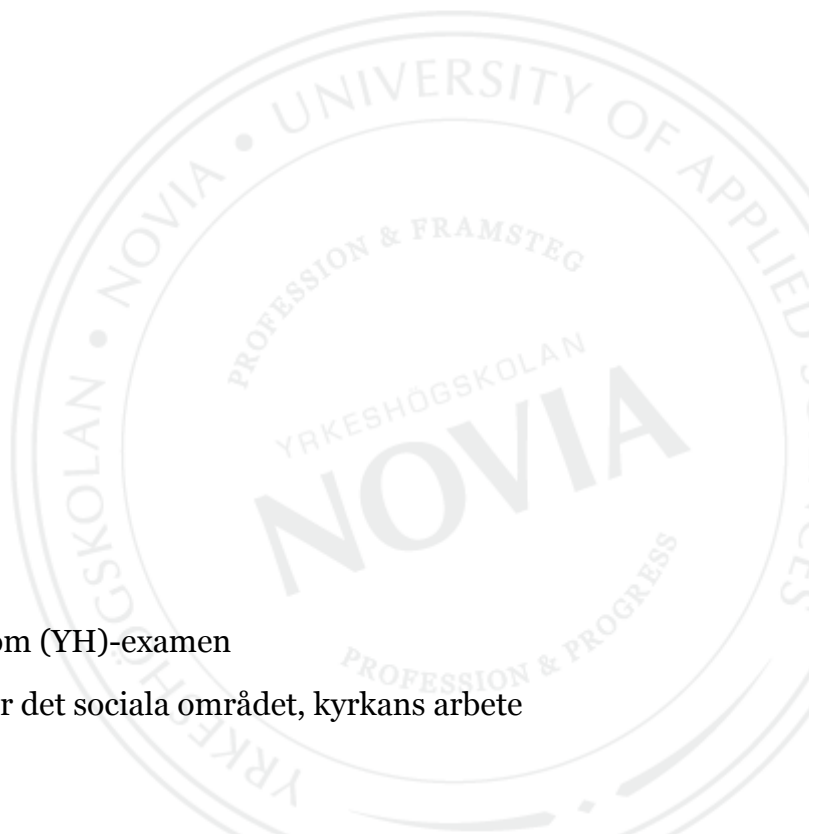


Andlighet i en ordtrött tid

- längtan efter stillhet och tystnad

Li Ollil-Nylund

Examensarbete för socionom (YH)-examen
Utbildningsprogrammet för det sociala området, kyrkans arbete
Åbo 2013



EXAMENSARBETE

Författare: Li Ollil-Nylund

Utbildningsprogram och ort: Det sociala området, Åbo

Inriktning/alternativ/Fördjupning: Kyrkans arbete, diakoni

Handledare: Henrica Lindholm

Titel: Andlighet i en ordtrött tid – längtan efter stillhet och tystnad

Datum: 06.05.2013

Sidantal: 34

Bilagor: 3

Abstrakt

Examensarbetet handlar om andlighet i en ordtrött tid, om människans längtan efter stillhet, tystnad och långsamhet och är en del av och görs i den första fasen av projektet *Andlighet, spiritualitet och livsfrågor – you name it!* vid Yrkeshögskolan Novias utbildningsprogram för vård och det sociala området. Syftet med examensarbetet är att beskriva den kristna andlighet som går under benämningen kristen spiritualitet och mystik. Därmed vill jag skapa förståelse för hur detta tar sig uttryck hos människor, som vill dra sig tillbaka till tystnad och stillhet i en kristen kontext. Genom kvalitativ litteraturstudie belyser jag vad dagens människor söker i den här formen av andlighet.

I examensarbetet analyseras litteraturens beskrivningar av begreppen andlighet, spiritualitet och mystik. Några uttryckssätt för kristen spiritualitet och mystik bland människor som vill dra sig tillbaka som beskrivs i examensarbetet är tysta retreat, kristen djupmeditation, pilgrimsvandringar och andliga övningar. I studien föreslås att det som människor i dag söker i dessa olika former av stillhet och tystnad, kan sammanfattas i fyra kategorier, nämligen, människans längtan efter livstolkning, andlig fördjupning, mänsklig mognad och gemenskap med andra människor.

Detta relaterar till begreppen spiritualitet och mystik så att människor som vill dra sig tillbaka längtar efter en erfarenhetsbaserad andlighet som motvikt till den dogmatiska och teoretiska teologin.

Språk: Svenska

Nyckelord: Andlighet, spiritualitet, mystik, tystnad, stillhet, kristen

Examensarbetet finns tillgängligt antingen i webbiblioteket Theseus.fi eller i biblioteket.

BACHELOR'S THESIS

Author: Li Ollil-Nylund

Degree Programme: Social Services, Åbo

Specialization: Church Work, Diaconia

Supervisors: Henrica Lindholm

Title: Spirituality in an Age Weary of Words – the Longing for Calm and Silence /

Andlighet i en ordtrött tid – längtan efter stillhet och tystnad

Date: 6 May 2013

Number of pages: 34

Appendices: 3

Summary

The topic of this thesis is spirituality in a time when people are weary of words. It is about the longing for calm, silence and slow pace, and is a part of the first phase in the project *Andlighet, spiritualitet och livsfrågor – you name it!* within the degree program in social services at Novia UAS. The purpose is to describe Christian spirituality and mysticism in order to enhance the understanding of the ways it is expressed by people who retire to silence and calm in a Christian context. By a qualitative literature study, I have tried to shed some light on what they seek in these practices.

Descriptions from literature of spirituality, mysticism and practices connected to these, are analyzed in this study. Some of the practices described are silent retreats, Christian deep-meditation, pilgrimages and spiritual exercises. In the study it is suggested that what individuals search in these practices can be summarized in four categories, namely, the longing for a life-interpretation, deeper spiritual experience, maturity and a better self-awareness and finally the longing for connection to other persons.

This relates to spirituality and mysticism in the sense that people who want to retire to silence seem to long for a more experience-based spirituality as a counter-weight to dogma and theology.

Language: Swedish

Key words: spirituality, mysticism, silence, calm, Christian

The bachelor's thesis is available either at the electronic library Theseus.fi or in the library.

Innehållsförteckning

1	Inledning.....	1
1.1	Syfte och frågeställningar	3
1.2	Avgränsningar	4
2	Metod och tillvägagångssätt.....	5
3	Om andlighet, spiritualitet och mystik.....	7
3.1	Andlighet.....	7
3.2	Spiritualitet och spiritualitetens teologi.....	8
3.3	Mystik.....	11
3.4	Den kristna kyrkans mystiska tradition	14
4	Om att dra sig tillbaka	16
4.1	Retreat.....	16
4.2	Kristen djupmeditation och meditation	17
4.3	Pilgrimsvandringar	18
4.4	Andliga övningar.....	19
4.5	Sammanfattning.....	20
5	Om människans längtan.....	20
6	Analys och resultat.....	26
7	Kritisk granskning och diskussion	31
7.1	Etiska frågeställningar och tillförlitlighet.....	32
7.2	Hållbar utveckling.....	33
	Källförteckning.....	35

Bilagor

1 Inledning

Dagens samhälle kan beskrivas som ett prestationssamhälle. Effektivitet, snabbhet och förändring är ord som beskriver vår tid. Mänskan omges ständigt av information, kommunikation och diverse ljud. Utbudet av livsåskådningar och självhjälpsterapier är många och kan vara förvirrande. Många upplever att "själen inte hinner med" i det raska tempot och allt fler insjuknar i stressrelaterade sjukdomar. Som exempel kan nämnas att sjukpensionering på grund av depression ökat med över 50 % under perioden 1995 till 2006 (Gould & Grönlund & Korpiluoma & Nyman & Tuominen 2007, s. 38). Allt det här har hos många väckt en stark längtan efter tystnad, enkelhet, långsamhet och stillhet. Det talas allt mer om betydelsen av spiritualitet och andlig vägledning. Man har upptäckt att undervisning och förebilder kan sökas i tiden för den odelade kyrkan, från kyrkans första århundraden. Man talar om kyrkofäderna, ökenfäderna och ökenmödrarna. Andlig visdom som bevarats genom katolska och ortodoxa kyrkan återupptäcks i dag även av människor inom den lutherska kyrkan (Björkstrand 2008, s. 153; Westerlund 2007, s. 14-16).

Det här examensarbetet är en del av och görs i den första fasen av projektet *Andlighet, spiritualitet och livsfrågor – you name it!* vid Yrkeshögskolan Novias utbildningsprogram för vård och det sociala området. I denna första fas söker vi svar på vad andlighet är ur en mångprofessionell synvinkel och hur professionella i olika kontexter möter andliga och existentiella behov och livsfrågor.

"Projektet har som långsiktigt syfte att utveckla metoder och modeller för Socionomer YH, Sjukskötare YH och Hälsovårdare YH som möter människors andliga behov och livsfrågor i olika kontexter, inom församlingsarbete, vård och det sociala området. Det fokuserar på vilka andliga/existentiella frågor och behov människor i olika åldersgrupper, livssituationer, med olika bakgrund och genus har, och hur professionella kan bemöta dessa" (Lindholm 2012).

Examensarbetet handlar om andlighet i en ordtrött tid, om människans längtan efter stillhet, tystnad och långsamhet. Min kontext är församlingsarbete och diakoni inom den evangelisk-lutherska kyrkan. Som blivande diakon kommer jag att möta människors andliga och existentiella frågor. När längtan efter stillhet, långsamhet och lugn fyller mänskan vill jag kunna förstå och erbjuda det "rummet".

Målet är att till projektet bidra med förståelsen för, samt en beskrivning av vad som kännetecknar den andlighet, som återfinns i den kristna spiritualiteten och mystiken och som tar sig uttryck i tystnad, stillhet, meditation och långsamhet. Tillsammans med mina medstudenter inom det här projektet vill jag med mitt arbete bidra till en översikt över vad andlighet är ur ett mångprofessionellt perspektiv och hur professionella i olika kontexter möter människors andliga behov och livsfrågor. Resultatet kommer att ingå som en del av projektets sammanställning av vad andlighet är ur en mångprofessionell synvinkel. Min förhoppning är att mitt arbete skall kunna användas som grund i projektets följande fas där det mångprofessionella perspektivet bearbetas vidare.

För att belysa aktualiteten av temat i mitt examensarbete vill jag nedan referera till Stefan Djupsjöbackas text om "Spiritualitetens teologi" som ingår i publikationen *Där nöden är störst* (2009, s. 162):

"Mystikens teologi har blivit en allt viktigare del av kyrkans verksamhet. Behov av stillhet har ökat markant. Församlingsmedlemmarna söker sig till retreatter och andlig vägledning för att fördjupas i sin tro. I församlingsarbetet kommer sannolikt behovet av andlig vägledning och retreatverksamhet att öka. Inom den kyrkliga utbildningen behöver man satsa på att utrusta de kyrkliga arbetarna för att möta dessa behov. Det är svårt att förverkliga en helhetssyn på det kristna livet där bön och handling hör ihop, ifall man inte under studietiden fått upp ögonen för bönen, andaktens och retreatens plats i det egna andliga livet. Under flera år har vi inom diakoniutbildningen i Diakoniyrkeshögskolan sett vilken stor betydelse spiritualitetens teologi har för den som ämnar söka tjänst inom kyrkan. Utmaningen är att finna fungerande och relevanta former för bön och andakt. Utan dem tynar det andliga livet bort, samtidigt som många människor i dag upplever tomhet och slentrian i de traditionella formerna. Inte minst i diakoniarbetet är det väsentligt att söka nya former för Guds gemenskap och andaktsliv."

Djupsjöbacka understryker i ovanstående text betydelsen och behovet av stillhet och spiritualitet i vår tid. Han betonar behovet speciellt för kyrkans medarbetare och diakoner, men det är knappast långsökt att tänka sig att ett liknande behov finns även i samhället som helhet. Dagens stora utbud av självhjälpsmetoder för personlig utveckling och balans tyder på detta.

Jag vill här referera till *Kärnkompetens i kyrkans arbete 2010*, som kyrkostyrelsen har utarbetat. Här beskrivs bl.a. kärnkompetensen för diakonins tjänsteinnehavare. Med kärnkompetens skall förstås sådan praktisk tillämpning av kunskaper och färdigheter utifrån vilken man kan identifiera en representant för yrkeskåren eller organisationen. I profana sammanhang beskrivs kärnkompetenser som de kompetenser som behövs för att kunna erbjuda kunderna service eller produkter som ger dem ett verkligt mervärde, nu och i framtiden (Hamel & Prahalad 2006, s. 7). I den här beskrivningen finns alltså en tydligare koppling till syftet med verksamheten. Överfört till diakonalt arbete kunde detta innebära de kompetenser som gör att vi kan nå de hjälpbehövande och lindra deras nöd eller hjälpa dem framåt. Ett av de fyra delområdena i *Kärnkompetens i kyrkans arbete 2010* är kompetens för andligt arbete, vilket bland annat innebär att diakonen ska vara förtrogen med och kunna tolka den kristna trons centrala innehåll i föränderliga förhållanden. Dessutom behöver man förstå gudstjänst-, bönelivets samt musikens betydelse. En viktig förutsättning för den andliga kompetensen är en öppenhet för personlig och andlig tillväxt samt förmåga att identifiera människors olika behov av andlighet.

Examensarbetet utmynnar i en, för min yrkeskompetens samt förhoppningsvis även för läsaren, ökad förståelse för kristen spiritualitet och mystik. Kunskapen har jag nytta av i klientmöten, vid själavårdande samtal och vid andaktstillfällen. En djupare förståelse för människans behov av stillhet och tystnad och hur detta kan uttryckas och förverkligas hjälper mig i utformningen av verksamhet inom diakonin. Genom processen med examensarbetet förkovrar jag mig i den kristna spiritualiteten och mystiken samt i vad den har att erbjuda nutidsmänskan.

1.1 Syfte och frågeställningar

Syftet med examensarbetet är att beskriva den kristna andlighet som går under benämningen kristen spiritualitet och mystik. Därmed vill jag skapa förståelse för hur detta tar sig uttryck hos människor som vill dra sig tillbaka till tystnad och stillhet i en kristen kontext. Jag kommer också att genom litteraturstudie försöka belysa vad dagens människor som vill dra sig tillbaka söker i den här formen av andlighet.

Arbetets centrala frågeställningar, som jag avser att söka svar på i arbetet, är:

- Vad är kännetecknande för den kristna spiritualiteten och mystiken och hur tar den sig uttryck?
- Vad söker dagens mänska i stillheten och tystnaden?

1.2 Avgränsningar

Det finns idag ett uppvaknande och tilltagande intresse för andlighet i vårt samhälle, en andlighet och spiritualitet som uttrycks på väldigt många olika sätt och i olika sammanhang. Mitt arbete avgränsas till den kristna andligheten som går under benämningen kristen spiritualitet och mystik. Arbetet behandlar alltså inte dess bakgrund i det postmoderna tänkandet. Övergången från det moderna till det postmoderna samhället har bland annat inneburit att man övergett sökandet efter de stora sanningarna och övergripande berättelserna och förklaringarna. I stället bejakas i socialkonstruktivismens anda de individuella tolkningarna av verkligheten vi lever i, både den fysiska och den andliga. (Geels & Wikström 2012, s. 60). Den stora utmaning som detta innebär för kyrkan, eftersom kyrkan predikar den stora sanningen, kommer alltså inte att vidare behandlas här, utan fokus ligger på den kristna andligheten och mystiken. Kopplingen till postmoderniteten är ändå lätt att se. Då sökandet efter den stora förklaringen på allting blir mindre central, blir också orden mindre viktiga. I stället framträder behovet av stillhet och tystnad. Några av de centrala begrepp jag kommer att fokusera på är alltså kristen andlighet, spiritualitet och mystik betraktat ur en evangelisk-luthersk referensram. Mitt arbete kommer alltså inte att beskriva så kallade nyandliga företeelser.

Vad gäller den litteratur jag valt har jag inte gjort någon skillnad mellan olika riktningar inom kristendomen eftersom det skulle kräva större teologisk kunskap. Istället har jag valt att ta avstamp i deras gemensamma utgångspunkt, d.v.s. den apostoliska trosbekännelsen och Bibeln som värdegrund. Jag avgränsar mig alltså från konfessionella teologiska diskussioner och tar utgångspunkt i mitt eget syfte.

2 Metod och tillvägagångssätt

Eftersom det här är ett examensarbete, som utgör en del av en större helhet inom Yrkeshögskolan Novias utbildningsprogram för vård och det sociala området, blir forskningsgreppet ofullständigt. Framförallt syns det i att inga egentliga modeller eller lösningar kommer att utvecklas. Det kommer i följande faser av projektet. Därför har det här enskilda arbetet mera karaktären av en förundersökning.

Som metod för examensarbetet har jag valt kvalitativ litteraturstudie. I litteraturstudier utgör ofta vetenskapliga artiklar och avhandlingar det datamaterial som analyseras. Kristen spiritualitet och mystik samt dess uttryckssätt är inte ett stort forskningsområde, speciellt inte om man, som i detta arbete, geografiskt begränsar sig till Norden. Därför inkluderar jag också texter som i traditionell bemärkelse kanske inte kan betraktas som vetenskapliga. Att de ändå kan anses relevanta för ämnet, hoppas jag att ska framgå i arbetet.

Examensarbetet är en kvalitativ genomgång av texter om kristen spiritualitet och mystik och hur den tar sig uttryck där jag strävar efter att beskriva, förstå, förklara och tolka för att ge läsaren en helhetsförståelse av detta (Forsberg & Wengström 2008, s. 129). Avsikten är alltså inte att försöka påvisa eller bevisa det ena eller det andra såsom till exempel kausalitet (orsakssamband), statistisk signifikans, allmängiltiga generaliserbara utsagor eller andra kvantitativa data gällande detta. Syftet är snarast alltså att genom att beskriva och i någon mån tolka texterna öka förståelsen för dessa begrepp, sådana som de beskrivits (Forsberg & Wengström 2008, s. 54). Ett viktigt texturvalskriterium är den geografiska och andliga kontexten. Jag har alltså främst sökt artiklar och texter från finländska och nordiska sammanhang. Ett annat urvalskriterium har varit den kristna referensramen. Jag väljer att inte göra en systematisk litteraturstudie eftersom det inom mitt valda område finns väldigt få studier samt för att jag inte försöker bevisa något (Forsberg & Wengström 2008, s. 31).

I arbetet bearbetas data genom en sammanställning av de beskrivningar av mina frågeställningar som kommer fram i litteraturen. Metoden liknar innehållsanalys med induktiv ansats. Insamlingen och systematiseringen av kunskapen syftar till att nå en djupare förståelse för, och ge en översiktlig beskrivning av forskningsfrågorna. Resultatet

tatet är på inget sätt banbrytande utan snarare en sammanställning av befintliga beskrivningar och analyser av kristen mystik och spiritualitet och deras uttrycksformer, samt resulterar i beskrivande kategorier och begrepp. Indirekt kan man säga att det är fråga om en analys av andlighet bland människor som vill dra sig tillbaka. Resultatet utvärderas i förhållande till syfte och frågeställningar. Jag kommer alltså att beskriva kunskapsläget samt göra en beskrivande bakgrund. Jag vill se och kommer att granska hur mina huvudförfattare beskriver examensarbetets fokusområde och analysera om här finns gemensamma drag. Resultatet blir en syntes av i fråga varande ämne.

Min litteratursökning har börjat med att ”gräva där jag står”, d.v.s. jag har letat i egen bokhylla efter andlig litteratur med anknytning till kristen mystik och spiritualitet, retreat, pilgrimsvandringar och andlig vägledning. Jag har fortsatt via källförteckningarna i relevant litteratur och till sist har jag kompletterat med sökning via vetenskapliga databaser (EBSCO, Google Scholar och bibliotekens databaser) med definierade sökord. En del av de författare vars böcker jag valt att fördjupa mig i är namnkunniga och starka företrädare för kristen mystik i Norden idag. Andra igen är forskare inom teologi respektive religionspsykologi.

Artikelsökningen har begränsats till finsk- och svenskspråkiga artiklar med tidsintervallet 2006-2013. Sökningen av artiklar har gjorts på databaserna EBSCO och Google Scholar. Sökord som använts är: andlighet, spiritualitet, mystik, tystnad, stillhet, luthersk, kristen, retreat. Motsvarande engelskspråkiga ord har också prövats. Sökorden har använts var för sig eller i kombination med varandra, vilket presenteras i tabell 1 i bilaga 1. Jag har endast beaktat artiklar som finns i fulltext. Ett annat urvalskriterium har varit att de ska vara ”Peer Reviewed”, alltså vetenskapligt granskade. Tillvägagångssätt vid urvalet av artiklar har varit att jag läst igenom titlarna. Då jag hittat en, för studiens syfte och frågeställningar, relevant titel har jag läst abstraktet. Ifall abstraktet antytt relevans har jag läst artikeln. Vetenskapliga artiklar har även sökts manuellt genom andra studiers/artiklars referenslistor. Den systematiska och manuella datasökningen resulterade i endast en artikel med relevans för detta examensarbete. Tabell 1 visar på fyra träffar. Varje träff motsvarar den valda texten. Artikeln jag valt att granska är skriven av Bremborg, A., D. (2008).

3 Om andlighet, spiritualitet och mystik

Innan jag går in i arbetet med att finna svar på de frågor jag i inledningen ställde vill jag för tydlighetens skull redogöra för några definitioner av de begrepp som är centrala i examensarbetet.

3.1 Andlighet

Nationalencyklopedin (2013) definierar ordet andlig som motsatsen till kroppslig och världslig. Det är att tro på en icke materiell dimension. Ordet beskriver sådant som tillhör människans inre liv, t.ex. andliga övningar och andligt liv (spiritualitet). Kristen andlighet beskriver den andlighet som den kristna kyrkan står för. Andlig, som är motsats till "köttslig" eller "själslig", beskrivs i kristen tradition om sådant som kommer från Guds Ande, t.ex. andliga gåvor (nådegåvor), andlig hänryckning (tungomålstalande), andlig ingivelse (inspiration). Wikström (2007, s. 218) menar att teologin talar om att människan bär på en längtan eller dragning mot det gudomliga och han refererar till kyrkofader Augustinus som uttrycker detta i kyrkohistoriens viktiga och kända bön "Du, o Gud, har skapat oss till dig, och vårt hjärta är oroligt till dess det finner ro i dig". Enligt Wikström uttrycker bönen människans längtan efter enhetsupplevelse och behovet av att vara del av en kraftkälla som är större än hennes egen och att just detta är andlighet. Samtidigt menar han (2007, s. 18, 218) att begreppet kristen andlighet är svår att på ett begripligt sätt identifiera och karakterisera. Detta eftersom olika kristna trossamfund har delade uppfattningar om människans möjlighet till gemenskap kontra enhet med Gud. Utgångspunkten är ändå att människan bär på en längtan efter det gudomliga. Wikström (2007, s. 191) konstaterar att ordet "andlighet" i vårt pluralistiska och sekulariserade samhälle inte nödvändigtvis alltid kan förknippas med etablerade religiösa organisationer. Ordet används ibland som samlingsbeteckning för livsåskådning med psykologiserande förtecken. Owe Wikström är professor i religionspsykologi vid Uppsala universitet. Han är författare, präst och psykoterapeut samt har skrivit flera vetenskapliga publikationer. Geels använder i boken *Medvetandets stilla grund* (2008, s. 13) begreppen andlighet och spiritualitet som synonymer eftersom ordet spiritualitet kommer från engelskans "spirituality",

vilket brukar översättas med "andlighet". Han menar att eftersom ordet "andlighet" ofta associeras med religionen som institution föredrar en del människor i dag att använda ordet "spiritualitet" för att understryka den personliga och privata dimensionen av religiositeten. (se vidare kap. 3.2). Antoon Geels är professor i religionshistoria med religionspsykologi vid Lunds universitet. Han är också professor i jämförande mystik vid universitetet i Amsterdam.

3.2 Spiritualitet och spiritualitetens teologi

Kotila (Häyrynen & Kotila & Vatanen 2003) skriver att begreppen spiritualitet och spiritualitetens teologi har blivit vanligare i Finland genom litteratur och retreatverksamhet. Man talar om spiritualitet i samband med bön, meditation och beskrivning av människans inre andliga liv. Spiritualitet beskrivs som upplevelsens teologi eller vägens teologi och betyder andligt liv. Ordet *spiritualitet* kommer från latinska *Spiritus*, som betyder ande och då både Guds heliga ande och människans ande. Spiritualitetens teologi beskrivs ofta som upplevelsens- och handlingens teologi som motvikt till den dogmatiska och teoretiska teologin. Spiritualitetens teologi omfattar mottagande och fördjupningen av den kristna tron. Kotila, som var professor i praktisk teologi vid Helsingfors universitet, menar att betoningen av spiritualitet har förändrat det religiösa livet i Finland på två plan. Tyngdpunkten har förskjutits från lära till upplevelse och tron har blivit mera privat. Han ser vissa problem med privatiseringen av tros livet. Det positiva är att människan tar ansvar för sitt liv och sin andliga tillväxt men samtidigt hamnar kyrkans och människans diakonala uppgift i skym undan. Att själv växa blir viktigare än att vara medmänniska. Enligt Beskow (enligt Mursell 2006, s. 9) har ordet spiritualitet "på senare år börjat användas om religionens existentiella och personliga sida, till skillnad från den yttre historien eller teoretiska aspekter som systematisk teologi, kyrkorätt och kyrkobruk. I vårt äldre ordförråd finns inte någon riktig motsvarighet. Ordet 'andlighet' används ibland, men liksom 'fromhet' och 'fromhetsliv' för det tanken till något ovärldsligt och inåtvänt. Men till spiritualiteten hör inte bara det inre livet – hur viktigt det än är – utan också attityder gentemot omvärlden och engagemang i praktisk handling. Kanske skulle ordet 'mentalitet' ibland komma närmare innebörden, men där går den specifikt religiösa aspekten förlorad."

Antoon Geels (2008, s. 13) definierar å sin sida spiritualitet som "människans personliga relation till det heliga eller transcendent, en relation som sedan genomsyrar andra relationer och meningen med livet. Spiritualitet kan möjligen innesluta livssyner, dogmer och övningar som delas med vilken som helst subkultur".

Anders Arborelius, som är katolsk biskop för Stockholms katolska stift och karmelitmunk, belyser spiritualitet ur en katolsk synvinkel i sin bok *Spiritualitet, andlig teologi* (1994, s. 14). Han förklarar att ordet spiritualitet idag används för att uttrycka hur Anden för oss levande- och närvarande gör hela Guds treeniga verklighet sådan den blivit uppenbar i Ordet. Enligt Arborelius beskrivning kan man se på spiritualitet ur tre synvinklar som delvis går in i varandra. Den första är vårt förnuftsmässiga utforskande, samordning, att översätta dogmat i livet. Den andra synvinkeln är att vara delaktig i dialogen i Guds inre treeniga gemenskap, vilket han kallar samspråk och betecknar som ett mysterium. Följande steg är då vi och Gud talar, möts och samverkar i Andens kraftfält, s.k. synergism. Arborelius lyfter här fram mystiken. Som jag förstår det menar han att spiritualiteten genomsyrar människan och livet på alla plan.

Om kristen spiritualitet läser jag på evangelisk-lutherska kyrkan i Finlands hemsida. "Spiritualitet betyder andlighet och andligt liv. Termen kommer från det latinska ordet spiritualis (=andlig). Spiritualitet är andligt liv där praktisk trosutövning genomförs speciellt tillsammans med andra kristna. Till det andliga livet hör bl.a. att delta i mässan, stillhet och meditation, gemenskap med andra troende, böne- och andaktsstunder, andlig sång, retreat, bibelläsning och bön. Spiritualiteten betonar betydelsen av andligt liv, andlig tillväxt och andligt uppvaknande i kyrkan". Wikström (2007, s. 213) lär oss att man klassiskt brukar skilja mellan tre typer av framställningar om Gud. Den dogmatiska teologin med fokus på den läromässiga framställningen. Den moralteologiska som beskriver de etiska konsekvenserna av den kristna tron. Spiritualitetens teologi eller erfarenhetens teologi beskriver den kristna trons tillägnelse och fördjupning. Han kallar det den väg den kristna människan har att gå för att växa i "tron". Beskow (Mursell, 2006, s. 9) förklarar att "Det finns inte bara en enda kristen spiritualitet utan en mångfald av spiritualiteter, som hör samman med olika tidsperioder, geografiska miljöer och religiösa traditioner. Gentemot det fasta och bestående i kyrkorna – sådant som lära, liturgi och kyrkorätt – står spiritualiteten för de sociala och individuella variationerna, eftersom det i hög grad handlar om människor

och inte etablerade institutioner.” På samma linje är Stinissen (1996, s. 16-17) då han säger att det både inom och mellan olika trosinriktningar och samfund finns många olika spiritualiteter och variationer av detsamma. Han hänvisar till det faktum att vi i Bibeln har fyra evangelier och varje evangelist betraktar Jesu liv och budskap utifrån en egen, personlig infallsvinkel. Wilfrid Stinissen är filosofie doktor och verksam som katolsk präst och karmelit i Sverige. Han är känd andlig ledare och författare samt företrädare för kristen mystik.

En grupp amerikanska psykologer har framlagt ytterligare en definition på spiritualitet (Geels & Wikström 1999, s. 391): ”Spiritualitet inbegriper de känslor, tankar, erfarenheter och beteende som uppkommer ur ett sökande efter det heliga. Begreppet ’söka’ hänvisar till försök att identifiera, artikulera, upprätthålla eller förvandla. Det ’heliga’ hänvisar till ett gudomligt väsen, ett gudomligt objekt, eller den Yttersta Verkligheten eller den Yttersta Sanningen såsom uppfattad av individen (Hill m.fl. 2000, s.66).”

Vainio konstaterar i inledningen till boken *Johdatus luterilaiseen spiritualiteetin teologiaan* (2003) att det i Finland finns väldigt litet litteratur och akademisk forskning om andligt liv eller s.k. spiritualitet ur ett protestantiskt perspektiv. Raunio (enligt Vainio 2003, s.11) definierar kristen spiritualitet som utövande av andligt liv eller tron utlevd i vardagen. Det är något mera än en tro som enbart en tanke, idé, lära.

I kapitlen 3.1 och 3.2 har några definitioner på andlighet och spiritualitet getts. Som framgår är begreppen svåra att fånga in i en kort definition. Man kan konstatera att andlighet och spiritualitet i litteraturen i de flesta fall hanteras som synonymer. Andligheten och spiritualiteteten beskrivs i litteraturen med följande begrepp och beskrivningar:

- individuellt andligt liv
- levande möte med och relation till det gudomliga och heliga (Gud)
- gemenskap med andra troende
- gemenskap till sin nästa, tro utlevd i vardagen, socialt engagemang
- relation till sig själv
- bön och meditation mm.

- upplevelse
- källa till hopp, tröst, kraft, kärlek, förnyelse, fördjupning och inspiration
- källa till livstolkning
- känsla av sammanhang och meningsfullhet

Som en syntes av vad jag läst om ämnet kan sägas att kärnan i spiritualitet verkar vara att bejaka och försöka gå in i och utforska sin andliga dimension i motsats till det kroppsliga vardagslivet. Spiritualitet handlar alltså mera om människors individuella andliga liv än om etablerade institutioner. Spiritualiteten är den privata, personliga och praktiska dimensionen av religiositeten medan religion mera har att göra med religion som institution. En del av författarna uttrycker oro för att en privat spiritualitet avskärmar mänskan från engagemang i praktisk handling medan andra menar att riktningen för spiritualiteten är att hitta sig själv genom Gud, vilket leder till en förvandlad attityd och en omsorg om medmänskan.

3.3 Mystik

I sin bok *Den inre trädgården* (2010) målar Mases upp en talande bild av mystiken. Han skriver att själva ordet mystik kommer från det grekiska ordet "myo", som betyder "jag stänger". Mystik är alltså ett område bortom sinnesintryck och handlar om det utsägliga där "jag sluter ögonen och tillsluter munnen". Ordet hör ihop med mysterium – hemlighet - och handlar enligt Mases om en ordlös kommunikation med Gud. Han refererar till mystikforskaren Carl Albrecht (Mases 2010, s. 51), som sagt: "Kristen mystik är en sammansmältning av den mystiska erfarenhetens vetande med det trons vetande som härstammar från erfarenheten." Albrecht betonar att de mystiska erfarenheterna sker i ett vaket, ordnat och sunt medvetandetillstånd. Målet i den kristna mystiken är enligt Mases (2010) kärleken, vilket är människans andliga fullkomning. Per Mases var präst i Svenska kyrkan samt erfaren retreat- och meditationsledare.

Antoon Geels (2008, s. 15) definition på mystik lyder:

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

Stinissen (2008, s. 155 - 156) säger att inom den mystiska traditionen kan varken tystnad eller ord uttrycka Gud. På denna erfarenhet svarar mystikern med tystnad, han avstår från att försöka uttrycka Gud. ”Men detta ’sanctum silentium’ till trots känner han ett behov av att tala om det han har upplevt” (Stinissen 2008, s. 155). Paradoxen föds mellan mystikens ordlöshet och viljan att uttrycka sin erfarenhet.

Carin Noelius är verksam som terapeut, handledare, kurs- och retreatledare. Hon skriver i sin bok *Silentium* (s. 20) att kristen mystik i första hand handlar om den levande Guden. Genom Gud lär människan känna sig själv – livets mening, hälsa, relationer, uppgift och mål. Man går bortom det psykologiska och påtagliga i personligheten mot en djupare självkänedom. Ett inåtvänt sökande leder, enligt den kristna mystiken, förr eller senare till Gud och till en djup förening med Gud. Det är ett hemligt mysterium i själens centrum som saknar psykologiska och vetenskapliga begrepp. Hon refererar till Erwin Bischofberger (svensk jesuitpräst och professor emeritus i medicinsk etik vid Karolinska institutet) definition av kristen mystik.

”Mystik är religionens hemliga insida, som är dold, stängd för profana (alltså icke-religiösa) intressen. Det är den form av gudsförhållande som stänger sinnena för den yttre världen för att finna Sanningen och Livet i det innersta, i det egna hjärtat. I vidare bemärkelse betyder ordet mystik människans inneboende strävan efter fullkomlig harmoni med det mysterium vi kallar Gud. Denna strävan efter försoning fångslar och upptar allt mer medvetenhetens hela fält för att slutligen uppnå sitt mål i den mystiska föreningen (uno mystica). Viktigt är att det rör sig om en livsprocess och inte om en intellektuell spekulation (även om reflektion över denna livsprocess – när alltså människan tänker över sina erfarenheter och försöker klä dem i ord – inte är möjlig utan tankens ansträngning i språkets form)” (Noelius, 2007, s. 21).

Einhorn (1998, s. 28) konstaterar att gemensamt för många religiösa riktningar är att det gudomliga inte bara finns utanför människan, utan att människans innersta väsen är gudomligt. Han menar att religionernas mystiska tradition har sin kärna i just denna tanke.

”Mystiken innebär ett sökande efter det gudomliga i vårt inre, vid vilket sinnet och förnuftet får träda tillbaka. Istället får intuition och känsla leda vägen mot insikt. Sökandet syftar till en upplevelse av att vara i kontakt eller förening med det som är större än oss själva. Ofta medför den mystiska erfarenheten också en upplevelse av enhet med allt.”

Det inre sökandet tar sig olika uttryck beroende på religion men innefattar ofta meditation, bön och kontemplation. Einhorn menar att begreppet ”mystik” kan föra tankarna till något överkligt och magiskt men mystiken syftar i själva verket till att ge människan den djupaste insikten. Stefan Einhorn är professor i molekylär onkologi vid Karolinska institutet.

Den kristna mystikern och skomakaren Hjalmar Ekström (1885-1962) skrev brev till sina nära vänner, som var införstådda med den kristna mystikens tankar och talesätt. Hans ord nedan belyser något om mystikens innersta väsen (Den stilla kammaren, 2006, s. 5):

”I denna stilla tysta kammare,
där intet annat än Guds andedräkt förnimms,
möter jag dig och talar med dig.”

Att ge en uttömmande beskrivning av kristen mystik låter sig inte göras inom ramen för detta arbete. Den lutherska och den katolska uppfattningen skiljer sig något. Olika mystiker talar olika om det gudomliga och människans väsen och relationen dem emellan. Följande syntes av beskrivningarna innehåller därför endast sådana saker som beskrivs någorlunda samstämmigt i olika källor. Man måste ändå minnas att mystiken egentligen inte kan beskrivas så här förenklat.

Syntesen av de ovan refererade beskrivningarna av mystik kunde vara att mystik är en ordlös kommunikation med Gud och vars mål är kärleken till allt och alla vilket är

alltings fullkomning. Det är en mystisk erfarenhet av den verklighet som uppfattas som gudomlig eller som större än människan själv. En relevant fråga i sammanhanget är hur spiritualitet skiljer sig från mystik. Ett sätt att se på det är att medan spiritualiteten berör det andliga livet i vidare bemärkelse, som människans inre andliga liv och religiösa handlingar rör sig mystiken på ett ännu djupare plan. Enligt den mystiska traditionen möter människan i stillheten och tystnaden sig själv i Guds ljus. Genom bön, meditation och kontemplation sker ett levande möte med det gudomliga som leder till personlig tillväxt och förvandling samt djupare insikter.

3.4 Den kristna kyrkans mystiska tradition

För att ge läsaren en historisk förankring i de begrepp jag rör mig kring vill jag göra en tillbakablick i kristenhetens historia. Jag tar här upp några viktiga epoker, händelser och personer. Texten bygger på böckerna *Medvetandets stilla grund – mystik och spiritualitet i världens religioner* (Geels, 2008) samt *Kristen spiritualitet: från ökenfäder till cyberkyrka* (Mursell, red, 2006).

Frågan om det finns inslag av mystik och spiritualitet i Nya Testamentet har diskuterats. Oberoende av svaret har Nya Testamentet varit impulsgivare och åberopats av många mystiker. Utöver det har judendomen och den grekiska filosofiska traditionen haft stor betydelse för den kristna spiritualitetens och mystikens utveckling.

Under 200- och 300 - talet började män och kvinnor dra sig tillbaka till öknen eller ensligt belägna ökenkloster för att leva närmare Gud och för att få klarhet i sina liv i ensamheten, tystnaden och stillheten. Öknen blev för dem en tillflyktsort i en samhällelig och kyrklig turbulent tid. Dessa män och kvinnor kallades ofta "enslingarna" (monachoi). Genom sitt asketiska och mystiska leverne blev de förebilder för kristenheten. Förebilden till denna reträtt hade de i Bibelns Mose, Elia, Johannes döparen och Jesus, vilka också i perioder hade dragit sig tillbaka till öknen. Jesus drog sig tillbaka och fastade, vilket anses vara förebild för askesen.

Kyrkofader och bibeltolkaren Origenes (ca 185-ca 254) har kallats den kristna mystikens fader. Han lade grunden för fyra olika tolkningsmetoder av Skriften, nämligen

den bokstavliga, den moraliska, den allegoriska och den anagogiska. Ingen av de fyra betraktelsesätten utesluter den andra. Han menade att det i bibeltextens djup finns många nivåer och att texterna undervisar om det gudomliga livets högre mysterium. Klosterväsendets (monastiska rörelsen) och munkarnas fader är enligt traditionen Antonius den store (ca 251-356). Han levde ett tillbakadraget ökenliv och gick i lära hos en ökeneremit. År 305 upptäckte han en rad eremitboningar kring en övergiven fästning. Antonius började organisera verksamheten kring dessa boningar och det kristna munklivet uppstod. Kyrkofader Augustinus (354 – 430) mystiska teologi utgår från själens längtan tillbaka till sitt ursprung, en längtan som ger upphov till rastlöshet och ett sökande efter något bortom de skapade ting. Han talade om reträttens och inåtvändhetens väg, om kunskap och visdom. Han sade att kunskap är relaterad till den yttre världen, medan visdom berör begrundandet av den eviga verkligheten. Under den här tiden hade klostertraditionen en betydande roll för den kristna spiritualiteten och mystiken. Till klosterlivet hörde repetitiv bön, bönen som tillstånd, askes, ensamhet och tystnad, läsning och meditation, bön och kontemplation. Istället för att dra sig undan världen valde den nya mystikens företrädare på 1200-talet att leva ett liv mitt i den. De ansåg att hela världen kan upplevas som ett kloster. Franciskus av Assisi företrädde den nya mystiken och levde enligt spiritualitets ideal, att leva ett egendomslost och enkelt liv i Kristus och apostlarnas efterföljelse.

Reformationstiden på 1500-talet innebar för den protestantiska kyrkan en brytning med klostertraditionen och dess spirituella och mystiska inslag. Luther betonade det predikade ordet och den evangelisk-lutherska kyrkan blev "ordets kyrka". Samtidigt gjorde industrialiseringen och nya vetenskapliga upptäckter sitt intåg i västvärlden. Tron fick ge vika för det mänskliga förnuftet. Meditationen och mystiken föll i stort sätt i glömska medan den materialistiska och reduktionistiska synen växte sig starkare. I ett rationellt uppbyggt samhälle fanns inte plats för människans inre värld. Mot slutet av 1900-talet upptäcktes den österländska meditationstraditionen av väst, och uppfattades som någonting alldeles nytt. Det svarade på ett behov hos den västerländska människan. Samtidigt återupptäcktes de gamla kristna mystikerna och deras mystiska tradition vilket väckte förnyat intresse.

Einhorn (1998, s. 65) menar att den kristna mystiken var starkast under de första århundradena av vår tideräkning och under tidig medeltid. Han konstaterar att det

även senare funnits många starka utövare av den och att man även kan se influenser av mystik i dagens kristendom. Samma uppfattning har Geels (2003, s.203) då han säger att det inom den kristna kyrkan genom historien har funnits och finns även idag människor som dras till "omedelbar erfarenhet av den verklighet man uppfattar som gudomlig".

4 Om att dra sig tillbaka

Den som längtar efter ny livsriktning och ett fördjupat andligt liv söker balans mellan det yttre och det inre, mellan arbete och vila, utåtriktat engagemang och fördjupning, lek och allvar. Att dra sig tillbaka till tystnaden och stillheten, avsätta tid för meditation, att njuta av naturen eller att söka andlig vägledning blir då angeläget. Tysta retreat, kristen djupmeditation, pilgrimsvandringar och andliga övningar är några företeelser som är ett uttryck för den här typen av andlighet.

4.1 Retreat

Retreatrörelsen kom till vårt land från Sverige för ca 40 år sedan och har spridit sig över hela landet. År 2007 ordnade 19 % av församlingarna i Finland retreat. 3 400 personer deltog i de ca 260 retreat som ordnades. År 2011 ordnades 221 retreat i vilka 2 902 personer deltog. Då man jämför med år 2003 har här skett en ökning. Av statistiken kan man dra den slutsatsen att det finns ett ökande behov av andlig vägledning, stöd för andlig tillväxt samt stillhet och tystnad. På lång sikt är trenden alltså stigande även om siffrorna ovan visar på tillfälliga fluktuationer (Kyrkostyrelsen u.å.).

Idag finns ett stort utbud av retreat med olika förtecken som erbjuder rekreation och personlighetsutveckling. Retreaten är inget som är förbehållet religioner och kyrkor. Rötterna till retreat (reträtt) finns dock i den monastiska mystiken och termen användes från början uteslutande för retreat i kristen regi. Det svenska ordet "reträtt" används främst i den romersk-katolska kyrkan. Jesu ord i Mark. 6:31 (Bibel 2000) brukar kallas retreatens instiftelseord:

”Följ med mig bort till en öde trakt,
så att vi får vara ensamma och ni kan vila er lite”.

Även om man kan dra sig tillbaka i stillhet och tystnad ensam hemma är det inte samma sak som det retreaten kan erbjuda. Retreatens rytm och goda ordning ger ram och innehåll där nyckelorden är avskildhet, tystnad, kravlöshet, andakt, nattvard, meditation, vägledning, enskilt samtal och egen tid. Mases (2010, s.14) skriver att ”retreat betyder att dra sig tillbaka för att finna vila, inre samling och orientering i den livssituation man befinner sig. Mässan, tidebönera, vägledningen och meditationerna ger retreatdagarna rytm och innehåll. Allt är omgivet av en vilsam och respekterande tystnad”. Han förklarar att retreaten öppnar mot stillhetens och tystnadens ordkarga bön och att bibeln vid meditationerna används som medel för självförståelse, livstolkning och tilltal. Vidare talar han om att man i stillheten möter sanningen om sig själv och sanningen om Gud (2010, s. 7).

Retreaten erbjuder stillhet och tid i en kravlös miljö för reflektion och möjlighet till gudsmöte. Den ger möjlighet att dra sig tillbaka ur vardagen för det inre letandet av sig själv i förhållande till jaget, till medmänskan och till Gud. Den tysta retreaten erbjuder också en aktiv tystnad i gemenskap med andra.

Retreaten representerar en motkultur. Retreaten handlar inte om att göra eller lära sig något nytt utan om att göra erfarenheter i stillheten och tystnaden. Det meditativa tänkandet igen handlar om ett seende, ett upplevande och ett mottagande i motsats till det vardagliga tänkandet där man aktivt anstränger sig, producerar och skapar av egen kraft (Mases 2010).

4.2 Kristen djupmeditation och meditation

Stinissen (2008) skriver att man i den kristna meditationen söker på ett eller annat vis att närma sig Gud. Det är en aktiv inlevelse, till exempel i Bibelns berättelser, till skillnad från kontemplation, där man tömmer sinnet på intryck. Det som idag benämns som kristen djupmeditation är just kontemplationen, en objektslös meditation eller inre tyst bön. Kroppshållning, fri andning och förhållningssätt blir

instrument för att närma sig det inre och nå en fördjupad gudsrelation. Man väljer att sitta på en stol, meditationspall eller kudde. Genom att sitta stadigt på underlaget med kroppen upprättad i lodrät linje, en naturlig svank i korsryggen och axlarna avspända hjälper deltagaren att komma i vaken vila. Den fria andningen i kroppens egen takt blir en symbol för att andas ut oro och andas in frid. Tankarna får komma och gå. Den kristna djupmeditationens riktning är från det yttre till det inre. Från det yttre rummet till det inre rum där det gudomliga väntar mänskan. Från sinnenas nivå till det centrum där mänskans, enligt Stinissen, djupaste identitet, kärleken och visheten finns. Enligt Merton (Geels 2008, s. 169) får mänskan via kontemplerationen "kontakt med sitt sanna jag och den gudomliga 'gömda kärleksgrunden'". Djupmeditationen är en regelmässig, ritualiserad övning som i förlängningen ska leda till naturlig livshållning av omedelbarhet och närvaro här och nu.

4.3 Pilgrimsvandringar

Det finns ingen övergripande definition för uttrycket eftersom dess mål och mening är knutna till både tid och kultur. I traditionell bemärkelse är pilgrimen en mänska som färdas till en helig ort eller plats. Pilgrimsvandringen är religionens klassiska resform som mänskan genom historien företagit sig för att underlätta den inre resan för att nå sig själv. Vandraren gör ett yttre och inre uppbrott från vardagen där "den yttre resan stärker den inre" (Wikström 2007, s. 93).

Inom den lutherska traditionen har pilgrimsvandringar fått en renässans de senaste 20 åren. Pilgrimstanken har återfötts ur dagens rastlösa mänskans behov av inre ro och stillhet samt sökande efter livets djup och mening. Vandringen kan sträcka sig från någon timmes promenad till flera månaders vandring mot ett specifikt mål. Målet behöver dock inte alltid vara en helig plats utan vandringen i sig själv har betydelse. En del färdvägar kan vara urgamla och trampas upp på nytt, andra är nya och oprövade. Som pilgrim gör man både en yttre och en inre vandring i långsamhet, den "inre vandringen i den yttre vandringens form". Både den inre och yttre riktningen står för uppbrott från det alltför stillastående och etablerade. Genom vandringen och dess moment utvecklar vandraren sin relation till Gud, till sig själv, till andra människor och sin omvärld. (Lindström 2002).

Under pilgrimsvandringen, som kan liknas vid en vandringsgemenskap, delar man stunden med andra vandrare. Mötet med människor i olika kontexter ger möjlighet till relevant livstolkning. Den yttre vandringen ger också möjlighet till den inre vandringen och mötet med Gud och sig själv.

4.4 Andliga övningar

Ignatiansk spiritualitet är en katolsk tradition som på senare tid uppmärksammats också inom evangelisk-lutherska kretsar. Den har sitt ursprung i den spanske mystikern och jesuitordens grundare Ignatius av Loyola (1491–1556). Hans bok "Andliga övningar" växer fram under 25 års tid och baseras på hans egen livserfarenhet och hans personliga erfarenhet av Gud. De andliga övningarna är ett ordnat program för muntlig eller tyst bön och meditation och kan utföras i det vardagliga livet eller mera intensivt under en ledd andlig retreat (några dagar eller en hel månad). Övningarna går ut på att se sitt eget liv i ljuset av Jesu Kristi liv, lidande, död och uppståndelse med hjälp av olika former av bön. De syftar till andlig mognad genom att utövaren medvetandegör sitt liv och rannsakar sitt medvetande. Övningarna utgår från tanken att den andliga "muskeln" behöver träning precis som kroppen behöver övas i aktivitet. Mycket handlar om att bygga en personlig relation till Gud och Kristus samt att hitta ett sätt att leva som följer ur utförandet av de andliga övningarna. Övningarna ger verktyg till personliga och konkreta ställningstaganden vad gäller relationen till sig själv, till medmänniskor, till kyrkans gemenskap samt till Gud. Ignatius betonade vikten av att samverka med Gud, vilket sker genom "att vara kontemplativ mitt i gärningen". Ignatius viktigaste budskap var att kärleken är störst av allt, vilket han gav uttryck i orden "kärleken skall mera läggas i handlingarna än i orden". Slutmålet för andliga övningar är att människans handling och bön skall bli ett.

Med sina Andliga övningar har han inspirerat till "Jesusmeditation" och "Bibelmeditation". "Det är inte de myckna kunskapen, utan inlevelsen och smaken av tingen inifrån, som mättar och tillfredställer själen", heter det i Andliga övningar. (Geels 2008, s. 137; Mursell 2006, s. 204-205; av Loyola 1979).

4.5 Sammanfattning

I kapitel 4 har jag kort beskrivit några av de sätt man inom kristen tradition haft och har att dra sig tillbaka.

Kännetecknande för samtliga beskrivna metoder är varje mänskans unika kallelse, att göra val. I retreaten, djupmeditationen, pilgrimsvandringen och andliga övningar söker mänskan ett levande möte med Gud, vilket ju hör till den kristna spiritualiteten och mystiken. Att dra sig tillbaka ger den stressade och splittrade nutidsmänskan möjlighet att i stillhet söka sitt sanna jag, sin bestämmelse och sitt förhållande till andra människor. En intressant iakttagelse är, att både den tysta retreaten, pilgrimsvandringarna och meditationen där man söker andlig tillväxt, egentligen väsentligen också handlar om något kroppsligt. Man söker alltså spiritualitet, något bortom det kroppsliga genom kroppsliga övningar såsom andningsteknik, hållning och vandring. Mystiken beskrivs ovan i kapitel 3 främst som ett möte med det gudomliga. Det gudomliga återigen beskrivs inte som något utanför oss utan något inom oss. Då vi kommer i kontakt med det gudomliga, förvandlas våra liv. Där kommer också kroppsligheten in, de kroppsliga övningarna, rutinerna och bönerna verkar hjälpa deltagarna i t.ex. retreaten att finna en helhetssyn på tillvaron med det gudomliga i centrum. Jämfört med samhällets snuttifierade och hetsade tempo blir det här något väldigt annorlunda, som kanske just kräver dessa rent fysiska övningar och handlingar för att nå det lugn som kontakten med det gudomliga förutsätter.

Ett återkommande tema i samtliga former av att dra sig tillbaka är relationen till Gud, till sig själv, till andra människor och sin omvärld. Ytterligare ett tema är livstolkning.

5 Om mänskans längtan

I det här kapitlet följer en genomgång av några teman eller kategorier som återkommer i olika texter. De huvudsakliga teman jag valt att fokusera på i texterna är fyra.

- A. Mänskans längtan efter **livstolkning**, svar på de stora frågorna eller meningsfullhet.
- B. Mänskans längtan efter **andlig fördjupning**, ett möte med Gud.
- C. Mänskans längtan efter **mänsklig mognad**, självinsikt, ett möte med sig själv.
- D. Mänskans längtan efter **gemenskap** med andra människor och socialt engagemang.

De här kategorierna av texter återkommer jag till i analysdelen i kapitel 6. I det här kapitlet noteras kategorierna med respektive bokstäver i texten.

Kotila menar att den postmoderna mänskans dragning till mystiken bottenar i mänsklighetens gemensamma längtan och letande efter livets fullkomlighet. Det igen beror på mänskans känsla av främlingskap, ensamhet, isolering, avskildhet och rotlöshet. Kännetecknande för alla religioners mystik är strävan efter gemenskap med andra människor (D), världsalldet (B) och den yttersta sanningen (A) (Häyrynen & Kotila 2003, s. 22). Geels (2008) konstaterar kort, utan att desto mera analysera, att reträtten som andlig övning, liksom pilgrimsvandringar, har en attraktionskraft på vår tids människor. Wikström (2008, s. 142) belyser frågan genom att säga att Bibeln i århundraden har varit den stora berättelsen för mänskan i västerlandet. De bibliska berättelserna har gett och ger fortfarande en kristen mänska en samlad livstolkning samtidigt som de erbjuder ramar för ansvarighet och moral. Arvet har vi i berättelser, hymner, böner, musik, byggnader och symboler. När vi läser Bibeln lever vi in i den stora berättelsen och länkar vårt liv till den. Men för många i dag har den stora berättelsen som i årtusenden gett mänskan material för existentiella livstolkningar i stort sätt fallit i glömska. Materialism, konsumism, framgångshets och andra ismer har konkurrerat ut den kristna berättelsen. Trots det, menar Wikström, så försvinner inte mänskans behov av att foga in sitt liv i ett större sammanhang (A).

Stinissen (1996, s. 9) är inne på samma tankar som Kotila. Han menar sig se, hos dagens mänska, en stark längtan efter andlig fördjupning (B). En längtan, som han förklarar bottenar i en känsla av meningslöshet, hopplöshet och ångest eftersom Gud har försvunnit ur samhället (A). Ur ett kristet perspektiv blir mänskan utan Gud ett problem för sig själv. Han är kritisk till det andliga klimat som råder inom kyrkorna idag och går så långt att han påstår att en andligt sökande mänska idag kan ha svårt att hos

prästerskapet hitta gehör för sin längtan. Ofta talar kyrkan ett annat språk och klär inte nutidsmänskans andliga längtan i ord. "Och eftersom prästen representerar kyrkan, drar de lätt slutsatsen att kyrkan inte har något att erbjuda i fråga om andlighet" (Stinissen 1996, s. 10). Längtan efter andlig fördjupning driver människan att upptäcka nya och djupare nivåer i sitt väsen och en kosmisk samhörighet (B, C). Vägarna till denna fördjupning är i dag många och Stinissen efterlyser en större beredskap att möta behoven samt flera andliga vägledare inom den kristna kyrkan.

Wikströms (2007, s. 16-19) diskussion om nutidsmänskans längtan tangerar Stinissens tankar. Han talar om stressade och utbrända människor. Han talar om människans upplevelse av att livet är förvirrat och svårgenomskådligt. Han talar om vårt samhälle där själen inte hinner med. För att hitta en utväg ur detta letar människan runt i livsstilsindustrin för att hitta det goda livet. Hon hittar böcker som hävdar att hon kan förändra sitt liv, att hon är "sitt eget projekt". Livsstilscoacher, terapeuter och andliga vägledare anlitas allt oftare. Wikström menar att "suget efter starka ledare är ett indirekt tecken på andlig förvirring" (2007, s.17). I kölvattnet av detta menar han att man kan se en öppnare allmän diskussion om livsfrågor, andlighet och kristen tro. Den kristna traditionen, kyrkans tidigaste förkunnare och kristna mystiker återupptäcks och ses som ett sätt för människan att finna sig själv i en kaotisk tillvaro (A, B, C).

Att intresset för mystik och spiritualitet ökat de senaste årtiondena i västvärlden bekräftas också av Geels (2003, s. 204). Han menar att mystiken, som alltid funnits inom den romersk-katolska och ortodoxa kyrkan, nu också börjar intressera den evangelisk-lutherska kyrkan. Hans förklaring till det här fenomenet är att det kan uppfattas som en reaktion dels mot våldet i världen dels mot en övertro på materialistiska förklaringsmodeller. Som tidigare konstaterats hänvisar han till människans dragning till omedelbar erfarenhet av den verklighet hon uppfattar som gudomlig (B).

Under rubriken om retreat redogjordes Mases tankar om stillheten; i stillheten möter människan sanningen om sig själv och om Gud (B, C). Utgående från det kan man dra den slutsatsen att människan genom att söka sig till stillheten bejakar sin längtan efter en förståelse för vem hon är, varför hon är här och för vem (A, C, D). Människan söker svar på livets stora frågor (A) och hoppas få en glimt av några av dess sanningar. Han skriver: "Att söka den djupa stillheten är att söka sig in i balansen med sig själv, låta

sig läkas och återhämta krafter. Det är inte att fly från några svårigheter! Genom att gå igenom smärtor och problem finner man i stället att vägar öppnas och man blir rustad både att handskas med sitt eget liv och att stå till tjänst för andra (C, D). Det är bara genom att känna oss själva som vi kan få inlevelse i andras liv. Det vi gör sker i solidaritet med hela mänskligheten" (Mases 2010, s. 11). Mases ser människan som fysisk-psykisk varelse med det självklara behovet av att medvetandegöra sig själv i relation till sig själv, andra människor och till Gud (B, C, D). Han ser människans behov av att dra sig tillbaka i stillhet och tystnad som ett uttryck för viljan att lyssna till de inre signaler som hjälper oss att leva i balans med oss själva. Att dra sig tillbaka kan ses som en motkultur till det prestationsinriktade och materialistiska samhället (C).

Thomas Merton (Geels 2008, s.169) uttrycker liknande tankar då han berör kontemplationens roll för den moderna människan. "Via kontemplationen får människan kontakt med sitt sanna jag och den gudomliga 'gömda kärleksgrunden'." (B, C). Många människor idag är kanske för trötta och splittrade för att orka praktisera kontemplation eftersom den kräver så stort mått av mental energi. Dagens mänska vill ändå lära sig meditera för att komma till ro i vardagen. Man ser meditationen som en viloplats i sin jäktade tillvaro, en stund utan större ansträngning (Stinissen 2008, s. 156).

Tiainen (2007) beskriver sin pilgrimsvandring som en ensam vandring mot en osynlig verklighet, sökande efter livets mening samt möjlighet till förvandling (A,C). Det är en vandring, att vara på väg, i långsamhet där vandringen är viktigare än målet. Han menar att "en pilgrimsvandring är ett traskande i bön, allt annat är en illusion" (2007, s. 188). För honom innebär vandringen möte med naturen, medmänniskor, stillheten, sig själv och det heliga (B,C,D).

En svensk studie gjord av Davidsson Bremborg (2008) om svenska pilgrimsvandrare belyser deras motiv till vandringarna. Det vanligaste motivet som studien identifierade var en längtan till naturen och det naturliga. Man kunde ändå särskilja tre olika grupper, en fritidsinriktad, en spirituellt eller religiös och en flyktgrupp. Det intressanta ut denna studies perspektiv var, att alla dessa grupper såg den tysta vandringen som värdefull. Författaren poängterade i slutdiskussionen att det var

slående hur mycket alla oavsett ålder, kön eller utbildning uppskattade just tystnaden under vandringen.

En annan sak som studien visade var, att pilgrimsvandringar främst tycks attrahera en mogen och välutbildad målgrupp. Den typiska vandraren var enligt studien en 57-årig akademiskt utbildad kvinna. Få var under 45 år. Intressant var också att de tysta pilgrimsvandringarna tycks tilltala dem som har ett andligt intresse, men inte är speciellt aktiva i kyrkliga ceremonier och gudstjänster. Författaren menar också att pilgrimsvandringar därför kan vara ett sätt för kyrkan och församlingarna att nå denna grupp människor. Samtidigt visade studien att pilgrimsvandrare hade mycket olika motiv att delta och också olika gudsuppfattningar. Det betyder enligt författaren att den starka individualismen som präglar samhället här möter spiritualiteten utan att en konflikt nödvändigtvis uppstår. Var och en får i tystnaden tänka vad den vill om det som ledaren har sagt och själv formulera sin teologi – eller inte tänka på någonting alls. Därmed menar författaren att studiens resultat utmanar synen på pilgrimsvandringar som en gemenskap, *communitas*. I stället verkar styrkan i den här formen ligga i mångfalden. Olika människor med olika tankar kan delta och fritt välja graden av gemenskap de delar med de andra (A,B,C,D).

Genom att se på vad retreaten, meditationen, pilgrimsvandringen och de andliga övningarna erbjuder kan man urskilja människans längtan. Jag utgår då från tanken att man söker sig till det man har behov av. Som konstaterades i det inledande kapitlet lever vi i ett prestationsamhälle präglad av effektivitet, snabbhet, förändring och ett ständigt informationsflöde. Människan upplever krav både utifrån och inifrån som hon försöker leva upp till och som ofta går över gränsen av hennes förmåga. Hon omges av ett ständigt larm omkring sig. Det är aldrig tyst. Hon utsätts för en mängd intryck och inflytande från många håll som kan leda till splittring. Eftersom jag inte är ute efter att bevisa något allmängiltigt om människans längtan kan jag se på vad retreaten, pilgrimsvandringen, meditationen och andliga vägledningen erbjuder för att få en förståelse för vad de människor som söker sig till detta längtar efter.

”Att dra sig tillbaka” erbjuder ett rum där människan kan:

- sänka tempot
- strypa informationsflödet
- avskärma sig från bruset

- tid att tänka
- tid att lyssna
- tid att be
- tid att meditera
- tid för andlig vägledning
- urskilja sig från sig själv (möta sig själv), vem är jag, bättre självförståelse
- urskilja Gud (för att kunna möta Gud)
- finna en källa till livstolkning
- bli rustad att stå till tjänst för andra

Den här listan kombinerad med de fysiska övningar som retreatar och pilgrimsvandringar också innebär är kanske alla hjälpmedel för att nå det som Mases och Merton med flera beskriver som vår längtan. Det är att få kontakt med sitt sanna jag (C), med det gudomliga (B) och med det meningsfulla (A) i tillvaron i en omedelbar erfarenhet, alltså en upplevelse här och nu. Vägledarens roll är att stöda processen.

Halldorf (2012, s. 12) ord får avslutningsvis gestalta nutidsmänskans längtan efter stillhet: "Förströddheten är fienden som hindrar oss att bli närvarande. Vår största kamp gäller våra tankar. De är så många, så utspridda, så omöjliga att hindra när de strömmar genom oss som en vildsint fors. För att tankarna skall komma till ro behöver vi stillheten."

Sammanfattningsvis kan sägas att alla ovanstående texter kan beskrivas utgående från de fyra kategorierna som nämndes i början av kapitlet, längtan efter det meningsfulla (livstolkning), efter det gudomliga (andlig fördjupning), efter möte med sig själv (mänsklig mognad) och efter gemenskap med andra människor. Naturligtvis är de här fenomenen, retreatar, pilgrimsvandringar med flera liksom så mycket annat mångskiftande och kan även ses utgående från andra teman än de jag valt att fokusera. De valda kategorierna bygger ändå på många texter, förutom de ovan citerade, där jag funnit dessa gemensamma drag. I nästa kapitel ges en analys av begreppen och kategorierna i kapitel 3, 4 och 5.

6 Analys och resultat

Nedan kommer jag först att analysera begreppen spiritualitet och mystik från kapitel 3 och därefter diskuteras de metoder och tekniker, beskrivna i kapitel 4, i relation till de fyra kategorier om människans längtan som lyfts fram i kapitel 5.

Inom spiritualitet kan man enligt genomgången i kapitel 3 identifiera bland andra följande begrepp: andligt liv, upplevelse, personlig andlig tillväxt, gemenskap, relation, tilltal, bön, meditation och stillhet. Allt detta står i en viss motsats till begrepp som ord, dogmer, lära, institutioner och det materiella. Inom dessa begrepp kan man se att de kan hänföras till två grupper. Dels det som handlar om *gemenskap*, med andra människor och med Gud, samt de som handlar om det *individuella* eller det enskilda.

Inom mystiken finner vi begrepp som ordlös kommunikation med, erfarenhet av och relation till det gudomliga, hemlighet, mysterium, avskildhet, bortom sinnesintryck, tystnad, stillhet, askes, kunskap, visdom och meditation. Man kan alltså se i dessa ord som används, att begreppen spiritualitet och mystik står mycket nära varandra. Även här i beskrivningarna av mystiken ser man de två kategorierna av begrepp, de som handlar om *gemenskap* och de som handlar om det enskilda eller *individuella*. Spiritualitet och mystik har alltså dessa drag gemensamt att man i båda söker gemenskap med det gudomliga i och med människor, samtidigt som man utforskar sitt eget inre liv på djupet. I beskrivningar av spiritualiteten är ändå den egna andliga tillväxten – mötet med sig själv mera dominerande, medan mötet med Gud mera dominerar i beskrivningar av mystiken. I allt detta är stillhet och tystnad viktiga element. Viktigt verkar också vara själva upplevelsen i motsats till att bara förstå något med sitt förnuft. Vad mera skiljer spiritualiteten från mystiken? Mystiken innebär en starkare betoning på det *obegripliga* i tillvaron och gudomen, ja även i oss själva, medan spiritualiteten betonar *relationen* med det gudomliga, sig själv och andra människor.

Hur relaterar de här begreppen till det som människor söker i den tysta retreaten och andra liknande övningar? Är det gemenskapen eller är det avskildheten och den egna andliga fördjupningen? Paradoxalt nog verkar det vara båda dessa, men kanske med tonvikt på det individuella. Genom att göra tanke-experimentet med ensamma tysta retreatare, inser vi att man ändå också söker någon form av gemenskap och kanske det

som nämns under rubriken retreatar, nämligen rytm och rutin. Dessa upprätthåller man tillsammans. Inom kristen djupmeditation däremot är fokus på individens möte med Gud. Den kan utövas i ensamhet och avskildhet.

Retreaten är det stora modeordet i dag. Det är förståeligt att dagens mänska i början kan känna ett visst motstånd till att dra sig tillbaka till t.ex. en avlägsen lägergård för några dagar där hon dessutom ska vara tyst och bara umgås med sig själv. En del kanske oroar sig för att tankar och känslor, som man så länge förtryckt, möjligen ger sig tillkänna. Dagsprogrammets klosterlika inramning kan upplevas spännande men samtidigt skrämmande. I retreaten drar man sig tillbaka för att med hjälp av rytmen och innehållet finna vila och inre samling. Det här öppnar möjligheten till en fördjupad livstolkning (A), andlig fördjupning (B), mänsklig mognad (C). Gemenskapen med andra människor (D) är central eftersom den, trots tystnaden, binder ihop hela retreaten.

Genom **kristen djupmeditation** söker mänskan på ett eller annat sätt närma sig Gud (B). I meditationens tysta, still och medvetna närvaron når mänskan sitt inre centrum, sitt sanna jag (C), varigenom livstolkningen (A) och det sociala engagemanget (D) kan ta form.

Pilgrimsvandringen har också beskrivits som ett sätt att dra sig tillbaka. Man går en yttre vandring på den inre vägen. Återigen är det sitt inre (C) mänskan vill möta men i en annan kontext. Nu som vandrare med impulser från naturen, av texter som läses och av medvandrare (A, D). Medan man i retreaten tillåter kroppen vila om den så vill blir vandringen aning mera ansträngande för kroppen. Men i båda fallen låter man det inre vila i hopp om att nå sig själv (C). Under vandringen i stillheten söker man ytterligare efter livets djup och mening (A) samt det heliga (B).

Andliga övningar syftar, som tidigare beskrivits, till andlig mognad. Övningarna går ut på att bygga en relation till Gud (B) och att därigenom hitta ett sätt att leva och handla (A, D). Ignatius betonade att kärleken är störst av allt och den kärleken genomsyrar allt. Hans andliga övningar hjälper mänskan att hitta relationen och kärleken till sig själv (C), till medmänskan (D) och till Gud (B).

De fyra kategorier som identifierades i texterna om människans längtan, kan alla ses som delar av en övergripande längtan hos den slitna och stressade nutidsmänskan, nämligen längtan efter *kraft*. Man talar om att hämta kraft och inspiration. Man går in i stillheten och tystnaden för att göra en inre resa. En resa som möjliggör många möten och insikter. Kanske görs resan för att hitta en ny långsammare rytm och livsstil i det snabba och hetsiga samhället. Förhoppningsvis inser man möjligheterna till just detta. Risker är att man bara är ute efter att "ladda batterierna" för att sedan igen orka köra på i ett osunt tempo och en osund livsstil.

Att dra sig tillbaka ska inte uppfattas som att fly undan livet och människor. Det är att samla kraft för att sedan kunna göra en bättre insats. I tider av trötthet har mänskan genom historien handlat så för att få inspiration och personlig förnyelse. Att dra sig tillbaka svarar mot människans längtan efter en kravlös tillvaro med tid för eftertanke och reflektion för att nå fram till en djupare självförståelse. Det svarar också mot längtan av gemenskap med livets källflöde, med Gud.

I examensarbetet har jag sökt svar på vad som är kännetecknande för den kristna andlighet som går under benämningen kristen spiritualitet och mystik. Därmed har jag velat skapa förståelse för hur detta tar sig uttryck hos människor som vill dra sig tillbaka till tystnad och stillhet i en kristen kontext. Genom litteraturstudie har jag försökt belysa vad dagens människor som vill dra sig tillbaka söker i den här formen av andlighet.

Bland de författare jag granskat finns en samstämmighet vad gäller kristen spiritualitet. Spiritualiteten har att göra med människans personliga andliga liv och privata religiositet i motsats till religionen som institution. Kärnan i spiritualitet är att bejaka och försöka gå in i och utforska sin andliga dimension i motsats till det kroppsliga vardagslivet. Vad gäller begreppen andlighet och spiritualitet kan man utgå från att innebörden i stort sätt är den samma.

Kristen mystik beskrivs som en ordlös kommunikation med Gud och vars mål är kärleken till allt och alla vilket är alltings fullkomning. En fråga som behandlats i det här examensarbetet är hur spiritualitet skiljer sig från mystik. Ett sätt att se på det är att medan spiritualiteten berör det andliga livet i vidare bemärkelse, som människans

inre liv och religiösa handlingar rör sig mystiken på ett ännu djupare plan. Enligt mystiska traditionen möter människan i stillheten och tystnaden sig själv i Guds ljus. Det är ett levande möte med det gudomliga som leder till personlig tillväxt och förvandling samt djupare insikter. Mänskans inre rum är gudsgemenskapens centrum.

Några uttryckssätt för kristen spiritualitet och mystik bland människor som vill dra sig tillbaka jag beskrivit är tysta retreatar, pilgrimsvandringar, kristen djupmeditation och andliga övningar. Det människor i dag söker då de drar sig tillbaka till dessa olika former av stillhet och tystnad kan sammanfattas i fyra kategorier, nämligen:

- Mänskans längtan efter **livstolkning**, svar på de stora frågorna eller meningsfullhet.
- Mänskans längtan efter **andlig fördjupning**, ett möte med Gud.
- Mänskans längtan efter **mänsklig mognad**, självinsikt, ett möte med sig själv.
- Mänskans längtan efter **gemenskap** med andra människor och socialt engagemang.

Detta relaterar till begreppen spiritualitet och mystik så att människor som vill dra sig tillbaka längtar efter en erfarenhetsbaserad andlighet samt att få bejaka sina känslor och sin fantasi. Denna form av andlighet uppmuntrar till att lyssna till mänskans eget inre och låta Guds ord tala in i det. Detta som en motvikt till den dogmatiska och teoretiska teologin. Det är ett sätt att skapa förening mellan kropp, själ och ande som ger kraft och inspiration.

I litteratursökningen utgick jag från att hitta förståelse för vad andlighet, spiritualitet och mystik i en kristen kontext innebär samt hur den kan ta sig uttryck hos människor som vill dra sig tillbaka. Utöver det har jag sökt förståelse för nutidsmänniskans intresse för kristen mystik. Man kan konstatera att det under de senaste cirka 20 åren vuxit fram en star ekumenisk våg, jag talar nu om de nordiska länderna, där de protestantiska och den katolska kyrkan genom dialog försökt närma sig varandra. En starkt förenande variabel är renässansen av den kristna mystiken, som genom klosterväsendet hållits vid liv inom den katolska kyrkan. En del protestanter kanske kan

uppleva mystiken som provocerande eller som något som inte tillhör den lutherska traditionen.

På basen av de författare jag granskat kan jag konstatera att det i dag finns en tendens till att människor dras till inre fördjupning, till meditation och bön. Vår västerländska kultur tenderar att överbetona intellektets roll, vilket bl.a. retreaten med dess stillhet inför jaget och Gud ger en motvikt till. Jag drar den slutsatsen att även inom den luthersk-kristna traditionen har det inre livet delvis fått stå tillbaka för läran. Idag kan man se en större öppenhet mellan den mystiska traditionen och den mera läromässiga. Det finns ett uppvaknande intresse för den spiritualitet och mystik som föddes ur öknarna. I öknens karghet blir tillvaron mera transparent. En tolkning är att den som vill dra sig tillbaka längtar efter att bli berörd och att uppleva det heliga, vilket inte alltid sker då lärosatser presenteras på det intellektuella planet. Ökenfäderna talar till många människors starka längtan efter djup och äkthet i livet. De säger att människan är mera än kropp, både kropp och själ. Hon är både hjärna och hjärta. Det här är alls inget nytt budskap, snarare något som glömts bort i dagens samhälle, där människor känner en allt större stress av jakten på materiell välfärd. Trots att det alltså för de som lever och arbetar med människors välmående och resurser kan kännas som självklart, är det något som för dagens människor kan bli som en ny upptäckt.

Psykologin lär oss idag vilken betydelse det har för människan att hon accepterar sig själv och vågar leva i sanningen. I den traditionella terapi går utforskandet från ytlighet till djup, vilket också är karakteristiskt för utforskandet av livet inom mystiken. Mystiken lär att en förvandling är möjlig i mötet med människans inre jag och det gudomliga.

Förståelsen för och förmågan att identifiera människors andliga längtan och behov är viktiga ingredienser i diakonens och socionomens mångprofessionella kompetens. Detta därför att denna längtan inte alltid är klart uttalad eller ens finns på ett medvetet plan hos klienten. Med kännedom om vilka resurser som kan förstärkas via tekniker såsom tysta retreat, kristen djupmeditation, pilgrimsvandringar eller andliga övningar har diakonen några möjliga redskap för att hjälpa där nöden är som störst.

Dagens mänska söker i stillheten och tystnaden kärleken till Gud, sig själv och andra människor varigenom hon strävar till "ett gott liv" som har mening och riktning.

7 Kritisk granskning och diskussion

Både diakoniarbetarens och socionomens yrkesetiska regler poängterar vikten av att utveckla sin professionella kompetens. (Kyrkostyrelsen 2010; Talentia 2009). Examensarbetet har förhoppningsvis gett en ökad förståelse för den kristna andlighet som benämns kristen spiritualitet och mystik. Tillsammans med övriga examensarbeten inom projektet *Andlighet, spiritualitet och livsfrågor – you name it! (ASL-you name it!)* förstärker vi kompetensen inom det andliga området för social- och hälsovårdstuderanden.

I bilaga 2 framgår projektet *ASL-you name it!* gemensamma syntes av andlighet ur en mångprofessionell synvinkel. Nedan kommer jag att kort kommentera den samt reflektera över hur det här examensarbetets slutsatser relaterar till projektets. Projektets slutsats är att den individuella andligheten utgår från en längtan efter något mera. Mänskan söker och reflekterar. Relaterat till de texter jag granskat ser jag likheten till mina slutsatser. Andligheten utgår från mänskans egen längtan, inte från något utifrån påtvingat. Kommunikation, i form av hängmattan på bilden, sker mellan jaget som längtar, söker och reflekterar och den andra, i detta fall den professionella. Genom mötet med andra människor blir vi till. Projektet beskriver "den andras" andlighet i ord som respekt, mod, acceptans, bemötande, omsorg, kunskap, närvaro, empati och tid. Den här aspekten av andlighet eller professionellt andligt bemötande har jag i mitt arbete inte gått in på.

Projektets beskrivning av andlighet är möte med sig själv, upplevelser och närvaro, kärlek och gemenskap, livsåskådning, existentiella frågor samt religion, kultur och tradition. Det här är ord som även återkommer i de texter jag granskat. Andligheten kan inkludera en religion eller högre makt men är ingen självklarhet enligt projektet. Att det gudomliga inte beaktas är naturligtvis självklart ifall man inte befinner sig i en kristen eller religiös kontext. Detta framkom även i mitt arbete: "I vårt pluralistiska och sekulariserade samhälle kan ordet andlighet inte nödvändigtvis alltid förknippas

med etablerade religiösa organisationer. Ordet används ibland som samlingsbeteckning för livsåskådning med psykologiserande förtecken” och ”det heliga hänvisar till ett gudomligt väsen, ett gudomligt objekt eller den Yttersta Verkligheten eller den Yttersta Sanningen såsom uppfattad av individen.” Andlighet är framförallt högst individuell, vilket delvis överensstämmer med mina texter där det framkom att ordet spiritualitet understryker den personliga och privata dimensionen av religiositeten samt att det förekommer sociala och individuella variationer.

Eftersom i fråga varande examensarbete har skrivits utgående från en kristen kontext är Gud, det gudomliga eller det heliga centralt och en integrerad del av andligheten, vilket kanske är den största skillnaden till projektets resultat, som talar om ”en högre makt” (som dock inte alltid uppfattas på grund av t.ex. livskriser). I bilaga 3 framgår diakonistuderandes syntes av begreppet andlighet.

7.1 Etiska frågeställningar och tillförlitlighet

En gemensam etisk frågeställning i all litteraturforskning är frågan om urvalet. Har valet av den litteratur som inkluderats i arbetet gjorts på objektiva grunder? Den frågan behandlades i kapitel 2. Gällande litteraturen kan man också fråga sig om den valda litteraturen varit tillräckligt omfattande. Med tanke på att det är frågan om ett arbete på yrkeshögskolenivå, anser jag att så är fallet. Urvalet försvaras också av det som redan nämndes i kapitel 2 att forskningsområdet är smalt och därmed också den tillgängliga seriösa eller vetenskapliga litteraturen på området. Urvalet har styrts av vad som är relevant utgående från givna sökord. Därför bör litteratururvalet anses vara gjort på objektiva grunder. En specifik etisk frågeställning i det här examensarbetet är sättet jag som forskare behandlar innehållet i den valda litteraturen. Under arbetets gång har jag försökt vara medveten om de här frågorna. Ingen forskare är en tom tavla, tabula rasa. Därför går det, speciellt inte i kvalitativ forskning, att undvika att forskaren själv blir synlig i analysen av texten. Jag har ändå försökt vara tydlig i att skilja åt när materialet kommer till tals och när min egen röst blir hörd. Innehållsanalysens metod att spegla källorna mot varandra minskar risken för subjektiv och vinklad analys.

Ett annat val är valet av teman eller kategorier i den kvalitativa innehållsanalysen. I och med valet av kategorier definierar ju forskaren även vad som ska anses väsentligt i den stora textmassan som studerats i samband med examensarbetet. Kategorierna är hämtade ur de texter som studerats i teoridelen. Man måste ändå hålla i minnet att även om valet av kategorier bygger på en strävan till att balanserat se på materialet, finns det ändå alltid andra tyngdpunkter man kunde ha valt.

Tillförlitligheten skall genomsyra alla delar av forskningsprocessen. I kvantitativa studier är begrepp som reliabilitet (mätningens tillförlitlighet) och validitet (mäter man rätta saker för att få svar på sina frågor) viktiga. I en kvalitativ studie som den här, är dessa begrepp enligt Trost (2010) inte viktiga, eftersom syftet inte är att bevisa eller mäta något specifikt, utan snarare att öka förståelsen för begrepp och fenomen. Ett sakkunnigt och balanserat grepp om forskningsområdet samt en inre logik och konsistens i arbetet är ändå viktiga. Dessa saker kan man som forskare själv argumentera för, men jag har valt att gå en annan väg. För att få en utomståendes syn på tillförlitligheten av processen och resultatet har jag valt att göra en prövning av resultatet. Det har jag gjort genom "piloting", genom vilken jag har låtit en sakkunnig resursperson utvärdera resultatet av arbetet. Ur resurspersonens perspektiv är processen logiskt uppbyggd samt resultatet relevant och intressant.

7.2 Hållbar utveckling

Den s.k. Brundtlandrapporten "Vår gemensamma framtid" skrevs av världskommissionen för miljö och utveckling på uppdrag av FN år 1987. Ursprungsuppgiften var att utarbeta förslag till långsiktiga miljöstrategier för hållbar utveckling inom miljöarbetet. Brundtlandkommissionens definition av hållbar utveckling är "En hållbar utveckling tillfredsställer dagens behov utan att äventyra kommande generationers möjligheter att tillfredsställa sina behov". I dagens diskussioner finns ingen entydig definition av begreppet men de flesta är överens om att begreppet innefattar ekologiska, sociala och ekonomiska aspekter. (WWF 2013; FN 2012)

Jag vågar påstå att många i dag inser att den västerländska livsstilen inte är hållbar, varken ekonomiskt, socialt eller miljömässigt. Inom många viktiga områden är livet

ur balans, som t.ex. mellan tid och liv, liv och arbete, solidaritet och barmhärtighet mellan människor, ekonomi och ekologi. Livet rullar på för fort och skoningslöst för många.

Mot den här bakgrunden är det bra att bearbeta frågor om global överlevnad och, som i detta arbete, centrala andliga och existentiella frågor. En del vill och uppskattar möjligheten att dra sig tillbaka och hitta nya kraftresurser inom sig för att orka med och få en förståelse om det liv vi lever nu. Att uppmuntra och att bli uppmuntrad till att fundera över livets andliga dimensioner och att för en tid dra sig tillbaka är ett resursförstärkande arbete och kan vara ett sätt att hitta balansen i livet och orka med de krav som både arbets- och privatlivet ställer. Kanske kan det också bli en impuls till att förändra något i sitt liv i riktning mot större hållbarhet. Kanske är det som Patrik Hagman skriver i sin första ledare i Kyrkpressen (27.3.2013), "det är inte på vårt ansvar att rädda världen. Som kristna tror vi att världen redan är räddad, av Gud. (...) För den som tror räcker det med att göra det som är gott." Hållbar utveckling kunde anses innebära att vi först och främst tar hand om vår andlighet och våra egna resurser att hjälpa och vägleda. Den kompetensen och resursen kan vi enligt förespråkarna för retreatter och stillhet stärka i just dessa.

Källförteckning

Arborelius, A. (1994). *Spiritualitet. Andlig teologi*. Tågarp. Karmeliterna.

Bibel 2000. (2007). Örebro: Libris.

Björkstrand, G. (2008). *Framtidens folkkyrka – herdebrev till Borgå stift*. Helsingfors: Fontana Media.

Bremborg, Anna Davidsson (2008). Spirituality in silence and nature: Motivations, experiences and impressions among swedish pilgrims. *Journal of Empirical Theology* 21 (2008) 149-165.

Den stilla kammaren – brev av Hjalmar Ekström (2006). Skellefteå: Artos och Norma bokförlag Ab.

Ekstrand, Kummel-Myrskog, Sarelin (red) (2009). *Där nöden är störst*. Åbo, Uniprint.

Evangelisk-lutherska kyrkan i Finland. *Spiritualitet*.
<http://www.evl.fi/ordlista/index.php/spiritualitet> (hämtat: 30.01.2013)

Forsberg, C. & Wengström, Y. (2008). *Att göra systematiska litteraturstudier*. Stockholm: Natur & Kultur.

Förenta Nationerna FN (2012). *Hållbar utveckling*.
<http://www.fn.se/fn-info/vad-gor-fn/utveckling-och-fattigdomsbekampning/hallbar-utveckling/> (hämtat: 21.02.2013)

Geels, A. (2003). *Kristen mystik – ur psykologisk synvinkel*. Skellefteå: Artos & Norma bokförlag Ab.

Geels, A. (2008). *Medvetandets stilla grund – mystik och spiritualitet i världens religioner*. Studentlitteratur.

Geels, A. & Wikström, O. (1999). *Den religiösa människan. Intro till religionspsykologi*. Stockholm: Natur och kultur.

Gould, R. & Grönlund, H. & Korpiluoma, R. & Nyman, H. & Tuominen, K. (2007). *Miksi masennus vie eläkkeelle?* Eläketurvakeskuksen raportteja 2007:1. Helsinki Hakapaino.

Hagman, P. (2013, 27 mars). Att rädda världen. *Kyrkpressen*, s.2.

Halldorf, P. (2012). *Med evig kärlek – Daglig läsning*. Skellefteå: Artos & Norma bokförlag Ab.

Hamel, G. & Prahalad, C. K. (1990). The Core Competence of the Corporation, *Harvard Business Review*, May-June 1990.

Häyrynen, S. & Kotila, H. & Vatanen, O. (red)(2003). *Spiritualiteetin käsikirja*. Helsinki: Kirjapaino.

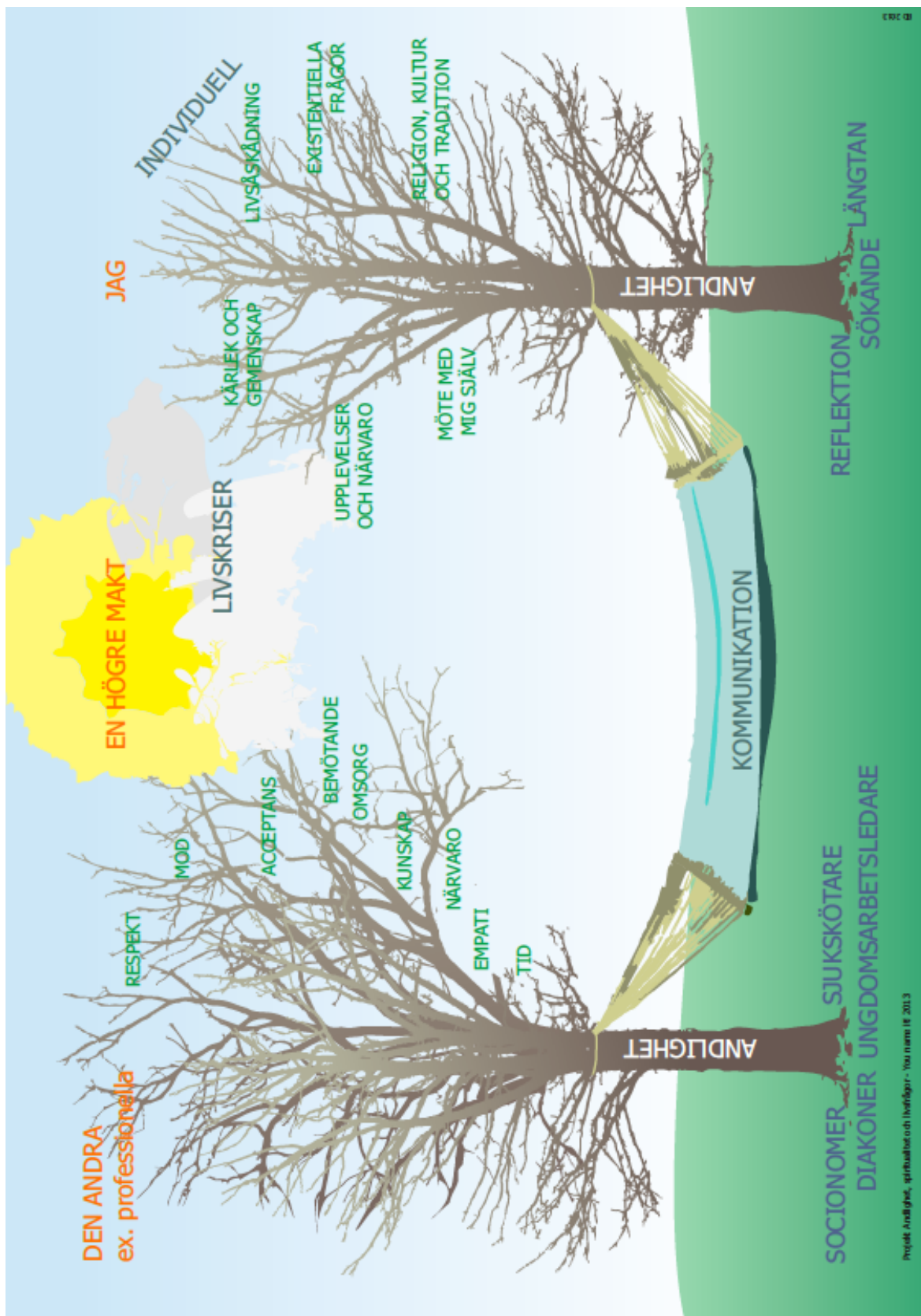
- Kyrkostyrelsen (2013). *Statistik 2012*.
<http://sacrista.evl.fi/sacrista.nsf/sp3?open&cid=Content1F9BAC> (hämtat: 30.01.2013)
- Kyrkostyrelsen (2010). *Kärnkompetens i kyrkans andliga arbete 2010*.
- Kyrkostyrelsen (2003). *En gemenskap av ansvar och delaktighet*.
- Lindholm, H. (2012) *Avdelningen för vård och det sociala området, Projektbeskrivning för examensarbeten 2013*. Yrkeshögskolan Novia. Opublicerat material.
- Lindström, H-E (red) (2002). *Lilla pilgrimsboken* Stockholm: Verbum Förlag.
- av Loyola, I (1979). *Andliga övningar*. Uppsala: Katolska Bokförlaget.
- Mases, P. & Sköndal, E. (2010). *Den inre trädgården – öppen mot himlen*. Artos.
- Mursell, G. (red) (2006). *Kristen spiritualitet: från ökenfäder till cyberkyrka*. Libris.
- Noelius, C. (2007). *Silentium – helande pågår*. Örebro: Libris.
- Nouwen, H. (1993). *Den livslånga glädjen*. Libris.
- Stinissen, W. (2007). *Kristen djupmetitation*. Örebro: Libris.
- Stinissen, W. (1996). *Andens terapi. Om andlig vägledning och själavård*. Örebro: Libris.
- Talentia (2009). *Vardagen, världen, livet, etiken*. Helsingfors: Kinestasis.
- Tiainen, T. (2007). *På god väg; en pilgrimsvandring genom Frankrike och Spanien*. Helsingfors: Fontana Media.
- Trost, J. (2010): *Kvalitativa intervjuer*. Lund: Studentlitteratur.
- Vainio, O-P. (red) (2003). *Johdatus Luterilaisen spiritualiteetin teologiaan*. Kirjapaja.
- Världsnaturfonden WWF (2013). *Hållbar utveckling*.
<http://www.wwf.se/utbildning/1226878-esd-sverige-vad-r-hllbar-utveckling-startsida> (hämtat: 21.02.2013)
- Westerlund, Å. (2007). *Mot andlighetens källor – om andlig fördjupning*. Ingår i: Lemberg, R. (red.): *Förtroende värd II – Handbok för förtroendevalda*. Helsingfors: Fontana Media
- Wikström, O. (2007). *Det bländande mörkret. Att upptäcka den stora glädjen*. Örebro: Libris.
- Wikström, O. (1999). *Den outgrundliga människan: Livsfrågor, psykoterapi och själavård*. Stockholm: Natur och kultur.

Wikström, O. (2004). *Ikonen i fickan. Om yttre och inre resan*. Stockholm: Natur och kultur.

Wikström, O. (2008). *Sonjas godhet – medkänsla i en självupptagen tid*. Stockholm: Natur och kultur.

Tabell 1. Artikelsökningar och träffar

Databas	Sökord	Avgränsning	Träffar	Använda
Ebsco	Andlighet	Fulltext 2006 - 2013 Peer Reviewed	0	0
Ebsco Academic s.e.	spirituality AND silence	Fulltext 2006 - 2013 Peer Reviewed	16	1
Ebsco Academic s.e.	lutheran AND spirituality	- " -	17	1
Ebsco Academic s.e.	mysticism AND christian	- " -	78	0
Ebsco Academic s.e.	spirituality AND retreat	- " -	7	0
Ebsco Academic s.e.	spirituality AND retreat AND christian	- " -	1	0
Ebsco Academic s.e.	mysticism AND spirituality AND christian	- " -	9	0
Ebsco Academic s.e.	spirituality AND mysticism	- " -	39	1
Google scholar	kristen spiritualitet	2006 - 2013	1230	1
Google scholar	kristen andlighet OCH mysticism	2006 - 2013	110	0



Andlighet i förhållande till	Konkret, synlig	Osynlig dimension
Gud	Kyrka och församling, troslära, Bibeln, Gudstjänst Ordet (predikan), Dop, nattvard, Bön och förbön, meditation, samtal, sätta ord på det osynliga, bilder och symboler, estetik, sånger, traditioner, bikt	Gud, Jesus och den Helige Anden, högre kraftkälla, dold, högre makt, odefinierbar, transcendent, mysterium, kärlek, mening, förnimmelse av en annan existens efter döden
Jag, som person	Kropp, själ och ande, Guds avbild och ögonsten. Spiritualitet; Deltagande i ritualer och eget andligt liv som: Dop, nattvard, bön, kärleksgärningar, retreat, pilgrimsvandring, Livsåskådning Närvaro	Tro, tillit, trygghet, harmoni och hopp/ skam, skuld och tvivel på sig själv och Gud. Möte med Gud, andefylld, öppenhet livets mysterier Möte med sig själv i ljus av Guds kärlek. Existentiella frågor, varför tillåter Gud lidande? Vad är meningen med mitt liv? Vad händer efter döden? Dödsrädsla. Livskvalitet.
Andra människor	Själavårdssamtal, samtal om svåra saker - livet, sjukdomar och döden, gemenskap och relationer, konkreta kärlekshandlingar i förhållande till en själv och andra.	Ett område i människan som längtar efter något djupare – ett sammanhang. Existentiell ensamhet.

Begreppet Andlighet

Innehåller begreppen andlighet, existentialism och religiositet, troslära

Andlig dimension, svårdefinierbart, abstrakt, obegripbart, en atmosfär

Spiritualitet: Personligt andligt liv i motsats till religion som institution

Mystik: Ordlös kommunikation med Gud. Människans inre rum är Gudsgemenskapens centrum