

KAPITTEL 16

Mindfulness som kirkelig praksis

Pernille Astrup Studentprest, Universitetet i Sørøst-Norge

Abstract: The basis for this article is that, as a student chaplain, I offer mindfulness tuition to students and employees at a Norwegian university. I discuss whether and, as the case may be, how the tuition, which is a nondenominational offer at campus, may be understood as church practice and being firmly established in line with the ordination vow. Based on theory of both mindfulness and Christian prayer, I determine that my tuition may rightly be called mindfulness and is not prayer in itself. At the same time, it cannot be disconnected from one's own theology or prayer life, and I argue that it functions well as a preparation for and combination with prayer practice for those who take part. Seeking support in Paul Tillich and the Logos christology, the article shows that seeking God outside oneself in prayer and seeking God within oneself is not necessarily contradictory. For many people silence and mindfulness are well suited to sense God's presence in one's own body and own life. Furthermore, with a dialogical-theological view, I look at my adaptation of the language to the plural, secular complexity that a university represents. I maintain that, in itself, my role as a chaplain expresses a Christian basis and that linguistic caution when interacting with people with other beliefs is imperative. Based on this review, I conclude that it is possible to give my tuition of mindfulness a theological attachment that also places it within the framework of the ordination vow.

Keywords: chaplaincy, Logos christology, dialogical theology, ordination vow, mindfulness

Innledning

I mitt arbeid som studentprest gir jeg, i form av undervisning i mindfulness for ansatte og studenter, videre av den praksisen som mer enn noe annet har vært avgjørende for at jeg selv fant min vei inn i kristendom og pre-stetjeneste. Da mitt arbeid på campus er uløselig vevd sammen med egen biografi og spiritualitet, og for å gjøre drøftingen både gjennom-siktig og gjenkjennelig, velger jeg å la den få et personlig preg. Jeg vil i det følgende undersøke min egen undervisning slik den framkommer av en eksem-pelfortelling. Jeg vil analysere den i lys av Jon Kabat-Zinns framstilling av mindfulness på den ene siden og Merete Thomassens beskrivelse av kristen bønn på den andre siden. Deretter vil jeg ved hjelp av Paul Tillich og logos-kristologien forsøke å gi mitt arbeid en teologisk forankring. I tillegg vil jeg se med et kritisk blikk på de tilpasningene jeg daglig gjør av språket, i håp om å nå mennesker jeg møter i en plural sammenheng. Jeg vil skjele til dia-logteologien og Notto Thelle for å begrunne min praksis. Av plasshensyn vil jeg hele veien la teori og drøfting veves sammen. Jeg håper at jeg gjennom drøftingen kan komme fram til hvorvidt min mindfulness-undervisning sprenger eller plasserer meg innenfor ordinasjonsløftets ramme.

Situasjonsbeskrivelse

Det er en morgen i april 2020. På oppfordring fra ledelsen i forbindelse med pandemien tilbyr jeg 150 ansatte en halvtime med mindfulness via Zoom. Jeg åpner med å ønske velkommen og ber alle om å skru på sitt kamera og rette oppmerksomheten mot felleskapet av kollegaer. De vinker til hverandre. Dernest oppfordrer jeg dem til å skru av kamera og mikrofon og sette seg godt til rette. Jeg sier noe om at både uro og ro smitter mellom mennesker, men at roen må velges fram mer enn uroen, som evolusjonsmessig alltid har forrang. Jeg guider dem gjennom deres egen kropp med rolig stemme, og ber dem være oppmerksom på egen pust og på det faktum at vi puster uopphørlig, uten at vi må bestemme oss for det. Samtidig som jeg ber dem følge med på pustens bølger, bruker jeg formuleringen: «Det er som om vi blir pustet, som om livet selv puster oss.» Jeg henleder videre oppmerksomheten mot brystområdet og vår evne til «å være glad i». Jeg ber dem merke sin kjærlighet til et menneske de kjenner, for så gradvis å utvide perspektivet fra den de står nær, til fellesskapet av kolleger på Zoom, dernest til andre kollegaer og studentene som har fått endret hverdagen, og til slutt sier jeg noe om pan-demiens universelle karakter og fellesskapet med alt som lever. Jeg forklarer at det går an å se for seg at noe av det livet vi puster inn hvert øyeblikk, også kan pustes ut som et overskudd til andre. Vi avslutter med stillhet.

Jeg har ofte halvtimer som denne for studenter og ansatte. Hver gang forsøker jeg å gjøre mitt språk allment. Jeg ikke bare avkristner det, men er varsom i mine antydninger om en transcendent virkelighet.

I møte med nærmeste leder og kollegaer i prostiet tar jeg meg i å gjøre omvendt. Jeg ikler min praksis en kristen språkdrakt for å gjøre den relevant og forsvare min tidsbruk. Jeg deler hvor berørt jeg blir av samværet i noe som likner forbønn, og hvor fint det er å gjøre mennesker oppmerksom på at vi blir pustet av noe som er større enn oss selv.

Kontekst: i spennet mellom kirke og universitet

Universitetet i Sørøst-Norge (USN) har åtte campuser vidt spredt i Viken og Vestfold og Telemark, der jeg er eneste studentprest. Det tok tid å finne plass i institusjonen, men etter at jeg hadde vært på én campus i halv prosjektstilling i fire år, gikk universitetet inn med lønnsmidler til utvidelse av stillingen, spesielt med henblikk på min kompetanse i beredskapsarbeid og i forbindelse med dødsfall blant studenter og ansatte på alle campuser.

«Det er trygt å ha deg her»

... sa rektor ved ettårsevaluering av min stilling, og like etter at jeg hadde bistått universitetet i forbindelse med drapet på to studenter i Marokko. Universitetsledelsen har en berettiget forventning om at jeg skal by på trygghet i form av kompetanse i møte med studenter og ansatte uansett tro eller livssyn. Samtidig lever det sterke forestillinger om kirke og prestatjeneste som stadig kommer til uttrykk.

«Helt seriøst, Pernille, tror du på Gud, sånn på ordentlig, personlig?»

En sindig, vennlig og intelligent ansatt tar sats og stiller spørsmålet, som ved nærmere undersøkelse viser seg å handle om hvorvidt jeg, som virker både hyggelig og oppegående, kan tilslutte meg en rekke uvitenskapelige forestillinger om tilværelsen.

«Jeg er ikke kristen, altså»

Studenter bekjenner det ofte ved innledningen til en samtale samtidig som de uttrykker usikkerhet over hva de skal snakke med en prest om. Tanker om tro og tvil kommer gjerne først langt ut i et samtaleforløp.

«Der er hun mindfulness-dama»

Ordene lød bak ryggen min da jeg delte ut informasjonsmaterieell om studentpresttjenesten. Min erfaring er at arbeidet med nærvær og stressmestring utvider studentenes bilde av hvem jeg er, og at det ofte utfordrer en sjablongmessig forestilling om prestatjeneste.

«The best post-traumatic exam-stress treatment ever»

En lettet student hadde deltatt i gående mindfulness. Han synliggjør det faktum at svært mange studenter sliter med stress, angst, ensomhet og andre psykiske plager. Disse studentene utgjør den umiddelbare sammenhengen som studentprestene tjenestegjør innenfor.

Dette svært grove risset av enkeltsider ved det å være prest ved USN samsvarer med virkeligheten som beskrives i innledningen til den britiske undersøkelsen *Chaplains on campus* (Aune et al., 2019), der det framgår at studentpresttjenesten blir stadig mer multireligiøs, at den i økende grad inngår i universitetets øvrige velferds- og omsorgstilbud, og at studentprestene blir brukt aktivt i forbindelse med krisearbeid (Aune et al., 2019, s. 8–9). Hva så med vår teologi og tilknytning til kirken?

«Lykke til med å kristne den oppvoksende slekt da, Pernille»

Ordene lød fra biskop Halvor Nordhaug etter at studentprestene hadde besøkt Bjørgvin bispedømme, og ordene er blitt værende i meg som klang fra en virkelighet jeg ikke kan bekrefte. Jeg oppfatter det ikke som mitt mandat å kristne studentene på campus, og det er definitivt ikke det USNs ledelse forventer av meg. For å vinne deres tillit strever jeg tvert om ofte med å få studenter og ansatte til å forstå at jeg ikke driver med den slags. Samtidig stiller jeg meg stadig spørsmålet om det var det jeg sa ja til ved min ordinasjon.

Som studentprest har jeg dobbel tilknytning, kontekst og lojalitet. Jeg skal både forsvare min tilstedeværelse som kristen prest på en sekulær institusjon og være troverdig representant for kirken. En velutviklet teologi er ifølge *Chaplains on campus* det som skal til for at studentpresten skal leve godt i begge virkeligheter (Aune et al., 2019, s. 10–11). Også Fredrik Saxegaard poengterer viktigheten av pastoralteologisk tenkning som vern om teologi og fagkunnskap i en hverdag der prestene med nødvendighet tilpasser språk og profesjonskunnskap slik at den ofte framstår mer som generell hermeneutisk kompetanse (Saxegaard, 2016, s. 38).

Problemstilling

Jeg vil i det følgende primært drøfte om og eventuelt hvordan mitt tilbud om mindfulness på campus kan forstås som kirkelig praksis og gis en teologisk forankring i pakt med ordinasjonsløftet. Sekundært vil jeg komme inn på hvorvidt det er riktig å tilpasse språk og praksis til den plurale konteksten som et universitet utgjør.

Mindfulness-undervisning ved USN i lys av teori om mindfulness

«... en stillhet som ikke gir alle svar, men hvor spørsmålene stilner ...»

Ordene i brosjyren vakte en dyp lengsel da jeg som 18-åring deltok i mitt første meditasjonskurs. Jeg bekjenner at jeg i mitt valg av ordet *mindfulness* i informasjonsmateriell på USN, hev meg på en motebølge og forsøkte å surfe på den i håp om å gjøre prestatjenesten kjent og åpne noen dører. Samtidig er mindfulness ikke egentlig en motebølge, men en dyptpløyende praksis med rot i buddhistisk tradisjon. Jeg vil i det følgende svært kortfattet gi en mer teoretisk tilnærming til mindfulness, og undersøke om jeg med rette kan gi min praksis ved USN denne merkelappen.

Mindfulness er engelsk oversettelse av et begrep fra et utdødd språk, pali. I Norge brukes både det engelske uttrykket og den norske oversettelsen: «oppmerksomhetstrening», «våken oppmerksomhet» eller «oppmerksomt nærvær» (Gran et al., 2011, s. 13).

I vår tid er mindfulness særlig blitt kjent gjennom bøkene og kursene til Jon Kabat-Zinn, som i 1979 startet sitt kjente kursprogram Mindfulness-Based Stress Reduction ved universitetssykehuset i Massachusetts. Hans tilpasning av den gamle praksisen til moderne vestlig kultur, med særlig henblikk på selvregulering for pasienter med store fysiske smerter, er i dag velprøvd, og effekten er etter hvert faglig dokumentert (Mindfulness Norge, 2023).

Oppmerksomt nærvær handler om å nærme seg livet slik det er, med en åpen, vennlig, nysgjerrig og ikke-dømmende holdning. Det handler om, med en slik innstilling, å trene sin evne til å være til stede i øyeblikket og samtidig være oppmerksom på sin tilstedeværelse. Å knytte an til kropp og pust er grunnleggende. Den menneskelige bevisstheten beveger seg raskt i tid og rom og lar seg mye av tiden fange av fortid eller framtid. Kroppen, derimot, er alltid bare ett sted av gangen og er derfor en vei til her og nå.

Mindfulness er ikke en rask løsning på livets problemer, og den handler heller ikke om å oppnå en bestemt tilstand eller å sitte på en bestemt måte, men om å falle til ro og samtidig bli mer våken. For moderne mennesker er dette en krevende øvelse, fordi det å finne hvile av mange er forbundet med enten å sove eller å la seg distrahere av for eksempel en smarttelefon – som i begge tilfeller innebærer å skru våkenheten ned. Ved hjelp av grunnleggende ressurser som alle har, trenes evnen til våkent å erfare uten å dømme, kategorisere eller mene. Min veiledning av de ansatte på USN griper fatt i enkle øvelser i oppmerksomt nærvær og kan uten tvil kategoriseres innenfor mindfulness-tradisjonen.

«Oppmerksomt nærvær», skriver Kabat-Zinn, «har lite med religion å gjøre, unntatt i dens grunnleggende betydning, det vil si som et forsøk på å forstå det store mysteriet om hvorfor vi er til, og å erkjenne at vi er dypt knyttet til all eksistens» (Kabat-Zinn, 2011, s. 25). Jeg forstår ordene hans som en bekreftelse på det jeg selv alltid har fornemmet: At mindfulness-praksisen er konfesjonsløs samtidig som den i høyeste grad nærer min lengsel etter å relatere meg til det som er større enn oss, og som for meg har funnet et naturlig uttrykk innenfor kristen tro. I min undervisning på USN bestreber jeg meg på å bruke et språk som er gjenkjennelig og åpent for dem som kommer innom en mindfulness-økt for å få hjelp til litt avspenning. Samtidig banker jeg forsiktig på den døren jeg tror er der i alle mennesker, inn til en større sammenheng. Jeg legger etter beste evne til rette for at det skal være mulig å erfare kontakt med egen kropp og øyeblikket på en slik måte at det også går an å fornemme den sammenhengen vi er en del av, både i form av fellesskap med alt som lever, og i kontakt med livspusten som kristne kaller Gud. Jeg håper at de som har en tro, i sitt indre rom kan la den få plass i praksisen i form av bønn, slik jeg selv gjør.

Mindfulness-undervisning ved USN i lys av teori om kristen bønn

«I mitt hjerte er jeg kristen»

Ordene gjentok seg på innsiden i min meditative praksis. Jeg ble var dem, slik man plutselig kan oppdage bakgrunnsduren fra et kjøleskap. Det liknet erfaringen jeg flere ganger hadde bevitnet hos mennesker som hadde tatt avstand fra kristendom og kirke, men som opplevde at trosbekjennelse, bønner eller kristusbilder kom tilbake til dem med ny kraft i stillheten. Det var ikke mentalt villet eller styrt, men berørte meg med sin styrke og gjorde

meg nysgjerrig på den kristne arven min kultur tar del i, og fikk meg til å søke opp kristendom grunnfag i forelesningskatalogen til Universitetet i Oslo. Jeg har erfart at jeg, uten bevisst å søke Gud, kan bli berørt av nettopp Gud, og jeg har opplevd at det som var meditativt stillhetsarbeid, naturlig utviklet seg til bønn – en erfaring som alltid ligger under når jeg introduserer ansatte og studenter for stillhet og nærværstrening.

«Han blåste livspust i nesen på det» (1 Mos 2,7)

Når jeg ber studenter eller ansatte om å lytte til pusten sin, eller ber dem fornemme at det er som om de blir pustet av livet selv, er jeg selv ordløst i kontakt med Guds kontinuerlige åndedrett, som gir meg livet i gave. Jeg fornemmer møtepunktet som pusten er, mellom det viljestyrte i meg og det som er gitt utenfor min vilje, og jeg kjenner hvordan pusten forener øyeblikket i tiden med et pulsslag fra evigheten.

«Bønnen endrer ikke Gud, den endrer bare meg»

Ordene var lagt i munnen til C. S. Lewis i filmen *Shadowlands*. Sørgende over sin kones bortgang tok han til motmæle overfor sin professorvenn, som bød ham overfladisk trøst med henvisning til Gud og bønn, men som ikke var i stand til å være deltakende i smerten. «Hva er bønn?» spør Merete Thomassen i innledningen til sin bok om bønn og bønnespråk. «Hva skal vi be om? Ber vi for å påvirke Gud, eller ber vi for å påvirke oss selv?» (Thomassen & Lomheim, 2013, s. 14). Min bønn ble til gjennom det meditative arbeidet. Litt på samme måte som Elia møtte Gud i lyden av skjør stillhet (1 Kong 19,12), opplevde jeg å møte Gud i egen pust og hjerterytm, og gradvis fikk den stille bønne også ord som vokste ut av den kroppslige erfaringen. Jeg ba om hjelp til å gå den veien jeg var ment å gå, og til å leve livet slik det er best for meg selv og mine medmennesker at jeg lever. Disse erfaringene gjør det viktig for meg å veilede studenter og ansatte til stillhet og nærvær, ikke bare fordi det er påvist god helsegevinst av slikt arbeid, men fordi jeg er overbevist om at dyp kontakt med meg selv gir økt varhet for det nærværet som alltid finnes der for meg, og som jeg alltid kan hvile mitt eget nærvær i. Hvor enn vi møter Gud, det være seg i kirken, i bønne, i liturgier, i naturen, i stillheten, i sakramenter eller i kjærlighetsmøter, erfarer vi Gud med utgangspunkt i vårt eget sted. Jeg fornemmer Guds nærvær med min egen kropp, i mitt eget hjerte og i samsvar med min egen tanke, uansett hvor jeg befinner meg. «Bønn er en rekke ulike former for dialoger med Gud, Jesus og den Hellige ånd», skriver

Thomassen (Thomassen & Lomheim, 2013, s. 17). Å lytte etter Guds vilje med mitt liv oppleves nettopp som en type dialog med Gud. Å fornemme Guds pust i min er samtidig å lytte etter Guds henvendelse til meg. Jo mer hvilende til stede jeg er, desto mer kan jeg følge Jesu råd om å være bekymringsløs som liljene på marken (Luk 12,27), i betydningen til stede i nuet i stedet for å være fanget i fortid eller framtid. Ut av fordypet kontakt springer naturlig takknemlig respons, og jeg tolker også trangen til å dele og gi videre som et svar på Guds henvendelse.

I samtale med prestekolleger, i håp om at de skal forstå min indre motivasjon, er det naturlig for meg å knytte mindfulness-undervisning til bønn. Til tross for at min meditative praksis i eget liv virkelig er min bønn, kjenner jeg en spenning hver gang jeg gjør det. Spenningen peker paradoksalt nok i to retninger, men har samme grunntema: troverdighet. På den ene siden må jeg spørre meg om jeg lurer studenter og ansatte når jeg, uten å vedstå meg det, banker på dører jeg tror er der. På den motsatte siden er jeg redd for å lure kollegaer til å tro at jeg er på trygg kristen grunn når jeg egentlig ikke er det.

Merete Thomassen skriver i sin bok utførlig om bønn og presenterer tre kjennetegn ved kristen bønn (Thomassen & Lomheim, 2013, s. 18–19):

1. Bønnen er rettet mot en Gud som er utenfor mennesket selv.
2. Vi ber til Gud om å handle på måter vi ikke selv er i stand til.
3. Bønnen har karakter av takk og lovprisning.

I ønske om å kategorisere min egen mindfulness-undervisning er jeg med bakgrunn i disse kjennetegnene nødt til å skjelne mellom min egen indre praksis og den praksisen jeg inviterer studenter og ansatte ved USN inn i. Mine mindfulness-økter på campus kan med et nøkternt blikk ikke få merkelappen bønn, men slik jeg ser det, bereder undervisningen grunnen for bønn, både fordi jeg inviterer til nærvær og stillhet og fordi jeg ber mennesker fornemme pusten og pustens karakter av å være gitt og forbundet med noe som er større enn den enkelte selv (kjennetegn 1). Videre kan oppmerksomhet på fellesskapet med andre, fra helt nære kjærlighetsrelasjoner til den store sammenhengen med alt som lever, kalle på empati, samhörighet og forbønn. Visualiseringen av at det som gis oss gjennom pusten, kan sendes videre til mennesker som trenger det, er kanskje det nærmeste jeg kommer noe som likner forbønn og en tilkjennegivelse av at vi mennesker trenger hjelp ut over det vi selv kan make, og at den kjærligheten vi gir,

dypest sett er fra Gud gjennom oss (kjennetegn 2). Denne erkjennelsen vekker ofte naturlig takknemlighet (kjennetegn 3).

Jeg vil i lys av Thomassens punkter se litt nærmere på min egen bønnepraksis, da den ligger under og er uløselig forbundet med min mindfulness-undervisning. Det første punktet som sier at vi ber til Gud utenfor oss, er kanskje det vanskeligste. Jeg har pekt på Guds nærvær i oss, som pust og ånd, som liv og puls. Like naturlig er det å rette oppmerksomheten mot det underet at vi alle i en eller annen forstand vet hva kjærlighet er, en kjærlighetsevne vi er født med, og som vi ikke har skapt selv. Den kristne tanken om mennesket som skapt i Guds bilde er et argument for at det dypt i oss finnes noe som er Gud lik, og som gjør oss i stand til å fornemme Guds nærvær gjennom en fordypet kontakt med vårt eget innerste. I min egen praksis finnes alltid en «rettethet» og en henvendelse mot den skapende kraft, guddommelige kjærlighet og væren som er uendelig mye større enn meg selv. Jeg mener imidlertid at Thomassen skaper et unødige skille mellom innenfor og utenfor. Jeg forstår hennes trang til å ta avstand fra det Charles Taylor beskriver som autentisitetens etikk, der troskap reduseres til det å være tro mot sin egen originalitet (Thomassen & Lomheim, 2013, s. 120 med referanse til Taylor 2002, 42–43), men å lytte dypt i seg selv er ikke nødvendigvis en motsetning til å lytte etter Gud. Gud utenfor meg og større enn meg er uløselig forbundet med Gud i og gjennom meg. Thomassen peker på at deler av norsk bønnespråk har fått karakter av at mennesket selv skal ordne opp, med litt drahjelp fra Gud. Kanskje vil min visualisering av at det jeg er gitt, kan strømme fra mitt hjerte til menneskene omkring meg, rammes av denne kritikken (kjennetegn 2). Imidlertid vil jeg peke på at det nettopp i denne bønningen ligger en erkjennelse av at jeg ingenting kan, uten gjennom Gud. Det er Gud som puster meg, Gud som reiser meg, og Gud som elsker gjennom meg. Tanken om mennesket som Guds medskaper kan, ifølge Thomassen, bli en tung byrde på menneskers skuldre og føre til at bønningen dypest sett ikke er bønn. Dog kan en slik orientering kalle på vår ansvarlighet og vår bevissthet om at det ikke handler om å realisere oss selv, men om å la mange av våre umiddelbare ønsker, begjær og ideer tre til side for at Guds mening med oss, eller Guds skaperkraft gjennom oss, skal få virke. I mine øyne fordrer det ikke enten eller, men både og – både selvutvikling og selvavvikling. Idéhistoriker og meditasjonslærer Jes Bertelsen skriver i sin bok *Essensen* (2011) om den spirituelle strømmingen fra øst til vest. Han bruker begrepet selvavvikling som betegnelse på det helt nødvendige, frivillige avkallet på investeringer

i egoet for å komme nærmere enhet med det guddommelige (Bertelsen, 2020, s. 39, 74) – både Gud i meg og Gud utenfor meg. Det er en hårfin balansegang som jeg ikke tror noe menneske kommer utenom, men det er min erfaring at trening i oppmerksomt nærvær, å være uten å gjøre og å observere uten å ta stilling, øker min evne til oftere å romme motsetningene uten å havne i ekstremene.

Mindfulness ved USN med logoskristologien som teologisk forankring

«Det er eksklusivt, Pernille»

«Det blir så eksklusivt», utbrøt jeg fortvilt som deltaker i min første tekst-samtale med kollegaer som nyordinert prest. Det kunne prosten bekrefte at det var, og det skulle det være.

Halvard Johannessen beskriver i sin doktoravhandling *Sekulariseringens spiritualitet* (2017) hvordan deler av luthersk teologi er erfaringsfiendtlig i sin vektlegging av mennesket som syndig og gudbilledligheten som ødelagt (Johannessen, 2017, s. 307). Hvis man tenker seg at erfaring av Gud kun skjer gjennom forkynnelse av evangeliet og deltakelse i sakramentene gitt utenfra, blir det umulig å se for seg at mennesker kan møte Gud i dypet av seg selv. Gitt en slik teologi faller min mindfulness-undervisning gjennom som kirkelig praksis, ikke fordi jeg tilpasser språket til et allment uttrykk, men fordi jeg forutsetter at hvert enkelt menneske i seg selv har en lengsel etter Gud og kan møte Gud gjennom egen erfaring. Karl Barth og tradisjonen etter ham vil mene at tanken om en allmennmenneskelig åndelig lengsel er et uttrykk for menneskets ønske om å være Gud, og at det svekker det lutherske dogmet om frelse ved tro alene (Johannessen, 2017, s. 309).

«Man kan bare sitte helt stille og kjenne at han er der»

Med disse ordene besvarte min seks år gamle datter hjelpsomt sitt eget spørsmål om hva jeg driver med når jeg mediterer. Ordene «åpenbarte» seg fra et erfart dyp i henne. Hun visste fra innsiden hva hun snakket om. I det uventede møtet mellom oss fikk de ordløse erfaringene språk, og for meg ble ordene levd liv. De ble kropp.

Min datters erfaring blir bekreftet av Paul Tillich i det Johannessen omtaler som erfaringsteologi (Johannessen, 2017, s. 306–309). Tillich hevder at menneskets åndelige søken er forutsatt både av at det er noe

mennesket mangler (derav søken), og av tilstrekkelig kjennskap til det mennesket mangler for faktisk å søke det (derav delaktighet i Gud). På samme måte peker han på at menneskets delaktighet i væren er en delaktighet i den ultimate væren, som for Tillich er nettopp Gud, og som jo også er det navnet Gud gir seg selv i Det gamle testamente (2 Mos 3,13–14). Nettopp fordi mennesket har delaktighet i denne væren og samtidig er underlagt døden, søker det etter Gud, som er uendelig væren. Tillich peker på en ontologisk, uløselig forbindelse og gjensidig delaktighet mellom Skaper og skaperverk som han mener er implisitt i både Bibelen og Luthers lære (Johannessen, 2017, s. 310). Gjennom logoskristologien argumenterer han for at Kristus som preeksistent ved skapelsen med nødvendighet har delaktighet i alt det skapte. Derav følger, svært forenklet, at vi søker Gud fordi Gud allerede i sin ubetingede aksept søker oss (Johannessen, 2017, s. 102).

I denne teologien finner jeg støtte og forankring for min mindfulness-undervisning ved USN. Den bekrefter at det i dypet av mennesket finnes en naturlig tilknytning til Gud. Denne tilknytningen blir mer tydelig for oss når vi stilner og er våkent nærværende.

For å belyse min språklige tilpasning av disse fenomenene til et livs-synsåpent universitet med rom for alle må jeg gå til dialogteologien.

Et dialogteologisk perspektiv på tilpasningen av språket

«Hva skal du navigere etter i det religiøse landskapet hvis du ikke har en religion?»

Spørsmålet fra en klok meditasjonslærer etterlot meg i forlegenhet og tvil. Etter ett år med Trond Skard Dokkas forelesninger i systematisk teologi gjorde jeg opp status. «Ok, det er mulig å tolke kristen tro slik at den ikke strider med det jeg tror på, men hvorfor skal jeg av den grunn kalle meg kristen?» Meditasjonslæreren ga meg fra uventet hold et svar jeg ikke hadde bedt om, men som ble vanskelig å komme utenom. Jeg hadde erfart å bli berørt av Gud uten å bekjenne meg til en religion, og jeg var overbevist om at Gud lar seg søke av alle mennesker, uansett religiøs tilhørighet, men lærerens spørsmål etterlot en trang til forpliktelse. Hvordan kunne jeg sikre meg at det jeg strakk meg mot, var mer enn det jeg til enhver tid selv hadde forstått? Jeg forsto at det kunne jeg ikke, men jeg kunne våge å gå den veien som åpnet seg for meg. Jeg ble teologistudent.

Notto Thelle beskriver hvordan utallige kristne har søkt mindfulness og meditasjon for å finne fordypelse, en «dybdedimensjon i troen» (Thelle, 2016, s. 30). Selv kom jeg fra fordypelsen i mindfulness til kirken for å finne forpliktelse. Kristendommen gav meg teologiens vei å gå på, men trenger jeg å si eller mene at det er den eneste sanne veien? «Er buddhisme og kristendom – og andre religioner – helheter som ikke kan forenes», spør Thelle, «eller er de ulike forsøk på å søke en virkelighet som går dypere enn det vi kan gripe med alle våre læresetninger og skillelinjer?» (Thelle, 2016, s. 19–20).

Thelles åpne perspektiv er for meg godt å ha med seg i arbeidet på et livsynsåpent universitet der få mennesker etterspør livssynsbetjening, men der mange trenger et rom som er åpent for store eksistensielle spørsmål. Etter en oppvekst i en ganske religiøst strippet Oslo vest-kultur og en konfirmasjonstid som ikke evnet å berøre meg, erfarte jeg i meg selv det jeg stadig gjenkjenner hos unge mennesker: At kirken avvises med henvisning til vitenskap og logikk, men at den samme logikken blekner i møte med okkulte tradisjoner og en åpenhet for at «det er mer mellom himmel og jord». «De lukkede ontologier som dominerer sekulariteten klarer ikke å gjøre rede for menneskers mest betydningsfulle livserfaringer.» Slik gjengir Johannessen (2017, s. 301) Taylor, og han bekrefter i mine øyne både den eksistensielle lengselen jeg tror finnes i vår tid, og viktigheten av språklig varsomhet hvis en vil bidra til å gi bevissthet om og språk til de stille, ordløse erfaringene av hellighet som mange mennesker har i eget liv.

Jeg er klar over at noen vil mene jeg er for utydelig som prest ved USN; at jeg i for liten grad forkynner eksplisitt kristen tro, og at jeg i for stor grad trekker veksler på tradisjoner som kommer fra andre religioner. Jeg bruker det jeg har av kløkt og innsikt for å banke på troens dør i menneskene jeg møter. I respekt for hver enkelt, med en tro på at Gud lar seg finne overalt, og i åpenhet for at det finnes mange veier til Gud, forsøker jeg, uten å skyve mennesker fra meg, å være det pastoralteologen Josuttis beskriver som en veileder inn i hellighetssonen (Akerø, 1999). Josuttis hevder at det er en dobbelthet i menneskers forventning til presterollen. På den ene siden ønsker man at presten skal være alminnelig, og på den andre siden finnes en forventning om at presten er nettopp annerledes i kraft av å peke henimot det hellige (Akerø, 1999, s. 131). De doble forventningene til rollen kaller på en dobbel varsomhet. På den ene siden bør jeg være var for den makten som historisk har tilfalt min rolle, og som skaper en glede ved å se meg normal og feilbarlig, og som videre fordrer respekt og varsomhet i

møte med annerledes tro og livssyn. På den andre siden bør jeg gå varsomt slik at jeg ikke ødelegger den positive og til dels ubevisste forventningen som også ligger til min rolle, blant annet i forventningen om en åpenhet overfor en større sammenheng og mening som lynraskt kan ødelegges ved å trampe for hardt. Med dette som bakteppe tror jeg det er viktig ikke å underkjenne betydningen av at det er jeg som prest og ansatt i Den norske kirke som leder mindfulness-undervisningen. Det i seg selv skaper en retning i mitt arbeid, selv om retningen ikke blir eksplisitt uttrykt med ord.

Med ordinasjonen som ramme og velsignelse

«Studentpresttjenesten – når livet blir for stort eller for lite»

Slik lyder studentprestenes selvpresentasjon. Vi ønsker å være der når andre rom blir for trange til de store tankene, spørsmålene og følelsene. Vi ønsker også å være der når livet er for stort og verden kjennes skummel, når det lille mennesket forsvinner i det store systemet, og når tankene blir svimlende. Rotfestet i vår ordinasjon, i vårt eget løfte og velsignelsen fra kirken søker vi å være der i det daglige i møte med den enkelte. Avslutningsvis vil jeg nærme meg ordinasjonsløftet som jeg så ofte opplever truet når jeg kreativt utformer min arbeidshverdag. Kanskje går det an, med den foregående drøftingen som forståelseshorisont, å plassere både meg og min mindfulness-undervisning trygt innenfor løftets rammer:

1. *Å forkynne Guds ord klart og rent* forsøker jeg så godt jeg kan i min undervisning ved å gi ordet kropp, ved å benytte levende og erfarte ord og ved å nærme den lengselen etter væren og kjærlighet og Gud som jeg tror er der.
2. *I sjelesorg og skriftemål å dra omsorg for hvert enkelt menneske* ønsker jeg ved å tilby lindring for stress og omsorg gjennom undervisning i eldgammel praksis som også støttes av moderne psykologi og hjerneforskning, og *å bære dem fram for Gud i bønn og påkallelse med takk* er en naturlig del av mitt eget indre arbeid i hver eneste samling.
3. *Å veilede og formane til sann omvendelse, levende tro på Kristus og et hellig liv i kjærlighet til Gud og nesten* er den delen av løftet som mest åpenbart krever fortolkning for å være forenlig med tanken om mindfulness som kirkelig praksis. Jeg formaner ikke til omvendelse eller levende tro i klassisk forstand, men dette henger for meg ufravikelig sammen med å forankre mennesker dypere i seg selv og å motivere til å lytte. Det

følger av budet om å elske nesten som seg selv, en bevegelse som også går innover, en evne til å elske seg selv. Jeg forsøker etter beste evne å få bevegelsen inn til å henge sammen med bevegelsen ut, å formidle at det aldri handler om bare det ene.

4. *Å selv av hjertet legge vinn på å leve etter Guds ord og i studium og bønn trengte dypere inn i de hellige skrifter og den kristne tros sannheter søker jeg blant annet gjennom min meditative praksis. Jeg tenker også at den kontinuerlige spenningen jeg lever med, og som er utgangspunkt for denne teksten, er nødvendig for at dette arbeidet ikke skal opphøre.*

Avslutning

Jeg har i det foregående etter beste evne forsøkt å analysere min mindfulness-undervisning på campus i lys av teori om både mindfulness og kristen bønn. På den ene siden kan min undervisning med rette kalles undervisning i mindfulness. På den andre siden, og til grunn for denne undervisningen, ligger min egen teologi og bønnepraksis. Dette alene gjør ikke undervisningen til bønn, men den kan fungere godt som en forberedelse til og kombinasjon med bønn. Jeg har argumentert for at bønn til en Gud utenfor oss ikke med nødvendighet er en motsetning til å søke Gud i oss, og for at arbeidet med mindfulness er godt egnet til å fornemme Guds nærvær i egen kropp og Guds kjærlighet i oss og gjennom oss. Jeg fant støtte til en slik tilnærming hos Paul Tillich og logoskristologien. Videre har jeg med et dialogteologisk blikk sett på min egen tilpasning av praksis og språk til den plurale sammenhengen som et universitet er. Jeg har argumentert for at min rolle i seg selv uttrykker en retning i mitt arbeid, og at varsomhet i møte med annerledes troende er maktpåliggende. Undervisningen legger til rette for lydhørhet i den enkelte overfor erfaringer av det hellige i eget liv – dette siste i tråd med Josuttis' beskrivelse av presten som fører inn i hellighetssonen.

Med bakgrunn i denne gjennomgangen har jeg kommet fram til at det er fullt mulig å gi min mindfulness-undervisning ved USN en teologisk forankring og, gitt bevisst teologisk fortolkning, å plassere den trygt innenfor ordinasjonsløftets rammer.

Referanser

- Akerø, H. A. (1999). Veileder i hellighetssonen: en presentasjon av M. Josuttis' pastoralteologi. I Hougsnæs, M. H. (Red.) *Kirken, lekfolket og presteskapet* (s. 119–133). Kirkens arbeidsgiverorganisasjon.
- Aune, K., Guest, M. & Law, J. (2019). *Chaplains on campus: Understanding chaplaincy in UK universities*. Coventry University; Durham University; Canterbury Christ Church University. https://www.churchofengland.org/sites/default/files/2019-05/chaplains_on_campus_full_report_final_pdf_.pdf
- Bertelsen, J. (2020). *Essensen: et essay om den spirituelle strømning fra øst til vest*. People's Press.
- Bibelen (2011). Bibelselskapet.
- Gran, S., Lie, K. A., Kroese, A. (2011). *Oppmerksomhetstrening: en historisk, psykologisk og praktisk innføring i mindfulness*. Gyldendal.
- Johannessen, H. (2017). *Sekulariseringens spiritualitet. En interdisiplinær lesning av betenkningen Kirken i møte med den åndelige lengsel i vår tid* [Doktorgradsavhandling]. Det teologiske fakultet, Universitetet i Oslo. DUO Vitenarkiv. <http://urn.nb.no/URN:NBN:no-86052>
- Mindfulness Norge. (u.å.). <https://www.mindfulnessnorge.no/contentcategory/948562473>
- Kabat-Zinn, J. (2011). *Akkurat nå: bevisst tilstedeværelse i hverdagen*. Arneberg.
- Saxegaard, F. (2016). Pastoralteologiens samtalepartnere: om pastoralteologi som praktisk-teologisk disiplin etter den empiriske vendingen. *Tidsskrift for praktisk teologi*, 33(2), 34–44. <https://doi.org/10.48626/tpt.v33i2.5199>
- Taylor, C. (2002). *Autentisitetens etikk*. 4. opplag. Cappelen.
- Thelle, N. (2016). Kristen tro i møte med buddhismen: identitet og forandring. I B. Fagerli, A. H. Grung, S. T. Kloster & L. M. Onsrud (Red.), *Dialogteologi på norsk* (s. 19–35). Verbum.
- Thomassen, M. & Lomheim, S. (2013). *Når dere ber: om liturgisk språk og utforming av bønner til gudstjenesten*. Verbum.