpingsenkäten kommer upp om vad för slags Gudsbild de har, finner vi att de två vanligaste svaren är att Gud är "något inom människan snarare än utanför henne" eller "en personlig makt eller kraft". Detta uttrycks samtidigt som många av dessa definierar sig som ateister. Kanske är det så att de som definierar sig som ateister gör ett avståndstagande från tron på en "personlig Gud som man kan ha en personlig relation till". Det kan kanske vara så att en personlig Gud kan uppfattas som en gubbe på molnet och en sådan Gudsbild är inte förenlig med en reflekterande människa menar Ahlstrand. Det skulle innebära att denne personlige Gud tillskrivs olika egenskaper och kommunicerar med sin skapelse. Ahlstrand skriver att de något milda buddhisterna, de i Enköpingsstudien som på samma gång definierar sig som både lite buddhist och lite kristen har något större intresse för Gud och livet efter detta än vad Enköpingsborna har i allmänhet. Men de visar sig inte vara flitigare bönemänniskor mer än Enköpingsborna i allmänhet. Däremot är aktiviteten meditation betydligt vanligare för de milda buddhisterna (Ahlstrand, 2008: 230- 236).

Det som präglar organisationer som kyrkor och församlingar är den hierarkiska strukturen den är uppbyggd av. Besluten och ansvaret vilar på en liten grupp människor, oftast män. Den underliggande tron är att Gud, bibeln eller kyrkan, vet vad som är bäst för oss, bättre än vad vi vet själva (Heelas och Woodhead 2005:15). Det är klara gränser för vad som kan sägas, göras, kännas och uttryckas. Sanningen är något som är utanför oss själva, det är inte något som vi söker inom oss (Heelas och Woodhead, 2005:18). I Lena Löwendahls bok *Med kroppen som instrument* (2002) har frågor om Svenska kyrkan ställts till dem som ägnar sig åt new age inspirerade aktiviteter. Flera av informanterna ger uttryck för en kritisk syn på institutionaliserad religion som Svenska kyrkan är. Flera av informanterna påpekar att de sympatiserar med grundtankarna i kristendomen men vänder sig mot specifika tolkningar av olika trosföreställningar. Många tror på en Gud eller gudomlig kraft men de distanserar sig från hur kyrkan tolkat gudsbegreppet genom tiderna. De intervjuade ser på Gud som en uni-

versell livskraft snarare än en personlig Gud. Jesus ses som en föregångare och profet, speciellt när det gäller healing och botande av sjuka. Att han skulle vara Gud är det mindre benägna att tro. De är också kritiska till att bibeln skulles ses som en absolut och helig skrift inom kristendomen. Institutionaliserad religion förknippas av informanterna med dogmer och stränga levnadsregler. Informanterna ansåg att Svenska kyrkans betoning på synd och skuld ger upphov till en negativ människosyn. Längtan efter en annan syn på människan som är positiv och ljus, har lett dessa människor till new age-sfären (Löwendahl, 2002: 152-153). Vidare menar informanterna från Löwendahls bok *Med kroppen som instrument* (2002) att kyrkorna borde öppnas upp mer för människor. Det borde finnas en större öppenhet inom svenska kyrkan att ordna meditationer och healing i kyrkorummen. Svenska kyrkan bör vara öppen för nya former som kan tilltala människor idag. Kristendomens syn på människan som syndfull och ofullkomlig varelse, beroende av Guds nåd och förlåtelse för att uppnå frälsning, är något som informanterna har svårt för. De betonar att människan i sig är tillräcklig och kapabel eftersom all viktig kunskap finns inom henne. Det behövs, enligt dem, inte några externa krafter eller kontakt med en viss institution för att en människa ska utvecklas andligen (Löwendahl, 2002: 157-160).

I boken *Religion utan organisation* (2005) talar Lena Löwendahl om privatreligiositet. Vi kan konstatera att det finns många människor som kallar sig religiösa utan att delta aktivt i något samfunds verksamhet. I undersökningen livsåskådningar i Sverige från 1986 fick intervjupersonerna välja mellan alternativen *bekännande kristen*, *kristen på mitt eget personliga sätt* och *inte kristen*. Två tredjedelar i undersökningen valde svaret *Kristen på mitt eget sätt*. Många utav dessa uttrycker också att ”jag tror på någonting, vad vet jag inte riktigt”. Enligt Löwendahl så kan privatreligiositet innehålla element från flera olika trossystem, de kan också ha en ganska traditionell kristen tro utan att delta i något samfunds verksamhet. Människor som ber utan att vara kyrkligt aktiva kan kallas för privatreligiösa. Även de som utövar meditation, yoga eller söker frid i naturupplevelser kan definieras som privatreligiösa. Några specifika kännetecken på den privatreligiösa människan går inte att se. De är lika ofta män som kvinnor och bor lika ofta i staden som på landsbygden. De kan vara arbetare, tjänstemän eller egna företagare. Det är alltså en väldigt heterogen grupp. Ett tydligt kännetecken är ändå att de privatreligiösa uppvisar en tolerans inför olika trosriktningar. Denna tolerans hänger ihop med den pluralism som kännetecknar det senmoderna samhället. Det har också visat sig att en positiv inställning till pluralism och privatreligiositet även kännetecknar kyrkligt aktiva. Det har visat sig att människor under 49 år är mer positiva till pluralismen än äldre och högutbildade individer är mer positiva än lågutbildade (Löwendahl, 2005: 19-21).

2.6 Den moderna riten

Tidigare har jag nämnt att stress är baksidan av modernitetens effektivitet, den påverkar hälsan och orsakar stressrelaterade sjukdomar. Många svenskar lider idag av utbrändhet och nya verksamheter skapas i syfte att försöka hela människan från detta moderna tillstånd. Enligt Anne-Christine Hornborg borde egentligen inte moderna symptom som stress och dess behandling vara föremål för healingritualer, utan överlämnas till den moderna vetenskapen. En förklaring till att dessa nya riter har betydelse för människan är att den moderna männi-

skan inte längre definieras av släkt eller lokala sammanhang och då kan den hälsosamma kroppen bli den enda trygga platsen för individen. Det har funnits en tendens att behandla riter som verksamheter riktade till övernaturliga väsen, eller att de till och med är ålderdomliga handlingar som kommer att försvinna i det moderna samhället. Det har ändå visat sig att de nya rituella sammanhangen skapar ett existentiellt fält och därmed ett meningsrum för individen. De nya praktikerna är individcentrerade och öppna för konstant förnyelse, alltefter deltagarnas behov. Dessa ritualer behöver inte följa traditionens i förväg uppsatta handlingar, utan kan tillfälligt uppfinnas för att nå bästa effekt för individen. Det är ändå riter, men inte av de slag som traditionen definierat. Hornborg talar i detta sammanhang om en ny religion, en hälsans religion (Hornborg, 2005: 154-155).

HS- faktorn bygger på en föreställning om ett högre själv inom varje människa, en latent potential att utveckla för att kunna leva sitt liv fullt ut. Modernitet i Sverige har ofta inneburit att individens band till lokala platser, släktskap och den traditionella religionen lösts upp (Laghé, 2008: 154-155). Det finns alltid en risk att bygga en verksamhet på det högre självet som grund, eftersom den enskilda individen blir väldigt utlämnad åt sig själv. Om ritens inte lyckas ge den mening eller tillfredsställelse som är väntat kan det upplevas som ett misslyckande för den enskilda individen, som kan förstärkas av att individen redan är i ett tillstånd av tomhet eller stress. Den avkontextualiserade individen är systemets svagaste punkt, därför att de ritualiserade verksamheternas syfte inte är att i symbolisk form kommunicera sociala budskap och stärka gruppen. Syftet är istället att direkt beröra och stärka individens intressen och behov (Hornborg, 2005: 166). De ritualiserade, individcentrerade handlingarna ska skapa hälsa och mening för individen, men verksamheterna ska inte bara ses som en teknik för att skapa en god hälsa utan det framträder även nyandliga och sekteristiska budskap. De traditionella signalorden Gud, frälsning och själ har bytts ut mot ord som högre självet, din inre potential eller utvecklingspotential. Dessa olika hälsohem och alternativbehandlingar som erbjuds inom nyandligheten är inte gratis. Riter har blivit en vara som kan köpas och säljas på marknaden. En tradition kan visserligen vara konservativ och emot förnyelse, men den kan också stå emot marknadskrafter och egoism. Anne-Christine Hornborg menar att tidigare kanske det låg en tröst i för människor som levde i fattigdom att det jordiska livets slit skulle belönas i himmelen, men denna ideologi tilltalar inte den moderna människan. Den moderna människan är inte intresserad av det kommande livet utan vill få ut det mesta möjliga av livet här och nu (Hornborg, 2005: 164-165).

2.7 Ande, själ och kropp

I de traditionella riterna transformeras individens kropp till en social kropp, ett synligt uttryck för samhället, i de nya individcentrerade riterna är kroppen ett mål i sig. Om de liturgiska handlingarna relaterade kroppssymboliken till traditionen och Gud, så vänder de individcentrerade riterna sig till det individuella självet. De nya riterna ställer därför kroppen i fokus i syfte att befria individen från inre spänningar eller att skapa en perfekt hälsokropp (Hornborg, 2005: 160-161). Synen på kroppen i det senmoderna samhället kännetecknas av sökandet efter identitet och kontroll, men också av en ambivalent hållning inför kroppens okontrollerbara dimensioner. Kroppen bör kontrolleras och skötas med motion och rätt kost,

men också bejakas genom sexualiteten. Kroppen blir både ett subjekt och ett objekt. Disciplin och kontroll är av stor vikt, speciellt för kvinnor, men kontrollen ska också upphöra i sambandet sexualliv, graviditet eller sjukdom. Sjukdom eller kroppslig svaghet kan leda till en personlig kris, eftersom individen då riskerar att mista kontrollen över kroppen (Löwendahl, 2002: 103-104).

Nyandligheten har ett holistiskt språk, ord som harmoni, balans, vara centrerad och att vara i ett flow används flitigt. Det är genom att få ihop dessa bitar som man kan växa som människa. Samverkan mellan ande, kropp och själ är centrum i nyandligheten. En människa kan inte hela en del av kroppen utan att beröra en annan del. Andligheten formas när alla ting samverkar, då kan en människa nå den djupaste dimensionen (Heelas och Woodhead, 2005: 26). De senaste årens nyvaknande intresse för pilgrimsfärder kan förklaras som ett sätt för den moderna människan att upprätta både inre och yttre hälsa genom att vistas i naturen. Naturen och hälsan hänger ihop. Skapelsen och naturen inramas som en läkande plats, där kropp och själ holistiskt samarbetar. Detta ska för individen skapa ett välbefinnande och för att hon eller han ska kunna leva ett rikare liv (Hornborg, 2005: 155). Erika Willander, forskningsassistent vid Svenska kyrkans enhet för forskning och kultur menar att alla verksamheter som i hög utsträckning betraktas som andliga och som hör hemma i den nyandliga sfären baseras på fysisk beröring. Att kroppen ska vara med i andligheten ses som en självklarhet. Inom traditionell kristen andlighet, i synnerhet de reformatoriska kyrkorna har kroppen spelat en underordnad roll. Kropp och ande kan ibland framställas som om de vore motsättningar till varandra. Återhämtning och avslappning förefaller vara centralt i hälsoföretagarnas syn på andlighet. Andlighet är något som upplevs i stunder av avslappning. Upplevelsen av andlighet kan sammantaget beskrivas som ”avslappnad och berörd”. Att vara andlig är att välja trosinnehåll och trospraktik med det egna välbefinnandet som utgångspunkt, medan att vara religiös är att följa de regler som är påbjudna av en viss religiös tradition (Willander, 2008: 271-273).

3. METOD

I denna uppsats gör jag en kvalitativ och deskriptiv undersökning, som handlar om kristen djupmeditation. Denna empiriska undersökning tar sin utgångspunkt i uppsatsens frågeställningar och teorier om forskningen inom ämnet. Jag har avgränsat mig till att fokusera på kristen djupmeditation i en svensk-kyrklig kontext. Jag har koncentrerat mig på att hitta intervjudeltagare bland två olika grupper som utövar kristen djupmeditation inom Svenska kyrkan. Dessa båda grupper skiljer sig något åt. I den ena meditationsgruppen börjar de med en invokation: I Faderns och Sonens och den helige Andens namn. De tänder ett Kristusljus, och avslutar med välsignelsen. I den andra gruppen är det bara kyrkorummet i sig som anger att det skulle vara en kristen meditation. Gud lyfts fram som den möjliga inre inriktningen, men gudsbilden som anges i den andra gruppen är betydligt större än den traditionellt kristna gudsbilden. I denna grupp använder de sig också av meditatív gång, kinhin. Kinhin kommer från zen- meditationen.

Till en början har en intervju gjorts med en individ ur båda dessa grupper, sedan har de i sin tur tillfrågat andra i gruppen som kan tänka sig att ställa upp på en intervju. På så sätt har jag fått ihop mina intervjudeltagare. Intervjuerna har anpassats efter intervjudeltagarnas behov. Intervjun har skett på caféer, i kyrkan, hemma hos intervjudeltagarna men även hemma hos mig. Vi hade en stund i början med fika där vi småpratade om livet i största allmänhet, innan vi satte igång med själva intervjun. I mötet med intervjudeltagarna kallade jag mig student och valde att inte säga att jag är kristen och arbetar inom Svenska kyrkan, för att detta inte på något sätt skulle påverka deras svar. I något fall kom det fram ändå, på grund av att de var nyfikna på vem jag är och varför jag gör denna uppsats. Jag svarade artigt, men inte på mer än vad de frågade. Jag har också meddelat respondenten i samband med intervjun att de i uppsatsen kommer att få andra namn. Efter att jag sedan har sammanställt materialet skriftligt, har alla intervjudeltagare fått ta del av det via mail. På så vis har de kunnat reagera på det, och komma med kommentarer och om det är något som de inte önskar ha med. De flesta respondenter har önskat att få ta del av uppsatsen när den är färdig. Det skriftliga och inspelade materialet förvaras med all försiktighet inlåst.

För att få en överblick över vad kristen djupmeditation är har jag valt att göra 8 stycken intervjuer, varav 2 av dem är inspelade. Heléne Thomsson ur boken *Reflexiva intervjuer* (2010) menar att det finns vissa individer som kan uppleva en inspelning som något obehagligt eller störande, att det som sägs spelas in. Till en början tyckte jag att det var rätt att inte göra det. Men Thomsson menar ändå trots detta att en ljudinspelning ger så mycket mer än det som hinns med att anteckna vid en intervju (Thomsson, 2001:86). Därför har jag valt att även göra två inspelade intervjuer. Jag upplever ändå att jag har fått med mycket intressant material av alla de 8 intervjuerna, då jag har antecknat flitigt. Intervjuerna har tagit drygt en timma. Det har varit viktigt för mig att ge tillräckligt med tid till intervjuerna, så att det inte skulle kännas stressigt. Intervjuerna har varit halvstrukturerade, med några få frågor med tillhörande följdfrågor för att få ut så mycket som möjligt av intervjun. Frågorna jag ställt har handlat om deras religiösa praxis och upplevelse, varför de mediterar och synen på kristen djupmeditation i Svenska kyrkans kontext. Jag upplevde alla intervjuerna som positiva,

flera utav dem sa att de inte är så vana att prata om sig själva, men att de upplevde det positivt att få göra det. Efter att intervjuerna var utförda har jag sedan analyserat materialet både lodrätt och vågrätt för att få ut eventuella skillnader och likheter respondenterna emellan. Jag har även använt mig av litteratur som angränsar till ämnet kristen djupmeditation såsom mystik, nyandlighet och olika religionspsykologiska teorier.

4. TEMATISK ANALYS AV DET EMPIRISKA MATERIALET

Efter att jag nu har presenterat ett antal teorier med anknytning till ämnet djupmeditation kommer vi nu in på själva analysen. Här kommer intervjumaterialet att visas upp och först kommer en presentation av de intervjuade. Jag har valt att redovisa analysen utifrån de teman som intervjun innehöll.

4.1 Intervjupersoner

Susan har mediterat i 1 år. Hon kom som ung med sina föräldrar till Sverige från ett land i inbördeskrig. Hon har varit ensamstående med tre små barn och haft ett kämpigt liv men känner sig idag nöjd med sitt liv och vad hon åstadkommit. Susan är akademiker och jobbar med människor. Hon lever ensam idag men har en särbo, hon trivs med jobb och är en aktiv kvinna. Hon är en engagerad person i föreningsliv och idrottar.

Inger har mediterat i många år, först under senare år i kyrkans regi. Hennes andliga sökande började i och med en nära släktings bortgång. Hon har haft en normal uppväxt med föräldrar och syskon. Inger är inte uppvuxen i någon kristen tradition. Hon har däremot gått i missionskyrkans söndagsskola och miniorer. Inger är akademiker och jobbar med människor. Inger definierar sig själv som en reflekterande och positiv individ. Hon är ensamstående och bor på landet. Hon utövar yoga och idrottar.

Gunilla har mediterat i många år i kyrkans regi. Hon har vissa rötter i frikyrklig tradition. Gunilla har tre vuxna barn, är skild men numera sambo. Gunilla är akademiker. Hon är inte någon regelbunden gudstjänstbesökare. Hon definierar sig mer som sökare, hon har ett andligt behov.

Olof har mediterat i många år. Han är änkeman och är efter en lång karriär som akademiker numera frivillig som kyrkvård i kyrkan. Han har barn och barnbarn. Som barn fick han lära sig Gud som haver av sin mor och har alltid varit noga med att be aftonbön innan han somnar. I övrigt talades det inte så mycket om religion i hans barndomshem.

Anders har mediterat från och till i många år. Han är gift och har tre vuxna söner. Han är akademiker. Anders hade en god och trygg uppväxt i en arbetarfamilj. Han fick som barn ta del av söndagsskola och barnkör. Anders har vuxit upp i Svenska kyrkans verksamhet och liv och de kyrkliga symbolerna och redskapen har funnits med från början. Stora delar av Anders hem är fyllt kristna symboler såsom ikoner och statyer. När jag besökte Anders för en intervju visade han mig en Buddhastaty som han brukade ställa fram då det kom buddhistiska vänner på besök.

Kerstin har mediterat i många år, hon har även varit i Indien och Nepal och mediterat. Hon är gift och har tre barn. Kerstin är akademiker. Hon är uppvuxen i en kristen familj, de var medlemmar i en frikyrka. Som ung fick hon jobb som ungdomsledare i en kyrka. Denna

anställning har präglat och format Kerstin, då hon fick ta ett stort ansvar och en stor tillit lades på henne.

Arne har mediterat några månader i Svenska kyrkans meditationsgrupp. Han har i sin karriär varit tjänsteman. Han säger att hans föräldrar nog var troende. Ibland besökte de kyrkan men det var inte något stort engagemang. Han upplevde sin konfirmandtid som något positivt. Det var mycket undervisning, högkyrkliga seder såsom korstecken och knäfall. Hans far var intresserad av filosofi och påverkade Arne med sitt intresse. Filosofi och filosofiska frågor intresserar honom än idag. Han är gift och har barn och barnbarn.

Maj har mediterat i många år. Hon är uppvuxen i ett kristet hem. Hon blev änka mycket tidigt och har tre döttrar. Hon bor i en mellanstor stad och har arbetat inom servicebranschen. Maj tror på Gud och börens kraft. Maj är aktiv inom idrott och går gärna på operan och musikgudstjänster.

4.2 Intervjudeltagarnas religiösa praxis

Jag kommer nu att redogöra för vad de olika respondenterna har berättat om när det gäller den religiösa praxisen. Vi inleder med Kerstins tankar. Hon säger att i ungdomen var hennes tro mer svartvit, men idag har hon en mer naturlig tro. Gud är enligt henne mycket större. Förutom att meditera, går hon ibland på gudstjänst. Hon tycker att det är skönt om det kan bli tyst en stund även på en gudstjänst. Hon läser inte bibeln så mycket som förr, men gärna annan andlig läsning. I sin vardag kan hon suckandas. Kerstin menar att det är skönt att inte behöva be med en massa ord. Flera av respondenterna uttrycker hur trötta de är på ord. Bland intervjudeltagarna finns en andlig längtan, de flesta säger sig vara sökare. De tror på en kraft inom sig. En kraft som de inte säkert vet vad det är.

Den sökande personligheten skiljer sig enligt Antoon Geels och Owe Wikström från både den extrinsikala och intrinsikala personligheten. De talar om medel, som motsvarar extrinsikal, mål som motsvarar den intrinsikala religiositeten samt den sökande personligheten. Personer med en sökande orientering har en inställning till religionen som skiljer sig från båda dessa typer. Den religiösa orienteringen betraktas som ofullständig och den medför ett ständigt fortsatt sökande efter större klarhet, detta kallas för ett tentativt drag. Den sökande personligheten inser att hon förmodligen aldrig kommer att få den slutgiltiga sanningen i alla frågor. Det finns inte alltid en tydlig markerad tro på en transcendent verklighet, men det finns en transcendent religiös dimension i individens liv. Denna öppna, ifrågasättande orientering kallar vi för *religion som ett sökande* (Geels och Wikström, 2006: 314-315).

För Susan, Gunilla, Olof och Arne är kärleken kärnord. Den allomfattande universella kraften och kärleken som inte hör hemma i någon särskild religion. Owe Wikström uttrycker detta i *Det bländande mörkret* (2001) att när människan inte längre finner tillfredsställelse med den vanliga bönen, när själen bara känner sig lycklig av att vara i närheten av Guds kärleksfulla uppmärksamhet utan särskilda tankar då inträder meditationen eller kontemplan-

en. I meditationen spelar kärleken en större roll än förståndet (Wikström, 2001: 152-154). Olof uttrycker:

Gud är alltid större än vad man tänkt sig. Tänk inte på Gud för det går ju ändå inte, utan jag får uppleva det i känslan. Gud är kärleken, kärlek är en känslsak och det går inte att beskriva så bra i ord. Det går inte att uttrycka sådana saker i ord, jag blir så begränsad.

Vidare säger Olof:

Att vi ska använda våra inre krafter på att ställa oss där vi är för Gud, och att vi har nytta av det. Det står ju på flera ställen att Guds rike är inom er, det är känslan och inte förståndet. Det är inte logiken man använder sig av utan det är just detta att det är en helt annan värld.

Olof uttrycker att Guds rike är inom er och när frågan i Enköpingsenkäten kommer upp om vilken Gudsbild de tillfrågade har finner vi att de två vanligaste svaren är att Gud är ”något inom människan snarare än utanför henne” eller en ”opersonlig makt eller kraft”. Många av dessa som kallar sig för ateister uttrycker samtidigt att Gud är en kraft som bor inom mig. Om möjligt är det så att ateism kan uppfattas så att ett avståndstagande sker från en personlig Gud som individen kan ha en relation till. Det kan kanske vara så att en personlig Gud kan uppfattas som en gubbe på molnet och en sådan Gudsbild är inte förenlig med en reflekterande människa (Ahlstrand, 2008: 235). Arne bestämde sig för att vara ateist i sin ungdom. Han talar om en gammaldags ateism, som ändå tror på en gudomlig princip. Med den Gudomliga principen menar han naturmystiken, vindarna och stenarna. Arne tror att längst därinne inom en människa, där är Gud. Om det är Gud som är där eller om det är jag som är Gud, det menar han är ointressant. Han säger att genom att upptäcka att Gud bor innerst inne i honom bär på ett moraliskt ansvar. Arne menar att utan Gud kan det inte finnas någon moral. Han citerar gärna Immanuel Kant, Mäster Eckhardt och delger många filosofiska tankar. Arne är också en flitig läsare av Margareta Melins dikter. Han menar att hon skriver på ett sätt som berör honom och (menar han) skriver inte något om kyrkans konstiga mytologi, såsom inkarnationen.

Gunilla kallar sig troende och andlig. Hon tror på någon form av Gudomlig kraft, en närvaro, ett tillstånd. Gudskontakten är för henne ett livstillstånd. Detta livstillstånd definieras i tacksamhet, nåd, förlåtelse och kärlek. Gunilla har alltid varit troende. Hon tycker inte om ordet religiös, ordet är alldeles för belastat som hon uttrycker det. Inger säger sig söka något som hon tror att andra gör. Hon tror att alla religioner har samma ursprung, hon kallar sin tro för universell. Hon får inte ut något av vanliga gudstjänster. De newageinspirerade respondenterna i Lena Löwendahls studie ur *Kroppen som instrument* (2002) ser på Gud som en universell livskraft snarare än en personlig Gud. Jesus ses som en föregångare och profet, speciellt när det gäller healing och botande av sjuka. Men att han skulle vara Gud är det mindre benägna att tro. De är också kritiska till att bibeln skulles ses som en absolut och helig skrift inom kristendomen. Institutionaliserad religion förknippas av informanterna med dogmer och stränga levnadsregler (Löwendahl, 2002: 152-153). En nära släktings död till

Inger bidrog till att det andliga sökandet för henne kom igång på alvar. I Löwendahls bok *Med kroppen som instrument* (2002) står det att det inte alls är ovanligt att kriser och omvälvande händelser sätter fart på det andliga sökandet hos individen (Löwendahl, 2002: 174). I samband med kriser omvärderar individen sitt liv.

För Anders är religiositet att man deltar i ett kollektivt rituellt beteende men också egen bön, bibelläsande och meditation. I meditationen får Anders tillfälle att meditera över bibeltexten. Detta har fått hans andlighet att utvecklas mycket. Meditationen har även hjälpt Kerstin att få mer ro i sin tro. Kerstin lärde sig att meditera i Indien i ungdomen tillsammans med kristna och buddhister. Hemma från Indien höll hon sig borta från meditationen då hon ansåg sig själv ha "gått lite för långt" i sin buddhistiska meditation och ville närma sig det kristna. Kerstin var trött på ord och i en period "levde hon på mässor", som hon uttryckte det. Efter ett tag startades en kristen meditation upp i en kyrka och då började Kerstin meditera igen. Maj uttrycker sin tro så här:

Jag tror att det finns två som kämpar mot varandra, jag tror inte på att Gud vill att allt detta onda ska ske i världen, det finns ju både ont och gott. Jag går till statskyrkan, sedan ber jag och försöker läsa något litet bibelord på kvällen. I perioder när det är som jobbigast då går det inte att be, då är det stopp. Jag tror så här att jag inte behöver forma ord, Gud ser mig och jag behöver bara sucka. Han ser vad jag behöver.

Alla respondenterna uppvisade flera kännetecken för privatreligiositet. Maj, Anders och Kerstin uttalar att de har en kristen tro, men uppvisar i sin religiösa praxis privatreligiösa tankar. Enligt Löwendahl i boken *Religion utan organisation* (2005) så kan privatreligiositet innehålla element från flera olika trossystem. De kan också ha en ganska traditionell kristen tro utan att delta i något samfunds verksamhet. Människor som ber utan att vara kyrkligt aktiva kan kallas för privatreligiösa. Även de som utövar meditation, yoga eller söker frid i naturupplevelser kan definieras som privatreligiösa. Några specifika kännetecken på den privatreligiösa människan går inte att se menar Löwendahl. De är lika ofta män som kvinnor och de kan vara arbetare, tjänstemän eller egna företagare. Det är alltså en väldigt heterogen grupp. Privatreligiositet är en variant av pluralism som kännetecknar den senmoderna samhället. Ett tydligt kännetecken för detta är att de privatreligiösa uppvisar en tolerans inför olika trosriktningar. Det har också visat sig att en positiv inställning till pluralism och privatreligiositet även kännetecknar kyrkligt aktiva. Det har visat sig att människor under 49 år är mer positiva till pluralismen än äldre, och högutbildade mer positiva än lågutbildade (Löwendahl, 2005: 19-21).

4.3 Meditationens praxis

Flera intervjudeltagare påtalar hur viktigt det är med en struktur i meditationen. Anders, Gunnilla och Kerstin säger att helst bör meditationen ske på samma tid och plats för att de inte ska behöva lägga energi och tankeverksamhet åt detta. Med en regelbundenhet i meditationen landar individen snabbare och kan fortare återfå ett lugn även i kaotiska och kritiska situationer. Helst bör meditationen ske morgon och kväll. Den medeltida abboten Dogen föror-

dade en disciplinerad teknik som går ut på att den som mediterar bör sitta rakt och att det är noga med hållningen. De som mediterar inom zoto-zen bör fokusera sin uppmärksamhet på andningen. Målet med denna teknik har inget med andningens fysiologi att göra. Det är utformat så att fokuseringen på andningen ska hjälpa individen att inte ha några andra objekt i medvetandet. Dogen ansåg att meditationen skulle användas som ett sätt att bli ett med nirvana (Forman, 1999: 15-16). Anders uttrycker att det är viktigt med hållningen så att blodgenomströmningen genom kroppen får fritt flöde. Han föredrar att meditera med öppna ögon, vilket han menar hindrar honom från att dagdrömma eller somna. Med öppna ögon fokuserar han på en punkt i golvet. Till en början kan man använda mantran för att komma igång med meditationen och hålla andra tankar borta. Kerstin talar om vikten av att ha med kroppen i sin andlighet. Utan att vara närvarande i kroppen så kan hon inte vara närvarande andligt. Hon börjar varje meditationspass med ett kroppspass som hon kallar för yoga-light. Kerstin påtalar vikten av att hitta en god och jämn spänning i sin kropp. Även i de nyandliga sammanhangen finns ett behov och en längtan av att ha med kroppen i den religiösa praxisen. Här är det ett stort fokus på kroppen och fysisk beröring. I traditionell kristen andlighet, i synnerhet de reformatoriska kyrkorna har kroppen i mångt och mycket spelat en underordnad roll. Ibland framställs kropp och ande mot varandra som om de vore motsättningar till varandra (Willander, 2008: 271-273). Däremot har tankar kring ande, själ och kropp som en enhet funnits med inom den kristna mystiken, vilket inte haft någon framträdande roll i den protestantiska kyrkan. Antoon Geels berättar om en av de första kristna mystikerna som vi känner till, Origenes. Han presenterade en tolkning av Skriften som bygger på den Paulinska tredelningen av människan i kropp, själ och ande. Grundtanken hos Origenes är att allting i hela universum skall återställas till sitt ursprungliga tillstånd. Denna ”återställelse” ska ske genom Kristus (Geels, 2000: 55-56). Samverkan mellan ande, kropp och själ är viktigt inom den nyandliga sfären. Det går inte att hela en del av kroppen utan att vidröra en annan. När alla dessa ting samverkar kan individen nå den djupaste dimensionen (Heelas och Woodhead, 2005: 26). I de nya individcentrerade riterna som nyandligheten erbjuder är kroppen ett mål i sig. Kroppen i sig är i fokus för att befria individen från inre spänningar och skapa en perfekt hälsokropp (Hornborg, 1999: 160-161). Flera av respondenterna har deltagit i pilgrimsvandringar men även utövat yoga. I den nyandliga sfären är natur och hälsa tätt sammanflätat. Den moderna människans intresse för pilgrimsvandringar är ett sätt att vistas ute i naturen som genererar både inre och yttre hälsa. Skapelsen och naturen ses som en läkande plats (Hornborg, 1999: 155).

4.4 Meditationens betydelse för individen

Flera av respondenterna har berättat om hur de har varit i eller åtminstone på väg in i en utmattningsdepression. Meditationen har gett dem ett redskap att hantera livet på. Flera av intervjudeltagarna har också uttryckt en saknad efter det andliga perspektivet för sitt välbefinnande. Gunilla som hade hamnat i en utmattningsdepression fick psykisk och medicinsk hjälp från vården men det var en bit som hon upplevde saknades, den andliga. Hon följde med en väninna till en grupp i kristen djupmeditation. Arne har mediterat hemma för sig själv innan han började meditera i kyrkan. Det var återkommande depressioner som gjorde att han började med detta. Precis liksom Gunilla saknade Arne det andliga perspektivet i sin

behandling. Anne-Christine Hornborg påtalar att psykisk ohälsa idag har ökat, särskilt för kvinnor som arbetar inom människovårdande yrken. På grund av en känsla av att inte räcka till för de krav som ställs på arbetet försöker individen själv komma till rätta med sin känsla av otillräcklighet och stress. Då kan olika erbjudanden om healing, spa och meditation vara något som verkar intressant (Hornborg, 1999: 162-163). Eftersom de kristna rörelserna inte på samma sätt som de nyandliga rörelserna tagit upp olika teman från psykologiska riktningar, så har nyandligheten fått en målgrupp av människor som önskar bearbeta stress, genom utövandet av yoga och meditation (Frisk, 1998: 59). Återhämtning och avslappning är något centralt i hälsoföretagarnas syn på andlighet. Andlighet är något som upplevs i stunder av avslappning (Willander, 2008: 271-273). En annan förklaring till längtan efter hälsan i västvärlden är att den moderna människan inte längre definieras av släkt eller lokala sammanhang. Tryggheten blir då istället den perfekta hälsokroppen. Dessa olika ritualer skapar en meningsfullhet och existentiellt fält för individen. Dessa riter kan anpassas fritt och förändras utefter individens behov (Hornborg, 1999: 154-155).

Det som flera av respondenterna talar om under intervjun är möjligheten att genom meditationen nå ett högre psykiskt välbefinnande. De talar om stress och hur meditationen har hjälpt dem att bli lugnare, stabilare och mer koncentrerade. Anledningen till att de flesta börjar med att meditera är att de har behov av mer lugn i sin tillvaro. Meditation är en oerhörd långsam process. Men om en människa vågar lita på långsamheten så kan detta bli en stor kontrast till samhället i övrigt säger Gunilla. Inger menar att för henne är meditationen ett sätt att komma ifrån bruset, karriären och tillvaron i övrigt. I meditationen upplever hon en slags rening. Hon jämför meditationspasset med gypapasset och menar att hon upplever samma slags rening efter meditationen som efter ett gypapass Inger talar om en känsla av att ha lämnat ifrån sig något. För Inger är meditationen ett sätt att stanna upp i tillvaron och lyssna inåt. Susan upplever en känsla av frid och menar att hon känner en större stabilitet i tillvaron idag och att meditationen har bidragit till det. Djupandningen, fokus på andningen är en viktig komponent i meditationen menar Kerstin, hon talar om att blodtrycket går ner och hur hon sover bättre. Hon menar att meditation kan vara ett redskap för människor att vara lära sig vara närvarande. Maj uttrycker det så här;

Jag känner att det ger mig ro och att jag hittar in i mig själv. Just den där avslappningen vi har först, jag har förstått hur viktig den är innan vi sätter oss. Det går inte att beskriva hur man känner sig, det blir ett lugn över mig, det har format mig.

Maj beskriver att hon upplever ett lugn i meditationen. I vetenskapliga undersökningar har det visat sig att det avslappnade tillståndet i meditationen har större verkan än bön, men om den som ber kan slappna av och reducera uppmärksamheten kan detta leda till en känsla av välmående, lägre utbyte av syre och koldioxid i kroppen (Hood, Hill och Spilka, 2009: 73). Kerstin säger att meditationen förändrar henne mentalt och fördjupar tingen i tillvaro, den är också kravlös och kan inte presteras. Efter meditationen har hon upplevt hur hon fått lösningen på något som hon inte kunnat lösa förut. Hon upplever en känsla av styrka, kraft, kärlek och ro. Meditationen har hjälpt henne att inte vara lika styrd av känslor. Maj fick uppleva hur meditationen hjälpte henne att kontrollera sina känslor.

Jag gjorde en gastroskopi och var orolig och ängslig. Jag hade hört så mycket att det var så hemskt. Då tänkte jag att jag får göra som vi gör i meditationen, blunda och leta upp en prick på väggen och ligga och titta på och så får jag koncentrera mig och bara slappna av. Då hjälpte meditationen mig och jag tänkte på att när det är jobbigt så behöver jag inte forma ord.

I den här situationen hade Maj en möjlighet att minska på stressen genom sin erfarenhet av meditation. Möjligheten att undvika situationer som upplevs stressande och närheten till socialt stöd är viktiga komponenter i copingprocessen. Med hjälp av detta klarade hon av gastroskopin som hon tidigare var så ängslig över. I Copingprocessen söker individen signifikans som i sin tur kan uppstå kring subjektivt upplevda värden och föreställningar. Sökandet efter mening har också ett objekt som kan vara av materiella, psykologiska, andliga eller sociala upplevelser. Eftersom en individ har med sig ett orienteringssystem in i copingprocessen så bedöms händelsen utefter detta utifrån detta (Geels och Wikström, 2006: 365).

4.5 Intervjudeltagarnas religiösa upplevelser

Den första starka upplevelsen Gunilla hade i meditationen var den dånande tystnaden i meditationsrummet, den var så påtagligt stark. Hon har upplevt hur själ och psyke vidgas. Gunilla upplever hur hon i meditationen kan se utanför sina egna begränsningar och utanför sitt ego. En spännande tanke som Gunilla har är vad som händer mellan två tankar, eller mellan två andetag. Det kanske är där som öppningen finns, det kanske är här som det kan finnas något annat. Gunilla har upplevt hur konflikter inom henne har poppat upp under meditationen, konflikter som inte har varit riktigt bearbetade. Susan upplever som märkligt att 20 minuter kan upplevas som ett ögonblick. Att tidsupplevelsen känns som ett ögonblick. Susan berättar om hur oförrätter och jobbiga minnen kan komma upp och då trillar tårarna. Kerstin upplever en exceptionell tystnad och närhet. Gud i mig och jag i Gud. En extraordinär djupvila kommer till henne, den varar kanske bara en sekund. Befrielseårar har också kommit till Kerstin. Maj har varit med om upplevelse då hon var på lasarettet. Hon åkte in akut och kom till lasarettet, där personalen upptäckte att hon hade skyhögt blodtryck. De körde in Maj i ett sjukhusrum och när hon ligger där i sängen får hon se en ängel.

Så kommer det en ängel genom fönstret och så får jag se hur ängeln går förbi ut genom dörren. Då tänkte jag att jag är beskyddad.

Kerstin känner en stark närhet och djupvila och Maj upplever att hon är beskyddad. Gunilla berättar om ett vidgande av hennes själ och psyke. En andlig upplevelse kan uttryckas som en erfarenhet av en gränsöverskridande dimension av verkligheten. Den kan beskrivas som ett möte med en personlig Gud eller som en erfarenhet av ett Vara eller en kraft. Till upplevelsen hör ofta en känsla av frid, enhet och harmoni (Laghé, 2008: 151).

När Anders var på retreat och mediterade 10-12 timmar per dag i flera dagar, vilket kallas sesshin, så hade han en märklig upplevelse. Vi ett tillfälle såg Anders framför sig hur han hängde som djupdykare ner i vattnet och såg där ett stort svart hål, något bottenlöst, det var

en obehaglig känsla. En annan bild som han fick var att han vandrade ned i en källare och där fanns en dörr. Det fanns en trappa upp och en trappa ner. En möjlighet att ta sig upp gjorde inte denna upplevelse lika obehaglig. Anders har en kristen tro och rör sig i ett religiöst sammanhang. I *The Psychology of Religion* (2009) står det att undersökningar har visat att de religiöst intrinsikala personligheterna uppvisar fler religiösa föreställningar än extrinsikala personer. Religiöst engagerade personer berättar om fler mystiska upplevelser än de personer som uppvisar en extrinsikal religiositet (Hood, Hill och Spilka, 2009: 351). Den instrinsikala religiositeten ligger nära Anders och Maj's religiösa praxis. Även Maj har en återkommande upplevelse under meditationen:

Jag ser inom mig en trappa som jag går ner i och så öppnar jag en grind och kommer in i en trädgård. Den trädgården är sådant som jag formar själv, Det är vackra ljus, vackra blommor, vatten och ibland kan jag se Jesusfigurer därinne. Det är detta som gör mig lugn, det är precis som att hjärnan vill hitta till den platsen igen. Den platsen hade jag inte hittat till om inte jag hade varit i kyrkans meditation.

Eftersom maj har en religiös referensram och tror på Gud så är det möjligt för henne att ha dessa upplevelser. Hjalmar Sundén menar att en religiös erfarenhet inte ens är möjlig utan en religiös referensram. Hur meningsfull upplevelsen blir är beroende av vilken tolkningsram individen sätter på erfarenheten (Hood, Hill och Spilka, 2009: 304- 305).

Maj hade också en upplevelse när hon i en svår situation skulle berätta något för sin dotter:

När jag sitter där i soffan i tv rummet då får jag inte fram ett ljud, då ser jag mig själv flyga däruppe och se ner på mig själv. Jag var utanför mig själv. Jag var nog precis slut.

Det Maj upplevde är var en ut ur kroppen upplevelse. Det är svårt att definiera ordet andlighet och om en stor variation av känslor och upplevelser skall definieras som religiösa eller andliga. Detta gäller även upplevelser utanför kroppen och kosmiska upplevelser. När neurobiologin har studerat andligheten är den oftast reducerad till någon slags religiös erfarenhet som meditation. Men meditation förekommer i både religiösa och ickereligiösa kontext (Hood, Hill och Spilka, 2009: 65).

Arne och Inger berättar om sina mystiska upplevelser: När Arne vid ett tillfälle i sin depression var på väg att ge upp, kom tanken till honom: ”Ta det lugnt grabben allt ordnar sig” Inom honom hörde han någon säga: ”Jag behöver dig”. Inger hade en upplevelse på en flygplats. I någon sekund upplevde hon en stark känsla av lycka och med känslan kom ett budskap: ”Du är aldrig ensam, Gud är med dig”. Denna upplevelse har präglat Inger, hon menar att det har blivit mycket lättare att leva efter detta. Geels och Wikström talar om i *Den religiösa människan* (2006) om att mystiska upplevelser kan ske i både religiösa och profana sammanhang. Den mystiska upplevelsen upplevs vara något som kommer från en annan dimension och denna upplevelse påverkar individens fortsatta liv (Geels och Wikström, 2006:251).

4.6 Synen på Svenska kyrkan

Under denna rubrik ska vi få veta mer om varför respondenterna valt att meditera i Svenska kyrkan och deras syn på Svenska kyrkan. Susan har med sig från barndomen en frånvarande gudsbild. Från att ha haft en frånvarande och sträng Gudsbild ser Susan idag på Gud (om han finns) som någon som ger stöd och är närvarande. För henne är det väldigt viktigt att ha fått återerövra kyrkorummet utan att en präst ska stå emellan och förmedla kontakten med denne Gud eller kraft. Susan menar att det var en sträng gudsbild som förmedlades i hennes barndom och att kontakten med Gud skulle ske genom prästen. Olof berättar om att han gärna läser tidskrifter och har följt Svenska kyrkans utveckling genom åren. Han berättar om hur han upplevde sin religiösa praxis i sin barndom.

Det var en sträng straffande Gud, inte alls någonting med den kärleksfulle Guden.
Det var det enda man fick till livs. Det som var viktigt var 10 Guds bud och katekesen och allt detta, det var bara den här strängheten och lagen i första hand.

Det som Susan och Olof beskriver har i mångt och mycket präglats kyrkor och församlingar. Den underliggande tron har varit att Gud, bibeln och kyrkan vet vad som är bäst för oss, bättre än vad vi vet själva. Sanningen är något som är utanför oss själva och inte inom oss (Heelas och Woodhead, 2005:15–18). Arne tycker att kristendomen är den knepigaste religionen. Detta med treenigheten anser han vara svårsmält. Inkarnationen, Jesus som Guds son och Gud som Fader är också svårt att ta till sig tycker Arne. Även syndafallet är obegripligt, det att ett barn döps för att ta bort ”syndens garn” som Arne uttryckte det. Att Jesus lidit och dött på korset för våra synder trodde han inte kyrkan talade om längre. Det trodde han Svenska kyrkan lagt åt sidan. Arne menar att det naturligtvis är lättare för en kvinna att ta till sig kärleken till Jesus, därför skulle Arne vilja ha en kvinnlig Gud att tillbe. Han anser att kyrkan ska skriva om sin mytologi. Det har ju gått 2000 år nu.

Lena Löwendahls bok *Med kroppen som instrument* (2005) är informanterna precis liksom Arne kritiska mot kristendomens syn på människan som syndfull och ofullkomlig varelse som är beroende av Gud nåd för att uppnå frälsning. De betonar att människan i sig är tillräcklig och kapabel eftersom all relevant kunskap finns inom henne (Löwendahl, 2005: 159-160). De tillfrågade respondenterna från Löwendahls bok tror på en Gud eller gudomlig kraft men de distanserar sig från hur kyrkan tolkat Gudsbegreppet genom tiderna. De intervjuade ser på Gud som en universell livskraft snarare än en personlig Gud. Jesus ses som en föregångare och profet, speciellt när det gäller healing och botande av sjuka. Men att han skulle vara Guds son är det mindre benägna att tro. De är också kritiska till att bibeln skulles ses som en absolut och helig skrift inom kristendomen (Löwendahl, 2002: 152-153). Dessa informanternas tankar stämmer väl överens med Ingers åsikter. Hon är starkt emot syndbegreppet och upplever gudstjänster som tunga. Lidandekrucifixen gillar hon inte. Hon anser att Svenska kyrkan talar för mycket om det hemska med Kristus, hur han led och dog. Inger menar att kyrkan ger skuld och skam till människorna. I kyrkan blir man belastad med något istället för att få befrielse menar Inger. Inger tror på Jesus som en extraordinär människa, men inte att han var Guds son.

Enligt Gunilla är tystnaden i meditationen det stora erbjudandet. Människor i detta surrande samhälle är så trötta på ord. Gunilla tror att det kan vara svårt att vara präst idag och tala på ett sådant sätt att folk lyssnar, just för att folk är trötta på ord. Gunilla anser att predikan på gudstjänsten faller platt för henne.

Biskopen Nathan Söderblom urskiljer tre huvudströmningar inom kristen spiritualitet. Den ortodoxa, den romersk katolska och den evangeliska. För kyrkosamfunden i Sverige blev den evangeliska riktningen dominerande och den evangeliska spiritualiteten karaktäriseras som ordets spiritualitet. Ordet som inte bara betecknar det ord som människan möter i bibelns texter utan även betecknar Guds uppenbarelse i Jesus Kristus, inkarnationen (Ahlstrand och Gunner, 2008: 142). För Gunilla är den kristna djupmeditationen hennes gudstjänst. Olof berättar om sin syn på gudstjänsten.

På en gudstjänst är det vissa ritualer man följer, så det blir inte någon tid över till egen meditation. Det är så pass tätt mellan de olika momenten. Just detta att vara sig själv blir ingen tid för direkt.

Olof uttrycker ett behov av att vara sig själv. Det är möjligt att han uttrycker ett behov av att få utveckla sitt själv. HS faktorn bygger på en föreställning om ett högre själv inom varje människa, en latent potential att utveckla för att kunna leva sitt liv fullt ut (Hornborg, 1999: 154-155).

4.7 Svenska kyrkan som meditationsplats

Respondenten Maj talar om sin syn på meditation i Svenska kyrkan.

Ibland kan jag känna att jag får lov att vara ett litet barn och att han (Gud) håller om mig. Jag känner att jag är omsluten och det tror jag inte att jag hade kommit fram till om jag inte varit med i kyrkans meditation. Det har hjälpt mig väldigt, väldigt mycket. Jag har lärt mig att gå in i mig själv. Många lever kvar i det gamla att vissa saker är synd, det är ungefär som synen på dans i kyrkan, men jag är positiv till det.

Om längtan efter att få bli omsluten och att gå in i sig själv som Maj beskriver, är något som fler längtar efter vad innebär då det för Svenska kyrkan idag? Grupper som uppmanar till socialt ansvar, med förväntningar och krav rimmar illa med vad den moderna människans behov. Kravlösa stunder med orgelmusik och en öppen kyrka där man kan gå in och tända ett ljus kan vara ett bra erbjudande (Eriksson, 2008: 297). I Lena Löwendahls bok *Med kroppen som instrument* (2005) har frågor om Svenska kyrkan ställts till dem som ägnar sig åt newageinspirerade aktiviteter. Flera av informanterna är kritiska mot institutionaliserad religion vilket Svenska kyrkan är. Det finns en längtan efter att kyrkorummen skulle öppnas upp mer för aktiviteter som healing och meditationer (Löwendahl, 2005: 152-153). Detta bekräftar av respondenten Inger som tycker att det är tråkigt att inte kyrkan har haft förmågan att fånga upp det nyandliga. Enligt Anders är meditation oerhört kristet förankrat i

och med att Jesus gav sig ut i öknen för att be. Han refererar också till eremiterna, klosterväsendet och ökenfäderna vilka praktiserat meditation eller kontemplation. Alla respondenterna säger att de kommer att fortsätta att meditera, i någon form. Kerstin anser att det är viktigt att församlingen erbjuder en plats där kroppen får vara med. Arne hoppas att meditationen ska vara ett sätt för honom att hitta sitt andliga hem. För Gunilla är meditationen livsviktig. Flera respondenter uttalar att meditationen kan vara ett sätt för kyrkan att nå den moderna människan, nå människor som annars skulle ha gått ur Svenska kyrkan. Genom att öppna upp för denna verksamhet når kyrkan människor som annars inte skulle komma till kyrkan.

Det råder delade meningar bland respondenterna om huruvida kristen djupmeditation i Svenska kyrkan är objektslös eller inte. Anders menar att skillnaden mellan djupmeditation och den i Ignatius anda är att i djupmeditationen fokuserar individen inte på något objekt, exempelvis en bibeltext, utan den är objektslös, den går inåt och fokuserar på sig själv. Kontemplationen ligger närmre den objektslösa meditationen. Kontemplation är en meditativ inre bön. Det finns många olika tekniker i olika traditioner av meditation men det finns en övergripande gemensam nämnare: Uppmärksamhetens fokusering på ett enda objekt. Psykologiskt sett spelar det inte så stor roll om detta objekt är andningen, ett mantra, nästippen eller ens egna tankar. I den objektrinriktade meditationen övergår de flesta riktningar till ett tillstånd där man inte längre är medveten om innehållet i medvetandet, ett objektslöst tillstånd, vilket i katolsk tradition kallas för kontemplation (Geels och Wikström, 2006: 279-280).

Inger har mediterat i flera år i icke kristna sammanhang innan hon började med meditation i kyrkan och tycker inte att det är någon skillnad. Bara det faktum att meditationen är i kyrkan menar Kerstin gör att den inte kan vara objektslös. Kyrkorummet, altaret i sig utgör ett objekt, Jesus Kristus. Susan säger att det inte spelar någon roll om meditationen skulle vara i en moské, kyrka eller någon annanstans. Bara det är i ett rum som anger lugn och ro.

Att meditera tillsammans med andra är en sporre, menar Susan. Hon blir inspirerad av att andra faktiskt klarar av att meditera. Här kan de mediterande stötta varandra. Inger upplever också en gemenskap av att meditera tillsammans med andra. De byter några ord med varandra efteråt. Maj säger att hon känner en samvaro med de andra i gruppen. Hon säger att gå på kristen djupmeditation är något som hon valt, själv men när hon gick i kyrkan som barn då kändes det mer påtvingat.

Vi är alla lika där vi sitter. Vi som sitter i denna grupp och mediterar, vi söker något och detta hjälper oss. Det är något som vi alla i gruppen behöver.

Maj talar om vikten av detta att få utöva något som vi alla behöver, något som är självvalt och inte påtvingat. Detta stämmer överens med den rit som Hornborg talar om inom nyandligheten, om riten i det moderna samhället. De nya rituella sammanhangen skapar ett existentiellt fält och därmed ett meningsrum. Meditationen är en ny rit inom svenska kyrkan, en rit som möter den moderna människan till avslappning och ett Gudsmöte. De nya praktiker- na inom nyandligheten är individcentrerade och öppna för konstant förnyelse, alltefter delta- garnas behov. De behöver inte följa traditionens i förväg uppsatta handlingar, utan kan till-

fälligt uppfinnas för att nå bästa effekt för individen. Det är ändå riter, men inte av de slag som traditionen definierat. Det är här som Hornborg talar om en ny religion, en hälsans religion (Hornborg, 2005: 154-155). Flera av respondenterna säger sig vara positiva till Svenska kyrkans öppenhet och kravlöshet. Arne tycker att det är bra att kyrkan öppnar sina dörrar och att inte någon försöker pådyvla ett budskap eller missionera. Arne tycker också att det är bra att kyrkan öppnar sina fantastiska kyrkorum till denna verksamhet och att det är gratis.

5. SLUTSATS OCH DISKUSSION

Denna uppsats är en kvalitativ, deskriptiv undersökning och jag har valt att koncentrera mig på kristen djupmeditation inom Svenska kyrkan. Syftet är att ta reda på varför fenomenet kristen djupmeditation dyker upp i Svenska kyrkan alltmer. Jag har i min metod tillfrågat deltagare ur två olika meditationsgrupper inom Svenska kyrkan, där den ena gruppen har en tydligare kristen profil än den andra. Jag har utfört 8 stycken intervjuer. Nu efter analysen ska jag komma fram till en slutsats. Vi får då återkoppla till frågeställningen som i början var följande: Vilken betydelse har kristen djupmeditation som religiös praxis i Svenska kyrkan?

Följdfrågorna som jag presenterade inledningsvis löd: Hur ser den mediterande individens religiösa praxis ut? Fokus blir på vad intervjudeltagaren tror på och eventuella religiösa upplevelser som hon eller han har upplevt. Nästa följdfråga är: Varför utövas kristen djupmeditation i Svenska kyrkan? Denna fråga belyses utifrån den enskildes perspektiv, men också från perspektivet Svenska kyrkan. Jag har valt att sammanfatta och komma fram till en slutsats utifrån dessa teman.

5.1 Intervjudeltagarnas religiösa praxis och upplevelse

Något som återkommer hos flera av deltagarna är hur skönt det är i meditationen med avsaknaden av ord. Det är befriande att inte behöva be med en massa ord, utan bara suckandas, menar Kerstin. Maj uttrycker att när det är jobbigt i livet då går det inte att be. Hon säger att Gud ser vad hon behöver och att hon i de situationerna bara behöver sucka. Flera av respondenterna uttrycker hur trötta de är på ord. Gunilla talar om sin egen ordtrötthet, och att den traditionella predikan faller platt för henne. Att andlighet är något som sker i stunder av avslappning, är något som återkommer som ett tema både i teorin om nyandlighet men också bland intervjudeltagarna. Det finns en längtan bort från det ständigt uppkopplade mediesamhället. Inger talar om hur hon längtar bort från bruset och kraven, och i likhet med Gunilla beskriver hon att en vanlig gudstjänst inte ger henne någonting. Det kanske ligger något i Claes- Bertil Ytterbergs uttalande att människor är trötta på ord och att tystnaden är den bästa förkunnelsen. Den evangeliska spiritualiteten har av tradition betonat Ordet. Inte bara det ord som kommer till oss genom bibeln utan även Ordet Jesus Kristus, Guds son. Martin Luther menade att Ordet var något nytt som kommer till oss utifrån. Detta tankesätt går stick i stäv med vad flera av respondenterna uttrycker, att Gud bor inom dem som en kraft eller känsla.

Flera av respondenterna talar om Gud som en kärleksfull kraft inom dem. När det i Enköpingsenkäten frågas om Gudsbild finner vi att de två vanligaste svaren är att ”Gud är något inom människan snarare än utanför henne” eller ”en personlig makt eller kraft”. Dessa tankar om Gudsbilden, kan även de individer ha som definierar sig som ateister. Kanske är det så att ateism kan uppfattas så, att dessa gör ett avståndstagande från en personlig Gud som individen kan ha en personlig relation till. Om det är så att en personlig Gud uppfattas som en gubbe på molnet så kanske en sådan gudsbild inte är förenlig med en reflekterande män-

niska. Dessa påståenden stämmer bra med Arnes tankar. Han beskriver sig som en gammaldags ateist på samma gång som han tror att Gud möjligen finns innerst inne i honom.

Anders är tydligt förankrad i kyrkans tro och lära men visar en öppenhet för andra religioner. När jag besökte Anders för en intervju visade han mig en Buddhastaty som han brukade ställa fram då det kom buddhistiska vänner på besök. I övrigt var stora delar av Anders hem fyllt kristna symboler såsom ikoner och statyer. Han uppvisar en öppenhet för andras tro, men uttrycker samtidigt tydligt sin egen tro. Att meditera är till viss del ett privatreligiöst utövande. Privatreligiositet och pluralism hänger ihop. Tendenser har visat att högutbildade uppvisar en större tolerans gentemot pluralismen. Detta stämmer bra in på intervjudeltagarna då nästan alla är akademiker. De uppvisar en öppenhet gentemot andra religioner. Det har även visat sig att de som varit med om mystiska upplevelser, är mer toleranta i sitt förhållningssätt till andra trosriktningar. Flera av respondenterna har varit med om mystiska upplevelser.

Den extrinsikala religiösa personligheten finner vi inte hos respondenterna. De uppvisar inte något behov av att deras religiösa utövande ska ge dem en social status, eller en gemenskap eller att de på något sätt vill använda meditationen som ett medel för att uppnå något annat. Flera av respondenterna talar om betydelsen av gemenskapen i meditationen, men det är inte det primära. Det primära är att få vara stilla och utöva sin religiösa praxis, som i detta fall är meditationen. Så i mångt och mycket liknar respondenterna definitionen på intrinsikal religiositet. Undersökningar har visat en korrelation mellan intrinsikal religiositet och förekomsten av transcendentala och mystiska upplevelser. Så i och med att flera av de intervjuade har varit med om specifika religiösa upplevelser så stämmer det bra med den intrinsikala religiositeten. Men intervjudeltagarna har inte någon vilja att helt och hållet följa en religiös lära. Det finns ett stort behov av att bara få vara, lyssna och låta tystnaden få vara som den är. De är inte vare sig extrinsikala eller intrinsikala utan snarare sökare. Sökandeveriabeln stämmer betydligt bättre in på flera av respondenterna, speciellt Gunilla, Inger, Arne och Susan. Som vi redan berättat så handlar sökandeveriabeln om att den religiösa orienteringen betraktas som ofullständig och den medför ett ständigt fortsatt sökande. Det finns inte alltid men ofta en transcendent religiös dimension i individens liv. Respondenterna lever ut sin religiösa praxis i och med meditationen. Susan önskar ha direktkontakt med en eventuell Gud. Denna direktkontakt med Gud som Susan efterlyste är ett genomgående drag hos intervjudeltagarna. Jag vågar påstå att det ligger i hela meditationens idé att den som mediterar önskar direktkontakt med Gud. Flera kallar sig kristna och går regelbundet till gudstjänst, det primära är ändå inte vad prästen säger om denne Gud. Det primära är upplevelsen de har i meditationen med denne Gud, kraft eller känsla.

Olof som är en gammal man, kyrkvärd i kyrkan och bevandrad med kyrkans teologi anser att kontakten med Gud och andligheten inte hade något med intellektet eller logiken att göra utan med känslan. Att Gud är kärlek talade flera av respondenterna om. Precis som Olof, uttrycktes bland respondenterna att orden kärlek och kraft inte kan vara något som har med intellektet eller logiken att göra. Inom mystiken och meditationen så är kärleken ett ledord. Att Gud förblir ogripbar för intellektet, men för kärleken fattbar (Geels, 2003: 42). Olof talar

som en kristen mystiker. Maj, Kerstin och Anders som alla fått ta del av det kristna budskapet sedan barnsben uttrycker inte direkt Gud som en kraft. Kanske tänker de så, men de använder inte de orden. Däremot använder Kerstin orden ”Gud i mig och jag i Gud”, Gud är enligt Kerstin mycket större. Arne menade att det inte spelar någon roll alls om han tror på Gud, det viktigaste är att Gud tror på honom. De uttrycker sig som kristna mystiker uttrycker sig. Kristna mystiker har gärna använt sig av bibelordet från galaterbrevet (2:19 f) ”Jag har blivit korsfäst med Kristus, men jag lever, fast inte längre jag själv, det är Kristus som lever i mig”. Detta bibelord är snarlikt Kerstin och Arnes tankar ”Gud i mig”. Gunilla talar också om att meditationen hjälper henne till ett minskande av egot. Begreppen avta och tillta är också vanliga ord inom den kristna mystiken. Begreppen Självet och jaget måste avta för att det gudomliga ska kunna tillta (Geels: 2003: 246-249). Ja, det är förvisso sant det Solveig Hendriksen påpekade i sin kritik att de nyandliga dragen har vissa gemensamma drag med den kristna mystiken. Speciellt synen på att Gud bor inom oss, Gud är en känsla och en kraft. Men när det gäller synen på Gud så är det ändå en viss skillnad vill jag påstå. Inom nyandligheten talas det om det högre självet som grund, där beskrivs ett jämställt förhållande mellan mig och denna kraft. Eftersom det inom den kristna mystiken handlar om att tömma sitt ego och fylla sig med Kristus så skulle jag säga att Kerstin, Anders, Maj, Olof och i viss mån Gunilla är kristna mystiker.

Flera av respondenterna läser inte bibeln så mycket men gärna annan andlig läsning, Arne citerar gärna Immanuel Kant, Mäster Eckhardt och delger många filosofiska tankar. Arne är också en flitig läsare av Margareta Melins dikter. Han menar att hon skriver på ett sätt som berör och tröstar honom och (menar han) hon skriver inte något om kyrkans konstiga mytologi, såsom inkarnationen. I andligheten och sökandet efter Gud finns hos flera av respondenterna en längtan efter tröst, kärlek och stöd. I och med att meditationen och andra verksamheter som vetter åt det mystiska hållet idag är en del av Svenska kyrkans verksamhet, så har det måhända blivit politiskt korrekt att tala om kristen mystik som en del av den protestantiska kyrkan. Protestantismen som tidigare förkastade den kristna mystiken.

I min fråga till de intervjuade om de har varit med om några speciella mystiska eller religiösa upplevelser, så hade till min förvåning flera stycken något specifikt att berätta om. Inger och Arne har varit med om var sin upplevelse som innehöll ett budskap. Inger menade att denna upplevelse har fått henne att känna frid, hopp och lycka, och den har påverkat henne alltsedan dess. Detta bekräftas av Geels och Wikströms definition av mystik. Maj har inte haft något budskap med sina religiösa upplevelser, men har tolkat upplevelserna som att hon är beskyddad. Jag har tidigare refererat till begreppet coping, hur en individ tolkar sin upplevelse spelar roll. Människan försöker hitta en mening i det som händer. Maj använder sig av det referenssystem av bilder och tecken som kan hjälpa henne att klara av en situation på ett mer tillfredsställande sätt. När Maj såg en ängel fara förbi genom fönstret tolkade hon det som att hon var beskyddad.

Maj och Anders har haft mystiska upplevelser om djup och trappor. Både Anders och Maj berättar om hur de i meditationen upplever att de går ner i en trappa. Maj berättar om Jesus-figurer och vackra blommor. Här är det tydligt att utan ett religiöst referenssystem hade inte

denna upplevelse varit möjlig. Anders berättar också om en trappa som han går ner i, men som också går att komma upp ur. Vi har redan nämnt att tron blir tydlig i den religiösa erfarenheten och att religiösa ritualer underlättar för dessa mystiska erfarenheter. Maj har också fått erfara en ut-ur kroppen upplevelse. Denna erfarenhet har vissa gemensamma drag med en nära-döden upplevelse. Maj trodde själv att hennes ut-ur kroppen upplevelse berodde på att hon var i en krissituation.

Tidsuppfattningen i meditationen upplevs av Susan som märklig, att 20 min. kan upplevas som en sekund. Kerstin talar om en extraordinär djupvila, men som kanske också bara varar en sekund. Gunilla talar om hur hon upplever att hennes psyke vidgas och att den första starka upplevelsen i meditationen för henne var den dånande tystnaden. Hon har också filosofiska tankar såsom vad som finns mellan två tankar eller andetag, kanske det finns något annat där. Det är uppenbart att flera av respondenterna är öppna för religiösa upplevelser. Flera av de intervjuade har haft mystiska upplevelser både utanför meditationen men också under meditationen. Antoons Geels tyckte sig se att många av mystikerna genom tiderna har lidit av tidiga föräldraförluster (Geels: 2003: 246-249). Ingen av respondenterna hade någon sådan erfarenhet, däremot så blev Maj änka i tidig ålder, vilket hon beskrev som en kris i livet. Inger blev mer aktiv i sitt andliga sökande när hennes nära släkting dog. Arne berättade om en depression som han fick i samband med hans fars bortgång. Att dra en slutsats att dessa erfarenheter skapat en mystik sida hos dem är inte korrekt, men det är inte ovanligt att det händer något hos människor i situationer av kris, som utlöser ett sökande och en öppenhet för det mystiska.

En iakttagelse som jag gjort är att kvinnorna talar mer om den psykologiska och fysiologiska dimensionen i meditationen medan männen mer direkt dyker ner i den andliga dimensionen. Jag upplever att kvinnorna i undersökningen själva lägger in fler tolkningar i sina upplevelser. Inger upplevde lycka, Maj kände sig beskyddad. Vare sig Arne eller Anders uttryckte hur de tolkade sin upplevelse. Männen är något mer tydliga i att nå något slags andligt mål med meditationen. För dessa män kanske meditationen inte lockar om den ”bara” utger sig för att vara av en terapeutisk art. Visst uttrycker Anders det så att han återupptog mediterandet i en situation i livet som upplevdes stressigt, men ändå inte att det primära i meditationen är för att bli lugn. Kvinnorna talar betydligt mer om vad de upplever och känner, medan männen gärna refererar till andra filosofer, mystiker för att på så sätt legitimera sitt mediterande. Kvinnorna har ett större behov än männen att meditera för att göra dem lugna, stabila och mer koncentrerade på tillvaron i övrigt. För kvinnorna är det detta som är det primära och det andliga är mer sekundärt i meditationen.

5.2 Meditationens helande betydelse

Det är tydligt att meditationen har en funktionell funktion. Respondenterna talar om vad meditationen har för betydelse för dem och hur det påverkar dem. Den främsta anledningen till att flera av intervjudeltagarna mediterar är för att de ska orka med livet i övrigt. Det regelbundna mediterandet är också ett sätt för individen att orka med livet. Inger jämför meditationen med ett gympass. Hon upplever samma slags rening, en känsla av att ha lämnat

ifrån sig något. Maj fick erfara att utövandet av meditation hjälpte henne när hon skulle genomföra en gastrokopisk undersökning. Meditationen hjälpte henne att kontrollera sina känslor.

Flera av intervjudeltagarna, speciellt Anders, Kerstin, Maj och Gunilla talar om att det i meditationen är noga med andningen och hållningen i utövandet. Detta bekräftas av zenmeditationens idé. Andningen, hållningen, tankarna och strukturen är något som alla respondenter anser vara viktigt för att nå den goda effekt av meditationen som de är ute efter. Något som återkommer som en röd tråd bland respondenter är viljan att ha med kropp, ande och själ som en enhet i sin andlighet. Kerstin talar mycket om vikten av att hela kroppen är med i den religiösa praxisen. I de nyandliga sammanhangen finns ett behov och en längtan av att ha med kroppen i den religiösa praxisen. Här är det ett stort fokus på den kroppsliga och fysiska beröringen. I traditionell kristen andlighet, i synnerhet de reformatiska kyrkorna har kroppen i mångt och mycket spelat en underordnad roll. Ibland framställs kropp och ande som om de vore motsättningar till varandra. Däremot har tankar kring ande, själ och kropp som en enhet funnits med inom den kristna mystiken, vilket inte haft någon framträdande roll i den protestantiska kyrkan. Vi har redan talat om Origenes som presenterade en allegorisk tolkning som bygger på den Paulinska tredelningen av människan i kropp, själ och ande. Grundtanken hos Origenes är att allting i hela universum skall återställas till sitt ursprungliga tillstånd. Denna ”återställelse” ska ske genom Kristus.

Intervjudeltagarna talar varmt om hur lugna de har blivit, blodtrycket har gått ner och många andra fysiologiska effekter har uppnåtts. Men meditationen är också ett sätt att få uttrycka känslor, flera av respondenter berättar om hur tårarna har trillat under meditationen. De får kontakt med sitt innersta djup. Flera av dem beskriver hur de efter att ha börjat meditera kan hantera sin vardag bättre. Alltså har meditationen både en psykologisk och fysiologisk funktion. Det finns en andlig längtan hos intervjudeltagarna, genom att de vill ha med andlighet som en helande process i sitt liv. Arne och Gunilla talar båda om vikten av att ha med den andliga dimensionen som en helande funktion. Kristna rörelser har inte tagit upp de psykologiska inslagen på samma sätt, men vi vet att utövandet av healingritualer är vanliga inom nyandligheten. Helanden i olika former förekommer i Svenska kyrkans kontext, men alla inom Svenska kyrkan är inte bekväma med företeelsen. Som jag nämnt tidigare så har många av de nyandliga rörelserna tagit upp olika teman från psykologiska riktningar. Stress bearbetas genom att bland annat utöva meditation och yoga. Det är det holistiska synsättet som lyfts fram inom nyandligheten. Talet om ande, kropp och själ återfinns inom nyandligheten, men också inom den kristna mystiken.

5.3 Svenska kyrkan och den moderna människan

Om nu den moderna människan inte alls längtar efter att följa ett kristet budskap utan vänder sig till kyrkan för att uppnå ett helande till kropp och själ. Om andlighet är något som upplevs i stunder av avslappning, vad innebär det då för Svenska kyrkan? Hur påverkas förkunnsen inom Svenska kyrkan av denna ordtrötthet vi tidigare talade om och tankar som bland annat Olof har kring att Gud inte har något med intellektet att göra utan bor i känslan? Den

moderna individen lever i en global värld, men är samtidigt så utlämnad åt sig själv och lever kanske utan koppling till släkt och lokalt sammanhang. Tryggheten blir då istället den perfekta hälsokroppen. Dessa olika ritualer som den nyandliga sfären erbjuder skapar en meningsfullhet för individen. Riter kan anpassas fritt och förändras utefter individens behov. Att vända sig till andligheten vid behov av ett helande till ande, kropp och själ är också självklart hos respondenterna. Det handlar också om att efter en krisartad situation få kontakt med något transcendent. De svar som jag har fått av flera av intervjudeltagarna kring synen på Gud, religiositet, hälsa och Svenska kyrkan liknar i mångt och mycket de svar som Lena Löwendahl får i sin undersökning av de newage- inspirerade respondenterna.

Flera av intervjudeltagarna som mediterar uppvisar privatreligiösa tendenser. Många vill inte ens kalla sig för kristna, trots att de mediterar i Svenska kyrkan. Som jag tidigare nämnt i metoddelen så är det en viss skillnad mellan de två grupper som jag gjort intervjuer ur. De privatreligiösa tankarna är mer utpräglade bland respondenterna i den gruppen, där formen för meditationen inte var så kristen profilerad. Kanske är det så att dessa respondenter inte hade gått på kristen djupmeditation om den hade varit mer kristen utformad. Den andra gruppen där de läste välsignelsen tillsammans och tände kristusljuset hade kanske blivit för ”kristet” för dem som deltar i den andra gruppen. Här har en viktig erfarenhet skapas. Det går att konstatera att det spelar roll vad för slags verksamhet som Svenska kyrkan bedriver. Svenska kyrkan når olika människor beroende på hur verksamheten är utformad. Människorna i den nyandliga miljön vill inte ha något färdigt paket av åsikter, regler eller moral, de vill själva ta reda på vad som fungerar bäst för dem i livet. I denna andlighet är människorna sina egna auktoriteter. Detta tänkesätt är också tydligt hos Susan, Inger, Gunilla och Arne då de bär på en viss kritik emot kyrkans teologi. Det finns en kritik bland flera av respondenterna till Svenska kyrkans teologi såsom syndabegreppet, tanken på Jesus som Guds son men också kyrkan som en auktoritet som ska tala om för dem vem Gud är. Inger beskriver hur hon upplever att människan belastas med något i kyrkan istället för att få befrielse. Andlighet vill upplevas utan krav. Om större delar av den Svenska kyrkan hör hemma i den humanitära religiositeten, om kyrkan uppmanar människan till att vara diakonal, social, ansvarstagande, och engagerad så är det precis inte i linje med den moderna och reflekterande respondentens längtan. Om den moderna människan hör hemma i ”det egna livets andlighet” blir det ett stort glapp mellan vad Svenska kyrkan erbjuder och vad den moderna människan längtar efter. Inger menade att hon tyckte att det var synd att inte Svenska kyrkan hade fångat upp det nyandliga.

Både i den teori jag tidigare presenterat och några av respondenterna har uttalat en skillnad mellan religion och andlighet. Religionen uppmanar dig till att lära dig av andras erfarenhet. Andlighet manar på dig att hitta din egen erfarenhet. I församlingen har individen av tradition inte uppmanats till att söka Gud själv, Gud i detta sammanhang är ofta transcendent. En andlig situation förknippas för många människor idag av att vara i en kravlös miljö, i en situation med återhämtning och i ensamhet. Befolkningen i allmänhet gör inte någon stor åtskillnad av religiös och andlig, men representanterna från hälsoföretagen föredrar ordet andlig före religiös. Många anser att ordet religiös hör ihop med en viss religion t.ex. buddhism, judendom eller kristendom. Ordet andlig är mer gränsöverskridande. Gunilla tyckte

inte om ordet religiös och ville hellre kalla sig själv för andlig. Andlighet hänger ihop med tron på någonting högre men hör inte till någon specifik religiös tillhörighet. Kerstin, Maj och Anders är uppvuxna i kristna hem och de har en kristen tro än idag. Susan har en negativ bild av "sin" barndoms kyrka, och det har så klart påverkat hennes tro och aversion mot kyrkan och präster som auktoritet. Det som är gemensamt för alla respondenterna oavsett om de kallar sig religiösa, kristna eller andliga är att de är öppna och toleranta gentemot andras tro och det finns inga tendenser till trångsynthet. Detta bekräftas av Kerstin som sa att hennes tro i ungdomen var mycket mer svartvit. Hon menar sig idag ha en större öppenhet och hon kopplar det till sin tanke att Gud är mycket större.

Att Svenska kyrkan erbjuder kristen djupmeditation är ett sätt att möta den ordtrötthet som intervjudeltagarna påtalar. Meditation är också ett sätt att föra in den kristna mystiken inom Svenska kyrkan som tidigare inte varit så vanligt förekommenade. Svenska kyrkan får alltmer spela rollen som "hälsokyrka" genom att möta de människor som söker sig till andligheten för ett helande till kropp och själ. Några intervjudeltagare skulle förmodligen ha vänt sig till nyandligheten om den kristna djupmeditationen inte funnits. Några andra går till meditationen just för att den är i Svenska kyrkans kontext. Kerstin, som efter att varit i Indien upplevde själv att hon gått lite för långt i det buddhistiska mediterandet men började meditera igen när Svenska kyrkan startade med meditationer. Kristen djupmeditation är en "ny" rit inom Svenska kyrkan som har en förmåga att fånga och möta de behov som en hel del människor längtar och är öppna inför.

6. FORTSATTA STUDIER

Denna uppsats har undersökt fenomenet kristen djupmeditation i Svenska kyrkan. Vad skulle vara intressant att studera vidare utifrån denna uppsats?

Om det är så att andlighet nås i stunder av avslappning. Om människor helst vill söka Gud själv utan inblandning av någon kyrka. Hur bör Svenska kyrkan på dessa premisser agera utifrån sitt uppdrag att fira gudstjänst, bedriva undervisning, utöva diakoni och mission?

Det skulle vara intressant att komma fram till hur och på vilket sätt Svenska kyrkan kan fortsätta att rättfärdiga sig som organiserad religiositet, i ett pluralistiskt samhälle.

Vidare skulle det vara intressant att studera den kristna mystiken av idag. Intervjua den regelbundne gudstjänstbesökaren och ta reda på religiös praxis och eventuella upplevelser, i syfte att fånga in hur många individer i en vanlig svenskkyrklig församling som har mystiska tankar och upplevelser.

LITTERATURLISTA

Ahlstrand, Kajsa (2008) ”Döpta buddhister” *Guds närmaste stad? En studie om religionernas betydelse i ett svenskt samhälle i början av 2000-Talet*. Ahlstrand A-C & Gunner, G. (Red.) Sid. 320-236. Solna: Verbum

Eriksson, Anne-Louise (2008) “ Kämpar gudarna förgäves i Enköping?” *Guds närmaste stad? En studie om religionernas betydelse i ett svenskt samhälle i början av 2000-Talet*. Ahlstrand, A-C. & Gunner, G. (Red.) Sid. 297 Solna: Verbum

Forman, Robert K.C.(1999) *Mysticism, Mind, Consciousness* New York: State University in New York

Frisk, Liselotte (1998) *Nyreligiositet i Sverige. Ett religionsvetenskapligt perspektiv* Falun: AiT Falun AB

Geels, Antoon & Wikström, Owe, (2006) *Den religiösa människan. En introduktion till religionspsykologin*. Finland: WS Bookwell.

Hood, jr, Ralph W, Hill, Peter C & Bernard, Spilka (2009) *The Psychology of Religion, an Empirical Approach*. New York: The Guilford press

Heelas, Paul & Woodhead, Linda (2005) *The Spiritual Revolution. Why Religion is Giving way to Spirituality*. USA: Blackwell Publishing

Hornborg, Anne-Christine (2008) ” Marknadsföring av natur, hälsa och rituellt helande i det senmoderna Sverige” *Den rituella människan- flervetenskapliga perspektiv* Hornborg, A-L. (Red.) Sid. 154-166. Linköping: University Electronic press

Laghé, Birgitta (2008) ” Andlighet och gudstjänstliv” *Guds närmaste stad? En studie om religionernas betydelse i ett svenskt samhälle i början av 2000-Talet*. Ahlstrand A-C & Gunner G. (Red.) Sid. 140-155. Solna: Verbum

Löwendahl, Lena (2002) *Med kroppen som instrument. En studie av new age med fokus på hälsa, kroppslighet och genus*. Lund: Studentlitteratur AB

Löwendahl, Lena (2005) *Religion utan organisation*. Stockholm: Brutus Östlings Bokförlag Symposium AB

Palmer, Brian (2008) ”Ryck ut jacken! Andlighet som paus i livsstressen” *Guds närmaste stad? En studie om religionernas betydelse i ett svenskt samhälle i början av 2000-Talet*. Ahlstrand, A-C & Gunner, G. (Red.) Sid. 290. Solna: Verbum

Thomsson, Heléne (2011) *Reflexiva intervjuer*. Lund: Studentlitteratur AB

Willander, Erika (2008) ”Avslappnad och berörd. Synen på hälsa och andlighet bland hälsofrämjande företag i Enköping ” *Guds närmaste stad? En studie om religionernas betydelse i ett svenskt samhälle i början av 2000-Talet*. Ahlstrand, A-C & Gunner, G. (Red.) Sid. 245-273. Solna: Verbum

Wikström, Owe (2001) *Det bländande mörkret* Finland: WS Bookwell

Wulff, David M. (1993) *Religionspsykologi 1*. Lund: Studentlitteratur

Wulff, David M. (1993) *Religionspsykologi 2*. Lund: Studentlitteratur

Internetkällor

www.berget.se/retreat_och_meditation

www.kristendjupmeditation.se

www.vakna.se

BILAGA 1

Intervjufrågor:

1. LIVSBERÄTTELSEN

Vem är du, kan du berätta lite om dig själv?

Någon speciell händelse i livet som format dig till den du är idag?

2. HUR SER DIN RELIGIÖSA PRAXIS UT?

Har din tro, religiositet förändrats i och med meditationen?

3. SPECIELLA UPPLEVELSER?

Har du haft speciella upplevelser i samband av eller som är relaterat till meditationen?

4. VARFÖR KRISTEN DJUPMEDITATION?

Hur kommer det sig att du ägnar dig åt kristen djupmeditation?

När började du?

Vad betyder det för dig?

Hur du blir bemött när du berättar att du mediterar?

5. KYRKAN OCH MEDITATION

Varför ska Svenska kyrkan ägna sig åt kristen djupmeditation?

Vad är det som är specifikt kristet i denna meditation jämfört med andra?

6. FRAMTIDEN

Vad tror du om framtiden, kommer du att förändra din religiösa praxis?

Kommer du att fortsätta att meditera?

7. NÅGOT MER DU VILL TILLÄGGA