



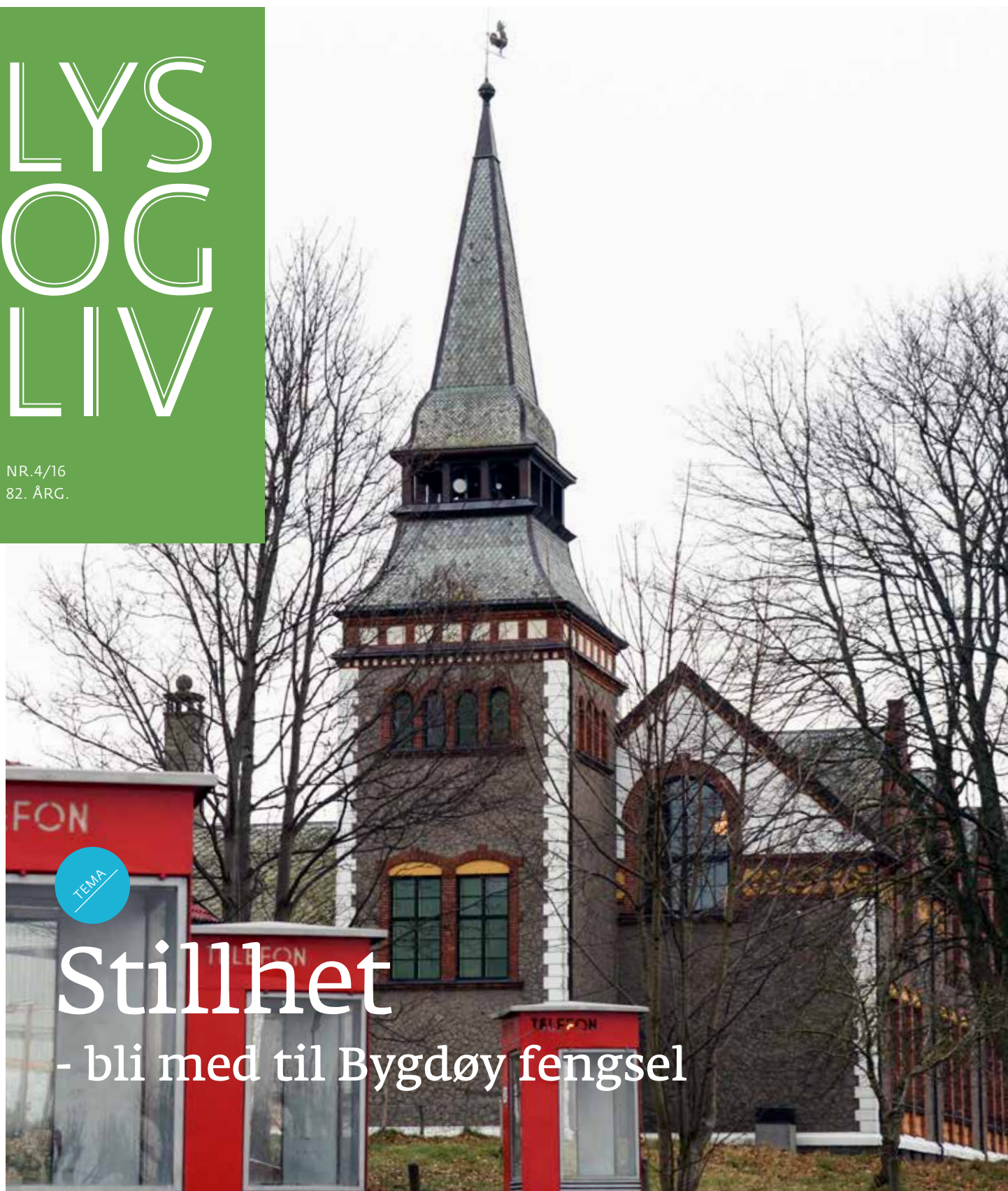
DET TEOLOGISKE
MENIGHETSAKULTET

4 STILLE STUDENTER
6 HVA ER STØY – EGENTLIG?
8 FÅR LIVET SNUDD OPP-NED MED RETREAT

16 MINDFULNESS OG KRISTEN TRO
23 MER ENN ETT TEMPEL FOR HERREN?

LYS OG LIV

NR.4/16
82. ÅRG.



TEMA

Stillhet

- bli med til Bygdøy fengsel



I stillheten næres sjelen

Stillhet er et undervurdert luksusgode, sier forlegger Erling Kagge. Han har tilbragt mer tid alene i villmarken enn de fleste. Nå har han skrevet bok om stillhet, og han hevder at stillhet innehar «en kvalitet som er mer eksklusiv og varig enn annen luksus».

Stillhet er mer enn fravær av støy. Det handler om «tystnad i ytre mening och stillhet i inre mening», som Dag Hammarskjöld uttrykte det. Han var generalsekretær i FN fra 1953 til han omkom i en flyulykke i 1961. Hammarskjöld etterlot seg en slags dagbok som inneholdt det han kalte «forhandlinger med seg selv og med Gud», utgitt med tittelen «Vägmärken». Hammarskjöld fant styrke i stillheten.

Jeg kjenner selv at jo travlere jeg har det, jo viktigere blir stillheten, både den ytre og den indre. I stillheten næres sjelen og styrkes troen. Før du leser videre i *Lys og liv*, bruk litt tid til å lytte etter din indre stillhet.

Hammarskjöld skrev:

*Å bevare den indre stillheten – midt i larmen.
Å forbli åpen, stille, fuktig jord i det fruktbare mørket
Hvor regnet faller og seden gror –
uansett hvor mange som i det tørre dagslyset tramper frem over
markene i virvlende støvskyer.*

(fra «Vägmärken»)

Lidert Haanes

Innhold



S. 4
STILLE STUDENTER
– Det kan være lurt å ta en pause fra seg selv og det man holder på med i blant, sier teologistudent Simon Fiskerstrand Aasheim.



S. 6
HVA ER STØY EENTLIG
Ansatte og studenter ved MF deler her sine erfaringer med støy og stillhet i hverdagen.



S. 13
MF ER GOD VIN
For meg føltes MF i grunn som en god vin – bedre og bedre med årene, sier John Stødle. Etter flere perioder med MF-studier, fullførte han praktikum i vår.

UTGIVER
Det teologiske menighetsfakultet
Pb 5144 Majorstuen, 0302 Oslo
Telefon: 22 59 05 00
E-post: lysogliv@mf.no
Bankkonto: 6038 05 58583
www.mf.no

Bladet kan lastes ned elektronisk på mf.no (gratis tjeneste)

REDAKSJON
Lena S. Sandvik, redaktør
Vidar L. Haanes, ansv. redaktør
Fredrikke R. Aadland, red. medlem
Atle O. Sørvik, red. medlem

PRODUKSJON OG TRYKK
Foto på omslag: Fredrikke Ree Aadland
Layout: Neue
Trykk: Østfold Trykkeri, Askim



ANNONSEINFORMASJON
Ønsker du å annonsere i bladet, ta kontakt med Lena S. Sandvik. Har du andre spørsmål er du velkommen til å kontakte oss.

20 000 abonnenter mottar bladet fire ganger i året. Abonnentene består av MF-venner, tidligere studenter og ansatte, alle menighetsråd, kirkelige organisasjoner og institusjoner. Ved kildehenvisning kan artikler i *Lys og liv* gjengis fritt.



S.15
HOGNESTAD, MF, KIRKEN OG «LANDSMÅLET»
Det ble turbulent da MF i 1908 ansatte målmannen Peter H. Hognestad. Undervisning på nynorsk var uhørt.



S. 22
UKT-KONFERANSEN – INSPIRERER OG UTFORDRER
170 deltakere fra kirker og kristelige organisasjoner var på årets UKT-konferanse. – Programmet holder høy kvalitet, sier kateket Solveig Frafjord.

Den skjøre, hellige stillheten

Det er ikke ofte det er stille på kontoret. Alltid er det noen som prater i gangene, hæler som klikker i gulvene eller latter borte fra tekkjøkkenet. Denne mandagskvelden er jeg alene her. Jeg hører bare PC-en suse litt. Det er deilig å kjenne på roen.

Hva betyr egentlig stillhet for oss, og hva er støy?

Vi stiller spørsmålene i dette nummeret av *Lys og liv*. I Bastøy fengsel får vi møte en langtidsdømt innsatt

som har fått livet sitt snudd etter møtet med stillheten. Vi møter studenter som i stillheten søker Gud og hvile. MF-ansatte og studenter forteller om hva som støy-er i hverdagen deres, og hva stillhet betyr for dem. Professor Årstein Justnes deler sine erfaringer med mindfulness og kristen tro.

MFs praksisleder Idun Strøm Sefland sier det godt:

– Bibelen forteller om Gud som kommer til Elia i lyden av skjør stillhet. Det synes jeg er så vakkert. Jeg opplever

selv at det er sant at den skjøre stillheten kan være fylt av noe hellig, og av Den Hellige selv.

Vårt ønske er at *Lys og liv* skal gi deg et innblikk i denne skjøre stillheten. Velkommen inn i stillheten, og inn i bladet!

FØLG MF PÅ FACEBOOK:
facebook.com/menighetsfakultetet



Ikke begrenset av språket. – Er jeg bare stille med Gud, blir han større enn språket mitt. Da føler jeg på Guds nærvær, sier teologistudent Simon Fiskerstrand Aasheim.

Stille studenter

– Det kan være lurt å ta en pause fra seg selv og det man holder på med i blant, sier teologistudent Simon Fiskerstrand Aasheim.

TEKST OG FOTO: LENA SKATTUM SANDVIK

– Stillhet betyr ro og avbrekk fra hverdagen. For hverdagen er alt annet enn stille, sier Simon.

Jeg har tatt med meg 22-åringen, som går første året på profesjonsstudiet i teologi, ned på hvilerommet på MF. Et perfekt sted for å senke pulsen.

PRESTASJON OG STRESS

– Ofte er livet basert på å komme videre. Det å sette seg ned og rette fokuset litt bort fra meg selv, og å slippe å prestere, det betyr mye. I stillheten bruker jeg ikke nødvendigvis bare tid på meg, men også på Gud, sier Simon

Han er visst veldig dårlig på rutiner, og forteller at han ofte baserer livet sitt på klokka. Han har rett og slett dårlig tid. Derfor kan det å sette av tid til stillhet bli et stressmoment for ham.

– Hvis jeg er flink, tar jeg av meg klokka og kommer inn i et modus. Da blir stillheten fin. Jeg har funnet ut at det er lurt å sette på en alarm, da får jeg beskjed når jeg er ferdig. Hvis ikke vil fokuset bare ligge på tid.

– *Man tenker ofte at det motsatte av stillhet er støy, men det høres ut som at stress er motsetningen i ditt liv?*

– Ja, jeg kan være rolig i støy, men det motsatte av stillhet er stress.

Simon synes det kan være mye stress i kristenlivet også. Mange blir opptatt av egen prestasjon, at de skal mestre mye. Andre tar avstand fra alle kristennormer, men det kan også bli en prestasjon.

– Det er lett å havne i prestasjonsfella uansett, sier han.

STILLE MED FOLK

Simon forteller at han kan finne roen når han er med mennesker han stoler på. Da bare «er» han – og gjør ikke så mye.

– Vi kan gå en tur i skogen eller byen, spille et spill. Når jeg er

«Kanskje Gud kaller på meg? Da kan jeg gå ut fra det jeg holder på med, lesesal eller oppgave, skifte sted og ta stillhetsbehovet på alvor.»

Sigrid Sævik



med mennesker jeg er trygg på, tar ikke relasjonen alt fokuset. Det kan gi meg en følelse av ro – av stillhet.

– *Du liker altså best å være stille sammen med andre?*

– Ja, med mindre det er for bønn og relasjonen til Gud, så har jeg ikke så mye hjelp i å være alene.

Når Simon er alene og stille, får han mer kontakt med Gud.

– Når jeg ber blir kontakten begrenset av mitt språk, mitt vokabular, min prestasjon. Er jeg bare stille med Gud, blir han større enn språket mitt. Da føler jeg på Guds nærvær. Kanskje skjer det noe, kanskje ingenting. Men jeg føler meg sett og hørt.

SKREMMENDE STILLE

Neste gjest på hvilerommet er Sigrid Sævik (22). Hun går tredje året på MFs lektorprogram.

– Når jeg er stille, åpner jeg opp for noe inni meg. Det kan være skremmende. Jeg kan bli redd for at det som kommer opp vil ta for mye tid. Det kan være noe emosjonelt for eksempel, noe som kan gjøre meg svak. Slike ting har jeg ofte ikke tid til.

– *Men du lærte noe viktig i MFs hverdagsretreat?*

– Ja, jeg fant ut at det å kjenne på pausene, og å ha kontakt med det som beveger seg langt der inne, er mer avhengig av rytme og rutine enn jeg trodde. Har jeg en rytme, kan jeg gå inn og ut av stillheten, slik at det ikke flommer over den ene gangen jeg går inn i den.

Sigrid ønsker å få rutine på stilletid. Men mener at hun er litt impulsiv i behovet for stillhet.

– Kanskje Gud kaller på meg? Da kan jeg gå ut fra det jeg holder på med, lesesal eller oppgave, skifte sted og ta stillhetsbehovet på alvor. Det tror jeg kan bli en fin rytme.

NÆRMERE GUD

Sigrid sier som Simon at hun opplever å komme nærmere Gud i stillheten.

– Jeg har ofte tenkt at jeg må stenge av alt som er meg når jeg skal være stille med Gud. Så bruker jeg heller tida til å fjerne alt jeg ikke

skal tenke på. Men det er viktig å forholde seg til flommen av alt det som kommer opp i den stille stunda. Det handler om å tømme ut hverdagen, men også om å oppleve Gud. Han er lys og håp. Han taler ikke nødvendigvis noe konkret til meg, men er der i stillheten – sterk, evig og stabil.

Lektorstudenten forteller at hun ofte har hatt hjelpemidler når hun skal ha stilletid med Gud.

– Jeg har brukt Bibelen og bedt mye. Men jeg ønsker å finne hvile med Gud i de andre hvilestundene minene også. At jeg kan takke Gud for det jeg ser. Ha tillit til at Gud møter meg i de omgivelsene jeg har.

TIL ET ANNET NIVÅ

Sigrid synes stillheten bringer henne til et annet nivå. Hun synes total stillhet, det å ikke høre noen lyder, er en ganske sjelden, men god, opplevelse.

– Jeg kan kjenne etter pusten min, for eksempel, og på at tankene kan fly. I en hektisk hverdag opplever jeg det veldig godt.

– *Du er opptatt av å finne gode steder for hvile og stillhet?*

– Ja, jeg går mye på tur og sitter i vinduskarmen og ser ut. Dette er viktige hvilestunder for meg. Dessuten tenner jeg lys. Lys er et viktig symbol for meg. Det sier mye om hvem Gud er, at Jesus er verdens lys, og at mørket ikke kan ta ham.

Hva er støy – egentlig?

Ansatte og studenter ved MF deler sine erfaringer med støy og stillhet i hverdagen.

TEKST OG FOTO: FREDRIKKE REE AADLAND

Spørsmålene:

- 1) Hva vil du definere som støy i hverdagen?
- 2) Er det forskjell på hva som er støy i livet ditt nå, sammenlignet med for ti år siden?
- 3) Når oppsøker du stillhet – og gjør du det så ofte som du egentlig trenger det?
- 4) Hva er det beste med stillhet for deg?



Idun Strøm Sefland
Praksisleder, teologi

1) Middagsbordet hjemme er den største kilden til støy i hverdagen. Alle har mye de vil fortelle, og helst i munnen på hverandre. Det er både en god og en litt slitsom støy. Jeg kunne ønske meg mindre av den kaotiske støyen. Støyen fra alt og alle som roper etter oppmerksomhet samtidig, og som ikke gir plass til noe annet eller noen annen enn seg selv.

2) Jeg elsker støyen på kafé. Det er en slags stille støy, som er en kilde til konsentrasjon og kreativitet. Den støyen tror jeg ikke jeg hadde oppdaget i samme grad for ti år siden. Glade barn som leker er en annen god støy som jeg ikke visste dybden av før jeg fikk barn selv.

3) I jobben min er jeg på retreat nesten hvert semester sammen med studenter på avsluttende praktikum. Det er gode dager med stillhet. Jeg oppsøker små lommer av stillhet nesten hver dag. Det kan være en liten stund med nettbibelen når jeg kommer på kontoret, på den korte gåturen over fotballbanen på vei hjem, eller i bilen.

4) Det beste med stillheten er at jeg kommer i kontakt med meg selv og med Gud. Bibelen forteller om Gud som kommer til Elia i lyden av skjær stillhet. Det synes jeg er så vakkert. Jeg opplever selv at det er sant at den skjære stillheten kan være fylt av noe hellig, og av Den Hellige selv.



Maria Stensvold Anonsen
Stipendiat ved MF, diakoni

1) Denne høsten består støyen i hverdagen av logistikk mellom hjemmeliv og jobbliv. Det er først og fremst overgangene og bruddene mellom de to arenaene som må balanseres. Når jeg strever med, eller ikke klarer å finne den balansen, blir logistikk omgjort til støy og stress. Det skulle jeg veldig gjerne hatt mindre av.

2) For ti år siden skapte andres meninger om meg en del støy. I dag er jeg mamma til en ettåring. For meg bidrar mammalivet til å utvikle noen nyttige skylapper. De gjør at enkelte typer støy automatisk stenges ute fra synsfeltet.

3) Jeg oppsøker stillhet når jeg er i gode rom som innbyr til stillhet og lengsel gjennom lys, romfølelse og takhøyde. Det kan for eksempel være ved ei myr i skogen, på et varmt svaberg om sommeren, eller i et kantete rom i betong hvor lyset faller ned fra taket. Jeg har behov for stillhet oftere enn jeg oppsøker det.

4) Stillhet gir meg tid og mulighet til å lande. Til å finne ut hva som er godt og krevende i livet akkurat nå. Stillhet kan også gi tid og rom til å se på dagen, høsten eller året. Jeg er ikke flink til det selv, men tror likevel at det er klokt å øve seg på å møte det som er krevende eller godt med en oppmerksomhet og aksept fremfor en forventning om at det skulle vært annerledes eller bedre.



Gard Granerød
Professor og seksjonsleder, GT

1) Støy i hverdagen? Ikke-planlagte oppgaver og hendelser som sprenger rammen for det jeg har avsatt av tid for uforutsette hendelser. For egen del er jeg nok også en nyhets-junkie. Jeg skulle ønske jeg var litt mindre opptatt av å sjekke utviklingen på saker i nettavisene.

2) Internett har kommet for å bli, og en stadig større utfordring for meg er såkalt «multitasking» - å gjøre mange ting på én og samme tid. Jeg tror jeg faktisk var bedre på å sette av skjermet tid for ti år siden enn hva tilfellet er i dag. Når leste jeg egentlig ei bok i én sammenhengende prosess sist?

3) Jeg oppsøker sjelden stillhet. På grunn av den livsfasen jeg er i, tror jeg. Som småbarns- og ungdomsfar i en familie hvor begge foreldrene arbeider, er det rett og slett ingen tid til slik egenpleie.

4) I mitt behovshierarki kommer nok behovet for det å ikke gjøre noe, det å innimellom kunne hvile, høyere opp enn behovet for stillhet, enten det er snakk om stillhet i billedlig eller konkret forstand.



Erlend Woldseth
Studierådgiver

1) For meg kan støy i hverdagen være de mange små tingene som fortrenger plassen til det jeg egentlig vil prioritere. Reklame er støy jeg tenker at det fint kan bli mindre av.

2) TV og skjermbruk er ting jeg i dag forbinder mer med støy enn for ti år siden.

3) Jeg tror en dose stillhet i hverdagen er av det gode. Prøver derfor å sette av litt tid hver dag, men får det ikke helt til. En gang i blant tror jeg det også kan være gunstig med en lengre periode, kanskje flere dager, der stillheten gis større plass.

4) Stillheten for meg åpner opp for en indre tilstedeværelse og oppdagelsesreise, og er et sted der tro og liv møtes. Hvordan har jeg det egentlig? Hva vil Gud fortelle meg her jeg nå er? Stillheten er på den ene siden skjær og lett å fortrenge. På den andre siden er den sterk og intens.



Maria Njerne Borgenvik
Student

1) Jeg tolker støy som noe som ikke er en konkret lyd. Det er en del ting som henger over meg og som jeg må få gjort. Det kan være oppgaver som må leveres inn, eller ansvar jeg har tatt på meg. Å holde tritt med det – det

er en støy som ikke er fysisk, men som ligger i bakhodet og tar energi. Slik støy kan gjøre meg stresset.

2) For ti år siden ... hva den støyen var, det vet jeg ikke. Kanskje jeg da tenkte mer på støy som en fysisk lyd som var mer irriterende?

3) Jeg oppsøker stillhet av og til. Men det er litt vanskelig her i Oslo. Her er det lyd over alt. Jeg synes det er veldig fint å gå en tur og være litt for meg selv. Å sette av tid til å være alene. Det trenger jeg.

4) Den beste opplevelsen min av stillhet er hjemme på Flekkerøya. Å gå til utkikkspunktet som er i nærheten av huset vårt. Sitte der og se utover havet. Det eneste du hører der er vind og hav. Der kan jeg kjenne på naturen. Det er en av de fineste stillhetene jeg vet om.



Brooke Ophoff
Student

1) Jeg opplever støy som mindre relatert til lyd, og mer relatert til det å føle meg overveldet og kaotisk. For eksempel kan det å være hjemme alene oppleves mer som støy enn stillhet. For meg har støy mer å gjøre med

den indre freden enn den ytre støyen. Ja, de henger sammen og det er litt enklere å føle stillhet på et rolig sted, og tilsvarende kaotisk på et støyfullt sted, men det kan også være stikk motsatt.

2) For ti år siden handlet støy mer om lyd enn om følelser. Men også da tror jeg at jeg assosierte støy med kaos og en følelse av å være overveldet.

3) Noen ganger kan stillhet gjøre meg nesten gal. Jeg er ikke hjemme alene så ofte. Er jeg det, må jeg være bevisst at stillhet er en god ting. Ellers tar det bare om lag tretti minutter før jeg leter etter distraksjoner jeg kan erstatte stillheten med. Derfor velger jeg ikke å være i stillhet så ofte som jeg burde. Samtidig velger jeg å være i stillhet og fred når jeg går lange turer i skogen, når jeg er i god stillhet sammen med en annen person, i lovsangsgudstjeneste hvor jeg kan sitte og be og tenke, og ja, noen ganger også ute i gatelarmen. I alle disse situasjonene kan jeg virkelig nyte å være stille og i stillhet.

4) Stillhet gir en veldig god mulighet til omstilling. Jeg kan tenke gjennom og evaluere det som skjer i livet mitt. Stillhet gir også rom for å gå ut av den gale og kaotiske livssirkelen jeg noen ganger er i – slik at jeg kan hvile, leve og erkjenne at livet vil bli greit.



Får livet snudd opp-ned med retreat

Hva har MF-forsker Vegard Holm og en langtidsdømt fange til felles? De leter etter bevegelser i retreatens stillhet.

TEKST OG FOTO: FREDRIKKE REE AADLAND

– Det har alltid vært lyd rundt meg. Jeg hadde et liv med rus og kriminalitet i ti år før jeg ble fengslet. Det livet består av å alltid ha på TV, radio og musikk – samtidig som du snakker, sier han.

Du får ikke vite navnet hans. Men du skal få se glimt av en livshistorie. Ute på Bastøy er han en av 115 langtidsdømte innsatte. På fastlandet er han pappa for en datter. Noens sønn, bror, venn. En dag skal han få være mer

med dem. Men før det, her og nå, er det erfaringer fra åndelige øvelser og stillhet som får ham gjennom fengselshverdagene.

SKREMMENDE

– Jeg følte meg nesten forpliktet, sier han og ler med utslåtte armer.

Som innsatt og kirketjener i Halden fengsel fikk han i 2013 for første gang høre om retreat. Fengselsprest i Halden, Reidar Faanes, sa at det skulle være informasjonsmøte om retreat.

– Hva, skal jeg være med på noe sånt? Jeg har ikke noe der å gjøre. Men så tenkte jeg at jeg kunne gjøre det som en tjeneste for presten. Så da ble jeg med på møtet.

Han lyttet aktivt til Faanes. Følelsen av at dette ikke var noe for han banket fortsatt.

– Det med stillhet ... Å leve uten TV,

aviser og radio. Å være stille i to uker! Det var veldig skremmende. Helt nytt for meg. Samtidig ble jeg nysgjerrig. Jeg liker å prøve ut nye ting.

EKSTREME ELEMENTER

– Hvordan påvirker kristen tro måten vi lever på? Og hva er egentlig forskjellen mellom tro i teori og praksis?

Spørsmålene grep Vegard Holm da han under et KRIK-arrangement hørte Kjell Nyhus fortelle om retreat i fengsel. Han ble trygg på at spørsmålene var verdt et doktorgradsarbeid.

– Nyhus var åpenbart litt overveldet over det han hadde sett og erfart som veileder for innsatte. Det som fascinerer meg i et slikt prosjekt, er alle de ekstreme elementene som beveger seg i fengselsretreat. Først har du fengsel, som sted. Deltakerne har erfaringer de fleste ikke bærer med seg. 21 dager på stille retreat etter ignatiansk modell har også noe ekstremt ved seg som få erfarer. Det er en lang stillhetsperiode i en tid og et samfunn der stillhet synes å være en mangelvare.

Holm undersøker nå retreatpraksisen i Halden fengsel ved individuelle intervju,



Stillhet i fengselet. Stipendiat Vegard Holm forsker på retreat blant de innsatte i Halden fengsel. På Bastøy sitter en tidligere Halden-fange, som forteller at retreaten har endret mye i livet hans.

observasjon og en hermeneutisk tilnærming som metode. I tillegg har han selv gjennomført 30 dager på retreat i Wales.

– Det gav meg erfaringer og en annen innlevelsessevne. Samtidig fungerte min retreat som et dypdykk inn i en tradisjon av ignatiansk spiritualitet. Jeg vil forstå retreaten som en kristen praksis, og er særlig opptatt av hva de gjør i fengselsretreaten – og hva som skjer med deltakerne.

RESPEKT

Ute synger fuglene. Inne sitter han spent, denne sommerdagen. Og han gleder seg. De innsatte er gjennom en utsilingsprosess fra femten til seks deltakere. Presten har holdt forberedende samtaler. Forventinger har vokst. Er dette forandringen han har ventet på? Hvordan skal han takle stillhet? Spørsmålene er så mange flere enn svarene.

– Jeg husker godt de første dagene. Vi fikk så mye godhet og kjærlighet, både av veilederne og betjentene. Vi ble behandlet med respekt – som vanlige folk i gata.

Nettene var verre. Å være alene på cella i stillhet var nesten uutholdelig. Uten noe å høre eller se på. Bortsett fra Bibelen.

OPPGJØRET

– Jeg som ikke hadde lest en eneste bok før. Der satt jeg med Bibelen! For første gang tok jeg til å lese i den. Jeg følte en veldig tristhet.

Tristheten skyldtes ikke bibelversene. Det var mangelen på å ha noe kjent å gjøre som rev tak i ham. Tankene kvernet.

– Det føltes som at noen i familien hadde dødd. En rar og sterk følelse. Jeg hadde ingen steder å rømme. Å måtte bli kjent med seg selv var veldig skremmende. Der og da måtte jeg ta oppgjør med meg selv.

HELT MENNESKE

Holm ser at de innsatte møter mye nytt gjennom retreaten. Stillheten, stolene som står i sirkel, symbolhandlinger, tekster, veiledning og fellesskap. Det er ting, praksiser, begreper, fortellinger og mennesker som vil dem noe. Som om det er et rom og en tid fylt med intensjoner. Dit kommer de med hele sin livshistorie.

– Det skjer noe i det rommet, og jeg håper å forstå mer av hva det er i løpet av de neste tre årene, sier han, og fortsetter:

– Symbolhandlingene skaper opplevelser som inviterer til at noe skal erfares. Som

mennesker har vi en historie og en retning – en måte å forholde oss til verden på. Retreaten skaper et nytt rom i fengselet. Det blir en ny tid og et nytt sted. Alt dette er annerledes enn hva de innsatte er vant til.

I Holms forskning er det kroppslige aspektet viktig.

– En tro er ikke et teoretisk prosjekt. Det er ikke et tankesystem. Tro handler om å være et helt menneske. Troen er et liv – ikke en teori. Det har alltid vært viktig for meg, også i dette arbeidet. Med mitt forskningsprosjekt forsøker jeg å forstå hvordan vi lever i verden – hvordan vi fortolker det vi ser og det vi opplever.

TILLITEN

Under fengselsretreaten snakker deltakerne en halv time med veilederen hver dag. Alt kan lufte.

– Jeg åpnet meg for Nyhus om ting jeg aldri før har snakket med noen om. Om saken min, og om det jeg har utsatt familien min for. Jeg fikk erfare at jeg kunne stole hundre prosent på ham.

Tillit, kaller han det. Det åpne kjøleskapet i retreatlokalet, der det står en vinflaske med

12 prosent alkohol.

– Den vinflaska. Jeg åpnet kjøleskapet flere ganger. Så på den. Rørte den aldri. Jeg, som hadde levd et liv med rus. Det var en veldig god følelse å bli gitt den tilliten. Det var ingen test, det var ren tillit.

Samholdet retreatdeltakerne imellom har også satt spor. Messene de opplevde sammen.

– Å sitte i et rom med tente stearinlys, å være der sammen – jeg merket en nærhet og kjærlighet fra alle som var der. Det var så flott å få tenne lys for hvem vi ville. Jeg husker fortsatt sanger og tekster fra de messene.

DEN TYKKE KONVOLUTTEN

En utfordring gis. Retreatdeltakerne fra Halden fengsel får utdelt blanke A4-ark. Tar de med seg inn på cella om kvelden. Nå skal de skrive ned alt som har plaget dem gjennom alle år.

– Jeg skrev ned det jeg angret på. Hva jeg hadde sagt og gjort mot min familie. At jeg hadde skuffet min datter. Å leve slik at jeg kom i fengsel. Og hva jeg hadde gjort mot de fornærmede i saken. Voldshandlingene mine. Alt jeg hadde gjort mot meg selv.

En A4 side blir til to, så til enda flere.

– Øvelsen gir deg mulighet til oppgjør og en form for forsoning med deg selv. Dagen etter husker jeg veldig godt. Da vi skulle legge alle syndene våre oppi en konvolutt ... Min konvolutt var veldig tykk. Det var faktisk en god følelse. Jeg fikk det konkret. Samtidig var det sårt. Mange fortrenge følelser blusset opp.

FRA KORSET TIL BÅLET

Guttene samler seg. De har med seg hammer og spiker. På et kors laget «på snekker'n» spikrer

de opp konvoluttene. En halvsirkel lages, hender holdes. Setninger leses, før konvoluttene tas ned fra korset igjen. De går ut i luftegården. Tenner et bål i en søppelkasse.

– Og så brenner vi våre synder. Veilederne Kjell og Marit går fra den ene til den andre, holder oss på skulderen, ber en bønn for oss – og så legger vi konvoluttene på bålet.

Guttene blir stående i sirkel. De holder hender. Lenge. Til hver eneste lille papirbit er brent opp.

– Det ble en veldig sterk handling for meg. Jeg følte på et vis en form for tilgivelse der og da. Det var som om jeg ble lettere. En god følelse. Og stemningen rundt bålet ... Da alt var brent, begynte folk å le. Du så at de fikk det bedre. Det er ikke lett å beskrive. Det må oppleves.

SØKER STADIG FRED

Kirken på Bastøy ruver i landskapet. Forbi oss sykler innsatte i gult arbeidstøy, på vei til lunsj.

– Jeg ser frem til neste stund med stillhet. Det som var så skremmende. Nå er stillhet deilig. Jeg savner retreaten. Den har gjort noe veldig godt med meg. Innimellom trekker jeg meg unna mennesker, for å få fred.

Han anbefaler retreat til innsatte, venner og familie. Å la stillheten bane vei dypt inn.

– Retreat starter en prosess som varer hele livet. Jeg har vært på motivasjonskurs, men det er retreat som virkelig fungerer for meg her i fengsel. For første gang på femten år klarer jeg å slappe av!

Han sier at Jesus er blitt et godt forbilde for ham. Han ønsker å gjøre godt mot andre, og setter mer pris på gudstjenester. Når han

har sonet ferdig, vil han ta med datteren i kirken.

– Og så er det så kult å kjenne igjen tekster jeg hørte på retreaten. Nå kjenner jeg historien om den fortapte sønn og mange andre fine historier fra Bibelen.

JESUS KALLER DISIPLENE

En av øvelsene under fengselsretreat.

Luk. 5:1-11

- 1 Les fortellingen et par ganger, sakte.
- 2 Finn en god stilling hvor kroppen hviler.
- 3 Lytt til pusten din, og bli så stille du kan.
- 4 Tenk deg at du er en av fiskerne som er trøtte og slitne etter å ha jobbet hele natten. Du ser Jesus komme til båten og hører at han ber dere om å dra ut igjen.
- 5 Bli med ut og se at garnene blir stappfulle av fisk.
- 6 Hva slags tanker og følelser kommer til deg?
- 7 Hvorfor reagerer Peter slik han gjør?
- 8 Ta en stund og skriv ned hvorfor Jesus skulle ønske deg som sin disiplle (elev). Hvem er du?

Kommer for nattverd og lystenning



– Fengselsprester legger til rette for at de innsatte kan få tenne lys, som en bønn for både seg selv og andre, sier Thomas Rachlew.

På Bastøy fengsel ønsker fengselsprest Thomas Rachlew å nå flest mulig, uavhengig av livssyn.

– Jeg er prest for alle her.

I kirken er det gudstjenester hver tredje søndag. Liturgien varer en halvtime, deretter leder Rachlew en samtale. Om lag fjorten innsatte deltar.

– Det er stor deltakelse når det er nattverd. Det synes jeg er en bekreftelse på at folk på Bastøy føler at kirken tar deres liv på alvor. Lystenning er også noe innsatte setter stor pris på, forteller Rachlew.

Korarbeidet på Bastøy har eksistert i 20 år. Hver mandag synger sju innsatte i Våle kirkekor.

– Kordeltakelsen får frem nye sider ved innsatte. De føler gleden ved å synge sammen med andre og ved den sosiale læringen det gir.

Rachlew og kolleger har forsøkt å ha samtalegrupper myntet mot meditasjon og bønn, men det er liten interesse for det.

– Folk opplever det som veldig åndelig. Men de som har vært med på retreat er positive. De er vant med det, og får fortsatt månedlig oppfølging fra Halden fengsel. Nå planlegger vi pilegrimsvandring. Det er skapt nysgjerrighet for å søke stillhet og hellige steder.

Fengselsprest. Thomas Rachlew (t.h.) er prest for alle de innsatte på Bastøy.



FENGSELSRETREAT ETTER IGANTIANSK MODELL

- Mål: Deltakerne skal ha muligheten til å konfrontere seg selv, få hjelp til å leve ansvarsfullt så vel som å håndtere livet på en bedre måte etter å ha blitt løslatt. Finn en god stilling hvor kroppen hviler.
- Retreaten består av tre hovedelementer: tekster, meditasjon og symbolhandling.
- Ignatius av Loyola, grunnlegger av Jesuittordenen, utviklet spirituelle øvelser. Det er disse, med noen tilpasninger, Halden fengsel benytter.

Kilder: Vegard Holm, haldenfengsel.no

SR-leder



På utveksling. SR-leder Fam Karine Heer Aas har vært på utveksling i Spania denne høsten. Foto: Privat

På utveksling til Spania

Dette er mitt syvende semester ved lektorutdanningen på MF. Denne høsten var det derfor på tide å praktisere noe av det jeg har brukt tre år på å lære. I vår fikk jeg spørsmål om jeg kunne tenke meg å ta høstens praksis i utlandet. MF har nemlig en avtale med en norsk skole som holder til i Spania. Jeg brukte ikke lang tid på å tenke igjennom saken. Å få mulighet til å ta noen uker av utdanningen min i utlandet var rett og slett noe jeg ikke kunne takke nei til.

GALSKAP
Jeg hadde mange tanker og forventninger før jeg reiste. De aller fleste var veldig positive. Men så kom den siste uken før avreise. Det begynte å knyte seg godt i magen: Hvorfor i all verden skulle jeg reise til Spania for å praktisere noe jeg kun har lest om? I Oslo og omegn har jeg familien min, vennene

mine og kjæresten min. Nå forlot jeg alle menneskene som gjør meg trygg, og begav meg ut på noe som virkelig ikke føltes trygt. Det føltes som galskap.

Jeg er student. Jeg skal bruke tiden min til å lære. I Spania skal jeg plutselig bruke det jeg har lært, og ikke minst: Vise noen at jeg har lært noe.

TAKKI!
I skrivende stund har jeg bodd i Spania i fem uker. Jeg har funnet nye mennesker som gjør meg trygg. Jeg har fått oppleve og erfare læreryrket. I tillegg har jeg blitt kjent med en ny kultur, nye venner og kanskje til og med fremtidige kollegaer?!

Å reise utenlands har gitt meg et nytt sett med briller. Jeg får se utfordringer med skole-drift som jeg ikke har tenkt over tidligere. MF har gitt meg muligheten til å utfordre meg

selv, og flytte mine egne grenser. Jeg kan med hånden på hjertet si at jeg stortrives i Spania – og jeg takker meg selv for at jeg grep muligheten når jeg fikk den.

REIS DU OGSÅ
Å reise på utveksling vil alltid være skummelt. Sann er det når man skal prøve noe nytt. Vi må bli tøffere, vi må tørre å trække utenfor egne grenser. For meg er det bare snakk om to måneder. Tørr å satse på deg selv du også: Reis på utveksling!

Med vennlig hilsen
Fam Karine Heer Aas
LEDER AV MFS STUDENTRÅD

MF er god vin

– For meg føltes MF i grunn som en god vin – bedre og bedre med årene, sier John Stødle. Etter flere perioder med MF-studier, fullførte han praktikum i vår.



Ordinert. John Stødle har mange år bak seg på MF. Han ble ordinert i Stødle kyrkje, Etne, i oktober. Foto: Martin Jakobsen, privat og faksimile fra avisa "Grannar".

AV: LENA SKATTUM SANDVIK

John Stødle fra Etne har trått MFs gulv og korridorer mange ganger etter at han kom til Oslo i 2002.

– MF betyr mye for meg. Her har jeg møtt flere av dem som i dag er mine nærmeste venner. Her har jeg hatt mine beste dragninger som fotballspiller i gymsalen. Ikke minst: Her har troen min fått vokse og utvikle seg, forteller han.

VIKTIGE MF-ÅR
35-åringen forteller om forelesninger, skriving, grubling, samtaler og diskusjoner som har vært viktige for ham og troen. Arbeidet med masteravhandling i teologi var høydepunktet. Her undersøkte han skammens rolle i en kristen syndsforståelse.

John trekker også frem Jan-Olav Henriksen og emnet i systematisk teologi som for noen år siden het "Åpenbaring, trinitet og fornuft". Dette satte spor.

– Henriksen innledet første forelesning med å si: "Vi skal bedrive teologisk verksted!" – og det synes jeg at vi gjorde. Dette var forelesninger preget av mange spørsmål til oss studenter. Spørsmålene skapte veldig engasjerende og stimulerende diskusjoner, i og utenfor forelesningssalen.

PREST OG SJELESØRGER
Stødle har startet i to deltidsjobber. Han er 50 prosent prostiprest i Øvre Eiker. Her skal han for det meste være i Fiskum menighet. – Så får jeg i tillegg mulighet til å rendyrke et pastoralt felt som jeg er særlig interessert i. Jeg har en 40 prosent stilling som instituttprest for Institutt for sjelesorg. Oppgaven min her er å lede og koordinere oppstart og drift av et nytt samtaletilbud for unge voksne (18-30) i Oslo, forteller John.

– *Hvorfor har du valgt å bli prest?*
– Fordi jeg opplever det som en meningsfull måte å tjene Gud og mennesker på. Dessuten føler jeg at jeg får veldig mye igjen for jobben selv. Det kan riktignok være krevende å ha en jobb hvor du er så mye i kontakt med eksistensiell tematikk. Men: mest av alt opplever jeg dette som et unikt privilegium! Jobben styrker troen min, og minner meg på livets vesentligheter.

MF-BAGASJEN
Den ferske presten forteller at MF har gitt ham kunnskap og redskaper til å fortolke Bibelen og menneskers livserfaringer. – Praksisperiodene på MF har gitt meg verdifull trening i å være prest. Her har jeg også fått erfaring med å møte ulike mennesker i ulike livssituasjoner.

UTVALGT
– *Du har nylig blitt ordinert. Hva betydde det for deg?*

– Det ble en overveldende fin dag! Jeg hadde en opptakt der jeg følte at troen min gynget litt. Jeg kjente meg liten, og syntes det var store løfter jeg skulle svare ja på. Men, siste uka før ordinasjonen kom frimodigheten tilbake. Gode samtaler med folk rundt meg gjorde meg trygg på at jeg kunne gå inn i yrket, med all min tro og all min tvil.

Stødle angrer ikke på valget. Han tror at det viktigste er at han selv har latt seg bli valgt.

– Som biskopen sa på slutten av ordinasjonsgudstjenesten: «*Dere har ikke utvalgt meg, men jeg har utvalgt dere*».

Forskning aktuelt

TEKST: LENA S. SANDVIK OG VIDAR L. HAANES

Mer forskning på mf.no

Har du lagt merke til at vi publiserer mer forskningsformidling på mf.no? Gå gjerne inn og sjekk våre nettsider. Aktuelle saker den siste tiden har vært:

Setter demokrati på dagsordenen: MF-forskere etterlyser demokratisk kompetanse, kritisk tenkning og inkluderende skolekultur som en del av skolens kjernevirksomhet – ikke som et tillegg. Med: første am. Lars Laird Iversen, første am. Janicke Heldal Stray, stipendiat Emil Sætra og første am. Claudia Lenz.

Sterke menneskemøter: Hvordan forholder Jehovas vitner seg til døden, og hva lærer de om blodoverføring? Hege Kristin Ringnes og Harald Hegstad dro til New York for å finne svar.

Jesu helbredelser og kroppen: Hva kan fortellingene om Jesu helbredelser bety i dag, og hvordan skal vi forstå dem? Ny bok gir viktige bidrag til debatten. Med professorene Karl Olav Sandnes og Jan-Olav Henriksen.

Finnes fri vilje?: Professor Atle O. Søviks nye bok om fri vilje utfordrer hjerneforskere, filosofer og andre som avviser den frie vilje.

Publikasjoner

- 

Andrew Wergeland har utgitt *Bibelhebraisk grammatikk* på Universitetsforlaget.
- 

Claudia Lenz er medutgiver av boken *Crossing Borders. Combining Human Rights ducation and History Education* (LIT Verlag).
- 

Asle Eikrem har skrevet «Sannelig, du er en skjult Gud: et kritisk blikk på de språkfilosofiske forutsetningene for klassisk apofatisk teologi», i boken *Gud og språkets grenser*.
- 

Atle O. Søvik har publisert boken *Free Will, Causality and the Self* på det anerkjente forlaget Walter de Gruyter, i serien Philosophische Analyse.
- 

Kristin Bliksrud Aavitsland har skrevet artikkelen "Cultivating Virtues on Scandinavian Soil: The Rise of a Christian Humanism and Ecclesiastical Art in Twelfth-Century Denmark", i *Intellectual Culture in Medieval Scandinavia, c. 1100-1350* (Brepols 2016).

- 

Dawit Olika Terfassa, "Witnessing to Christ as Unique in a Pluralistic Society of Europe : a Voice from a Migrant Christian". I: *Witnessing to Christ in a Multi-Religious Context*.
- 

Karl Olav Sandnes har skrevet artikkelen "A Respec-table Gospel : The Passion "According to Homer" in Eudocia's Homerocentones" i *Svensk Exegetisk Årsbok*.
- 

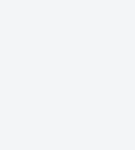
Bernt T. Oftestad har skrevet «Magnus Brostrup Landstad : salmedikter og kristelig nasjonsbygger» i *Teologisk Tidsskrift* 3/2016.
- 

Maria Stensvold Ånonsen har skrevet artikkelen «Mummimamma og det usynlige barnet: å vise omsorg for små barn med erfaring av sviktende omsorg» i *Beskytt øyeblikket mitt: kirkens og foreldrenes omsorg for de minste barna* (IKO-forlaget).
- 

Nils Hallvard Korsvoll og **Liv Ingeborg Lied** har sammen skrevet "Enoch and Baruch: Unusual Suspects in a Syriac Amulet" i *Journal of Near Eastern Studies*.
- 

Solvor Mjøberg Lauritzen har skrevet "Building peace through education in a post-conflict environment: A case study exploring perceptions of best practices" i *International Journal of Educational Development*.
- 

Pete Ward har skrevet artikkelen "Ecclesiology and ethnography with humility: going through Barth" i *Studia Theologica*, og "Seeing and Believing" i *The End of Theology: Shaping Theology for the Sake of Mission* (Fortress Press).
- 

Otfried Czaika har skrevet «Om en biskop, ett bibliotek och 1500-talets biografiska problem: Skarabiskopen Sveno Jacobi och böckerna» i *Personhistorisk Tidskrift* og «The experience of female readers in Sweden around 1600 – evidence collected from funeral sermons» i *Archiv für Reformationsgeschichte*. Han har videre skrevet boken *Then Svenska Psalmeboken 1582. Utgåva med inledande kommentar*, Helsinki 2016.
- 

Atle Søvik og **Asle Eikrem** har utgitt artikkelsamlingen: *Talking Seriously About God : Philosophy of Religion in the Dispute between Theism and Atheism* (LIT Verlag). **Jan-Olav Henriksen** har bidratt i samme bok med artikkel «God, Semiosis and Experience», samt artikkelen «Panentheism Without the Supernatural: On a Perichoretic Trinitarian Conception of Reality" i *Philosophy, Theology and the Sciences*; artikkelen "God in Martin Luther" i *Religion: Oxford Research Encyclopedias* (Oxford University Press) og "Sola Scriptura - A Hermeneutical Impossibility and a Doctrinal Necessity" i *Dialog* 3/2016.

Boktipset

Hognestad, MF, kirken og «landsmålet»

Det ble turbulent da MF i 1908 ansatte målmannen Peter H. Hognestad. Undervisning på nynorsk var uhørt.

AV KRISTIN NORSETH

I 1908 ble jærbuen Peter H. Hognestad (1866–1931) tilsatt som lærer i Det gamle testamente ved den nye, private og kontroversielle «presteskolen», Det teologiske Menighetsfakultet (MF). Hognestad var en kjent målmann og krevde å få bruke «landsmål ogso i fyrelesningar ved presteskulen». Men nynorsk var kontroversielt. Aftenposten og Morgenbladet så det som sin oppgave å advare mot faren. MF var «bleven et Arnested for Maalagitasjon». Saken skapte avisdebatt. Mange sluttet å støtte MF økonomisk.

STUDENTENE PÅ BANEN
Etter tre ukers undervisning rykket studentene inn en meddelelse i Kristelig Ugeblad: Hognestad var den foreleseren som hadde flest tilhørere. Han var verken vanskelig å forstå eller referere. Studentene mente han hadde en soleklar rett til å bruke sitt eget målføre. Slik kom MF til å støtte målsaken og målfolkets arbeid for å gjøre nynorsk til et akseptert bruksspråk i kirke og akademia. I 1913 fikk MF eksamensrett. MFs folkelige profil med åpenhet overfor nynorsken har uten tvil spilt en rolle for Venstreregjeringen som innvilget den.

MER TURBULENS
Hognestad og MF nådde avisenes overskrifter nok en gang i 1908. Staten hadde gitt ham et stipend for et studieopphold i Tyskland – etter at han var tilsatt ved MF! Det vakte også offentlig debatt. Spørsmålet var: Kunne Stortinget gi statsstipend til en lærer ved MF? Søknaden ble avvist i første omgang for deretter å bli innvilget. Så falt gemyttene til ro, og Hognestad fortsatte ved MF til han i 1916 ble utnevnt til biskop i Bergen. Dette embetet bekledde han til han døde.

NYNORSK I STATSKIRKEN
Hognestads navn er fremfor alt knyttet til innsatsen for nynorsk i statskirkelig sammenheng. Det var en innsats med stor kulturpolitisk og samfunnsmessig virkning, statskirkens nasjonale betydning tatt i betraktning. Med god støtte fra Bondeungdomslaget i Kristiania (stiftet 1899) hadde Hognestad allerede i 1901, med biskopens tillatelse, holdt gudstjeneste på nynorsk, med hissig avisdebatt som resultat. I 1903 ansatte biskopen ham som stiftskapellan med ansvar for bygdeungdommen i hovedstaden – og for å holde gudstjenester på nynorsk. Det må ha sittet langt inne for Kirkedepartementet å godkjenne nynorsk som gudstjenestespråk i Den norske (stats)kirke. Hognestad hadde fremmet forslag om det og oversendt sine oversettelser allerede i 1900. Godkjenningen forelå i 1907, og i 1908 (!) utga han *Tekstbok og altarbok for den norske kyrkja*. Fra da av kunne menighetene velge mellom å holde gudstjeneste på



Hognestads familie. F.v., barnebarnet Marika Hognestad, oldebarna Siri Hognestad og Magnus Hognestad Green og forfatter Per Halse er samlet rundt maleriet av biskopen, som henger i MFs aud. 1. Foto: Audun Heskestad.

nynorsk eller bokmål. Han var senere primus motor i arbeidet med å fullføre oversettelsen av hele Bibelen til nynorsk (1921) og utarbeidelsen av *Nynorsk salmebok* (1925), i regi av Det norske Samlaget.

HJERTESPRÅKET
Hognestad stod ikke alene, men var med sin bakgrunn, faglige kompetanse og kirkelige posisjoner sentral i arbeidet med å gjøre «landsmål» til kirkespråk. For ham handlet målsaken ikke bare om kulturpolitikk, men også om det sentralt kirkelige: Å forkynne evangeliet klart og rent på folkespråket, så vanlige mennesker kunne skjønne det – slik det skjedde pinsedagen, og slik Martin Luther hadde holdt fram. I så måte var Hognestad i pakt med en lang og bred kirkelig tradisjon: Evangeliet skulle i skrift og tale formidles på morsmålet, hjertespråket.



Mindfulness og kristen tro

Jeg tror at mange kristne vil kunne ha glede av en type spiritualitet som er mer åpen og utforskende, og mindre problemløsende. Her søkes ikke gudsnærværet, det forutsettes.

AV: ÅRSTEIN JUSTNES, PROFESSOR I BIBELVITENSKAP VED UNIVERSITETET I AGDER.
JUSTNES HAR SIN DOKTORGRAD FRA MF
FOTO: UNIVERSITETET I AGDER



HVA ER MINDFULNESS?

Mindfulness oversettes ofte med «oppmerksomt nærvær» eller «oppmerksomhetstrening». Det handler om å være tilstede i øyeblikket på en ikke-dømmende måte, i vissheten om at øyeblikket er det eneste man har. For mange er dette en ny måte å se tilværelsen på, kanskje til og med en ny måte å være til på. Man

legger fortiden bak seg, og møter fremtiden først når den melder seg som nåtid. Og så retter man oppmerksomheten mot øyeblikket – hva det enn måtte romme. Nysgjerrig som en nybegynner, granskende som en forsker. Tilstedeværelse finnes bare i nået, og det er ingen alternativer. Hvis man ikke er til stede i øyeblikket, forsvinner det.

Kjernen i mindfulnesspraksisen er trening av oppmerksomheten. I mindfulnesslitteraturen skiller man ofte mellom formell og ikke-formell praksis. Den ikke-formelle praksisen foregår i prinsippet hvert eneste øyeblikk, og instruksjonen er enkel: Vær tilstede på en oppmerksom og ikke-dømmende måte! Men skal man bli oppmerksom på å være oppmerksom må man også trene formelt. Den formelle praksisen består vanligvis av forskjellige meditative øvelser, for eksempel sittende meditasjon. Alt dette spiller dypst sett på den samme ressursen: Klarer du å være helhjertet til stede i øyeblikket, stilner

støyen fra fortiden og bekymringen for fremtiden. Det er selvsagt ikke noe i veien med å tenke på eller dvele ved fortiden eller fremtiden. Det som er viktig, er at man er i stand til å styre oppmerksomheten sin slik man ønsker.

PUSTEN

Pusten er til enhver tid i øyeblikket, og kan derfor hjelpe deg tilbake dit. Dette er grunnen til at pusten er så viktig i mindfulnessen. Den sammenlignes ofte med et anker som kan dra deg tilbake til nået når fortiden skyller over deg, eller når fremtiden bekymrer deg. Dette handler egentlig ikke om pusteteknikk, men snarere om å stoppe opp og bli oppmerksom på pusten – om å komme til øyeblikket.

Når man gir pusten oppmerksomhet, blir den roligere. Mange opplever denne og andre mindfulnessøvelser som avstressende. Dette er en av grunnene til at mindfulness også brukes som et verktøy for å takle stress.

Pusten er også fundamental i mindfulnessmeditasjonen. Med pusten som anker kan man innta en posisjon hvor man nærmest kan betrakte seg selv utenifra. Man kan observere det som skjer – tanker, følelser, innskytelser – uten å bli revet med, med mindre man ønsker det. Man kan velge om man vil gå inn i tankene, eller la dem være i fred. Man kan observere følelsene sine, og bestemme seg for hvordan man vil forholde seg til dem. Det er viktig å ikke ta tankene sine for personlig.

MINDFULNESS OG KRISTEN SPIRITUALITET

Mindfulness er ikke en religion, selv om det kan brukes i en religiøs

Mindfulness kan ikke erstatte tradisjonell kristen bønnepraksis, men kan fungere som et kjærkomment supplement.



Illustrasjon: Per Ove Sødal. Fra forsiden av boken "Nærvær mindfulness og meditasjon i kristen tradisjon" - som Justnes har redigert.

sammenheng. Det er ikke noe nytt man gir livet sitt til, ikke noe man konverterer til, men et knippe av teknikker og strategier. Mindfulness og kristen spiritualitet opererer ikke i et nullsumspill, som konkurrerende størrelser. Få, om noen, som driver med mindfulness i Vesten, gjør det som en del av et systematisk-teologisk prosjekt. For de fleste handler dette om stressmestring, smertelindring eller å takle sin uro. Noen trenger kanskje til og med mindfulness for å holde seg selv ut.

Mange har spurt meg: «Hvorfor driver du med mindfulness? Vi har jo de samme ressursene innenfor den kristne kontemplative tradisjon.» Dette er ikke riktig. I den kristne kontemplative tradisjonen finnes ikke mindfulness, verken som begrep eller som forestilling, men det finnes selvsagt beslektede tanker og ressurser. Det går fint an å lese Bibelen på jakt etter mindfulness, og slå leir både i Salme 23 og i Bergprekenen (Matteus 5–7). Man kan også la seg inspirere av måten Jesus møter mennesker på – tilstedeværende og på en ikke-dømmende måte.

Likevel kan kristen bønnepraksis lett bli ordrik og ensidig handle om ting man vil oppnå – at man vil bli noe man ikke er, eller få noe man ikke har. Jeg tror derfor at mange kristne vil kunne ha glede av en type spiritualitet som er mer åpen og utforskende, og mindre problemløsende. Her søkes ikke gudsnærværet, det forutsettes. Her kan mindfulness være en ressurs som skaper et nytt utgangspunkt. Man kan begynne et annet sted, i det aktuelle øyeblikket, med en aksept og erkjennelse av at det man opplever her, er tilstrekkelig. At man ikke trenger å strebe etter å komme noe sted, fordi man i en forstand allerede er fremme. Mindfulness er ikke en vei til helhet, men en måte å være oppmerksomt nærværende på. Det kan ikke

erstatte tradisjonell kristen bønnepraksis, men kan fungere som et kjærkomment supplement.

NÅR VI ER STILLE

Til våren kommer det en ny bok om meditasjonspraksis, redigert av teologene Tore Laugerud, Kristin Heskje og undertegnede. Vi har bedt tretten mennesker som mediterer, fortelle om hvordan de gjør det rent praktisk. Vi har ikke vært interessert i idealfortellinger eller trofeer, men i hvordan forfatterne klarer å opprettholde en praksis, dag etter dag, år etter år. Kort sagt: Vi ville vite hvordan de gjør det, og om det var verdt det.

Boka har lært meg hvor ulike behov mennesker har, og hvor forskjellig vi tolker erfaringer, og at meditasjon på ingen måte er noen quick fix. Jeg har også lært noe om hvor vanskelig det er å opprettholde en praksis, hvor tungt det kan være, men samtidig: Hvor verdifullt det er, tross alt. Tekstene har videre vist meg hvordan stillheten kan tale på så forskjellige måter, men at det er viktig at den enkelte finner sin vei.

MITT FORHOLD TIL MINDFULNESS

For meg handler mindfulness primært om å komme til en avklaring med meg selv. Jeg ser ikke på det primært som en søken innover, men som en stående invitasjon til å slutte fred med meg selv og med livet mitt slik det er. Og så ta det derfra, ikke som et omflakkende selvforbedringsprosjekt, men som en person som allerede er hel (nok).

Folk

AV LENA S. SANDVIK



Forskerskolen RVS

Forskolerskolen Religion Values Society (RVS) holdt sitt første årsseminar på MF i starten av november. Ph.d.-studentene stilte ut postere i MFs kantineområde. Her ble de ulike avhandlingsprosjektene deres presentert. Alle som ønsket kunne dermed få et innblikk i hva som er på gang innenfor empirisk religions- og verdiforskning i Norge og Sverige. På seminaret bidro blant annet professorene Mia Lövhheim, Steven Sandage og Jan-Olav Henriksen.

PERSONALNYTT

Åsulv Wergeland og **Hilde Sjo Førre** er begge tilsatt i faste 100-prosentstillinger som førstekonsulenter i studie- og forskningsadministrativ avdeling med tiltredelse 1. november 2016.

Torbjørn Torp Nilssen er tilsatt i et 100 prosent engasjement som universitetslektor/praksisveileder ved lektorprogrammet for perioden 1. jan 2017 til 31. desember 2019.



Robert Lilleaasens disputas
Fredag 30. september forsvarte Robert Lilleaasen sin ph.d.-avhandling "Old Paths and New Ways: A Case Study of the Negotiation between Tradition and the Quest for Relevance in Two Worship Practices." Han holdt også prøveforelesningen "Norwegian religiosity in a postmodern age, changes and challenges."



40-årsjubilanter

I slutten av august var et stort knippe 40-årsjubilanter samlet på MF. Seniorrådgiver Arne J. Eriksen ledet dagen, og rektor Vidar L. Haanes hadde et lengre innlegg. Tormod Engelsviken og Gunnar Heiene bidro med fordrag. Festtalen på kvelden ble holdt av biskop emeritus Ole D. Hagesæther, tidligere praktikumslærer på MF.

Andakten

Å haste etter seg selv

TEKST: MARIA STENSULD ANONSEN

Sett deg ned noen minutter i Majorstukrysset en helt vanlig hverdag og se deg rundt. Alt og alle beveger seg raskt, og det er mange av oss. Vi løper til t-banen og trikken. Stapper laptopen og papirene våre nedi veska mens vi småløper på rødt lys over gangfeltet. Snakker i telefonen, retter på håret og drar igjen jakka på vei til neste jobbmøte. Noen av oss konsentrerer oss intenst om skyene og går fort for å unngå blikket til selgeren som har låst oss fast med blikket. Det er hverdag, hastverk, og tid for å komme seg frem.

Det spiller egentlig ingen rolle hvordan hastverket ser ut. Utfordringen er heller at vi strever med å gå i takt med oss selv. Å finne vår takt forutsetter at vi stopper opp, er til stede, og det er ingen enkel øvelse. Å være stille langt mindre. Vi blir minnet på utfordrende relasjoner, følelser vi ikke vet hvordan vi skal takle, eller et ønske om å prioritere annerledes. Av og til er det nødvendig å invitere noen inn i alt som dukker opp. Andre ganger ikke. Det finnes også et annet spennende alternativ i stillheten: en mulighet for å

oppdage lengselen i oss. Etter Gud. Mennesker. Lys. Ro. Nærvær. Uansett hvor du finner igjen din rytme, din lengsel, kan kanskje to spørsmål fra Ulla Käll være til inspirasjon og hjelp.

Hva er min lengsel i dag? Har jeg en lengsel i livet som kommer tilbake gang på gang?

Spørsmålene er hentet fra boken *For livets skyld* av Ulla Käll (2009).



Gjesteforelesere på MF

Kjell Magne Bondevik er en av flere som har bidratt i en åpen forelesningsrekke på MF denne høsten. Professor Sturla Stålsett har invitert ulike personer til å bidra i samfunnsfagundervisningen. Andre forelesere har vært bl.a. Ingvild Thorson Plesner og Anne Sender. Bondevik belyste temaet: "The contradictory role of religion in conflict and reconciliation: Experiences".



Utsendelse

I forkant av praksisperioden tilstudenter på profesjonsstudiet i teologi arrangeres det gudstjeneste på MF. Årets utsendelsesgudstjeneste ble ledet av førsteamanuensis Sjur Isaksen. Studentene blir bedt for, og deretter sendt ut til menigheter rundt omkring i landet. Her får de en smakebit på det å arbeide som prest.



Semestergudstjeneste og seminar

Det var fullt i kantina under årets semestergudstjeneste 3. november. Studentprestene arrangerte og ledet gudstjenesten, Jo Asgeir Lie (bildet) spilte trekkspill. Etterpå var det panelsamtale i auditorium 3. Her bidro blant annet Morten Holmquist, Jo Asgeir Lie, Jan Terje Christoffersen og Øyvyn Sønnestyn Berg. Tema: "Når Hillsong treffer trekkspill - hva synger framtidens konfirmanter?".

VITAL BASE® Benkeputer

Putene har en sterk aldrings- og varmebestandig friksjonsduk på undersiden som sørger for at den ligger i ro på benken. Alle putene har glidelås for enkelt vedlikehold og rengjøring av trekk. Mer enn 400 fargenyanser i flammehemmende tekstiler av ull og ullblandinger.

Be om prøver og pristilbud!

VITAL BASE®

Your Challenge - Our Science

Myravegen 9, N-6060 Hareid
Tel +47 70 09 59 50 | firmapost@vitalbase.no
www.vitalbase.no

Individuell tilpasning og ergonomisk utforming. Seteputer, ryggputer, kneleputer, formtilpasning. Nesten alt er mulig.



Sindre skal bli prest

“Jeg skal få ha som jobb å forkynne Guds ord, og følge menneskers trosliv. Det er et kjempeprivilegium.

På veien frem til tjenesten er MF helt avgjørende. Her får jeg faglig tyngde, blir sett og møtt.”
(Sindre G. Eikje)

MF er avhengig av gaver. Tusen takk for ditt bidrag!

Kontonummer: 3000 17 41841



DET TEOLOGISKE
MENIGHETSAKADEMIET

Barnebibler

ANNE KRISTIN AASMUNDTVEIT,
OSCAR JANSEN, ILL.

Tidslinjen



Barnebibel med utbrettbar tidslinje. Denne barnebibelen for 8–12-åringer lar barna bli

kjent med det store bibeluniverset. Boka er gjennomillustrert og har 52 gjenfortalte fortellinger; 29 fra GT og 23 fra NT. I tillegg har den utbrettbar tidslinje med GT og NT slik at barna lett kan se hvor historiene føyer seg inn. En bok til bruk både hjemme og i kirkens undervisning. Bokmål og nynorsk utgave.

Kr 235,-

MARIJKE TEN CATE, ILL.

Min store bildebibel



En stor, gjennomillustrert barnebibel for 4–8-åringer, med 36 bibelfortellinger. De varme og

fargerike illustrasjonene er fulle av detaljer som barna legger merke til. 18 fortellinger fra NT og 18 fra GT. En utvidet utgave av Min bildebibel.

Kr 398,-

Bøkene kjøpes i din lokale bokhandel eller på www.verbumbokhandel.no



Verbum

Mer enn ett tempel for Herren?

– Troen på guden Jahve var langt mer mangfoldig etter det babylonske eksilet enn hva Det gamle testamentet (GT) gir inntrykk av, sier MF-professor Gard Granerød.



AV FREDRIKKE REE AADLAND

Professor Gard Granerød analyserer særtrekk ved gudstroen til judeerne på den egyptiske øya Elefantine i boken «Dimensions of Yahwism in the Persian Period. Studies in the religion and Society of the Judean Community at Elephantine». Granerød belyser den persiske perioden, eller den ettereksilske perioden, ca. 550 – 330 f. Kr..

– En av særegenhetene ved Elefantine-judeernes religion er at de hadde et tempel for JHW, trolig uttalt «Jaho», deres viktigste Gud. Dette er en lokal manifestasjon av guden JHWH, trolig uttalt «Jahve», som vi leser om i GT.

PARALLELE TEMPLER

– Dersom vi legger tekster fra mosebøkene til grunn, skal det bare være ett legitimt tempel for Jahve – i Jerusalem. Men både tekster og

arkeologiske utgravninger fra Elefantine viser at det var et Jaho-tempel på øya. Troen på guden Jahve (i norske bibeloversettelser «Herren») var derfor langt mer mangfoldig i århundrene etter det babylonske eksilet enn hva GT gir inntrykk av, sier Granerød.

Han mener det er ironisk at tempelet i Elefantine er ukjent for mange bibelforskere. Dette er nemlig et av de best arkeologisk dokumenterte Jahve-tempele som finnes. Det mest kjente Jahve-tempelet, i Jerusalem, er svært lite tilgjengelig for arkeologer.

TORAEN - EN FELLES SPIRITUELL NEVNER?

Flere vil assosiere periodens kjente historie, tilknyttet jahvismen og den jødiske religion, med bøker som Esra og Nehemja. Her formidles Moses lover, Toraen, som judeernes fundamentale dokument. Mose-lovene konstituerte fellesskapet av judeere som returnerte fra eksil i Babylon.

Granerød problematiserer hva jødisk

religion var i den persiske perioden.

– Det er nemlig ingenting som antyder at det var kjennskap til moseloven i de arameiske dokumentene fra Egypt.

Dokumentene Granerød viser til, består av private og offentlige brev, juridiske dokumenter, lister, litterære tekster og ulike inskripsjoner på potteskår.

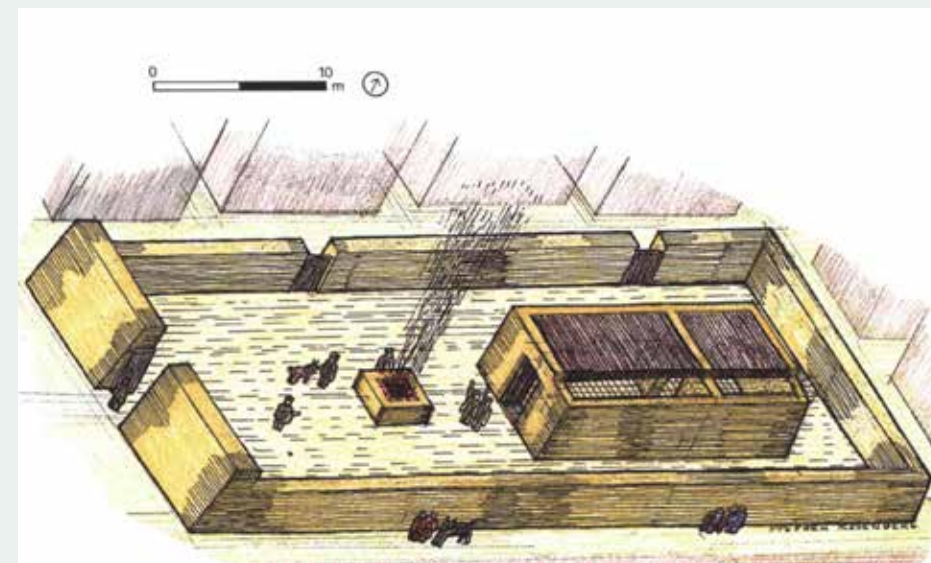
DISTINKT JUDEISK IDENTITET

– Det ser ikke ut til at judeerne i Elefantine hadde skrifter slik vi kjenner fra GT, som Mosebøkene, profetlitteratur og lignende. Samtidig hadde de en jødisk identitet.

– I boken min spør jeg: «Hva var de fremtredende aspektene ved Elefantine-judeernes historie og religiøse praksis?». Jahve-troen var mer mangfoldig enn det GT gir inntrykk av, forteller Granerød.

FAKTA

- Elefantine er en øy i Nilen i Sør-Egypt.
- Øya huset en viktig grensefestning, der jødiske soldater tjenestegjorde i persisk periode. Den jødiske garnisonen tilhørte det persiske rikets kolonial-administrasjon av Egypt.
- De jødiske soldatene var bosatt på Elefantine i mange generasjoner.
- Øya hadde opp til 3000 innbyggere.





Valg. Pilen over ble brukt som illustrasjon på UKT-konferansens tema i 2016: "Å velge, velger, valgt - er utvalgt".

UKT-konferansen inspirerer og utfordrer

170 deltakere fra kirker og kristelige organisasjoner var på årets UKT-konferanse. – Programmet holder høy kvalitet, sier kateket Solveig Frafjord.

TEKST OG FOTO: FREDRIKKE REE AADLAND

– I år ønsket vi å løfte frem refleksjoner og samtaler relatert til hva unge erfarer i en hverdag med mange valg. Det kan oppstå både gleder og utfordringer når valg må tas. På konferansen vektla vi særlig valg som bygger oppunder nyskapende og innovativt kristent arbeid, forteller Astrid Sandsmark, programansvarlig for Bachelor i ungdom, kultur og trosopplæring (UKT) ved MF og primus motor for konferansen.

TREKKPLASTER FRA INN- OG UTLAND
En av dem som er kjent for slikt sosialt entreprenørskap, er Kenda Creasy Dean. Hun er ordinert prest i United Methodist og professor i Youth, Church and Culture ved Princeton Theological Seminary. Sammen

med Mark DeVries har hun grunnlagt «Ministry Incubators» – et program som hjelper misjonale ideer til å bli bærekraftige. På UKT-konferansen bidro Dean med to foredrag. Andre bidragsytere var førsteamanuensis i praktisk teologi ved NLA Bård Eirik Hallesby Norheim, MF-stipendiat Christine H. Aarflot og regissør Aslaug Holm. I tillegg bidro en rekke andre fagpersoner.

KRISE I DEN NORSKE KIRKE?
Solveig Frafjord, kateket i Lommedalen, er en av deltakerne på UKT-konferansen.
– Det er fint å få møte kolleger fra hele landet. UKT-konferansen gir påfyll og et avbrekk i hverdagen. Særlig spennende er det å få møte Kenda Dean i egen person. Da jeg studerte ved MF, var flere av hennes bøker på pensum.
Frafjord mener programmet holder høy kvalitet.
– Det er tydelig at det ligger mye arbeid bak dette arrangementet. Det er flott at det er hentet inn fagfolk som er oppdatert på sitt felt, og som samtidig har bakkekontakt.
Noe av det Dean trakk frem i sitt seminar, var prioriteringer som må gjøres i en tid der

kirkelandskapet gjennomgår store forandringer. Hun viste til erfaringer fra USA, og relaterte det til norsk kontekst.
– Når det blir trangere økonomiske kår, så kan det være bra! Det tvinger frem prioriteringer som burde vært gjort for lenge siden, påpekte hun.
– Dere har om lag fem prosent gudstjenesteoppslutning. Gjør det dere desperate? Er dette en krise for Den norske kirke? Jeg vet ikke, men dette er med på å definere hvilken kirke dere ønsker å være, sa Dean.

SØKTE INSPIRASJON
Sokneprest Geir Øy og spesialprest Torbjørn Sæle var begge på UKT-konferansen for første gang.
– Jeg har studert ved MF. Når vi først dro på Trosopplæringskonferansen, tenkte vi at det var kjekt å få med seg dette som skjer på MF også, sier Sæle.
Han og Øy er prester i en helt ny kirke på Knarvik.
– Kirken er reist i et område der det ikke har vært kirke før. Det er mye som skal bygges opp. Da er UKT-konferansen en konferanse å hente inspirasjon fra, sier Øy.
Sæle synes seminaret Bård Erik Hallesby Nordheim og Marianne Solberg Lindtjørn hadde på konferansens første dag var svært aktuelt.
– Det var spennende å høre hvordan de beskrev ungdomskultur og valg. Samtalen var både nyttig og til gjenskjennelse.



Forelese. NLA's Bård Eirik Hallesby Norheim var en av foreleserne på konferansen.



Populær foreleser. Kenda Creasy Dean (bildet under) var en av hovedbidragsyterne på konferansen.



FAKTA

- UKT står for ungdom, kultur og trosopplæring.
- Fagkonferansen arrangeres annen hvert år.
- Programmet rettes mot ansatte, frivillige og studenter som jobber med ungdom i kirker, organisasjoner og på folkehøgskoler.
- I år var temaet «Å velge, velger, valgt – er utvalgt».

«Profesjonsgaven»

I høst startet jeg en ny hverdag – en hverdag som prest i Den norske kirke. Etter seks år i MFs kjente og trygge lokaler var det på tide å ta steget ut i den virkelige verden, som overraskende nok fremdeles er her.

I løpet av MF-årene har jeg vokst utrolig mye. Gjennom de utallige timene jeg har tilbrakt i auditoriene, på lesesalen, i kapellet og ikke minst i kantina, har jeg både blitt bekreftet og utfordret. Dette, sammen med all teorien, har jeg tatt med meg ut i praksisperiodene. Og praksisperiodene er noe av det aller mest lærerike jeg har vært gjennom. Her har jeg opplevd å bli vist tillit, samtidig har det vært lov å «gå på trynet». MF har gitt meg gode veiledere ute, samtidig som de har fungert som støtteapparat hjemmefra. For MF er opptatt av å ivareta studentene sine, også når de er langt borte fra Majorstua.

Denne kombinasjonen av å bli undervist, utfordret, bekreftet og ivaretatt har vært utrolig viktig for meg på veien mot prestedtjenesten. Det har i løpet av årene vært flere øyeblikk hvor jeg og mine medstudenter har tvilt på om vi i det hele tatt er i stand til å gå inn i denne tjenesten. Men studiet har gitt oss de verktøyene vi trenger for å takle presteyrket. Det har jeg allerede fått erfare.

I løpet av mine seks år på MF har jeg sakte, men sikkert, vokst inn i presterollen. Jeg kan ikke alt, og jeg er på ingen måte ferdig utlært, men takket være MF har jeg en profesjon.

Kirken trenger flere prester, kateketer, diakoner osv. MF er et sted som lar unge (og noen eldre) mennesker vokse inn i disse rollene. Derfor fortjener MF vår støtte.



Hanne Punsvik Øygard
Kapellan i Harstad menighet

