

Sentrerende bønn

En empirisk studie blant deltagere tilknyttet Den norske kirke¹

Tidsskrift for praktisk teologi
Nordic Journal of Practical Theology
Årgang 40. Nr. 2/2023
[s. 71-87]
<https://doi.org/10.48626/tpt.v40i2.5552>



Gunn-Jorun Roset Sunde. Cand. theol. fra Det teologiske fakultet, Universitetet i Oslo, Sokneprest i Bakkehaugen, Majorstua og Vestre Aker (fra 1.1.24.).
Halvard Johannessen. Førsteamanuensis ved Det teologiske fakultet, Universitetet i Oslo.
GR276@kirken.no

Abstract

The Christian spiritual practice called ‘centering prayer’ is growing in popularity internationally, and today it is also offered by some congregations in Church of Norway. However, compared to the vast literature on resemblant forms of spirituality, like mindfulness and meditation, there is a scarcity of research on centering prayer. With this study, we seek to make this lacuna a bit smaller. More specifically, we want to shed light on the participants’ experiences of centering prayer in comparison to regular church services.

Our material combines qualitative and quantitative data. In the analysis, we combine inductive and theory-driven approaches. One of our main findings is that the participants’ experiences of centering prayer is more overlapping with experiences of Sunday services than we expected. Our findings challenge Woodhead and Heelas’ influential theory of a discrepancy between ‘religion’ and ‘spirituality’. These findings also challenge commonly shared conceptions of what ‘authenticity’ means in spiritual life.

Nøkkelord: “Sentrerende bønn”, “Spiritualitet”, “Gudstjeneste”, “Autentisitet”, «Charles Taylor», «Religion» «Den norske kirke».

¹ Artikkelen bygger på Gunn-Jorun Sundes fordypningsoppgave i teologi, *Sentrerende bønn En empirisk studie blant deltagere tilknyttet Den norske kirke* (Universitetet i Oslo, Det teologiske fakultet høsten 2022), skrevet under veiledning av Halvard Johannessen.

Sentrerende bønn er en kontemplativ bønneform som praktiseres både individuelt og i grupper. Med sin enkle form gir den assosiasjon til monastiske tradisjoner. Samtidig inviterer vanlige folkekirkemenigheter til sentrerende bønn på jevnlig basis. Sentrerende bønn er så langt et understudert felt i norsk og internasjonal forskning. I denne artikkelen utforsker vi deltakeres erfaringer av sentrerende bønn og ser disse i lys av gudstjenestefeiring i Den norske kirke (Dnk). Valget av en komparasjon mellom sentrerende bønn og gudstjenestefeiring er relatert til funn i noen av de mest toneangivende forskningsbidragene om moderne religion og spiritualitet siden årtusenskiftet, publisert av religionssosiologene Linda Woodhead og Paul Heelas. Woodhead og Heelas skiller mellom *life-as religion* eller ganske enkelt religion på den ene siden, og *subjective-life spirituality* eller spirituality på den andre (Heelas & Woodhead, 2005, s. 5-9). Som vi skal se, er det nærliggende å forstå sentrerende bønn som et eksempel på det de kaller «selvspiritualitet» mens gudstjenestefeiring faller inn under kategorien «religion». Forskjellene mellom kategoriene «religion» og «spiritualitet» kommer ikke bare til uttrykk gjennom praksis, men viser seg i flere aspekter ved virkelighetsoppfatningen, inkludert oppfatningen av selvets rolle i det åndelige livet (Woodhead & Heelas, 2000, s. 72; Johannessen 2017, s. 34-37). De forklarer nedgang i tradisjonell religion med at «religion» er lite kompatibelt med den vestlige kulturens ideal om selvets autentisitet. «Selvspiritualitet», på den annen side, deler kulturens autentisitetsideal, og er derfor i vekst (Heelas & Woodhead 2005, s. 75). Forskjellene mellom religion og spiritualitet gir grunn til å spørre: Dekker sentrerende bønn et åndelig behov hos dagens mennesker, som ordinære gudstjenester ikke er i stand til å adressere? Mer konkret undersøker vi om deltakerne på sentrerende bønn er de samme som går på søndagsgudstjenester, eller om dette er to ulike grupper. Vi undersøker hvordan deltakerne erfarer sentrerende bønn, og hvordan disse erfaringene relateres til erfaringer av tradisjonell gudstjenestedeltakelse.

Litteraturoversikt

Det er som nevnt publisert svært få studier av fenomenet sentrerende bønn som sådan. Dialogprest Silje Trym Mathiassen har publisert en komparativ studie av sentrerende bønn og nyåndelig mantrameditasjon, som trolig er den eneste vitenskapelige artikkelen på norsk så langt (Mathiassen, 2015). Svein Chr. Hammerstrøm har dessuten skrevet en empirisk fagartikkel om deltakelse i sentrerende bønn som 'levd religion' (Hammerstrøm, 2022). Internasjonalt er forskning på sentrerende bønn (eng. centering prayer) på barndomsstadiet ifølge amerikanske forskere, og sterkt underrepresentert sammenlignet med forskning på mindfulness og annen type meditasjon (Fox, Gutierrez, Haas, Braganza, & Berger, 2015, s. 804). Den internasjonale forskningen som finnes, har først og fremst viet oppmerksomhet til de fysiologiske og psykologiske effektene av praksisen (Blanton, 2010), (Ferguson, Willemsen, & Castaneto, 2009). Blant disse er studien til Jesse Fox, Daniel Gutierrez, Jessica Haas, Dinesh Braganza og Christine Berger (2015) den som ligger tettest opp til vår studie når det gjelder tilnærming og funn. Deltakeres erfaring med sentrerende bønn sett i relasjon til tradisjonell gudstjenestefeiring, har ikke blitt undersøkt før så langt vi kan

se. Sentrerende bønn som forskningsfelt fremstår i all hovedsak som en lakune i norsk og internasjonal sammenheng.

Om vi utvider fokuset fra sentrerende bønn til kristen spiritualitet, en nærliggende kontekst, er derimot tilfanget av forskningslitteratur stort. Blant norske bidrag til feltet kan nevnes Kristen spiritualitet (Sæther, 2013), Mykere kristendom (Repstad & Henriksen, 2005), Spiritualitet – en ny dimensjon i religionsforskningen (Olsen, 2006) og Nye guder for hvermann? Femti år med alternativ spiritualitet (Engelsviken, Olsen, & Thelle, 2011). Særlig to norske monografier om kristen spiritualitet har berøringspunkter med denne studien. Den ene er Tone Stangeland Kaufmans *A New Old Spirituality?* (2017), som er en kvalitativ studie av spiritualitet hos prester i Dnk. Den andre er doktorgradsavhandlingen *Sekulariseringens spiritualitet* (Johannessen, 2017), som analyserer kirkemøtebetenknningen Kirken i møte med åndelig lengsel i vår tid (Kirkerådet, 1999). Begge disse gjør utstrakt bruk av den nevnte religionstypologien til Linda Woodhead og Paul Heelas.

Vi vil også knytte an til en nederlandsk studie av Anke Bisschops (Bisschops, 2015), som omhandler sammenhengen mellom nedgang i den katolske kirke og økende tilslutning til nyåndelig spiritualitet. Som vi skal se avslutningsvis er funnene i denne studien sammenfallende med mange av våre.

Sentrerende bønn og gudstjeneste

Sentrerende bønn har kirkehistoriske røtter i middelalderen, nærmere bestemt i cistercienserordenens fromhetsliv. Den nåværende praksisen er utviklet av trappistmunken Thomas Keating og andre i hans klostermiljø på slutten av 1900-tallet. De gjenoppdaget metoden i en anonym traktat fra 1300-tallet; *The Cloud of Unknowing*, og tilpasset den til vår tid. En hovedidé for Keating er at Gud er i sentrum av menneskets vesen, og sentrerende bønn er en form for kontemplativ stillhet som kan føre til en erfaring eller bevissthet om dette nærværet (Mathiassen, 2015, ss. 169-170) (Sanden-Bjønnes, 2016, s. 118). Det er ingen krav om sittestillinger eller pusteøvelser, kun en invitasjon til å stilne (Sanden-Bjønnes, 2016, ss. 28, 31). Det finnes to typer praksiser; individuell og gruppevis bønn.

Gudstjenesten har enkelte likheter med sentrerende bønn. Også den er en form for bønn: en sammenhengende dialog mellom Gud og mennesker. I løpet av sin nesten totusenårige historie har gudstjenesten vært en kollektiv handling med en grunnstruktur basert på Ordets del og nattverdens del (Kirkerådet, 2020, s. 7). Forfatterne av boken *Når dere ber understreker like fullt at gudstjenestens bønn skiller seg fra «nyåndelige former for bønn, der bønner dreier seg om å komme i kontakt med det guddommelige i en selv»* (Thomassen & Lomheim, 2013, s. 18). Denne påstanden stemmer overens med Heelas og Woodheads observasjon av at gudstjenester i menigheter generelt formidler life-as religion til forskjell fra subjective-life spirituality (Heelas & Woodhead, 2005, s. 22). Med dette utgangspunktet er det grunn til å forvente at deltakere erfarer de to praksisene ganske forskjellig.

Metode

Studien bruker primært en empirisk, kvalitativ metode, kombinert med kvantitative tilnærminger. Denne typen kombinasjonsmodell vinner i dag utbredelse i samfunnsvitenskapene (Flyvbjerg, 2011, s. 313). Grunnlagsmaterialet for studien er i hovedsak basert på et spørreskjema (nettskjema) distribuert til brukere av sentrerende bønn. Vi har i tillegg anvendt deltakende observasjon på en fysisk samling i et kirkerom og en digital samling på Facebook. De deltakende observasjonene fungerte mest som et bakteppe for forståelsen av praksisen.

For å få tilgang på informanter, kontaktet vi en folkekirkemenighet som tilbyr både gudstjenester og sentrerende bønn. De lokale veilederne distribuerte lenke til undersøkelsen via epost-adresser til deltakerne, uten at vi hadde tilgang til disse adressene. Det ble sendt ut 54 eposter. Den samme lenken ble også lagt ut på en Facebook-side for brukere av sentrerende bønn. Facebook-gruppen har 235 medlemmer (06.11.22). Til spørreundersøkelsen meldte det seg 28 respondenter. Selv om antallet respondenter ikke er høyt, er det nok til å se tendenser i materialet. Skjemaet anvendte en blanding av åpne fritekst-svar, avkrysnings-oppgaver og graderings-svar.

Sammenlignet med fysiske intervjuer, var vår tilnærming tidsbesparende og gjorde at vi nådde ut til et større antall aktuelle informanter. En annen fordel var at alle informantene fikk nøyaktig de samme spørsmålene. Vi kunne heller ikke påvirke svarene på noe vis, bevisst eller ubevisst, som det er en risiko for i et intervju ansikt til ansikt (Bryman, 2012, s. 233). En asynkron innsamling av data gir også den fordel at informantene kan svare når det passer dem, og bruke så lang tid de ønsker (Bryman, 2012, s. 658). En ulempe er derimot at man ikke kan få utdypet svarene, noe som innebærer større risiko for feiltolkning. Det er også enkelt for informanten å hoppe over spørsmål, noe som kan medføre at forskeren går glipp av viktig informasjon (Bryman, 2012, s. 235).

Den deltakende observasjonen ble gjennomført av Gunn Jorun Sunde. Hun deltok i samlingen på linje med andre deltakere. Hensikten var å få egen erfaring med bønnen, ikke å observere de øvrige deltageres reaksjoner. Lederen gjorde kjent for de andre deltagerne at hun deltok på disse premissene som ledd i et forskningsprosjekt. Sunde informerte kort om prosjektet, og inviterte dem til å svare på undersøkelsen.

Det innsamlede materialet analyseres i to trinn. Det første trinnet er en induktiv analyse hvor materialet presenteres «nedenfra», ved hjelp av informantenes formuleringer. I trinn to gjøres en teoretisk analyse ved hjelp av religionstypologien utviklet av Woodhead og Heelas.

Deretter drøftes teologiske og kulturanalytiske aspekt ved funnene primært i lys av Tone Stangeland Kaufmans *A New Old Spirituality* (Kaufman, 2017), *The Spiritual Revolution* av Linda Woodhead og Paul Heelas (Heelas & Woodhead, 2005) samt Autentisitetens etikk av Charles Taylor (Taylor, 1998).

Forskningsetiske overveielser

En kvalitativ studie av religiøse handlinger reiser viktige forskningsetiske spørsmål. Blant annet skal «[d]et forskningsetiske samtykket [...] være frivillig, informert og

utvetydig, og det bør være dokumenterbart» (NESH , 2021, s. B:15). Informantene ble invitert til å svare på undersøkelsen frivillig, uten noen form for belønning. Spørreskjemaet redegjorde for hva undersøkelsen skulle brukes til, og at svarene ville bli slettet ved prosjektets slutt.

Metoden innebar at vi ikke trengte å samle inn personsensitive opplysninger, og informantene ble bedt om å ikke oppgi slike i skjemaet. Hensynet til anonymitet og konfidensialitet ble sikret gjennom valg av metode og ikke gjennom behandling av data. Dette gjorde også at godkjenning fra Norsk Senter for Forskningsdata var overflødig (NSD Norsk senter for forskningsdata, 2022).

Som forskere tilstreber vi et utenfra-perspektiv, men vi er begge også «insidere». Vi er begge medlemmer av Den norske kirke og fortrolige med gudstjenesteliv. Sunde har erfaring med å praktisere sentrerende bønn. Å opparbeide tilstrekkelig «fremmedgjørende distanse» har derfor vært et forskningsetisk fokus i prosjektet (Johnsen, 2017, s. 31).

Teoriperspektiver

Woodhead og Heelas' religionstypologi er veletablert som analyseredskap i spiritualitetsstudier. Typologien egner seg til å skille mellom ulike hovedtyper religiøse uttrykk, på tvers av de formelle religiøse og livssynsmessige skillelinjer. Den består av tre hovedkategorier. Forskjellsreligion betoner forskjellen mellom en hellig, transcendent Gud og en fallen verden, mellom menighet og storsamfunn. Forskjellsreligion knytter autoritet til hellige skrifter og religiøst lederskap (Woodhead & Heelas, 2000, s. 27). Strenge frimenigheter faller gjerne inn i denne kategorien. Humanitetsreligion har et mer positivt syn på mennesket, og tillegger allmennmenneskelig moral og fornuft større autoritet (Woodhead & Heelas, 2000, s. 70). Religioner innenfor denne kategorien er inklusivistiske og universalistiske (Woodhead & Heelas, 2000, s. 71). Liberal protestantisme er et eksempel på dette (Johannessen, 2011, s. 28). For begge disse kategoriene er gudstjenesten et viktig møtested med det guddommelige. I selvspiritualitet er grenseoppgangene mellom naturen, det guddommelige og det menneskelige nærmest visket ut. Den har en holistisk virkelighetsoppfatning og plasserer autoriteten primært i individets åndelige erfaring (Woodhead & Heelas, 2000, s. 73). Meditative praksiser er nødvendige for å skape den ettertraktede erfaring av åndelig nærvær i en selv eller i altet. New Age-spiritualitet er et typisk eksempel på denne kategorien (Woodhead & Heelas, 2000, s. 111).

I virkeligheten opptrer de ulike typene gjerne i kombinasjoner (Woodhead & Heelas, 2000, ss. 148-149). Vi vil særlig trekke fram den kombinasjonsformen Woodhead beskriver som «teistisk spiritualitet». Den fanger opp de former for spiritualitet som krysser grenser mellom nye former for spiritualitet og tradisjonell teistisk praksis (Woodhead, Kawanami, & Partridge, 2009, s. 329). Den bygger også bro over det tilsynelatende paradokset at tradisjonell religion forutsetter ytre autoritet, mens selvspiritualiteten forankrer autoriteten i selvet (Johannessen, 2017, ss. 171-172). I forlengelsen vil vi problematisere og diskutere Woodhead og Heelas ved hjelp av Taylors teori om autentisitet. Woodhead og Heelas bruker selv denne teorien som

forklaringsmodell, men de overser Taylors distinksjon mellom autentisitetens måte og innhold. Nettopp denne distinksjonen blir viktig der vårt materiale ikke lar seg fullt ut forstå med kun Woodhead og Heelas' teori.

Induktiv analyse

I det følgende vil vi først lese materialet induktivt, og la mulige analytiske kategorier tre fram fra materialet. Deretter vil vi engasjere de ovennevnte teoretiske modellene på materialet i en teoriforankret analyse. Funnene herfra gjøres deretter til gjenstand for en teologisk drøfting.

Informantenes svar angående egen gudstjenestedeltagelse gir oss tre kategorier som materialet kan sorteres etter:

50 % svarte at de går regelmessig til gudstjeneste i Dnk. Disse utgjør gruppe A. Tre svarte at de går regelmessig i et annet kirkesamfunn, mens én person svarte at han/hun deltar noen ganger på gudstjeneste i et annet kirkesamfunn. Denne gruppen, gruppe B, utgjør til sammen 14%. De øvrige svarene består av åtte som sjelden går på gudstjeneste, og to som aldri går. Slått sammen utgjør disse 36%, og kalles gruppe C.

I det følgende sammendraget av hvordan de tre ulike gruppene svarte, har vi valgt å fokusere på spørsmålene som angår deres erfaring med 1) gudstjeneste 2) sentrerende bønn og 3) hvilke likheter og forskjeller de opplever mellom disse to praksisene.

Gruppe A

Halvparten av de som går regelmessig til gudstjeneste (7 av 14), svarer at nattverden er en viktig del av gudstjenesten for dem, mens fire nevner forkynnelsen. Fellesskap, liturgisk deltagelse og salmesang går igjen som viktig. Noen beskriver hvordan gudstjenesten gir struktur og forankring for tros livet: «Ramme om min spiritualitet. Å vite at eg står i ein tradisjon og i eit fellesskap.» «Det gir meg ein strukturert søken etter kontakt med det heilage», og «[t]ilhørighet til historien, fellesskap». Gudstjenesten blir i to av svarene beskrevet som «helt vesentlig» og «grunnleggende for min identitet som kristen».

I sin beskrivelse av sentrerende bønn bruker gruppe A ord som 'livgivende', 'befriende', «gir hvile, rytme, ro». Det gir «pustepause fra livet der ute», man «slipper å prestere noe». Flere beskriver bønningen som nødvendig både i det alminnelige og i det åndelige livet. De oppnår «åndelig kontakt» og en «opplevelse av å bli båret av Gud». Det gjør dem «sterkere psykisk», hjelper dem å «koble seg på livsstrømmen, [det] er ikke en flukt fra livet.»

Når det gjelder likheter mellom sentrerende bønn og gudstjenesten nevnes nærværet av Gud/ Den hellige ånd som et fellestrekk. Én skriver at også gudstjenestens musikk, liturgi og lesning kan ha et kontemplativt preg. Et par nevner at begge deler representerer et fellesskap, mens andre fremhever gudstjenesten som fellesskapsaktivitet. En forskjell er at gudstjenesten dekker mange behov, mens sentrerende bønn er mer rettet inn mot hvile, fordypning og stillhet. En av informantene skriver at sentrerende bønn og gudstjeneste utfyller hverandre: «Sentrerende bønn, med sin ordløse stillhet (bortenfor tanker og følelser), kan miste sin identitet om den ikke er forankret i gudstjenesten.»

Gruppe B

Gruppen som feirer gudstjeneste i andre kirkesamfunn enn Dnk, beskriver gudstjenesten med ord som 'forkynnelse', 'undervisning' og 'sakramenter'. De verdsetter fellesskapet, nattverden og kunnskapen som gudstjenesten gir. Gudstjenesten beskrives som viktig for det åndelige livet, og noe man ikke får adgang til på egen hånd.

Sentrerende bønn betegnes som «betydningsfullt for hele livet». Det er «et svært viktig redskap for å komme videre både i forhold til Gud, meg selv og verden rundt meg.» «Den utvider hele min sjel og min tro» og gjør at «Guds nærvær erfares sterkere i hverdagen.» Én bruker ordene: «Nærvær med meg selv i Kristus.» Én svarer med et sitat av Wilfrid Stinissen: «Bare om du hviler i den virkelighet som akkurat nå er din, kan du møte Gud.» Én av informantene beskriver forskjellen slik: «I gudstjenesten formes jeg utenfra, mens i sentrerende bønn formes jeg innenfra.»

Gruppe C

Blant dem som går sjelden eller aldri på gudstjeneste, svarer 4 av 10 at de får noe ut av gudstjenester hvis de først deltar. Disse verdsetter at gudstjenesten gir «tid til refleksjon, fin opplevelse, minner og høytidelighet, bønn og påfyll av Ordet». Samtidig opplever de at utbyttet varierer. Én skriver: «Føler at prestene jeg møter på gudstjenester er lite flinke til å ta opp aktuelle saker.»

De fleste i denne gruppen opplever at fellesskap er en viktig kvalitet ved sentrerende bønn. Ikke alle presiserer om de mener fellesskap med andre mennesker, Gud, eller begge deler. De bruker ord som 'livsendrende', 'stress-reduserende', 'fokuserende' og «gir læring» om sentrerende bønn. Én sidestiller det med meditasjon. Bønnen gir stillhet, nærvær, og mulighet til å gå innover i dypere lag i bevisstheten. Samtidig beskrives den som et møte med Gud. «Jeg slipper Gud inn i livet mitt.» Man får «personlig kontakt med gud eller altet». Én sier det «har gitt troen tilbake».

Svarene spriker en del når denne gruppen skal beskrive likheter og forskjeller mellom sentrerende bønn og gudstjeneste. Én svarer at det er få likheter. Andre nevner at passasjer av gudstjenesten ligner på sentrerende bønn, f.eks. nattverden, hvor man kun tar imot og ikke skal prestere; man henvender seg til Gud og opplever Guds nærvær. Det som skiller mest er tidsbruken, og gudstjenestens krav til tid og sted. Sentrerende bønn beskrives som et sted hvor alle er likeverdige og man kommer sammen om én ting: be i stillhet til Gud.

Sammenligning av gruppenes svar

Hvordan svarer gruppene på spørsmålet «Hva gir det deg å gå på gudstjeneste?» Gruppe C har lite å komme med her, og flere har unnlatt å svare på dette. Gruppe A og B bruker flere ord og er mer entusiastiske. Nattverd, fellesskap og formidling av Ordet er stikkord. Informanter i gruppe A er alene om å peke på betydningen av at gudstjenesten setter dem inn i en tradisjon og en historisk sammenheng.

Spriker svarene like mye når det gjelder opplevelsen av sentrerende bønn? Nei, det er mye større samsvar mellom alle gruppene på dette punktet. I beskrivelsen av sentrerende bønn utpeker gruppe B seg ved å bare bruke klassisk kristen terminologi,

Sentrerende bønn

som 'nærvær med Kristus/ Gud', 'sjel' og 'tro'. I gruppe A og C forekommer en blanding av denne terminologien og begrep knyttet til mer allmennmenneskelige erfaringer som stressreduksjon, ro, økt konsentrasjon.

Det er størst ulikhet mellom gruppene når det gjelder opplevelse og utbytte av gudstjenesten, hvor gruppe C utpeker seg som de som har minst utbytte. På spørsmålet om likheter og forskjeller mellom sentrerende bønn og gudstjeneste svarer de tre gruppene forholdsvis likt.

Kvantitative data

I det følgende presenterer vi en tabell over hvilke ord som brukes hvor ofte om henholdsvis sentrerende bønn (SB), gudstjeneste (GTJ). Det siste tallet angir antall ganger ordet er brukt om begge praksisene. Dette gir en supplerende indikator på hvordan deltakerne opplever de to aktivitetene, hva de opplever at skiller dem og hva som er felles.

Tabell 1

Ord	Brukt antall ganger totalt	Brukt i hvilken smh? SB/GTJ/i forbindelse med begge
Gud	37	21 / 2 / 14
Jesus	5	2 / 1 / 2
Kristus	2	1 / 0 / 1
Den hellige ånd	4	2 / 1 / 1
Den treenige Gud	1	1 / 0 / 0
Fellesskap	22	12 / 9 / 1
Nærvær (inkl. Guds nærvær, nærværende, nær, nærhet, nærmere)	22	12 / 4 / 6
Tilhørighet	4	2 / 2 / 0
Stillhet	18	14 / 2 / 2
Ro/lugn/avslappet/ Stressreduksjon/hvile	15	14 / 1 / 0
Kontemplasjon / kontemplativ	4	2 / 2 / 0
Dyp/dypere/fordypet	11	11 / 0 / 0
Åndelig	6	2 / 3 / 1
Tro	14	8 / 4 / 2
Meditasjon/meditere	5	5 / 0 / 0
Ordet/Guds ord/Bibel/tekstlesing	10	1 / 8 / 1

Oversikten viser at 'Gud' er det mest brukte ordet. Det er også den gjennomgående benevnelsen på guddommen, mens 'Den hellige ånd' og 'Jesus' knapt forekommer.

Et annet ord som gjentas svært ofte er 'fellesskap'. Selv om noen av svarene er eksplisitte på at fellesskapet er viktigere i gudstjenesten enn i SB, blir 'fellesskap' brukt omtrent like mange ganger om begge aktiviteter.

'Stillhet'/'ro'/'avslapning'/'stressreducerende'/'hvile' er ord som nesten utelukkende blir brukt om SB. Det samme gjelder ord som 'dyp'/'dypere'/'fordypet' som blir brukt av flere når de beskriver hvordan SB påvirker gudsrelasjonen deres.

Respondentene ble spurt om de deltar på praksiser som ligner på SB i sammenhenger utenfor Dnk. Tabellen nedenfor viser at de som går regelmessig på gudstjeneste i Dnk (gruppe A) også er de mest aktive brukerne av andre praksiser som ligner på sentrerende bønn utenfor sitt kirkesamfunn.

Tabell 2

	Retreat	Åndelig workshop	Meditasjon	Yoga	Annet
A	86 %	21 %	36 %	29 %	43 %
B	50 %		25 %		
C	60 %	10 %	40 %	10 %	10 %

Et annet spørsmål med avkrysning var dette: Er det viktig for deg at sentrerende bønn skjer i regi av Dnk? Svarene viste at konfesjonell tilknytning ikke var viktig for flertallet av deltakerne. Totalt svarte 6 JA, 10 NEI og 11 at de ikke har reflektert over dette.

Et spørsmål som er relatert til konfesjonell tilknytning er hvilke ord deltakerne vil bruke om sin egen åndelige eller religiøse identitet. Et vanlig uttrykk å høre i den sekulære tidsalder er; «I am a spiritual person, but I'm not religious» (Schneiders, 2003, s. 164). Det nevnte skillet mellom spiritualitet og religion hos Woodhead og Heelas bekrefter denne tendensen. Er dette en tendens som gjenspeiles i svarene? Tallene i tabell 3 er et gjennomsnitt av svarene som ble gitt på spørsmål om hvordan de identifiserer seg med de ulike kategoriene (1= i liten grad, 5= i høy grad).

Tabell 3

	Åndelig	Søkende	Religiøs	Kristen	Agnostiker	Ikke-troende
Gruppe A: Deltar regelmessig på GTJ i Dnk	4,07	3,46	3,30	4,46	1,66	1,08
Gruppe B: Deltar på GTJ i andre kirkesamfunn	3,5	2,75	4,25	5	1	1
Gruppe C: Deltar sjelden eller aldri på GTJ	3,9	4,3	2,9	3,2	2,6	1,1

Gruppe A identifiserte seg mest med «kristen» dernest med «åndelig», gruppe C mest med «søkende» og dernest med «åndelig». Gruppe B skiller seg ut ved å identifisere seg fullstendig med «kristen» og dernest med «religiøs», og avgjort ikke med «agnostiker» og «ikke-troende». «Religiøs» kom relativt langt ned hos gruppe A og C. Disse gruppene svarte også mer bekræftende over hele spekteret. For eksempel gir både «agnostiker» og «ikke-troende» litt gjenkjennelse i begge grupper selv om de scorer lavt. Dette er interessant særlig med tanke på gruppe A, som består av regelmessige gudstjenestedeltakere i Dnk.

Teoretisk analyse

I denne delen vil vi analysere informantenes svar i lys av det teoretiske begrepsapparatet utviklet av Woodhead og Heelas. Deres teori peker på markante forskjeller mellom hovedkategoriene religion og selvspiritualitet. Gudstjenesten, med sin ordo, bibellesning og liturgi fra tidlig kristen tid, er sterkt tradisjonsbundet. Gudstjenesten har dermed mange elementer som knyttes til religion som kategori. På den andre siden ligger sentrerende bønn nærmere den motsatte enden av aksene, selvspiritualiteten, med sin vekt på stillhet, åndelig erfaring og gudsnærvær. Dette styrker antakelsen om at vi også kan finne markante forskjeller mellom informantenes opplevelser av gudstjenester og sentrerende bønn. Woodhead og Heelas' forskning peker i retning av at de som deltar ofte på ordinære gudstjenester er så lite overlappende med dem som er aktive innen selvspiritualitet, at de betegner de to gruppene som 'two worlds' (Heelas & Woodhead, 2005, s. 31) Vi kunne med andre ord forvente at gruppe C ville være mer engasjert i selvspiritualitet enn gruppene A og B, som er mer aktive i gudstjenestefeiring ('religion').

Felles for alle tre grupper er at betegnelsene 'nærhet', 'nærvær' og «fellesskap med Gud» brukes mange ganger. Formuleringer som å «komme dypere inn til Gud», «være i ham uten å trenge ord», og «nærvær med meg selv i Kristus», er ikke typiske for forskjellsreligion eller humanitetsreligion. I forskjellsreligion er det et mål å ikke fjerne

distansen mellom Gud og mennesker, men å opprettholde den. Humanitetsreligion vektlegger ikke avstanden like mye, men er til gjengjeld den religionstypen som legger minst vekt på personlige åndelige erfaringer. Det som kunne talt for forskjells- og humanitetsreligion, er svar som handler om at sentrerende bønn setter dem «i en tradisjon og i et fellesskap», og evt. de som nevner tekstlesning i forkant av bønningen som viktig. Men slike svar er i sterkt mindretall. Forskjellsreligionens sosiale skille mellom de «innenfor» og «utenfor» gruppen kan heller ikke sies å bli reflektert i svarene. Flere understreker at gudstjeneste og sentrerende bønn henger sammen. «For å holde fokus i sentrerende bønn trenger man gudstjenestens gaver som “bakteppe”» (A). En annen gir dette svaret på samtlige spørsmål rundt både gudstjeneste og sentrerende bønn; «Ramme om min spiritualitet. Vite at eg står i ein tradisjon og i eit fellesskap» (A). Sistnevnte går regelmessig til gudstjeneste i Dnk. Vedkommende deltar aldri på andre ting der og deltar på sentrerende bønn kun via Facebook-gruppen, men deltar også på retreat, åndelige workshops, meditasjon, yoga og annet i regi av andre tros- og livssynsamfunn - men krysser av for at det er viktig at sentrerende bønn skjer i regi av Dnk. En annen informant oppgir kritikkverdig forkynnelse som grunn til sjelden gudstjenestedeltagelse, men krysser likevel av for at det er viktig at sentrerende bønn skjer i regi av Dnk. I denne typen svar viskes de kategoriske forskjellene mellom religion og spiritualitet ut.

Ett av kjennetegnene ved selvspiritualitet er at den tilbyr et 'produkt', nemlig en erfaring. De aller fleste svarer med å beskrive nettopp ulike erfaringer når de begrunner hvorfor de deltar på sentrerende bønn. Flere av svarene indikerer at deltagerne bruker sentrerende bønn for å bli oppmerksomme på det gode livet her og nå, et relatert kjennetegn ved selvspiritualitet. De «kjenner på følelser» (C) «trenger det både åndelig og psykisk» (A) og det gir «stressreduksjon, fokus, læring» (C). Samtidig handler mange av svarene om å la seg prege av Gud: «Mi rolle er å møte opp. Gud ordnar resten» (A) Det gir en «følelse av å slippe å prestere noko sjølv. Det er berre å ta imot» (A). Selv om livet her og nå og åndelig erfaring er viktige verdier, plasserer disse respondentene samtidig autoritet hos Gud på en måte som ikke passer inn i Woodhead og Heelas sin fremstilling av selvspiritualitet.

En av informantene skriver: «Det viktigste aspektet med sentrerende bønn er den personlige kontakten med gud eller altet» (C). Språkbruken er typisk for en holistisk tankegang, et annet kjennetegn på selvspiritualitet. Imidlertid er holistiske forestillinger ikke et gjennomgående trekk i materialet. Selvspiritualitetens kritiske holdning til tunge religiøse institusjoner og tradisjoner kommer heller ikke til uttrykk.

Oppsummert kan vi si at informantenes svar gir holdepunkter for at sentrerende bønn deler viktige kjennetegn med Woodhead og Heelas' fremstilling av selvspiritualitet, men den har også trekk som ikke passer inn i denne kategorien. Samtidig har sentrerende bønn klart færre tilknytningspunkter til kategorien religion, og tilknytningspunktene til 'religion' er for vage til å bli plassert i enten humanitetsreligion eller forskjellsreligion.

Betyr dette at sentrerende bønn kan tolkes som en hybridtype? Så langt synes analysen å peke i en slik retning, noe som gjør teistisk spiritualitet til en interessant kategori å trekke inn. Teistisk spiritualitet bygger bro over det som Woodhead og

Heelas ser på som inkompatibilitet mellom hovedkategoriene religion og spiritualitet. Kategorien har mye til felles med selvspiritualitetens verdier og uttrykk, men den bruker samtidig aktivt ressurser hentet fra tradisjonell religion (Woodhead, Kawanami, & Partridge, 2009, s. 329). Vi har så langt identifisert mange av selvspiritualitetens kjennetegn i sentrerende bønn. Samtidig er denne bønneformen forankret i gamle kristne tradisjoner, forestillinger og praksiser. Sentrerende bønn arrangeres bl.a. i regi av folkekirkemenigheter og ledes av lutherske prester. Selvspiritualitetens forestillinger om en rent immanent guddom eller et guddommelig selv, er fraværende i materialet. Respondentene tilskriver Gud både immanente og transcendent aspekter, i likhet med mye tradisjonell kristendom. Lesningene er hentet fra kristen tradisjon, og er ikke tilfeldig valgt. Samtidig kan sentrerende bønn fremstå som ren selvspiritualitet. Et av svarene avdekker hvordan kristne ikke får øye på forankringen i kristne tradisjoner: «Mange kristne er redde for sentrerende bønn og kontemplativ praksis fordi de er uvitende om hva det er. De tror det har med yoga og østlig ikke-kristen påvirkning å gjøre. Men denne praksisen er gammel, men ble delvis borte når man begynte å rasjonalisere også troen.» (A)

Innledningsvis formulerte vi vår problemstilling slik: «Dekker sentrerende bønn et åndelig behov som ordinære gudstjenester ikke er i stand til å adressere?» Det enkle svaret etter denne analysen er at for 64% av informantene er sentrerende bønn et supplement, da disse går regelmessig til gudstjeneste også. I den følgende drøftingen vil vi utforske kombinasjon av selvspiritualitet og tradisjonell religion som deltakere på sentrerende bønn gir uttrykk for, først og fremst ved å anvende filosofen Charles Taylors teori om autentisitetens etikk som hermeneutisk nøkkel. Avslutningsvis ser vi til forskning fra Nederland som bekrefter våre funn og setter dem i et internasjonalt perspektiv.

Drøfting

Ut fra analysen av det samlede materialet i vår studie er et kategorisk skille mellom selvspiritualitet og institusjonalisert gudstjenesteliv nærmest umulig å opprettholde. Informantene formidler en rekke typiske kjennetegn på selvspiritualitet. Samtidig går halyparten av dem som benytter seg av sentrerende bønn også regelmessig på gudstjeneste i Dnk. Det betyr at de langt fra er perifere. De er det vi kaller kjernemenighet. Og blant respondentene er det denne gruppen som også er mest involvert i selvspiritualitet utenfor Dnk.

Informantene kan sies å gi uttrykk for et selvrealiseringsideal: Sentrerende bønn er en hjelp til «å bli den man virkelig er». Men den store forskjellen mellom dette og Woodhead og Heelas' beskrivelse av selvspiritualitetens subjektorientering, er at informantene som praktiserer sentrerende bønn ikke ser på selvrealisering som et solo-prosjekt, men som en konsekvens av å hengi seg til Gud. Gud er mer enn immanent, Gud er også transcendent, og det er ved å åpne seg i sitt indre for Gud at man faktisk kan bli den man virkelig er. Hvordan kan denne spenningen mellom våre funn og konklusjonene i forskningsprosjektene til Woodhead og Heelas forstås?

A Spiritual Revolution?

Woodhead og Heelas fastholder forskjellen mellom tradisjonelt kristent trosliv og selvspiritualitet, når de i *The Spiritual Revolution* finner kun en marginal økning i interessen for selvspiritualitet innenfor religiøse institusjoner (Heelas & Woodhead, 2005, s. 65). Våre funn i denne studien bekrefter annen forskning som viser at bildet er betydelig mer sammensatt. I artikkelen «Pastoral spiritualitet i endring» dokumenterer Johannessen at norske publikasjoner om presters spiritualitet viser en endring fra en kirkelig luthersk orientering til vektlegging av idealer som er typiske for selvspiritualitet (Johannessen, 2010, s. 11). Tone Stangeland Kaufmans empiriske studie *A New Old Spirituality* dokumenterer at mange prester i Dnk i økende grad oppsøker kontemplative praksiser med drag av selvspiritualitet (Kaufman, 2017, s. 290). Internasjonalt viser religions sosiologen Nancy Ammermanns studier fra USA at det er de mest aktive i organisert religion som også bruker spirituelle praksiser, og som har en mer holistisk virkelighetsforståelse (Ammerman, 2014, s. 4).

Woodhead og Heelas mener at den subjektive vendingen i samfunnet er i ferd med å føre til en åndelig revolusjon (Heelas & Woodhead, 2005, s. 2). Ifølge dem vil denne revolusjonen innebære en dystre framtid for institusjonell religion, hvor folkekirkelige, liberale former for religion er særlig utsatt (Heelas & Woodhead, 2005, s. 75). Kaufmans funn i boken *A new old spirituality?* bekrefter Woodhead og Heelas i at hensynet til subjektet er viktig for vekst i religiøse og spirituelle organisasjoner i dag (Kaufman, 2017, s. 312). Men med tanke på at hennes informanter er folkekirkeprester, og dermed representerer institusjonalisert religion, hevder hun at den subjektive vendingen ikke bare har banet vei for selvspiritualitet, men også for en endring og en revitalisering av religion (Kaufman, 2017, s. 324). Det er i møte med dette tankekorset, som vi også fant i vår analyse av sentrerende bønn, vi vil anvende et aspekt ved Charles Taylors autentisitetsteori som ikke har vært nevnt i noen av de nevnte studiene av spiritualitet.

Charles Taylor tar i boken *Autentisitetens etikk* et oppgjør med det han ser som misforståtte tolkninger av autentisitetens ideal. Han mener det har oppstått en polarisering for og imot autentisitetskulturen: De som er for, mener at individets frihet til selvrealisering skal få utfolde seg uavhengig av tradisjoner og andres forventninger. De som uttrykker skepsis, betrakter selvrealiseringsmålet med mistro; noe som er farget av egoisme og som kan resultere i en narsissistisk kultur. Men Taylor mener begge parter tar feil og ikke forstår hvilken moralsk styrke som egentlig ligger bak idealet om autentisitet. «Moderne frihet og autonomi gjør oss sentrert om oss selv, og autentisitetsidealet krever at vi oppdager og artikulere vår egen identitet. Men det finnes to avgjørende ulike fasetter innenfor denne bevegelsen. Den ene angår måten handlinger utføres på, mens den andre handler om innholdet i handlingen» (Taylor, 1998, s. 90).

Problemet er, ifølge Taylor, at både tilhengere og motstandere blander sammen disse to fasettene, og at det får store konsekvenser. Måten refererer til at det er jeg som har ansvaret for å oppdage og artikulere min identitet; det er min livsorientering, og den er følgelig selvrefererende. Problemet oppstår når også innholdet tenkes å skulle være selvrefererende, det vil si at: «... mine formål må uttrykkes og tilfredsstillende mine

forhåpninger og begjær som noe som utelukker det som befinner seg hinsides disse» (Taylor, 1998, s. 91).

Her ligger misforståelsen ifølge Taylor, som peker på at det sannsynligvis er kun når formålet har betydning uavhengig av oss selv og egne behov, at vi faktisk vil finne ekte tilfredsstillelse. Han foreslår at en slik fullbyrdelse kan skje i Gud, eller gjennom å engasjere seg for eksempel i en politisk sak eller naturvern (Taylor, 1998, ss. 90-91).

Overført på vårt materiale kan det se ut som informantene reflekterer oppfatninger og handlinger som faktisk klarer å holde disse fasettene adskilt. De gir uttrykk for en selvvalgt, individuell søken, men innholdet i denne søken er rettet mot noe utover dem selv og egne umiddelbare preferanser.

Taylor mener at den nevnte sammenblandingen fører til en idé om at enkeltindividet klarer å ta valg helt uavhengig av andre mennesker, tradisjoner og historisk forankring. En slik idé strider mot en grunnleggende forutsetning ved menneskelivet hevder han, nemlig dets språklige og sosiale karakter. Selvfølgelig forutsetter et fellesskap, at man har tilegnet seg et språk man kan uttrykke seg gjennom, en tilegnelse som starter i møte med signifikante andre i barndommen. Å være en del av et språklig og moralsk fellesskap er en forutsetning for å kunne definere seg selv. Videre definerer vi vår identitet i relasjon til den identitet som signifikante andre tilskriver oss. Den indre samtalen med disse fortsetter hele livet (Taylor, 1998, ss. 45-47). På religionens område impliserer Taylors understrekning av fellesskapets uomgjengelige rolle i selvførelsen, at det er prinsipielt umulig å velge helt bort det som Woodhead og Heelas kaller life-as religion. Tilsvarende innebærer dette at det de motsatt kaller subjective-life spiritualities i sin rendyrkede form er en illusjon som, ironisk nok, er formet av kulturens kollektive gestaltning av autentisitetsidealet.

Woodhead og Heelas er riktignok klar over at det er en distinksjon her. Fra det ene rendyrkede ytterpunktet, som de kaller individuated subjectivism, går det en linje til et annet ytterpunkt; relational subjectivism (Heelas & Woodhead, 2005, s. 96). Det er den relasjonelle formen for subjektivering Woodhead og Heelas mener representerer subjective-life- spiritualiteten, da det å « snakke gjennom ting » med en venn, terapeut, rådgiver etc., gjør at en lærer mer om seg selv enn gjennom introspeksjon i ensomhet. De understreker samtidig at denne relasjonelle subjective-life – identiteten ikke impliserer en reduksjon av den subjektive vendingen (Heelas & Woodhead, 2005, s. 97). Men her mener vi Taylor forfekter en normativitet som Woodhead og Heelas ikke anerkjenner; nemlig erkjennelsen av at de verdier som former selvførelsen, vanskelig kan løsrives fra normer og tradisjoner individet får overført fra språkfellesskapet av signifikante andre. Sagt med Taylors ord, at det « på forhånd, forut for valgene eksisterer betydningshorisonter der noe er viktig, annet mindre viktig og noe totalt uviktig » (Taylor, 1998, ss. 50-51). Hvis vi underkjenner eller benekter denne større horisonten som gir våre valg betydning, vil vi ikke se hvorfor noe blir betydningsfullt for oss. Uten refleksjon rundt verdiene man har og bevissthet om hvor de kommer fra, er man i realiteten heller ikke et autentisk subjekt.

Kan revitalisering av religion som en konsekvens av den subjektive vendingen, noe sentrerende bønn fremstår som et eksempel på, forklares ved hjelp av Taylors

argument? Ja, vi mener det ligger en plausibel nøkkel her. Det Kaufman registrerer som oppblomstring av gamle spirituelle tradisjoner med subjektivistisk profil hos prestene i sin studie, er forståelig i lys av kulturens subjektive vending. Men som Kaufman påpeker, knytter prestene sin spiritualitet samtidig til kristen tradisjon. Sett i lys av Taylors tese om autentisitetens etikk, opprettholder de på denne måten et skille mellom måte og innhold, et skille som reell autentisitet forutsetter. I vårt eget materiale identifiserer vi et tilsvarende skille.

Bevisstheten om dette skillet frikjenner autentisitetsidealet fra påstandene om egoisme og narsissisme, fordi idealet forutsetter krav som har sin opprinnelse hinsides selvet. «Autentisiteten er ikke fiendtlig til krav som har sin opprinnelse hinsides selvet, den forutsetter slike krav», sier Taylor (Taylor, 1998, s. 53). Videre er noen goder i menneskelivet kun tilgjengelige gjennom fellesskap med andre mennesker (Taylor, 1998, s. 47). Dette aspektet leder oss til det siste funnet vi vil løfte fram fra materialet, nemlig informantenes ønske om fellesskap.

Sentrerende bønn som tilhørighet

I opptellingen av enkeltord i fritekst-svarene, så vi at ordet 'fellesskap' var brukt svært ofte (Se tabell 1). Flere betegnet fellesskap som en verdi ved sentrerende bønn og en grunn til å praktisere det. Taylor foreslår at siden vi i den moderne tid har tapt fornemmelsen av tilhørighet gjennom en felles orden, kompenserer mennesker ved å søke fornemmelsen av tilhørighet på andre måter (Taylor, 1998, s. 101). Våre informanters positive fremheving av fellesskap kan tolkes som en kompensasjon for dette fraværet i kulturen. De opplever tilhørighet til andre mennesker, til en åndelig tradisjon, til kirken og dypst sett til Gud. Svarene tyder på at den flerfasetterte tilhørigheten bekrefter deres identitet, deres tilhørighet til seg selv.

Taylors påpekning av autentisitetsidealets kollektive moralske betingelser, kaster også lys på en teologisk kritikk rettet mot selvspiritualiteten som fenomen. Førsteamanuensis i liturgikk ved Det teologiske fakultet, Merete Thomassen hevder i boken Når dere ber (2013) at selvspiritualiteten forfekter et narsissistisk menneskesyn som risikerer å komme i konflikt med det kristne menneskesynet. Hvor selvspiritualitet vektlegger åndelig selvrealisering, vektlegger det kristne menneskesynet at vi er skapt av Gud og gitt alt av nåde. Det er Gud som realiserer oss, ikke vi, skriver Thomassen (Thomassen & Lomheim, 2013, s. 122).

Taylors påstand om at genuin autentisitet forutsetter et skille mellom form og innhold, gjør på den ene siden at denne typen kombinasjoner fremstår mer nærliggende i vår kultur enn hva Woodhead og Heelas gir grunn til å tro. På den andre siden innebærer Taylors teori at Thomassens teologiske kritikk av selvspiritualiteten først og fremst treffer Woodhead og Heelas' teori om selvspiritualitet i rendyrket form, og ikke måten denne spiritualiteten gestalter seg på empirisk i sentrerende bønn. For innholdsmessig søker sentrerende bønn både en dypere forankring i fellesskapet med andre mennesker, med den kristne tradisjonen og med Gud, selv om den er subjektorientert i sin kontemplative form.

Utblick

Vi skal avslutningsvis vende blikket utover mot internasjonal forskning som bekrefter noen av funnene i denne studien, og som reiser interessante spørsmål om hvordan kirken kan respondere på utviklingen i tiden som kommer.

I artikkelen «The New Spirituality and Religious Transformation in the Netherlands» (2015) beskriver Anke Bisschops den katolske kirkes synkende medlemstall i Nederland, parallelt med det økende fenomenet unbound spiritual seekers utenfor kirkene (Bisschops, 2015, s. 25). Bisschops og hans kolleger undersøkte 51 ulike kristne åndelige sentre: 34 i katolsk tradisjon, ti protestantiske og syv økumeniske. Disse senterne prøvde nettopp å tiltrekke seg unbound seekers ved å tilpasse programmet til denne gruppens preferanser. Kun deler av programmet var tilknyttet jødisk-kristen tradisjon, mens majoriteten av kursene inneholdt praksiser og metoder fra andre religioner, esoterisk psykologi eller hadde psykoterapeutiske tilnærminger (Bisschops, 2015, s. 34). Gjennom et spørreskjema fikk forskerne svar fra nesten 800 deltagere tilknyttet 41 av disse sentrene. Den store majoriteten (85%) hadde vokst opp i en kristen sammenheng. Omtrent 90% var eller hadde vært aktive i et kristent trossamfunn. 58% var fremdeles deltagende, mens 32% hadde vært aktive men var nå sluttet. Bare 11% hadde aldri vært medlem av et trossamfunn. Sentrenes program tiltrakk seg i overraskende stor grad mennesker som var aktive i sine lokale menigheter (Bisschops, 2015, s. 37). Dette minner om våre funn, hvor de mest kirkeaktive informantene (gruppe A og B) er de som også er mest aktive i alternative åndelige praksiser. Men en viktig forskjell er at langt flere av de nederlandske informantene (54%) var mer misfornøyde med gudstjenestelivet enn informantene i vår studie.

Bisschops reiser spørsmål om hvordan den katolske kirke kan respondere på denne utviklingen. Artikkelen antyder at kirken i større grad må anerkjenne kulturens moralske idealer om ekspressiv individualisme og selvrealisering, og samtidig benytte kirkens ressurskammer av ritualer og tradisjoner for meditasjon, kontemplasjon, mystikk og spiritualitet. I tillegg bør kirken benytte seg fullt ut av moderne kommunikasjonsteknologi, spesielt sosiale medier, i tilretteleggingen for menneskers spiritualitet (Bisschops, 2015, s. 39).

Alle de nevnte anbefalingene fra Bisschops viser et interessant samsvar med måten sentrerende bønn tilrettelegges på i vårt norske materiale. Kanskje gir dette grunn til optimisme når det gjelder kirkens arbeid med sentrerende bønn og utvikling av teistisk spiritualitet mer generelt. Samtidig viser våre egne funn at gudstjenestelivet står overraskende sterkt blant de informantene som er mest engasjert i alternativ spiritualitet.

Konklusjon

Dekker sentrerende bønn et åndelig behov hos dagens mennesker, som ordinære gudstjenester ikke er i stand til å adressere? Spørsmålet har guidet oss gjennom denne empiriske studien av deltakeres erfaringer av sentrerende bønn. Vi har utforsket deltakeres erfaringer av henholdsvis sentrerende bønn og gudstjeneste i lys av Woodhead og Heelas' innflytelsesrike begrepspar «selvspiritualitet» og «religion». Våre

funn står i kontrast til Woodhead og Heelas' dikotomiske skille mellom spiritualitet og religion, og de avviker også fra Bisschops' funn. For det første tyder vårt materiale på at gudstjenester kommuniserer tilsynelatende godt med de informantene som er mest engasjert i selvspiritualitet i ulike former. For det andre fremstår sentrerende bønn som en form for selvspiritualitet som ikke går på bekostning av kristen tradisjon, men heller avhenger av den.

En viktig men ofte oversett distinksjon i Charles Taylors autentisitetsteori, mellom måten autentisitet kommer til uttrykk på og innholdet i den, kaster interessant lys over denne uventede sammenvevingen mellom selvspiritualitet og religion i våre funn. Har Taylor rett, kan det bety at mulighetene for å formidle innholdet i kristne tradisjoner på selvspiritualitetens måter er større enn kritikerne hevder. Og selv om gudstjenestedeltakelsen falt i 2022, kan det bety at det er håp for gudstjenestelivets relevans for søkende mennesker også i fremtiden.

Referanser

- Ammerman, N. T. (2014). *Sacred Stories, Spiritual Tribes*. New York: Oxford University Press.
- Bisschops, A. (2015). The New Spirituality and Religious Transformation in the Netherlands. *International Journal of Practical Theology* 19, no1, pp. 24-39.
- Blanton, P. (2010, 07 06). The Other Mindful Practice: Centering Prayer & Psychotherapy. Retrieved from SpringerLink; *Pastoral Psychol*: <https://link.springer.com/article/10.1007/s11089-010-0292-9>
- Bryman, A. (2012). *Social Research Methods*. New York: Oxford University Press.
- Engelsviken, T., Olsen, R., & Thelle, N. R. (2011). Nye guder for hvermann? Femti år med alternativ spiritualitet. Trondheim: Tapir Akademisk Forlag.
- Ferguson, J. K., Willemsen, E. W., & Castaneto, M. V. (2009, 06 09). Centering Prayer as a Healing Response to Everyday Stress: A Psychological and Spiritual Process. Retrieved from SpringerLink; *Pastoral Psychol*: <https://link.springer.com/article/10.1007/s11089-009-0225-7>
- Fox, J., Gutierrez, D., Haas, J., Braganza, D., & Berger, C. (2015, 05 20). A Phenomenological Investigation of Centering Prayer Using Conventional Content Analyses. Retrieved from SpringerLink; *Pastoral Psychol*: <https://link.springer.com/article/10.1007/s11089-015-0657-1>
- Hammerstrom, S. C. (2022, No. 5). Deltagelse i sentrerende bønn. *Nytt norsk kirkeblad*, pp. 23-33.
- Heelas, P., & Woodhead, L. (2005). *The Spiritual Revolution*. Blackwell Publishing.
- Johannessen, H. (2010). Pastoral spiritualitet i endring. Halvårsskrift for praktisk teologi 27, no1, pp. 3-13.
- Johannessen, H. (2011, Februar 26). Taizé: en spiritualitet for sekulære og dypt religiøse mennesker? *Prismet*, pp. 25-38.
- Johannessen, H. (2017). Sekulariseringens spiritualitet : en interdisiplinær lesning av betenkingen Kirken i møte med den åndelige lengsel i vår tid [PhD-avhandling UiO]. Retrieved from: <http://urn.nb.no/URN:NBN:no-86052>
- Johnsen, E. T. (2017). *Gudstjeneste med konfirmanter*. Oslo: Iko Forlag.
- Kaufman, T. S. (2017). *A New Old Spirituality*. Eugene: Pickwick Publications.
- Kirkerådet. (1999). Kirken i møte med den åndelige lengsel i vår tid. Betenkning til Kirkemøtet 1999. Oslo: Kirkerådet. Retrieved from nb.no: <https://www.nb.no/items/3d0fb6706a38251855ceee19cd3673ed?page=0&searchText=oaiid:%22oai:nb.bibsys.no:999916191024702202%22>
- Kirkerådet. (2020). *Gudstjeneste med veiledninger*. Oslo: Eide forlag.
- Mathiassen, S. T. (2015). Hellig lyd, hellig stillhet. In Å. J. red., *Nærvær. Mindfulness og meditasjon i kristen tradisjon* (pp. 167-178). Kristiansand: Portal Forlag AS.
- NESH . (2021, 12 16). *forskningsetikk.no*. Retrieved from Den nasjonale forskningsetiske komite for samfunnsvitenskap og humaniora: <https://www.forskningsetikk.no/retningslinjer/hum-sam/forskningsetiske-retningslinjer-for-samfunnsvitenskap-og-humaniora/>
- NSD Norsk senter for forskningsdata. (2022, 06 19). Retrieved from [www.nsd.no](https://www.nsd.no/personverntjenester/oppslagsverk-for-personvern-i-forskning/hvordan-gjenomfore-et-prosjekt-uten-a-behandle-personopplysninger/): <https://www.nsd.no/personverntjenester/oppslagsverk-for-personvern-i-forskning/hvordan-gjenomfore-et-prosjekt-uten-a-behandle-personopplysninger/>
- Olsen, H. (2006). Spiritualitet - en ny dimensjon i religionsforskningen. Kristiansand: Høgskolen i Agder.
- Repstad, P., & Henriksen, J.-O. (2005). *Mykere kristendom?* Bergen: Fagbokforlaget.
- Sanden-Bjønnes, H. (2016). Bakenfor ord og tanke. Om kontemplasjon og sentrerende bønn. Trondheim: Verbum.
- Schneiders, S. (2003). Religion vs Spirituality. *Spiritus* 3, no 2, pp. 163-185.
- Sæther, K.-W. (2013). *Kristen spiritualitet - perspektiver, tradisjoner og uttrykksformer*. Trondheim: Akademika Forlag.
- Taylor, C. (1998). *Autentisitetens etikk*. Oslo: Cappelen Akademisk Forlag as .
- Thomassen, M., & Lomheim, S. (2013). Når dere ber - om liturgisk språk og utforming av bønner til gudstjenesten. Oslo: Verbum.
- Woodhead, L., & Heelas, P. (2000). *Religion in Modern Times*. Oxford: Blackwell Publishers .
- Woodhead, L., Kawanami, H., & Partridge, C. (2009). *Religions in the Modern World*. New York: Routledge.