

Artikkelforfatterne presenterer her et undervisningsopplegg som er et forsøk på både å gi elever en opplevelse av ritualer og samtidig respektere deres forskjellighet med hensyn til religion og livssyn.

## Sjokolademeditasjon

*Rita Knutsen Ims og Steinar Ims*

Kan vi aktualisere den rituelle dimensjonen i religionsfaget uten å krysse sårbare grenser for den enkelte elevs, lærers eller foresattes tros- og livssynsintegritet? Det er vanskelig å finne måter å undervise i RLE og religion og etikk på som både kan gi et "nøytralt" og engasjerende innblikk i de sanselige og rituelle sider ved tro og overbevisning. Vi skal i denne artikkelen presentere en øvelse som åpner for dette uten at det går på bekostning av nøytralitet. Meditasjonen er en praktisk tilrettelagt øvelse som krever en god del forarbeid de første gangene den gjennomføres, og store porsjoner oppmerksom tilstedeværelse i selve gjennomføringen. Den kan til gjengjeld benyttes på alle nivåer i skolen, krever lite utstyr og gir stadig nye og spennende erfaringsutvekslinger mellom deltagerne. Øvelsen er også en god introduksjon til meditasjon for voksne, og kan fint gjennomføres som forberedelse til klasseromssituasjonen i f.eks. lærerkollegiet.

### Bakgrunn for sjokolademeditasjonen

I 2005 ble Emmausprest Anne Anita Lillebø utfordret til å arrangere "noe meditativt" for barn og voksne som en post på programmet for *Åpen dag* i adventstiden i Paulus menighet, Oslo. Siden det nærmet seg jul ville Lillebø fokusere på å forsterke sansingen av sjokolade og lage en meditativ rite omkring spising, som både voksne og barn kunne være jambyrdige deltakere i. Modellen for riten fant hun i te-seremonien slik den ble praktisert på en av Dharmagruppens retreats i 2004.

Sammen med kollega Steinar Ims videreutviklet hun opplegget i tilknytning til meditasjons- og retreatarbeid for barn. Sjokolademeditasjonen er både dialogisk i sin opprinnelse og i sitt uttrykk, og representativ for arbeidet ved Dialogsenteret Emmaus (nå Kirkelig senter for religionsmøte og dialog) hvor opplegget ble utviklet.

I første omgang var opplegget tilrettelagt for barn i alderen fire til tolv år. Rita Knutsen Ims opplevde at dette var et opplegg som kunne fungere i skolesammenheng for eldre elevgrupper på ungdomsskolen og videregående skole, som en introduksjon eller "smak" for elevene på de kontemplative sidene ved religiøse tradisjoner.

### Om meditasjon

Meditasjonsøvelser finnes innenfor de fleste religiøse tradisjoner og som ikke-religiøs praksis. Meditasjon, eller kontemplasjon, kan ha flere formål, men fokuserer ofte på

ettertanke og øvelse i oppmerksomhet – oppmerksomhet rundt et her og nå knyttet til den enkelte og den enkeltes relasjon til sine omgivelser. I mange tradisjoner har også meditasjonspraksisen vært forbundet med bønn og opplevelsen av Guds nærvær.

Meditasjonen er ofte knyttet til bestemte metoder og teknikker – for at kropp og sinn skal kunne falle til ro. Sjokolademeditasjonen gir deltagerne erfaring med sentrale deler ved meditasjon og bønn. Det er en øvelse i å være i stillhet, hver for seg og i fellesskap, i oppmerksom tilstedeværelse, og i å gi slipp på tanker omkring alt som har skjedd eller som kanskje kommer til å skje. Det er en øvelse i å vie oppmerksomhet mot seg selv og mot andre, og ikke minst mot smaken av sjokolade. Det er et ritual som gir anledning til å sanse og oppleve glede over å gi og få. Øvelsen vektlegger takknemlighet, uten ord, gjennom stillhet og oppmerksom bruk av kroppen. Alle kan, uavhengig av tro eller livssyn, dele opplevelsen, selv om meditasjonen kan ha overføringsverdi til både kristen nattverd, andre rituelle måltider og hverdagsmåltider. Meditasjonen myndiggjør også den enkelte deltager i fortolkning fordi alle har sin egen erfaring og refleksjon rundt det som skjer, ingen erfaringer og refleksjoner er mer ”riktige” enn andre.

Meditasjon krever tid og ro. For barn og ungdom kreves også at den eller de som leder er mentalt tilstedeværende, bestemt, overbærende, tydelig og snill. Det betyr at den eller de som leder mentalt må sette av tid til forberedelser og til gjennomføring av øvelsen. Sjokolademeditasjon er ingen spøk eller ”tulleøvelse”, men en praksis med store porsjoner raushet og mildt alvor. Meditasjonslederen skal være i alvor et hele tiden, gjennom deltagerens hosteanfall (påfallende ofte forekommer slike i møte med stillheten), ukontrollert knising, uro og småprat. Øvelsen gir ikke rom for ordinær kjefting eller hysjing. For selv om kontrakten deltagerne inngår om konsentrasjon, alvor og stillhet brytes, så skal fellesskapet gjennom øvelsen være den regulerende faktor i forhold til forstyrrelser.

### Utstyr

Følgende trengs til sjokolademeditasjonen:

- **Skåler** til å ha sjokolade og/eller frukt i.
- **Sjokolade** og/eller frukt. Det er viktig at det er noe alle kan spise – uavhengig av allergier og selvpålagte eller religiøse matpreferanser. Mye godteri inneholder stivelse fra insekter eller svin. En løsning er å ha to skåler med forskjellige ting i, f.eks. én med tørket frukt og én med sjokolade.
- **Servietter** til alle, skal ligge pent på gulvet foran hver deltaker.
- **Oppmerksomhetsklokke** (buddhistisk meditasjonsklokke), bjelle eller ganske enkelt et glass med en klar, fin lyd (når du slår på det med f.eks. en liten pinne, blyant eller penn).
- **Pinne**, blyant eller penn som kan brukes som ”snakkepinne” (om ønskelig).

### Forberedelser før sjokolademeditasjon

Gjør i stand rommet for bruk. Deltagerne kan hjelpe til med dette, men gi dem tydelig bestilling på hvordan det skal gjøres:

- Stoler og bord ryddes bort slik at dere får god plass på gulvet. Gjør i stand en sirkel med sitteplasser på gulvet, med nøyaktig like lang avstand mellom hver plass. Sirkelen skal være jevn og ”pen”. Den estetiske rammen legger premisser for fellesskapet i meditasjonen og er svært viktig. Alle skal kunne nå sine to sidepersoner ved utdeling av sjokoladen, og ha plass til å bukke til hverandre. En serviett legges foran hver enkelt plass til å ha sjokolade på.
- Ta av dere skoene. Sitt på gulvet, gjerne i ”diamantstilling”. Denne sittestillingen innebærer å sitte på leggene med knærne fremover (gjerne pekende litt ut fra hverandre slik at du sitter stødig) med sitteknutene (baken) på en liten meditasjonskrakk/sammenrullet teppe/noen puter/el. lign. Under leggene er det lurt å ha et mykt teppe, slik at underlaget ikke blir for hardt. Det fullt mulig å gjennomføre meditasjonen på stoler, men gulvet er å foretrekke hvis alt ligger til rette for det. Da sitter dere stødigere og blikket og kroppen kan konsentrere seg om det som skjer i sjokolademeditasjonen og ikke alt som skjer utenfor vinduer eller glassdører.
- Sørg for at det er ryddig rundt hver enkelt. Kun utstyret til sjokolademeditasjonen skal stå inne i sirkelen.
- Det er lettere å konsentrere seg med litt dempet belysning, men dette er ikke nødvendig.
- Det er kun frivillig deltagelse i sjokolademeditasjonen, og alle som er til stede i rommet må delta (ingen observatører).

### Avspenningsøvelser

Det er lurt, men ikke nødvendig, i grupper med ungdom og voksne, å ta noen korte avspenningsøvelser. Slike øvelser forlenger tiden på meditasjonen, og kan sløyfes for mindre barn. Øvelsene kan gjøres både stående og sittende, men må ledes. Nedenfor er det forslag til en enkel øvelse når dere sitter eller står som får pusten ”ned”, den skjerper sansene. Andre enkle avspenningsøvelser som fokuserer på pust kan brukes. Alle instruksjoner må gjøres og forklares kort underveis.

- Alle klapper med hendene en liten stund. Gni deretter håndflatene mot hverandre for å få varme i hendene. Klapp ulike deler av kroppen med håndflaten (nakke, skuldre, armer, bryst, mage, hofter, lår, legger) på samme måte som når du klapper i hendene etter endt teaterforestilling. Gni deretter håndflatene mot hverandre i høy fart til de blir skikkelig varme. Lukk øynene og legg håndflatene mot ansiktet, mot pannen, mot nakken og skuldrene. Registrer varmen og legg samtidig merke til åndedrettet.

### Sittestilling

Etter eventuelle avspenningsøvelser forklares sittestillingen og hvordan den enkelte kan forholde seg til pust og tanker. Alt nedenfor er valgfritt som informasjon til deltagerne, men er fint for meditasjonsleder å vite om.

- Kjenn at du sitter godt og med ryggen i en loddlinje fra issen og ned i sitteknutene. Vipp litt frem og tilbake for å finne balansepunktet. Forestill deg at du har en tråd fra toppen av issen, gjennom kroppen og ned på sitteknutene (baken). La hendene hvile i fanget. Hold høyre hånd oppi venstre, som en liten skål, la tommelfingrene berører hverandre. Skuldrene skal være avspente og litt ut fra kroppen. Du kan gjerne vippe hodet litt frem og tilbake for å finne posisjonen som er mest mulig avspente. Blikket er senket halvannen meter foran deg, du ”ser uten å se” eller holder øynene lukket.
- Kjenn at magen beveger seg fritt når du puster. Løs gjerne opp på stramme klær og belter. Registrer pusten og pustens rytme, uten å vurdere den eller ”dømme” den. Ingenting er mer ”riktig” enn noe annet.
- Mange tanker løper ofte rundt og rundt i hodet i stillheten under meditasjon. Det finnes redskaper som gjør det lettere å forholde seg til tankene på:
  - La tankene være gjester som kommer innom – for en kortere eller lengre stund. Men gjester drar alltid videre til slutt, slik er det også med tankene. Her finnes det flere andre gode bilder som kan brukes (men bruk bare ett av gangen); la tankene være skyer på himmelen mens du selv står støtt på jorden. Noen skyer er lyse, noen mørke. Noen er små, andre store. Alle driver forbi til slutt. Og alle tanker kan betraktes på avstand.
  - Når du oppdager at du har løpt av gårde sammen med tankene, kan du smile innvendig til deg selv før du vender tilbake til oppmerksomhet rundt pusten. Både disiplin og raushet mot seg selv er viktig i meditasjon! Vend oppmerksomheten igjen mot pusten. Tell gjerne pusterytmen: puste inn – puste ut – pause – (1); puste inn – puste ut – pause (2), osv.

### Innledning

Innledningen skal være kortfattet og presis. Kort om øvelsens fokus på stillhet og oppmerksomhet, og at de som deltar forplikter seg til å overholde en ”kontrakt” om å respektere stillheten og konsentrasjonen om øvelsen. Deretter kort om hva som skal skje, og at det er satt av god tid til å gjennomføre sjokolademeditasjonen. Det er lurt å nevne at selv om det er et bestemt handlingsmønster deltagerne skal følge, så ødelegges ikke øvelsen av ”feil” i handlingsmønsteret (bukker på feil sted, osv.).

### Instruksjon i utdeling

Vis selv hvordan deltagerne bukker til hverandre (se nedenfor). Bruk sidepersonen til å vise hvordan sjokoladen deles ut. Her må du enten avtale og gjennomgå opplegget

## RELIGIØSE TEGN

med en person i forkant, eller du forklarer personen hva hun skal gjøre underveis.

Person 1 (leder/utdeler): Løfter opp skålen mot sidepersonen.

Person 2 (mottaker): Bukker (takker) med hele kroppen vendt mot utdeler og med håndflatene mot hverandre, fingertuppene pekende oppover og like under haken ("buddhistisk" eller thailandsk "wai"-hilsen).

Mottaker tar deretter imot skålen og setter den på gulvet, tar en eller to biter (avtal antall på forhånd) og legger dem på servietten, snur seg deretter mot utdeler.

Person 1 og 2: Begge ser på hverandre og bukker mot hverandre som beskrevet ovenfor (utdeler "sier" "vær så god" med kroppen og mottaker svarer "takk", alt uten å ytre et ord).

Det dere nå har illustrert for gruppen skal gjenta seg rundt hele sirkelen etter at meditasjonsleder starter meditasjonen. Si kort noe om skålens gang rundt sirkelen, og hvordan evt. overlapping av skåler løses rent praktisk.

### Gjennomføring

- Innlede med tre klemt på oppmerksomhetsklokken (dette kan f.eks. bety: Én gang – nå skal vi til å begynne, to ganger – sett deg til rette og finn den rette sittestillingen, tre ganger – følg tonen inn i stillheten).
- Leder sender skålen til venstre. Om det er mange med på meditasjonen kan det være to skåler med sjokolade/godteri. La den personen som sitter rett overfor lederen, altså halvveis i sirkelen fra lederen, begynne med den andre skålen, slik kommer skålene litt raskere rundt.
- Alle må sitte i stillhet og vente på tur. Sjokoladen ligger foran hver enkelt på servietten til alle har fått. Til slutt får den første som delte ut (meditasjonsleder) utdelt sjokolade. Leder setter etter endt runde sjokoladeskålen litt innenfor seg i sirkelen. Bruk god tid! Utdelingen skal foregå på en verdig og rolig måte.
- Når alle har fått, ringer leder én gang på klokken. Signalet symboliserer at alle kan spise. Alt skal foregå i stillhet, og gjerne med lukkede øyne.
- Når *alle* har spist ferdig (venting er en del av øvelsen) avslutter leder stillheten med én gang ring på klokken. Meditasjonsleder må derfor være oppmerksom og se når alle er ferdige.
- Alle bukker med kroppen og hendene inn i sirkelen når klokken ringer.

Det er selvfølgelig fullt mulig å gjennomføre egne varianter. Hvis noen vil ha mer sjokolade kan de f.eks. bukke inn i sirkelen etter endt spising, og hele utdelingen gjentar seg. Eller dere kan spise første biten i stillhet, etter en stund kan meditasjonsleder ringe på oppmerksomhetsklokken som tegn til at det nå er lov til å snakke mens det spises. Det gir en kontrast til spisingen i stillhet. Her setter bare fantasien og planleggingen grenser.

### Etter sjokolademeditasjonen

Vi anbefaler å gi tid og rom for meta-samtale i etterkant av sjokolademeditasjonen. En måte å gjøre dette er å bruke en "snakkepinne", f.eks. pinnen til oppmerksomhetsklokken eller en blyant. La "snakkepinne" gå rundt til alle deltakerne. Kun den som har pinnen får lov til å snakke. Slik får alle som ønsker det mulighet til å si hvordan de opplevde meditasjonen. Før snakkepinne sendes rundt kan leder innlede med å stille så åpne spørsmål som mulig:

- Hvordan var det å være med på sjokolademeditasjon?
- Hvordan smakte sjokoladen?
- Hvordan var stillheten?
- Hvordan var det å takke med kroppen?
- Har dere opplevd andre ting som minner om dette?

Det kan ta litt tid før deltagerne kan fordøye og reflektere over sjokolademeditasjonen, så det er ikke noe poeng å påtvinge deltagerne en lengre samtale. Erfaringen vår er at refleksjonene kommer litt over tid, ofte i forbindelse med ønske om å gjennomføre meditasjonen igjen. Bruk gjerne erfaringen i forbindelse med undervisning, utfordrer elevene på hvordan de tenker seg at egen erfaring med sjokolademeditasjon har overføringsverdi til f.eks. kontemplativ religiøs praksis.

Våre erfaringer med bruk av denne øvelsen i undervisning har vært svært positive. Elevene opplever øvelsen som "annerledes", de elsker stillheten og roen i fellesskapet og undrer seg gjerne over hvordan sjokoladen faktisk smaker når man tar seg tid til å smake på den. Vi har opplevd at voksne deltagerne, ved å ta seg tid til å smake, har funnet ut at de faktisk ikke liker sjokolade! Etter bruk i undervisningssammenheng har elever ønsket å bruke tiden i klassens time til sjokolademeditasjon. Tilsvarende i perioder med lange og hektiske dager, f.eks. rundt eksamenstid, har elever ønsket meditasjonen for å finne konsentrasjon og ro. Gjennomgående skiller denne øvelsen seg fra andre ved sin oppmerksomhet rundt stillhet, sansing og kontemplativ tilstedeværelse.

#### Referanser:

Lillebø, Anne Anita, "Stillheitsarbeid for born", i *Nytt Norsk Kirkeblad*, nr. 6, 2007 (35 årg.), ss. 18-24. Utgis av Det praktisk-teologiske seminar ([www.tf.uio.no/praktikum/nnk](http://www.tf.uio.no/praktikum/nnk))

## RELIGIØSE TEGN



### Rita Knutsen Ims (f. 1973)

- Cand.philol., lektor ved Kristelig Gymnasium, Oslo.
- Adresse: rita.knutsen.ims@kg.vgs.no



### Steinar Ims (f. 1971)

- Cand.theol., prest ved Kirkelig senter for religionsmøte og dialog, Oslo.
- Adresse: steinar@emmausnett.no