



HÖGSKOLAN
I HALMSTAD

Socialpsykologiskt program 180 hp

KANDIDATUPPSATS



"Men det är på nåt sätt en av de bästa stunderna i veckan"

En studie om gemenskap och identitetsskapande i en buddhistisk meditationsgrupp

Emma Edén, Anna Bennman

Socialpsykologi C 15hp

2014-01-13

Abstrakt

Vi har genom kvalitativa intervjuer undersökt upplevelser av gemenskap och identitet i en buddhistisk meditationsgrupp. Vi har även intresserat oss för skillnaderna som de tio deltagarna upplever mellan gruppen och samhället i stort när det gäller dessa aspekter samt vad gruppen har för betydelse för deltagarnas liv utanför den. Resultatet av studien visar på en relativt hög grad av gemenskap mellan medlemmarna och att deltagandet i gruppen har haft inverkan på individens självbild samt en betydelse för de sociala interaktionerna utanför gruppen. Vi har valt att analysera vårt material med teorier från Scheff, Collins och Jenkins som behandlar gemenskap och identitet. Genom dessa har vi kommit fram till slutsatserna att meditationsträffarna innebär lyckade interaktionsritualer som i sin tur leder till stärkt självkänsla och gruppsolidaritet samt att sättet att bemöta varandra på bidrar till stärkta sociala band. Genom de skillnader och likheter som finns både mellan gruppen och dess omvärld liksom mellan deltagarna själva så påverkas identiteten och känslan av medlemskap stärks. En viktig aspekt när det gäller identiteten är att deltagarna medvetet strävar efter att inte fastna i några kategorier och inte heller tycker det är viktigt att framhäva sig själva på något speciellt sätt, varken som buddhist eller som gruppmedlem.

Nyckelord: meditation, buddhism, gemenskap, identitet, sociala band, interaktionsritualer

Abstract

We have through qualitative studies examined experiences of community and identity in a Buddhist meditation group. We have looked at how the ten participants perceive the differences between the group and society in general when it comes to these aspects, and the meaning of the group in each participant's civil life. The result points to a relative strong sense of community within the group and that the participant had an impact on the individual sense of self. It also had an important effect on the members social interactions outside the group. We have chosen to analyze our material through theory's of Scheff, Collins and Jenkins, which deals with the topics of community and identity. We have come to the conclusions that the group meditation gatherings lead to successful interaction rituals which in turn help to build self esteem, solidarity within the group, also the nature of how the participants interact leads, in itself, to strengthening of social ties between them. Through differences and similarities that exist between the group and society as well as between the participants themselves the sense of identity and community is strengthened. A key aspect

when it comes to identity is that the participants strive against getting categorized; they do not find it important to be identified either as a Buddhist or as a group member.

Keywords: meditation, Buddhism, community, identity, social ties, interaction rituals

Förord

Vi vill börja med att rikta ett stort tack till våra informanter i detta arbete. Med era utförliga och insiktsfulla berättelser har ni bidragit till det innehållsrika material som vi kunnat bygga denna uppsats kring. Vi vill tacka för den öppenhet och självklarhet som ni alla mötte oss med. Vi vill även tacka vår handledare Niklas Westberg för dina värdefulla tankar och idéer under arbetets gång.

Uppsatsskrivandet har varit en givande och lärorik period både ur ett kunskapsmässigt som ur ett relationellt perspektiv. Det har varit spännande att reflektera över hur vi lever idag, vilka värderingar och normer som existerar i vårt västerländska samhälle kontra vilken längtan och önskan som finns hos individen när det kommer till samhörighet, gemenskap och vem man vill vara som människa. Förhoppningsvis kan vi med denna uppsats väcka fler tankar och insikter kring ämnet.

Trevlig läsning!

Emma Edén & Anna Bennman

Innehållsförteckning

| | |
|--|----|
| 1. Inledning..... | 6 |
| 1.1 Det socialpsykologiska fenomenet..... | 6 |
| 1.2 Syfte och problemformulering | 7 |
| 1.3 Disposition | 8 |
| 2. Bakgrund | 9 |
| 2.1 Presentation av meditationsgruppen | 9 |
| 2.2 Den buddhistiska traditionen | 9 |
| 2.3 Tidigare forskning | 10 |
| 3. Metod..... | 14 |
| 3.1 Vetenskapsteoretisk ansats | 14 |
| 3.2 Förförståelse | 16 |
| 3.3 Forskningsmetod..... | 17 |
| 3.4 Urval | 18 |
| 3.5 Tillvägagångssätt | 19 |
| 3.6 Tillförlitlighet | 20 |
| 3.7 Etisk reflexion..... | 21 |
| 4. Teoretisk utgångspunkt..... | 23 |
| 4.1 Skam, stolthet och differentiering..... | 23 |
| 4.2 Interaktionsritualer..... | 25 |
| 4.3 Social identitet | 28 |
| 4.4 Teorisammanfattning | 31 |
| 5. Presentation av materialet..... | 31 |
| 5.1 Gruppen | 32 |
| 5.1.1 Gruppens betydelse för dess deltagare..... | 32 |
| 5.1.2 Gruppens aktivitet: Meditation och reflektion | 33 |
| 5.1.3 Gruppens inre liv | 34 |
| 5.1.4 Retreat..... | 37 |
| 5.1.5 Hierarki..... | 37 |
| 5.1.6 Skillnader mellan gruppen och övriga samhället | 38 |
| 5.2 Individen..... | 40 |
| 5.2.1 Intern och extern självbild | 40 |
| 5.2.2 Att få vara sig själv i gruppen | 42 |
| 5.2.3 Likheter och olikheter..... | 44 |

| | | |
|-------|---|----|
| 5.2.4 | Gruppens inverkan på individens liv i vardagen..... | 45 |
| 5.3 | Sammanfattning resultat..... | 47 |
| 6. | Socialpsykologisk analys och tolkning..... | 48 |
| 6.1 | Gemenskap | 48 |
| 6.2 | Identitet..... | 52 |
| 7. | Slutsatser..... | 55 |
| 8. | Reflektioner | 58 |
| | Litteraturlista..... | 61 |
| | Bilaga 1: Intervjuguide..... | 63 |

1. Inledning

1.1 Det socialpsykologiska fenomenet

Vi har i denna uppsats valt att studera interaktionen mellan deltagarna i en buddhistisk meditationsgrupp. Vi undersöker hur en sådan grupp kan skapa en känsla av gemenskap och identitet hos sina deltagare och hur upplevelserna i gruppen skiljer sig från de sociala sammanhang som deltagarna befinner sig i utanför denna meditationsgrupp. I en värld där vi allt mer tycks styras av ett prestationsinriktat ideal där måsten och borden är vanliga inslag i vardagslivet verkar många människor leva i obalans med mycket stress och ångest och inte minst en oförmåga att vara i kontakt med sig själva och andra på djupet. Vi är sociala varelser och de sociala banden som vi är så beroende av förutsätter en grund av trygghet och tillhörighet mellan människor (Scheff 1990, Collins 2004, Jenkins 2008). Dessa sociala band kan idag uppfattas som hotade och det västerländska konkurrensidealet beskrivs skapa en känsla av att vi inte duger, vilket i sin tur genererar känslor av otrygghet gentemot oss själva och andra (Lagercranz 2013). Nutida forskning visar på att mental träning så som mindfulness och meditation ökar individers välmående och tillfredsställelse i livet. Genom att individen fokuserar på medmänsklighet (compassion) gentemot sig själv och andra, så förbättras inte bara förmågan att hantera stress och oro utan det utvecklas även mer positiva känslor som lugn och trygghet. Även känslan av samhörighet ökar (Andersson & Viotti, 2013). Med detta i åtanke har den meditationsgrupp vi valt att studera fått utgöra plattform för att undersöka individens möjlighet att känna och skapa gemenskap med sin grupp och hur det även påverkar uppfattningen om sig själv och sin egen identitet.

Vi har båda tidigare erfarenheter av meditation i grupp och vill fördjupa oss i olika socialpsykologiska aspekter och processer som aktualiseras i ett sådant sammanhang, med särskilt fokus på frågor som rör gemenskap och identitetsbildning. Tillika är vi intresserade av hur en grupp som denna kan bidra till att skapa positiva upplevelser för sina deltagare, liksom de vi själva upplevt, och hur dessa upplevelser potentiellt även avspeglar sig på individens vardagliga liv utanför gruppen. Deltagarnas berättelser kring sina upplevelser kom att utgöra vår studies empiriska material.

1.2 Syfte och problemformulering

Syftet med denna uppsats är att undersöka och förstå vilken betydelse deltagandet och umgänget i en buddhistisk meditationsgrupp har för deltagarnas upplevelser av gemenskap och identitet. Primärt undersöker vi temana gemenskap och identitet och alltså inte buddhism och meditation i sig. Men sekundärt får just denna grupptillhörighet ändå betydelse eftersom huruvida deltagarna anammar de, ibland buddhistiska, värderingar och normer som finns i gruppen eller ej, påverkar dels individens upplevelse av gemenskap och identitet i gruppen och dels individens sociala interaktioner och relationer med personer utanför gruppen. När vi fick möjlighet att studera gemenskaps- och identitetsprocesser i en grupp som utövar meditation så tyckte vi det var intressant eftersom tidigare forskning visar att meditation kan ha positiv inverkan på utövarnas relationsskapande och sociala gemenskap.

Med gemenskap menar vi känslan av tillhörighet och vi undersöker i vilken grad deltagarna i gruppen känner sig delaktiga och vilka faktorer som har betydelse för känslan av tillhörighet. Tillhörigheten är också relaterad till om deltagarna identifierar sig själva som gruppmedlemmar eller ej. Med identitet menar vi upplevelser av självet; både utifrån vilken självbild intervjupersonerna har av sig själva och hur de tror att andra upplever dem. Utifrån det undersöker vi på vilket vis gruppmedlemskapet har betydelse för deltagarnas upplevelser av sin identitet.

Vår mer avgränsade problemformulering ser ut som följer: I denna uppsats studerar vi, genom kvalitativa intervjuer, upplevelser och erfarenheter av vilken betydelse gruppen har för dess medlemmars känsla av identitet och gemenskap. Vi studerar både gemenskaps- och identitetsprocesser inom gruppen i fråga och hur dessa processer inom gruppen påverkar gruppmedlemmens interaktioner och relationer med personer utanför gruppen.

Problemformuleringen och vår ansats i uppsatsen mynnar ut i följande huvudfråga: Vilken betydelse har deltagandet och umgänget i en buddhistisk meditationsgrupp för deltagarnas upplevelser av gemenskap och identitet?

Som hjälp för att besvara denna övergripande fråga har vi formulerat följande underfrågor:

- 1) Vilka upplevelser av gemenskap och identitet finns inom gruppen jämfört med i livet utanför gruppen?
- 2) Vilken betydelse har gruppens aktiviteter, normer och värderingar för deltagarnas upplevelser av gemenskap och identitet?
- 3) Vilken betydelse har gemenskaps- och identitetsprocesser inom gruppen för deltagarnas sociala interaktioner och relationer med personer utanför gruppen?

Med den första underfrågan avser vi alltså att undersöka dels hur deltagarna upplever gemenskapen och sin identitet som gruppmedlem när det gäller de processer som sker inom gruppen, dels hur deltagarna upplever att gemenskapen och deras identitetsskapande ser ut när de befinner sig i andra sammanhang. Detta anser vi är viktigt då, som vi förklarar närmare i teoriavsnittet, identitet uppstår genom upplevda likheter med och skillnader till andra. Med den andra frågan avser vi att fördjupa oss i hur gruppens faktiska aktiviteter påverkar deltagarnas upplevelse av identitet och gemenskap, vilket i detta fall huvudsakligen rör sig om aktiviteterna meditation respektive reflektionsstunden efteråt. Vi avser även studera vilka normer och värderingar som skapas i gruppen samt hur dessa påverkar deltagarnas känsla av tillhörighet och identitetsuppfattning som medlem i gruppen. Med den sista frågan vill vi belysa hur gemenskaps- och identitetsprocesser inom gruppen påverkar deltagarnas agerande i andra sammanhang och hur deltagarna upplever att detta haft för betydelse för deras relationer utanför gruppen.

1.3 Disposition

Uppsatsen består av åtta kapitel med underrubriker med syfte att underlätta för läsaren att följa med i upplägget av uppsatsen. Vi inleder med att förklara studiens socialpsykologiska fenomen och frågeställning och varför vi valt att göra detta arbete. Efter det, i bakgrundsdelen, så får läsaren möjlighet att sätta sig in den historiska kontexten med tidigare forskning och en beskrivning av gruppen vi valt att studera. Under kapitel tre så beskrivs uppsatsens metodiska framställan, där vi argumenterar för bland annat den vetenskapliga teoretiska ansats vi valt samt den kvalitativa metod som vi använt. Efter metodkapitlet presenterar vi de socialpsykologiska teorierna vi valt att analysera vårt material genom och därefter följer en sammanställning av det empiriska materialet. Det empiriska materialet har vi valt att presentera utifrån huvudrubrikerna *gruppen* och *individen*, och under dessa har vi redogjort för de teman vi valt att dela upp materialet efter. Under kapitel sex redogör vi för

vår analys och tolkning av det empiriska materialet och uppsatsen avslutas med slutsatser och reflektioner under rubrik sju och åtta.

2. Bakgrund

2.1 Presentation av meditationsgruppen

Den grupp vi valt att studera är en buddhistisk meditationsgrupp inom traditionen Triratna. Triratna är skapad för att vara anpassad till det västerländska samhället. En kortare fördjupning av den buddhistiska traditionen kommer att presenteras i nästkommande avsnitt. Gruppen vi träffat använder sig av ett "drop-in-system" där vem som helst är välkommen att delta, hur mycket eller lite de vill oavsett bakgrund och förkunskaper. Man behöver inte föränmäla sig eller åta sig att komma ett visst antal gånger, vilket gör att antalet deltagare kan variera från gång till gång. Gruppen ses en gång i veckan på en bestämd veckodag under cirka en och en halv timme. När det är dags att börja stängs dörren till lokalen för att ingen skall komma in sent och störa koncentrationen för de andra. Upplägget på träffarna är att någon av de två ledarna först guidar de övriga genom en halvtimmes meditation och sedan dricker man te tillsammans och samlas kring ett gemensamt tema att diskutera och reflektera kring. Beroende på hur många som är där genomförs diskussionerna i mindre grupper alternativt i en stor grupp. Gruppens storlek på träffarna har hittills varierat mellan 2-14 deltagare. Vilka som är där påverkar också vad man pratar om, då det ibland kan kännas mer relevant att diskutera något som hänt i livet eller hur man upplevde meditationen, än ett förutbestämt tema. Meditationerna däremot är alltid någon av de fyra varianter som finns inom Triratnas tradition: medvetenhet om kroppen, uppmärksamhet på andningen, Metta Bhavana (kärleksfull vänlighet) och bara vara med öppet sinne. Alla meditationer syftar till att uppnå endera insikter eller stillhet.

2.2 Den buddhistiska traditionen

Buddhismen är den andliga tradition som växer snabbast i västvärlden (Pauling 2008). I "en introduktion till buddhismen" skriver Chris Pauling att buddhismen med sina mänskliga och andliga värderingar erbjuder en kontrast till det materialistiska samhället vi idag lever i, något som han anser allt fler har behov av. Buddhismen anses vara en filosofi som ger utrymme för att inte bara utveckla det intellektuella sinnet utan även det känslomässiga. Den kan fylla en terapeutisk funktion för många med hopp om att få sinnesro och leva ett mer balanserat liv

med sig själva och sin omvärld (ibid:7f). Buddhismen är en lära som har funnits i över 2500 år och syftar övergripande till att leva på ett sätt där vi behandlar oss själva och varandra med vänskap, kärlek och medkänsla samt att utveckla positiva känslor och ett positivt sinnelag genom kunskap och meditation. Som tradition har buddhismen genomgått en rad förändringar sen dess grundare Siddhartha Gautama - Buddha, levde. 1967 bildades den gren inom buddhismen som kallas Triratna (eller Västerländska Buddhistordens Vänner som det då hette) av Sangharakshita (D P E Lingwood). Denna organisation var anpassad efter det moderna västerländska sättet att leva även om man hade de grundläggande principerna från Buddhas lära att utgå ifrån (ibid:78).

Som vi tidigare beskrivit har den grupp vi studerar en öppen miljö där alla är välkomna att delta, oavsett bakgrund eller kunskap om buddhismen, något som formar grunden för gruppens existens. Sangharakshita beskriver i sin bok "vision och omvandling" (1990), att buddhismen bör ses som en väg som alla skall kunna vandra och att den buddhistiska läran endast verkar när den upplevs och tillämpas och måste därför anpassas till den kultur utövaren befinner sig i. Därför skapas idag forum som passar dagens västerländska samhälle och som kan stärka individens strävan efter att utvecklas, vilket vår studiegrupp är ett exempel på. En ibland förekommande uppfattning om buddhismen enligt Sangharakshita är att den är självcentrerad och individualistisk, vilket är en stor missuppfattning enligt honom. En buddhist försöker snarare utveckla en stark medkänsla till andra eftersom man menar att alla människor ofrånkomligt är länkade till varandra (ibid:9f). Den sociala sidan inom buddhismen vill betona att vi alla är del av det samhället vi lever i, ingen står utanför, därför måste vi alla hjälpa till att skapa en värdighet i den värld vi lever i (ibid:96). Inom Triratna är Sanghan (andlig gemenskap) en central del för medlemmarna och man menar att denna gemenskap representerar det idealiska samhället i liten skala. Det är en gemenskap baserad på de buddhistiska etiska principerna och kvalitén på relationerna mellan medlemmarna är av stor betydelse för att den äkta kommunikationen och den mänskliga gemenskapen skall kunna uppstå (ibid:108f).

2.3 Tidigare forskning

Då vi i vår uppsats avser undersöka vilken betydelse meditationsgruppens aktiviteter, värderingar och normer har för deltagarnas upplevelse av identitet och gemenskap, samt hur detta påverkar deras liv utanför gruppen presenterar vi tidigare forskning som berör följande: buddhism, socialpsykologi, västerländska värderingar kontra österländska, individen och

gruppens samspel i skapandet av sociala band och identitet, meditationens betydelse för individens relation till sig själv och andra och dess effekter på välbefinnande och medmänskliga emotioner. Den forskning vi använt oss av ger perspektiv på både mikro- och makronivå, där forskarna tar upp både enskilda studiers resultat samt utgår från ett rådande samhällsklimat, vilket även har betydelse för oss eftersom vi i vår uppsats efterfrågar informanternas upplevelse av sitt eget deltagande i både gruppen som utanför den och hur de ser på samhällets normer i kontrast till gruppens.

Forskning kring social identitet visar att identifikationsprocessen till stor del bör förstås genom det sammanhang individen befinner sig i. Genom observationer, kliniska studier och litteraturstudier presenterar Adams et al (2006) en rad teorier kring hur identiteten och sociala band formas. De visar på att det finns olika sätt att angripa ämnet beroende på vilken akademisk disciplin man tillhör. Eftersom vår studie har en socialpsykologisk inriktning har vi valt att titta på denna forskning kring identitet som tar ett samlat grepp om både individen och dess sociala gemenskap. Här tas bland annat spänningen upp mellan behovet av att både skapa relationer med andra och att samtidigt få behålla ett separat själv upp, s.k. integrering och differentiering. Det individuella perspektivet i interaktionsprocessen bygger på en form av ideologisk eller personlig (ego) identitet medan det sociala perspektivet vilar på någons känsla av tillhörighet till signifikanta andra där underliggande fokus är integration och gemenskap. Genom historiska analyser har man kunnat visa på att kollektiva gemenskaper, olika samhällen eller samma samhälle men vid olika tidpunkter, uppbringat olika nivåer av valmöjlighet för individen när det kommer till konstruktionen av identiteten och möjlighet att ingå i gemenskap. T.ex. så har genus och klass spelat en mer signifikant roll för individens tillhörighet och identifikation vid vissa tidpunkter i historien (ibid:434). Dagens samhälle med dess kulturella och sociala värderingar bör då sannolikt ha en inverkan på den meditationsgrupp som deltagarna för vår studie befinner sig i, anser vi.

Annan forskning studerar paralleller mellan empirisk socialpsykologi och buddhistisk filosofi i ett försök att hitta gemensamma nämnare (McIntosh:1997). Man menar att västvärlden under de senaste årtiondena har blivit mer intresserade av läror från öst, där bland annat meditation har blivit en allt vanligare praktik bland västvärldens befolkning. Även buddhistiska filosofer har börjat intressera sig för att låta buddhismen möta den västerländska vetenskapen. Utgångspunkten i McIntosh (1997) studie är de fyra etiska principerna inom buddhismen som lyder: attachment (anknytning), thought, (tanke), self (individ/själv) och awareness (medvetenhet) och hur dessa kan leda till lidande alternativt minskat lidande för människan

beroende på vilket förhållningssätt vi har. Ambitionen i studien är att utifrån dessa principer hitta gemensamma nämnare inom socialpsykologin som kan förklara människans förmåga att hantera sig själv och sin omgivning. Enligt buddhismen så uppstår mänskligt psykologiskt lidande bland annat genom att vi håller fast vid och blir besatta av vår egen självbild, våra tankar, materiella ting och även andra människor (ibid:39). Det enda sättet att bli kvitt lidandet är genom att öka vår självmedvetenhet, komma till insikt om våra tankar och mönster för att sedan frigöra oss från dessa. Något som man bland annat gör genom att träna sig i medveten närvaro – meditation. Sammanfattningsvis så menar McIntosh att det finns viktiga lärdomar att dra från integrationen mellan västerländsk socialpsykologi och österländsk buddhism trots att det stundtals kan vara svårt att dra tydliga paralleller mellan de olika filosofierna eftersom de i så stor utsträckning skiljer sig åt (ibid: 50).

Forskning och empiriska studier kring meditationens inverkan på individens relationer och välmående har bland annat gjorts på människor som under en tid praktiserat en meditationsteknik som kallas loving-kindness meditation (LKM). Syftet med denna studie som vi tagit del av, var att se om förmågan att stärka de sociala banden kunde skapas genom att man endast fokuserar på medkänsla inom sig själv (Hutcherson et al 2008). Tekniken går ut på att man i meditationen fokuserar på positiva och kärleksfulla tankar och känslor, gentemot sig själv och andra personer. Resultaten i studien visar på positiva förändringar i individens humör och förbättrad relation både till sig själva och till andra, något som även ökade sociala emotioner och ledde till minskad känsla av ensamhet. Utgångspunkten i studien tar man i dagens samhälle där man menar att de sociala och kulturella svängningar som sker idag bidrar till att människor allt mer känner social alienation och skepsis gentemot sina medmänniskor. Känslan av att känna social samhörighet med andra är något som bevisat sig generera förbättrad mental och fysisk hälsa (ibid: 720). Västerländsk forskning har historiskt sett fokuserat på hur man motverkar de negativa antisociala emotionerna, men nu har man även insett vikten av att även främja de positiva pro-sociala emotionerna och de beteenden som följer, något som man länge gjort inom den buddhistiska kulturen.

I vår uppsats belyser vi tystnaden, eller lyssnandet, som ett viktigt utrymme eller ”space” i mötet mellan människor och därför har vi även lagt vikt vid den forskning som vill lyfta fram att tystnaden inte är något som hämmar interaktionen utan som något som faktiskt stärker den och att det tysta ”spacet” fyller en form av mening. I Michal Pagis (2010), studie kring tyst intersubjektivitet visar han på argument för att meditation och tystnad kan bidra till att inte bara stärka individens välmående utan att det även är en viktig aspekt av interaktionen mellan

människor. Han gör en jämförelse mellan det västerländska och det österländska tänkandet, där han belyser att man inom den västerländska vetenskapen, exempelvis sociologi och psykologi, anser tystnad som något hämmande som har negativa effekter på det sociala livet, där individen lämnas med en känsla av ensamhet, distans och alienation när man inte verbalt möter sina medmänniskor: "Speech is civilization itself" (ibid:312). Han tar också upp den andra sidan, den som belyser tyst kommunikation som något värdefullt och som på en mikronivå visar att tystnad fyller en betydelsefull funktion i den dagliga interaktionen mellan människor i form av lyssnande och turtagning etc. Tystnaden blir inte ett tecken på att man döljer eller håller tillbaka utan något som kan öppna upp för nya tankar och insikter att träda fram. Inom den österländska traditionen är tystnaden ett naturligt inslag även när den inte innefattar kommunikation med andra. Ett sätt att möta sig själv i tystnad är genom meditation, där man genom att tysta ner kropp och sinne kan se klarare på det som sker och på så sätt kunna hantera livet på ett smidigare sätt (ibid: 313). Med utgångspunkt från dessa två synsätt har Pagis valt att studera en grupp människor som varit på tyst meditationsretreat, där syftet har varit att komma i kontakt med sig själv men samtidigt få vara i ett sammanhang tillsammans med andra människor. Dessa är även viktiga aspekter i den grupp vi studerat som har inslag av både tystnad under meditation och verbal kommunikation under diskussioner. Pagis studie visar på att trots att meditation är en personlig och individuell praktik så är den samtidigt kollektiv och det är i balansen mellan dessa som den tysta intersubjektiviteten uppstår. Resultatet av forskningen visar att trots att deltagarna inte känner varandra personligen, så verkar det ändå uppstå känsla av "attunement", av samhörighet och kontakt. På så sätt kan man se att den tysta subjektiviteten skapar en struktur där man kan känna sociala band och gruppens stöd, trots att man inte kan dela specifika detaljer om sig själv med andra (ibid:323f). Även i vardagslivet spelar den tysta intersubjektiviteten roll för oss människor; konst, dans, fysisk kontakt, förälskelse m.m. är några exempel som visar på att tystnaden har sin betydelsefulla plats även utanför ett meditationscenter. Pagis studie berättar även att det uppstår frustration hos deltagarna när de inte kan dela sina upplevelser av meditationen med de andra. Kanske är det här man kan se hur spänningar uppstår mellan det österländska och det västerländska synsättet man har på tystnad, där man i det västerländska samhället helt enkelt är ovan att inte få möta varandra verbalt i våra dagliga upplevelser och att det skapar någon form av osäkerhet i känslan om sig själv och kring trovärdigheten i det upplevda.

Forskning visar att meditation kan inverka på en individs självuppfattning och förändring av identitet. Emavardhanas undersöker i sin forskning dessa aspekter genom att studera individer som har deltagit i ett sjudagars meditationsretreat (Emavardhana et al 1997) och hur denna upplevelse påverkar individens självuppfattning och ego-försvar. Resultaten visar att individen genom meditation kan få en ökad medvetenhet om sina inre processer vilket stärker möjligheterna att frigöra sig från sin självrepresentation och identifikation med materiella ting, människor och vanor - vilket kan stå i vägen för individens välmående. Eftersom vi i vår uppsats studerar identifikationsprocesserna i en meditationsgrupp, ur ett socialpsykologiskt perspektiv, så är den här studien viktig ur ett jämförelseperspektiv. De buddhistiska värderingarna strävar mot att *avidentifiera* sig med sin omvärld till skillnad från socialpsykologin som ser att vi identifierar oss *med* vår omgivning. Effekter som denna studie visar på är att deltagarna under medverkan på meditationsretreat nådde ökad personlig mognad och självkänsla i jämförelse med de som inte deltagit (Emavardhana et al 1997).

3. Metod

Vi kommer nedan att beskriva och motivera våra val av vetenskapsteoretisk inriktning, metod samt tillvägagångssätt. Vi visar även på de etiska överväganden vi haft under arbetets gång och andra aspekter som påverkat vår undersökning. Vi kommer även att diskutera tillförlitligheten i vår undersökning utifrån de tillvägagångssätt vi valt

3.1 Vetenskapsteoretisk ansats

Grunden i all vetenskaplig verksamhet är att man strävar efter att uppnå vissa speciella former av förståelse, något som man tagit sig an på olika sätt inom de vetenskapsfilosofiska skolorna positivism, fenomenologi, hermeneutik och kritisk teori (Allwood et al. 1999). I vårt arbete har vi valt hermeneutiken som vårt vetenskapliga förhållningssätt eftersom det är en praktik där man vill uppnå ökad förståelse och kunskap genom *tolkning* av mänskliga handlingar och händelser, och då vi i vår problemformulering ville undersöka våra informanternas upplevelser av gemenskap och identitet. Genom intervjuer har vi fått ta del av deltagarnas upplevelser och erfarenheter av dessa aspekter och varpå vi sedan tolkat och analyserat dessa muntliga redogörelser. Den hermeneutiska ansatsen utgår från att tolkningen är en process mellan den som tolkar och det som tolkas där betydelsen inte finns färdig från början utan uppstår i interaktionen mellan subjekt och objekt (ibid:73). Vår analys har skapats utifrån det empiriska material vi haft att studera, dels utifrån mötet med informanterna under själva intervjun, men

också utifrån de teorier vi valt att analysera materialet utifrån. Den hermeneutiska ansatsen återspeglas även genom att vi i vår studie vill förstå hur olika individer i en grupp upplever interaktionen och identitetsskapandet i gruppen samt undersöka likheter och skillnader mellan deltagarna men också hur de definierar sitt deltagande i meditationsgruppen jämfört med livet utanför den. Inom positivismen vill man hellre hitta en regelbundenhet kring det man studerar för att på så vis bevisa forskningens giltighet. I den positivistiska ansatsen vill man även skapa objektivitet genom att hålla forskningsprocessen fri från den som forskar. Inte heller inom fenomenologin vill man ta in forskarens förförståelse utan har ambitionen att hålla den utanför resultatet. Inom hermeneutiken använder man sig däremot av forskarens förförståelse som en ingrediens i forskningsprocessen (ibid:38). Här ser vi fördelar med en hermeneutisk ansats då vi kan använda vår förförståelse angående forskningsfältet för att kunna nå en djupare förståelse, få bättre kontakt med informanterna samt göra mer relevanta tolkningar.

Hermeneutiken är en kontextuell filosofi där sammanhanget är avgörande för vår tolkning (Ödman 2007). Den existentiella hermeneutiken, som är en gren inom området, avser att studera den inre verkligheten; de deltagande individernas uppfattning om sig själva, sitt sinnestillstånd och sin livssituation – ett sätt att definiera sig själv och världen. Och det är precis detta vi vill undersöka i vår studie. Vi önskar förstå informanternas upplevelse av den meditationsgrupp de ingår i, vad den har för inverkan på deras liv samt hur de ser på sig själva. Precis som teorin om den hermeneutiska cirkeln lyfter fram betydelsen av del och helhetsperspektivet i förståelseprocessen så har vi också försökt att öppna upp studien till att omfatta även individens yttre värld, utanför den valda kontexten som meditationsträffarna utgör. Samspelet mellan del och helhet kan förklaras som ett beroendeförhållande där den ena inte kan finnas utan den andra. Deltagarnas individuella erfarenheter och bakgrund har betydelse för gruppens helhet. I vårt arbete skulle man kunna säga att meditationsgruppens träffar utgör vår kontext och är även den vi har utgått ifrån när vi har ställt våra frågor. Dock kan man som sagt inte bortse ifrån individens omvärld och det den tar med sig in i sammanhanget. Personens upplevelse måste också förstås i ljuset av detta, vilket ger oss ännu en aspekt av likheter och skillnader – mellan gruppen som kontext och dess omvärld.

Man gör även skillnad på kvalitativ forskning och kvantitativ forskning och det som skiljer dem åt är en rad faktorer (Bryman, 2008). I den kvalitativa så fokuserar man på ord och själva berättelsen hos deltagarna, något som vi avsett att göra, medan man i den kvantitativa forskningen gör mätningar genom siffermässiga metoder. De kvantitativa undersökningarna

är vanligtvis strukturerade medan de kvalitativa anses vara mer ostrukturerade. I den kvalitativa studien finns en närhet mellan forskare och dennes informanter i det syfte att man skall kunna förstå och ta del av den värld man studerar, vilket också stämmer överens med vårt tillvägagångssätt. Vi har själva skaffat oss erfarenheter av hur det kan upplevas att delta på gruppens träffar och sedan har vi även mött våra informanter personligen för att ta del av deras berättelser. I den kvantitativa forskningen är detta inte nödvändigt och i vissa fall kan det även vara så att forskaren och deltagarna inte träffar varandra överhuvudtaget.

3.2 Förförståelse

Genom att bli medveten om den egna förförståelsen kan vi också bli bättre på att ställa frågor som leder till mer dynamiska svar som öppnar fältet och fördjupar våra kunskaper inom det (Ödman 2007). Kanske frågar vi annars om det som vi redan vet, eller tar saker för givet när det gäller vår utgångspunkt. Vår förförståelse när det gäller denna uppsats grundar sig i att vi själva utövat meditation, både ensamma och i grupp, samt att en av oss under en period mediterat i just en buddhistisk meditationsgrupp. Vi har därför egna erfarenheter och upplevelser av vad en meditationsstund kan innebära. Utifrån detta har vi kunnat ställa mer djupgående frågor och samtidigt fått vakta på våra förutfattade meningar så att de inte skulle hindra oss från att ta till oss viktig information.

Enligt hermeneutiken så är inte ambitionen att angripa ett område i ett försök att bemästra det, man bör mer betrakta det med en öppenhet och på så sätt ta emot den information som ges. Det finns inte bara ett, utan flera sätt att förstå världen och därför måste vi hela tiden vara medvetna om den förförståelse vi har, för vi kan aldrig ställa oss utanför den värld vi studerar. Vi har besökt den meditationsgrupp vi valt att studera och även deltagit i deras aktiviteter vid ett flertal tillfällen. På så sätt har vi kunnat närma oss vårt fält på ett naturligt sätt. Här uppstår dock en svårighet och komplexitet när man samtidigt skall kunna ställa frågor med den öppenhet som förespråkas, "som om" vi inte visste något om ämnet. Vår förförståelse kan ha begränsat oss till att vi "trott oss veta" vad effekterna och upplevelserna av meditationsträffar kan innebära och att vi därför inte sett sådant som är utanför denna ram. Därför har vi varit noga med att ställa öppna frågor där vi bett deltagarna berätta om sina egna upplevelser och undvikit vinklade frågor i den mån det är möjligt att göra det. Vi har även varit uppmärksamma på att vi, genom våra egna positiva upplevelser av meditationssammanhang, kanske omedvetet inte skulle acceptera eller ta negativa upplevelser på allvar. Genom att

medvetandegöra dessa tankar innan vi mötte informanterna anser vi att vi kunnat vara relativt öppna i sinnet.

Trots att förförståelsen till viss del begränsat arbetet med att vara helt öppen och förutsättningslös, så anser vi att den varit en positivt bidragande faktor. Utan förförståelsen hade vi inte kunnat ta oss an ämnet, den har i själva verket lett oss fram till det. Den gav oss en möjlighet till snabbare kontakt och djupare förståelse för de människor vi mötte, samt hjälpte oss i arbetet med att göra relevanta tolkningar. Vi anser även att vår ingång till fältet gav oss ett avslappnat och naturligt förhållningssätt gentemot våra informanter och att vi inte behövt lägga avsevärd tid på att ställa frågor kring själva strukturen runt träffarna då vi redan visste hur de gick till.

3.3 Forskningsmetod

Det finns två huvudsakliga forskningsstrategier som vi nämnt tidigare: kvantitativ respektive kvalitativ forskning (Bryman 2002). Uppdelningen bygger på generella drag såsom att kvantitativ forskning betonar kvantifiering av data, prövning av teorier, naturvetenskaplig syn på kunskap samt en uppfattning om att det finns en objektiv verklighet. Detta till skillnad från den kvalitativa inriktningen som lägger fokus på ord under datainsamlingen, generering av teorier, hur individer uppfattar och tolkar sin sociala verklighet samt en uppfattning om att denna verklighet är ständigt föränderlig och beror på individernas skapande. Det går inte att åtskilja dessa strategier helt då de kan gå in i varandra och kombineras i en och samma forskning, men de spelar stor roll för hur insamlandet av data går till. Intervju som forskningsmetod inom den kvalitativa inriktningen är speciellt lämpad när man vill få förståelse för informanternas egna upplevelser, tankar och känslor. Då vi i vår problemformulering ville undersöka våra informanternas upplevelser och erfarenheter av gemenskap och identitetsskapande valde vi kvalitativa intervjuer till att samla in vårt empiriska material.

Det är stora skillnader mellan kvantitativa och kvalitativa intervjuer när det gäller flexibilitet (Bryman 2002). Kvantitativa intervjuer innebär ofta så kallade strukturerade intervjuer, där forskaren har ett fastställt frågeschema som ska följas till punkt och pricka. Forskaren ställer alla frågor i den ordning de står samt får ej lägga till frågor, så som följdfrågor, under intervjun. Frågorna är ofta mycket specifika och har färdiga svarsalternativ. Dessa ramar är

till för att resultatet ska gå att sammanställas på ett jämförbart sätt och då garantera att alla informanter fått exakt samma ”frågestimuli”. Då vi ville arbeta fram materialet på ett hermeneutiskt vis i samspel med informanterna så valde vi en kvalitativ metod istället. Vi ville inte nöja oss med svar som begränsades av vår egen livsvärld, utan ge möjlighet för ny kunskap och information att komma fram i intervjuerna. När det gäller kvalitativa intervjuer så finns det i stora drag två typer: ostrukturerade respektive semi-strukturerade (Bryman 2002). Den ostrukturerade formen innebär att forskaren endast har några få övergripande teman som hen diskuterar med informanten om, på ett relativt fritt sätt. Det kan handla om en enda fråga som informanten sedan får associera fritt kring. Då vi ändå var relativt fokuserade på och klara över vad det var vi ville undersöka så valde vi istället den semi-strukturerade inriktningen. Denna typ av intervju innebär att man både har teman och till dessa relaterade, färdiga frågor (Bryman 2002). Man är dock, till skillnad från den strukturerade intervjun, fri att ställa frågorna i vilken ordning man vill samt att ställa följdfrågor vid behov. Här finns en stor fördel eftersom det minimerar risken att informanten uppfattar frågan på annat sätt än forskaren och därigenom lämnar ett för studien missvisande svar. Det lämnar även utrymme för att oväntad information av betydelse kan komma fram. Den semi-strukturerade intervjun är också att föredra framför den ostrukturerade i vårt fall på grund av vi att ändå till viss del ville kunna jämföra informanternas olika upplevelser med varandra. Därav krävdes det något sånär liknande frågor till alla deltagare.

För att studera meditationsgruppens gemenskap och identitet hade vi även till viss del kunnat använda oss av deltagande observation, men då hade det mer handlat om vår egen upplevelse av gruppen än om de vanliga deltagarnas upplevelse, som vi var intresserade av. Det hade även tagit mer tid i anspråk att göra så pass många observationer så att vi fått fram ett lika rikt material som vi fick genom intervjuerna. Däremot använde vi oss av fördelarna med att ha deltagit under ett par meditationsträffar med gruppen, på så sätt att vi skapat kontakt med informanterna och en förståelse för kontexten. Däremot gjorde vi inga anteckningar och använde oss av det materialet för vår analys som om vi skulle ha gjort om vi använt deltagande observation som metod.

3.4 Urval

Vi tog kontakt med en meditationsgrupp vi tidigare besökt ett par gånger och sedan valt ut för vår studie. De som ville ställa upp på intervju fick frivilligt anmäla sig till oss. Vi hade på

förhand givna kriterier om att vi skulle genomföra minst tio intervjuer och vi fick precis det antalet anmälningar. Vi behövde alltså aldrig ta ställning till eventuella tillägg eller bortval av deltagare (Bryman 2002). Vi motiverar detta bekvämlighetsurval med att något annat alternativ i detta fall inte hade varit möjligt. Gruppen är en drop-in-grupp dit folk kan komma en gång eller varje gång, det finns inget medlemsregister och det är inte heller alla som känner de andra så väl att de har varandras kontaktuppgifter. Förutom att det varit svårt att göra exempelvis ett snöbollsurval på grund av att deltagarna inte har allas kontaktuppgifter, så var vi även under tidspress vilket också talar emot ett snöbollsurval som kan ta lång tid då kontakter ska förmedlas. När det gäller andra urvalsmetoder som går ut på stickprov eller representativt urval av en population så var det både omöjligt och ointressant för oss att använda något av dem när vi ville studera en viss grupp som har cirka 14 medlemmar och vi skulle tala med 10 av dem. Antalet deltagare har varierat mellan 2-14 personer per träff. En annan aspekt av det hela är att det skulle vara svårt att få tag i någon som kan representera de personer som endast varit där en gång och sedan aldrig kommit tillbaka. Vårt bekvämlighetsurval får naturligtvis vissa konsekvenser för vår studie. Det innebär att det vi kommit fram till i vår undersökning handlar om de deltagare som valt att återkomma till gruppens träffar, och inte de som av någon anledning valt att inte göra det. Det innebär också att det finns personer som inte velat delta i undersökningen av någon anledning vilket eventuellt kan innebära en annan attityd till gruppen än de som vi pratat med har.

3.5 Tillvägagångssätt

Vi hade först en idé om att studera personer som varit på tyst meditationsretreat i Triratna regi. I arbetet med detta hade vi redan varit i kontakt med ledaren för Triratna-gruppen vi sedan undersökte, för att via snöbollseffekten få tag i informanter. När vi insåg att vi inte skulle få tag i tillräckligt många deltagare i tid så bytte vi fokus men behöll kärnan i det vi ville studera, vilket var personer som mediterar och deras upplevelse av gemenskap och identitet. Dessa teman ingick alltså redan från början i vår frågeställning. Det kändes naturligt för oss att då studera den grupp vi redan hade varit i kontakt med. För att sedan kunna analysera materialet utifrån gemenskap och identitet så utgick vi preliminärt från Collins teori om interaktionsritualer, Scheffs teori om sociala band samt Jenkins teori om social identitet. Vi hade även tankar på Goffmans teori om självpresentation och Sterns teori om intersubjektivitet, men det var inget som i speciellt stor grad påverkade vår intervjuguide. Vi utarbetade intervjuguiden utifrån de begrepp som ingick i de teorier vi valt och de teman vi

först använde oss av i guiden blev just sociala band, interaktionsritualer, identitet respektive självpresentation för att se att vi täckte alla områden vi ville studera. Sedan strukturerade vi om frågorna vi formulerat under varje tema för att få mer flyt i intervjuerna. Vi använde oss då av rubrikerna gruppen, träffen som helhet, meditation, diskussion samt individen. Vi bokade grupprum på ett bibliotek där vi träffade hälften av deltagarna på olika tider för intervju. Någon träffade vi i ett lugnt och avskilt hörn på ett fik och en annan åkte vi hem till för intervjun. De övriga besökte vi på deras respektive arbetsplatser. I samtliga fall satt vi ostörda på det sättet att ingen utomstående kunde råka höra vad vi pratade om, vilket vi tror har haft en positiv inverkan på vårt material då informanterna kunnat vara mer öppna och ärliga i sin framställan. Det vi insåg efter ett tag var att vi hade svårt att begränsa intervjuerna tidsmässigt, då både vi och informanterna tyckte att ämnet var både intressant och spännande. Vi insåg att jobbet med att gå igenom allt material skulle bli tufft och under de sista intervjuerna blev vi därför hårdare med att hålla oss till max en timme. Det gedigna materialet vi hade tog väldigt mycket tid och energi från oss att transkribera allt, klippa och sammanfatta, men i slutändan hade vi ett bra grundmaterial att analysera och jobba vidare med. Vi valde då att använda oss av de tre teorier vi från början spekulerat kring, då vi ansåg att materialets essens gick att fånga på ett bra sätt med hjälp av dem.

3.6 Tillförlitlighet

När det gäller validitet och reliabilitet inom kvalitativ forskning så finns det flera olika uppfattningar om hur man ska gå tillväga för att säkerställa dessa kriterier (Bryman 2002). Vi har valt att utgå från det alternativ som Guba & Lincoln har utformat, med tanke på att vi studerat människors *upplevelser* av sociala sammanhang. Många andra sätt att bedöma tillförlitligheten inom forskningen utgår från realism, det vill säga att det finns en absolut sanning som det är forskarens uppgift att avslöja. Utifrån vår hermeneutiska utgångspunkt och med intresse för informanternas upplevelser anser vi inte att vi kan påstå oss komma fram till en absolut bild av den sociala verkligheten. Precis som Guba & Lincoln, menar vi att det kan finnas flera alternativa beskrivningar av den sociala verklighet vi beskrivit. Guba & Lincoln har formulerat fyra tillförlitlighetskriterier: tillförlitlighet, överförbarhet, pålitlighet samt möjlighet att styrka och konfirmera.

När det gäller kriteriet tillförlitlighet så har vi på grund av den korta tiden om tio veckor inte haft möjlighet att använda oss av respondentvalidering, vilket betyder att informanterna får ta del av materialet och konfirmera respektive refusera tolkningarna. Vi har däremot

upprättat en kontaktlista med deltagarna och har lovat att skicka uppsatsen till dem när den är färdigställd. Vi har heller inte använt oss av triangulering på så sätt att vi använt flera forskningsmetoder, men innan vi började studien så deltog vi i ett par av gruppens träffar, vilket gör att vi har en annan inblick i den sociala kontexten som deltagarna beskriver i intervjuerna. Detta ser vi som en fördel för tillförlitligheten i våra tolkningar av respondenternas upplevelser.

När det gäller kriteriet överförbarhet förordar Guba & Lincoln att man använder sig av fylliga och detaljrika redogörelser för den kultur man studerar. Detta för att andra forskare ska kunna avgöra hur pass överförbara resultaten är till en annan miljö, eller samma miljö vid ett senare tillfälle. Vi anser att vi varit noggranna med att beskriva gruppen utförligt utifrån det deltagarna berättat för oss och därigenom jobbat med överförbarheten. Däremot ser vi vissa svårigheter med att hitta en annan grupp med liknande förutsättningar, då vi tror upplägget med drop-in-, meditation och studiecirkel är relativt ovanligt. Dessutom tror vi antalet deltagare och vilka individer som deltar har stor inverkan på resultatet. Att göra om studien på samma grupp vid ett senare tillfälle kan också innebära stor skillnad på så sätt att individerna byts ut ibland och antalet deltagare skiftar.

När det gäller pålitligheten så har vi hanterat detta genom att utförligt beskriva vårt tillvägagångssätt samt bifoga vår intervjuguide. Vi har kontinuerligt skickat material till vår handledare för granskning samt diskuterat idéer med honom. Vi har även båda två närvarat vid alla intervjuer och kan därför kontrollera den enas uppfattning mot den andras. När vi delade upp analysen mellan oss och sedan jämförde vad vi kommit fram till, kunde vi se att vi tolkat materialet på samma sätt även om vi gjort analysdelarna utifrån skilda teorier och begrepp.

När det gäller kriteriet att kunna styrka och konfirmera, så gäller det att kunna styrka att man inte medvetet låtit sina personliga värderingar påverka undersökningen. Framförallt gäller detta slutsatserna. Vi är medvetna om att det inte går att få någon fullständig objektivitet i vår studie, men har försökt att minimera våra egna värderingars påverkan genom att fundera över och beskriva vår förförståelse.

3.7 Etisk reflexion

När det gäller de etiska aspekterna av att genomföra kvalitativa intervjuer så är det viktigt att tänka på bland annat samtycke, information och konfidentialitet (Dalen 2007:20ff). Samtycket

från informanterna till att delta i undersökningen ska ske utan påtryckningar utifrån eller tvång. Och de ska dessutom fått tillräcklig information om vad undersökningen innebär för att kunna fatta sitt beslut om att delta eller ej. Vi tyckte det var viktigt att få samtycke till studien både från gruppen som helhet och från de personer som vi skulle intervjuas. Därför började vi med att kontakta en av ledarna som vi såg som representant för gruppen och frågade hen om vi fick tillträde till gruppen för att genomföra denna studie. Ledaren och vi var överens om att all medverkan måste vara frivillig, och så fick vi klartecken på det var helt okej att fråga deltagare från gruppen om de ville ställa upp. Vårt nästa steg var att via ledaren informera om studien, och vårt önskemål om informanter, på gruppens Facebook-sida. Där uppgavs även att vi skulle dyka upp på nästa gruppträff för att få kontakt med de som ville ställa upp, samt att vi uppgav vår mailadress utifall någon ville meddela oss den vägen. När vi träffade gruppdeltagarna så informerade vi igen om undersökningens syfte och att det var en C-uppsats av studenter på Högskolan i Halmstad. Sedan fick de som ville bli informanter komma fram till oss och anmäla sig efter träffen. Det fanns ingen yttre press eller tvång. När det var dags för intervjuerna började vi alltid med att återigen beskriva vårt syfte med studien och att uppgifterna från deltagarna skulle behandlas konfidentiellt. Vi frågade även alltid om informanterna hade några fler frågor till oss innan vi började bandningen. Det vi i efterhand inser att vi missade i informationen var att tydliggöra att informanterna när som helst kunde avbryta sin medverkan. Detta tog vi tyvärr som självklart och är en reflektion vi tar med oss från detta. När det gäller konfidentialiteten har vi varit noga med att inte röja någon av informanternas namn eller pratat med utomstående om vad som sagts i intervjuerna. Vi har även när vi presenterat vårt resultat i denna uppsats ofta valt att använda ordet ”hen” för att inte avslöja könet på den som uttalat sig och därigenom minimera risken för att någon ska kunna identifieras. Vi har även givit alla deltagare pseudonymer som står under citaten för att ännu mer minska risken för igenkänning. En annan sak vi övervägt är själva gruppens anonymitet. Vi har valt att inte nämna på vilken ort gruppen träffas och inte heller avslöjat vilken dag och tid träffarna äger rum. Däremot känner vi att det för studiens skull varit svårt att utelämna informationen om att gruppen hör till den specifika buddhistiska traditionen Triratna, varför vi har valt att skriva ut detta. Vi tror att intervjuerna kan ha påverkat våra respondenter på så sätt att de för en tid framåt kommer att vara mer uppmärksam på de teman vi berörde; gemenskap och identitet inom och utom gruppen. Detta kan naturligtvis påverka både dem, gruppen och deras övriga relationer till viss del. Vi tror dock inte att det kommer att få några större konsekvenser för personerna då vi inte anser att vi ställt några djupt omvälvande och känsliga frågor. Flera informanter kom däremot på saker under intervjuerna

som de tyckte var intressanta nya tankar och som verkade vara positiva för dem. Det som skulle kunna påverka gruppen som helhet är när de tar del av vår sammanställning av undersökningen. Därför har vi rannsakat oss själva och varit extra noga med att inte råka överdriva, eller underdriva för den delen, någon del av det vi fått till oss, utan försöka spegla en så riktig bild som möjligt av deltagarnas upplevelse av gruppen. Om det skulle vara någonting nytt som gruppen upptäcker om sig själv genom denna undersökning, så har vi fullt förtroende för att gruppen har resurser för att ta hand om detta och diskutera igenom det på ett konstruktivt och positivt sätt.

4. Teoretisk utgångspunkt

Utifrån vår problemformulering som syftar till att undersöka och förstå upplevelser och erfarenheter av gemenskap och identitetsskapande i en meditationsgrupp har vi valt teorier från Thomas J Scheff, Randal Collins och Richard Jenkins. De teorier vi valt för att analysera upplevelserna av gemenskapen och hur denna uppstår, utgår båda från begrepp som förklarar hur sociala band skapas. Thomas J Scheff beskriver sociala band utifrån hur känslorna skam och stolthet påverkar upplevelsen av gemenskap i mötet mellan individer, medan Randall Collins beskriver hur människor genom gruppaktiviteter skapar en gemensam social och emotionell upplevelse. Begreppet identitet har vi valt att studera utifrån Richard Jenkins teori om social identitet. I hans beskrivning av individuell och kollektiv identitet får kontrasterna mellan olikheter och likheter en framträdande roll och överlag så vill Jenkins belysa spänningen mellan motpoler i sin teori om identitetsskapande: inre-yttre, individ-kollektiv, likhet-olikhet. En teori vari den ena polen inte anses kunna existera utan att i någon mån stå i relation till den andra. Detta kan hjälpa oss förstå hur identitet skapas genom deltagarnas upplevelser och erfarenheter inom gruppen jämfört med vardagen utanför.

4.1 Skam, stolthet och differentiering

Scheff (1990:3-19) menar att de sociala banden är hotade i ett samhälle som är i ständig förändring, där vi tenderar att mer vara abstrakta rollvarer istället för konkreta personliga sådana. Det motivationssystem som är grunden för hur vi skapar dessa band bygger på emotionerna skam eller stolthet där strävan att behålla goda sociala band är det mest centrala för en människa och det som håller ihop ett samhälle. Något som definierar att de sociala banden är intakta är att det finns en balans mellan distans och närhet, så kallad optimal

differentiering, där både behovet av individualism och grupp får existera (ibid:4ff, 72ff). För att kunna skapa denna atmosfär förutsätter det att man kan sätta sig in i andra människors situation och känslor för att också kunna acceptera de behov och olikheter som finns. Alltför starka sociala band där individens egenskaper inte får utrymme i gruppen kan alltså också ge upphov till skam. Detta sker genom så kallad underdifferentiering, då alla förväntas bete sig likartat och ha samma åsikter, som i exempelvis sekter eller mycket konforma familjer. I motsats till detta finns överdifferentiering som skapar en alltför stor individualisering och avskildhet från andra. Skam och stolthet är centrala signaler både till sig själv och för andra hur de sociala banden ser ut och uppfattas. Skam signalerar otrygga och hotade sociala band, medan stolthet visar på att banden är trygga och intakta. Det bör även nämnas att begreppet skam inte bara står för den känsla vi kanske är vana att koppla ordet till i det svenska språket. Begreppet syftar i det här fallet på de flesta känslor som ger obehag i mötet med andra, liksom begreppet stolthet innefattar flera dimensioner av behag (ibid:15-18).

De sociala banden påverkas alltså av konformitet och ickekonformitet, där konformitet och anpassning till normer belönas med stolthet och erkännande medan motsatsen straffas med utanförskap och skam (ibid:95). I ett samtal mellan två personer pågår, samtidigt som den uttalade konversationen, en utvärdering av den andre och av hur man uppfattar att den andre bedömer en själv (ibid:185ff). Beroende på hur mycket respekt och hänsyn den andre visar känner sig individen mer eller mindre stolt och trygg. Men oftast är individerna omedvetna om detta eftersom det inte är synligt på samma sätt som de ord som sägs. Ofta talar man om sakfrågor och inte om vad som sker mellan personerna under samtalet. Om man däremot kan uppmärksamma och synliggöra dessa reaktioner genom att öppet tala om vad det är som händer med känslorna, så menar Scheff att det kan leda till stärkta sociala band. Om man medvetet kan hantera sin upplevda skam och ta reda på varför den uppstod så finns det också möjlighet att reda ut problem i relationerna. Den andra parten kan då i sin tur förstå och bekräfta sin samtalspartner samt förklara sig. Därigenom skapas förutsättningar för att den första känslan av skam kan ersättas med stolthet och stärka bandet mellan parterna. Om skamkänslan inte uppmärksammas förblir den ett omedvetet inslag som styr relationen i en negativ spiral. Skam föder ännu mer skam och byter ibland skepnad till ilska, vilket kan resultera i en önskan om hämnd eller revansch. Detta kan leda både till stora världskrig liksom slitningar i enskilda privata relationer.

Detta leder oss in på det Scheff benämner som emotionell konsensus (ibid:7,10-11). De flesta undersökningar av konflikt respektive konsensus behandlar endast den verbala och kognitiva aspekten av dessa och inte de sociala relationerna. Med detta menas att man i en konflikt kan nå en verbal överenskommelse eller göra en kompromiss utifrån intellektuell förståelse av den andra partens position, men utan att man förstått eller tagit del av varandras känslor. Utan den empatiska aspekten sker ingen förbättring av de sociala relationerna även om konflikten kring sakfrågan är löst. Scheff menar att gemensam förståelse kan nås genom attunement, ett slags "mind reading" där parterna inte bara intellektuellt utan även emotionellt känner in varandra. Detta innebär inte att man behöver vara överens i sakfrågan, men att man genom denna empatiska intersubjektivitet kan förstå den andre parten bättre med färre missförstånd. Attunement kan till olika grad uppstå både i samarbete och i konflikter. När det gäller konflikter, menar Scheff, så kan man se att de konflikter där viss attunement uppstår har en annan kvalitet än där attunement saknas. De får ofta även ett mindre destruktivt resultat.

4.2 Interaktionsritualer

Solidaritet och gemenskap kan skapas mellan människor genom det Collins (2004:48-49) benämner som interaktionsritualer. För att en interaktionsritual ska uppstå krävs att den uppfyller fyra kriterier. Dels så ska två personer eller fler vara fysiskt samlade på samma plats för att bilda en grupp. Alla i gruppen ska även på något plan vara medveten om varandras kroppsliga närvaro, oavsett om det innebär att vara i direkt fokus för uppmärksamhet eller inte. Det andra kriteriet är att det ska finnas någon form av avgränsning av gruppen så att deltagarna vet vilka som deltar och vilka som är exkluderade. Det tredje kriteriet innebär att deltagarna fokuserar sin uppmärksamhet på ett gemensamt objekt eller på en gemensam aktivitet. Det krävs även att de på något sätt kommunicerar sitt fokus till varandra så att alla är medvetna om de andra deltagarnas fokus. Det fjärde kriteriet är att personerna delar ett gemensamt stämningsläge eller en känslomässig upplevelse under själva ritualen. Den viktigaste processen i en interaktionsritual är att den gemensamma uppmärksamheten samspelar med den gemensamma känsloupplevelsen så att de ökar på varandras styrka. Ju mer fokuserade deltagarna blir på den gemensamma aktiviteten, ju mer medvetna de blir om vad de andra i gruppen gör och känner, och mer medvetna om de andras medvetenhet, desto mer intensivt upplever de den gemensamma känslan. Till slut upptar denna emotionella upplevelse hela deras uppmärksamhet.

Lyckade ritualer leder huvudsakligen till att deltagarna upplever följande fyra resultat: gruppsolidaritet, emotionell energi för individen, symboler som representerar gruppen samt en gruppmoral. Solidariteten innebär en känsla av medlemskap. Den emotionella energin kan ta sig uttryck i självförtroende, glädje, styrka, entusiasm och initiativtagande. Symbolerna kan lika gärna vara fysiska ting som ord eller gester. Det kan alltså handla om emblem, ikoner, ordspråk, hälsningsfraser eller hälsningsgester och mycket annat. Det viktiga är att symbolerna påminner deltagarna om dem själva som en del i gruppen. De behandlas med stor respekt av deltagarna som känner gruppsolidaritet och försvaras gentemot de personer både inom och utom gruppen som inte uppvisar denna respekt. Gruppmoralen innefattar känslan av vad som är rätt och fel i gruppen, såsom att det är korrekt att respektera gruppens symboler och att det är ett felaktigt beteende att skada gruppens solidaritet och symboler.

Collins (ibid:49ff) gör en skillnad på formella och naturliga ritualer. Vi har många ritualer och ceremonier i vår kultur som är formella, såsom bröllop, begravningar, midsommarfirande och vissa jobbmöten. Dessa följer på förhand givna strukturer och formella regler, men behöver inte för den skull bli en lyckad interaktionsritual. Naturliga ritualer är sådana som inte följer några stereotypa procedurer, utan som skapas i det att deltagarna bygger upp ett gemensamt fokus och emotionellt delande. De formella ritualerna kan också bli lyckade interaktionsritualer om alla kriterier för dessa uppfylls, men de är inte interaktionsritualer per automatik. Vi kan alltså delta i ett rum med organiserad aktivitet, utan att befinna oss närvarande mentalt, vilket gör att vi inte kommer att kunna åtnjuta oss resultatet av en lyckad interaktionsritual. Livet är organiserat mellan så kallade lyckade och misslyckade ritualer, och det är i kontrasterna vi kan definiera oss och även utvecklas. Fallerade eller forcerade ritualer är dock energikrävande och istället för att få energi av interaktionen så handlar det mer om att ”pumpa upp” situationen med den energi man har. Det kan tolkas som att det egentligen inte uppstår någon interaktion utan att det mer är en akt av individen i sig, i önskan att ha en viss självpresentation. Konsekvensen av energikrävande interaktioner kan bli att man känner sig tom, deprimerad och håglös, eller arg och frustrerad – något som i bästa fall kan driva individen och gruppen till en förändring.

Collins (ibid:102ff) beskriver emotionerna ur olika perspektiv. De mer dramatiska kortvariga emotionerna känner vi igen som rädsla, skräck, glädje och sorg, och dessa vilar på de mer långverkande och djupgående känslorna som kan vara tillhörighet, solidaritet, alienation eller skam. Den emotionella ingrediensen under ett socialt möte kan till exempel vara glädje och

det långsiktiga resultatet av det kan vara tillhörighet och vänskap. Alla känslor som man delar får möjlighet att växa, bli dominant och ökar känslan av solidaritet, något som Collins menar är en central drivkraft för människan. Hur länge solidariteten och känslöstämningen, som genererats i en interaktionsritual, varar efteråt beror på omvandlingen av de kortsiktiga känslorna till mer långvariga känslor (ibid:82-85). Till detta behövs symbolerna som kan hålla minnena och känslan från ritualen levande. Men detta beror även på vilken typ av symboler och vad de representerar och vad de har för betydelse i framtida ritualer. Det handlar både om grad av intensitet, hur många som är samlade, och fokus under interaktionen ifråga samt i vilken grad deltagarna känner varandra och om de kommer att träffas igen. Kollektiva emotioner finns i både låg och hög grad. Ju färre personer och mindre gemensamt fokus det är desto lägre nivå och ju större folksamling och större gemensamt fokus desto högre nivå av kollektiv emotion. Det kan dock existera hög grad av kollektiv emotion, som till exempel på en rockkonsert, men som är kortvarig eftersom deltagarna oftast är anonyma för varandra och inte kommer att ses igen. Möjligen kan man gå på en till konsert med samma artist men med annan publik. De kollektiva symbolerna, såsom själva musiken, är kopplade till den enskilda händelsen och kan inte laddas av sig själva. Gruppsolidariteten och den gemensamma emotionen under konserten kommer inte att vara så länge i deltagarens liv; till skillnad från om det handlar om en grupp som kan ladda sina symboler med ett specifikt medlemskap. När personliga band skapas så blir det attraktivt att ses igen och upprepa interaktionsritualen. En typ av symbol som förlänger medlemskapet från den ena situationen till nästa är när man tilltalar varandra med namn under ett socialt möte. Detta bidrar till att deltagaren tänker på sig själv som en specifik medlem och individ i just den gruppen.

Social densitet definieras utifrån intensitet, men även hur mycket tid som spenderas tillsammans inom gruppen. Hög social densitet kännetecknas av stark konformitet och tydliga symboler. Detta påverkar gruppen så tillvida att man gärna vill att andra skall anpassas till gruppens normer och man utvecklar ett tydligt hierarkiskt system för att kunna kontrollera gruppen men även hålla avstånd mot omvärlden (ibid:116). För att en maktposition skall kunna uppstå så förutsätter det att någons höga emotionella energi sker på bekostnad av någons låga.

Precis som interaktionsritualer kan variera mellan misslyckade och lyckade, så varierar även typen av interaktionsritual (ibid:112ff). Collins beskriver både maktritualer och statusritualer som varianter på de mer jämlika ritualerna. Maktritualer uppstår när det finns ordergivare och

ordermottagare. Någon har makt att säga åt någon annan vad hen ska göra. Men eftersom det fortfarande finns en rollövertagande aspekt i en lyckad ritual och därigenom delande av varandras känslor, så kommer båda personerna att uppleva en mix av dominanskänslor, rädsla och passivitet. Generellt sett så är ordergivaren skyddad från att åtminstone förlora emotionell energi, men den ökar inte heller särskilt mycket. För ordertagaren sjunker dock oftast nivån av emotionell energi. Statusritualer är mer effektiva för dominanta personer i att skapa emotionell energi då dessa går ut på att vara i centrum i gruppen, vilket så klart kan ske samtidigt som en maktritual. Statusritualer handlar om hur populär man är i gruppen och känslan av att tillhöra eller inte tillhöra. Collins beskriver ett kontinuum från personen som knappt är en medlem, som befinner sig i utkanten av gruppen, till personen som är intensivt involverad och i kärnan av gruppen. En person som har en central roll får ofta en högre emotionell energi och vilket kan generera i en maktposition. De som befinner sig närmast kärnan känner den högsta graden av medlemskap och de största effekterna av interaktionsritualerna.

Nyckeln till de hierarkiska strukturerna i samhället är, enligt Collins, inte materiellt ägande eller kulturella skillnader utan ojämlikheter i emotionell energi. Upplevelserna hur vi når emotionell energi - det kulturella kapital som vi bär med oss och som går igen i interaktionskedjorna, är det som styr i vilka sammanhang vi kommer hamna och vilken roll vi tar. Det kulturella kapitalet kan ses som en samlad bank av sociala erfarenheter och om en person är van att inta en maktposition kommer denne sannolikt att veta hur den skall återskapa dessa (ibid:132).

4.3 Social identitet

Richard Jenkins (2008), professor i sociologi och antropologi, menar i sin forskning kring social identitet att man inom den sociala forskningen vanligtvis skiljer på individuell och kollektiv identitet. Där man undviker att undersöka relationen mellan unik individualitet och det delade kollektiva vill Jenkins istället närma sig ämnet på följande sätt:

- Det individuellt unika och det kollektivt delade bör ses som liknande varandra i viktiga avseenden
- Individualiteten och kollektivet är ständigt invecklade i varandra
- Individuell och kollektiv identifikation blir endast till i interaktion med varandra

Teorier om identifikation måste därför innefatta individualitet och det kollektiva på ett likvärdigt sätt. Samhället är en plats där kollektivet och individen möts och smälts samman i en identifikationsprocess. Detta kan förstås genom en modell som Jenkins kallar *The internal-external dialectic of identification* och som utgör den process där all identitet skapas: dels utifrån vår egen självuppfattning och av hur andra uppfattar oss och dels hur vi själva uppfattar andra (ibid:37f). Trots att individen anses som unik så kan självmedvetenhet endast uppnås genom att individen antar rollen som den andre och genom detta söker förståelse för hur omvärlden ser på denne. Individen är aldrig isolerad från den mänskliga världen utan är genomgående och reflexivt en social konstruktion, trots sin unikheter (ibid:40). Individuell identitet och gruppidentitet kan enligt Jenkins definieras ur olika perspektiv. Grupper är fundamentala för socialpsykologins identitetsteorier och en av aspekterna av identitetskapandet inom dessa är: identifikation inom gruppen. Medlemmarna kan identifiera sig med varandra, de vet vilka de är i det sammanhanget. En annan definition är den identifikation given utanför gruppen av de som observerar den, oavsett om gruppens medlemmar har erkänt sin identifikation eller inte, även kallat kategorisering. Gruppidentiteten kan inte överleva utan att den får finnas i relation till andra grupper eller kategorier, där den får spegla sig och på så sätt låta sig utvecklas (ibid:110ff). Den individuella identiteten uppstår i en reflexiv självmedvetenhet över ens eget själv utifrån olika kategorier som kön, klass, etnisk bakgrund och olika inre egenskaper; som alla skapas i kontrast och i relation till andra individer, precis som för gruppidentiteten. Det är den individuella upplevelsen av vem individen är genom hur hen uppträder till omvärlden (ibid:50).

Teorier om hur identitet skapas kan även definieras utifrån perspektiven likheter och olikheter. Genom att vi kan identifiera oss med likasinnade som vi känner igen oss i kan vi också förstå vilka vi är. I samma ögonblick som vi identifierar oss med någon eller något så särskiljer vi också oss från något annat, vilket gör vår spegelbild av oss själva ännu tydligare. Jenkins menar att identitet är en aktiv interaktionsprocess och kan aldrig fullt ut fastställas eller fixeras, varpå vi aldrig kan prata om identitet utan att mena att den är social i sin framställan (ibid:17). Identifikationen sker under ett pågående spel genom interaktionen mellan individer, i spänningen mellan olikheterna och likheterna, i syntesen mellan samstämmighet och oenighet. Identifikationen förutsätter alltså både likhet och olikhet eftersom så fort vi skapar ett "vi" så uppstår också ett "dem" och det vi "är" står alltid i kontrast till vad vi "inte är". Vi kan inte förstå identitet genom att bara studera det ur det ena

eller andra perspektivet, det förutsätter en helhet, och Jenkins menar att vi själva skapar dessa kontraster när vi ingår i identifikationsprocessen, det är oundvikligt (ibid:23). Dock anser han att det finns en fara i att gå för hårt in i kontrasterna eftersom det skapar klyftor mellan människor, och vill istället frammana en kollektiv tillhörighet och ett jämställt ansvarstagande kring hur vi kan leva tillsammans med våra olikheter. En aspekt av detta är hur vi genom den externa identifikationen placerar etiketter på varandra som vi antingen kan godta eller motstå, med krav från omvärlden på vilka vi ska vara (ibid:95). Avvikelse från dessa etiketter kan skapa konflikter, eller i sin tur skapa nya identiteter. Antingen kan individen anta identiteten som avvikande genom att andra ser en som det, eller för att man själv väljer att bryta mot normerna och den sociala kontrollen. En förklaring kan vara att en avvikande identitet skapas genom det vi gör och genom vårt agerande, och betraktas sedan som något vi "är", något som oftast ligger i betraktarens öga. Som vi kan se skapas identiteten bland annat genom yttre påverkan men Jenkins vill även lyfta fram och belysa individens förmåga att motstå extern identifikation som en kontrast till detta, vilket får oss att förstå identitetens komplexitet.

Jenkins beskriver också andra dimensioner av identifikationsprocessen och särskilt intressant för oss är begreppen: "nominal och virtual", som betyder "symbolisk och faktisk". Ur ett grupperspektiv så träder den symboliska dimensionen fram när en grupp definieras utifrån en viss typ av kategorisering medan den faktiska identifikationen uppstår utifrån hur medlemmarna betar sig, känner sig eller blir bemötta (ibid:109). Processen som skapar en individs identitet utifrån en etikett, en s.k. symbolisk identitet, definieras inte bara genom att denna identitet ges utifrån av andra, eller att personen accepterar och antar etiketten för att den skall upplevas som identifierad med. Det krävs återkommande, extern-interna intersubjektiva processer över tid som även får effekter för individens liv. Även individens kulturella kapital styr hur mottaglig denne är för identifikationsprocessen, samt hur omvärlden responderar på individen. Denna symboliska identitet blir över tid den faktiska identiteten hos individen. Jenkins vill här lyfta fram några av dessa viktiga aspekter:

- Identifikation är inte bara en fråga om symbolisk identitet eller etikett, innebörden av en identitet ligger även i vilken påverkan den gör på en individs liv
- Konsekvenserna av innebörden hos individens symboliska identifikation kan variera från kontext till kontext och över tid (ibid:99)

Den nominella och virtuella identifikation bör ses som olika dimensioner av en persons identitet inte som varandras motsatser, enligt Jenkins. T.ex. så kan du ha en nominell identitet

som vuxen men fortfarande uppleva dig själv som ett barn vilket då gör att den virtuella identifikationen till dig själv blir en annan. Ingen av dessa har större bäring än den andra utan är båda en del av individens vardagliga liv, olika aspekter av identifikationsprocessen (ibid:100).

4.4 Teorisammanfattning

Synen på hur gemenskap skapas beskrivs från olika perspektiv där Collins lyfter fram gruppen och dess interaktionsritualer som grund för denna process, medan Scheff belyser relationens betydelse för individens upplevelse av gemenskap. Här belyses två olika synsätt för att förklara hur gemenskap uppstår, med utgångspunkt i antingen relationen eller i de gemensamma aktiviteterna, vilket tillför en bredd till vår analys. Med Jenkins teori om social identitet får vi en förståelse för vilken betydelse kollektivet och individen har för identitetsskapandet och en grund för denna process kan vara just en tydlig tillhörighet och gemenskap. Ju starkare gemenskap desto större benägenhet har individen att vilja identifiera sig med gruppen och på så sätt stärka sin egen identitet. Den sociala identiteten uppstår i den interaktionsbundna gemenskapen men också i kontrast till andra gemenskaper. Enligt den sociala identitetsteorin skapas individens och gruppens identitet genom likheter och skillnader i förhållande till andra individer och grupper. I dessa likheter och skillnader uppstår även känslan av gruppmedlemskap, vilket samspelar med gemenskapsprocesser. De teorier vi har presenterat samspelar och kompletterar därför varandra och hjälper oss att på ett dynamiskt sätt undersöka de identitets- och gemenskapsprocesser som finns i den meditationsgrupp vi studerar.

5. Presentation av materialet

I vår uppsats vill vi undersöka deltagarnas upplevelser av både gemenskap och identitet inom gruppen samt vilken betydelse gruppens aktiviteter, normer och värderingar har när det gäller dessa aspekter. Vår avsikt är även att undersöka skillnader mellan upplevelser inom gruppen och det som sker utanför den och hur dessa påverkar varandra. Vi valt att dela upp materialet i två huvuddelar, *gruppen* och *individen*, med ett antal underrubriker. I temat om *gruppen* har vi samlat information om gruppens betydelse för deltagarna, om varför deltagarna valt att vara med i gruppen, hur gemenskapen upplevs och skapas, hur de upplever meditationsträffarnas aktiviteter, vilka värderingar som präglar gruppen och hur man bemöter varandra, samt hur maktfördelningen ser ut. Vi har även valt att i en egen underrubrik presentera hur deltagarna

ser på retreat, eftersom vi under arbetets gång märkte att detta var något som påverkade de flesta ur ett gemenskapsperspektiv. Till sist presenterar vi de upplevda skillnaderna mellan gruppen och samhället i stort när det gäller livsstil, värderingar och bemötande. I temat om *individen* presenterar vi hur deltagarna upplever sig själva och sin identitet, hur förhållandet mellan att vara sig själv och att vara en del av gruppen ser ut, samt vilka likheter och olikheter som finns mellan deltagarna. Här presenteras även vilken inverkan deltagandet i gruppen har på individens liv i vardagen och hur deltagarna påverkats av sitt medlemskap både för egen del och ur ett relationsperspektiv.

De tio deltagarna i vår studie är mellan 20-50 år och har varit med i gruppen olika länge, allt från fem veckor till gruppens begynnelse 2011. I de fall våra informanter benämns med namn har vi valt att avidentifiera dem genom att ge dem fiktiva namn för att skydda deras identitet. Några av deltagarna vi har pratat med fungerar inte bara som deltagare utan även som ledare i gruppen.

5.1 Gruppen

5.1.1 Gruppens betydelse för dess deltagare

De flesta av deltagarna förväntar sig en skön och vilosam stund när gruppen träffas, att få stressa ner och träffa likasinnade. De vill känna meningsfullhet och utvecklas tillsammans och prata om det som känns viktigt i livet, sådant som man upplever att man inte kan göra i så många andra sammanhang. Träffarna med gruppen verkar även vara en källa där man fyller på med energi och får en stund att hämta sig från jobblivets och vardagens stress och krav. Gruppen hjälper också några av deltagarna att disciplinera sig själv till att meditera.

”Jag har upplevt en känsla av att det är många gånger lättare att hålla nån form av disciplin när man vet att allting jag gör i gruppen, så även under meditationen, det påverkar någon annan. Så det man ger till gruppen, det individen ger, det faller ju så klart tillbaka. Utan individen ingen grupp och utan grupp så finns ju inte individen”
(Erik)

”Men det är nog mycket det här att landa, sen spelar det ingen roll om varför du vill landa i dig själv, om det är för att du vill hitta Buddha eller om du vill förstå varför du och din man grälar, eller om du vill förstå varför du inte trivs med dig själv. Det är som att det spelar ingen roll, alla har sina motivationer och olika problem som har drivit dem dit, olika frågor, men vi har hittat ett gemensamt verktyg som vi kan använda allihop”
(Johanna)

Även om deltagarna kommer dit lite stressade så beskriver de att de får en annan stillhet i sig efter meditationen. Här ”landar” alla tillsammans på något sätt och blir därigenom ännu mer lyhörda för varandra. En av deltagarna nämner även att hen saknat den här sortens gemenskap och att den här gruppen fyller det behovet.

”(...)när jag vuxit upp så har jag varit i vanliga kyrkan jättemycket för det var liksom alla där jag bodde och min familj och så. Så jag har varit väldigt mkt i religion där, men inte känt att det känts bra, så jag liksom lämnade det. Och då har jag ju saknat vissa saker med det. Att ha gemenskap och tro på nånting att samlas kring nånting. Så nu när jag hittat detta istället som känns mkt bättre så blir det lite som att man hittar hem till det man hade då men ändå inte. (...)Och det är skönt att hitta en sån här grupp då, just för att gemenskap är ju en stor del av det också och så.” (Tomas)

Ju större gemenskap, samhörighet och tillit desto större betydelse verkar gruppen ha för deltagarna. Många berättar hur mycket gruppen betyder för dem och att de därför inte vill se en framtid utan gruppen eller att de vill vara utan den. Några väver även in ett större perspektiv vad de anser att gruppen bidrar till i samhället i stort och att de anser att intresset för sådana här grupper och även för Buddhismen har ökat.

”(...)en enorm nytta, att en person kan börja ... utveckla sig själv och på så sätt påverka andra med sin närvaro. (...) just att hälsa... jag upplever en sån otrolig värme och ödmjukhet i det här när man för ihop handflatorna framför bröstet och gör en bugning (...) det känns så vördnadsfullt och en sån enorm respekt. (...) just den här medmänskliga värmen och vördnaden inför att "du är en av de viktigaste personerna jag mött" så skulle det ju ha en enorm effekt på arbetet med att uppnå världsfred till exempel. (...)” (Erik)

5.1.2 Gruppens aktivitet: Meditation och reflektion

Intervjupersonerna upplever att det är skillnad mellan att meditera själv och att meditera i grupp, även om beskrivningen av varför det är så skiljer sig åt. Sen finns det de som verkligen upplever att det blir en skillnad i energin och i kvalitén när man mediterar i gruppen mot när man gör det själv, och att det kan vara bortom något som de egentligen kan sätta ord på. Man är övertygad om att det gör skillnad men att det är svårt att veta exakt vad det är. Upplevelserna verkar ändå bygga på gruppgemenskapen och den energin som man alstrar tillsammans.

”Mm det blir ju jättemycket bättre än när man mediterar hemma, det är ju så när man mediterar tillsammans. Jag tyckte alltid att det lät så klyschigt i början, men det blir en annan energi det är så..ah men det är lättare att fokusera och man är mer inriktad på varför man är där (...)” (Johanna)

Vi var nyfikna på om själva meditationen hade någon inverkan på reflektionsstunden och deltagarnas upplevelse av att möta varandra. De flesta tyckte att det gav en positiv effekt i och med att man genom meditationen hade kommit ner i ett lugn och en närvaro som man inte hade med sig in på träffen. Detta tyckte man bidrog till att det fanns en större öppenhet i gruppen vilket gjorde att diskussionerna blev djupare och mer eftertänksamma. Att ha mediterat ihop kunde också upplevas som stärkande för gruppgemenskapen vilket bidrog till att man kände sig tryggare att dela med sig av sina tankar och reflektioner vilket gjort att man kommit varandra närmare och fått ökad förståelse för varandra. De som inte kunde svara på frågan hade inte varit med i gruppen tillräckligt länge för att känna av den effekten varpå man ansåg att det inte gjorde någon skillnad.

”(...)Och ja men jag får liksom en sån KASAM-känsla eller samhörighetskänsla i den gruppen. Som kanske man ... det kanske tar lång tid att hitta (...)... men ja... redan andra gången eller nåt sånt så kände jag samhörighet, en viss samhörighet när jag kom dit. Alla hälsade igenkännande och jaa... Och vissa hade verkligen så här hälsat första gången och kom ihåg mitt namn (...). ” (Anders)

5.1.3 Gruppens inre liv

De flesta pratar om att något som stärker känslan av gemenskap i gruppen är att de har gemensamma mål och liknande erfarenheter, en önskan om inre utveckling, meditation och att reflektera över hur man lever. Många beskriver ett intresse för att frånga det materialistiska levernet, att man är trött på det västerländska samhället och kapitalismen.

”(...) Och tankarna när vi diskuterar, man märker när vi har de här reflektionsstunderna då hur folk tänker så är det lite andra värderingar på materialism kanske, vänlighet, vad man vill göra med sitt liv, att jobba heltid kanske inte är det viktigaste ah..såna värderingar har jag sett komma fram i reflektioner liksom” (Karin)

Öppenhet är ett genomgående ord som upprepas ofta när vi pratar med deltagarna om hur värderingarna ser ut i gruppen. Några nämner att det är en drop-in-grupp just för att alla ska vara välkomna. Det finns inte några krav på förkunskaper inom meditation och buddhism och den öppna konstellationen gör att normerna och värderingarna ändras i takt med att medlemmarna byts ut. Därför finns det inga rätt eller fel i gruppen, inget ”såna här är vi och vi tänker så här”, utan att det är något som deltagaren måste hitta inom sig själv, berättar någon.

”...man får vara lite där man är och även om det är buddhistisk inriktning så alla som är där är ju inte buddhister och tror på de idéerna, men vi brukar lyfta fram lite buddhistiska idéer och så, så får man tycka vad man vill om det..” (Stefan)

De flesta kände ingen alls i gruppen när de kom dit första gången, men ett flertal har skaffat sig vänner där som de numera umgås med även utanför gruppen. Det gäller dock inte alla, och även vissa av de som umgås utanför gruppen gör det bara i andra buddhistiska sammanhang.

”(...)men det känns ändå som att de skulle ställa upp om det var nånting, om jag skulle behöva hjälp med nånting eller känna mig ensam så känns det... även om jag inte känner dom bra så känns det som att dom skulle ställa upp.” (Anders)

Etiken är en viktig aspekt och även om alla inte lever strikt efter de buddhistiska etiska föreskrifterna som finns, så genomsyrar de gruppklimatet. Det som nämns av de flesta är bland annat medkänsla, acceptans, kärleksfull vänlighet, respekt, ärlighet, öppenhet, värme och att alla är lika och förtjänar samma chans. Man får själv bestämma hur man vill förhålla sig till de etiska principerna och det är självklart att alla visar respekt för den egna valfriheten, så länge man inte skadar eller förolämpar någon i gruppen. Exempelvis så väljer några att äta kött medan några är vegetarianer, några dricker alkohol medan några inte.

”(...) Så, normerna nånstans sätts av hur är individerna och hur långt komna är de i sig. Skulle det dyka upp nån i gruppen som inte visar kärleksfull vänlighet så tror jag att förr eller senare så skulle det säkert komma upp på tal att: "det här känns inte riktigt bra att du säger så här till mig, eller att du agerar så här mot mig, jag mår inte bra utav det".. (David)

Trots att gruppen beskrivs som öppen och föränderlig så är det ändå några som upplever att det börjar bli en kärna i gruppen, ett vi. Det höjer känslan av gemenskap och bidrar till en trygghet när man vet vilka som kommer på träffarna. Det är ett par personer som för egen del hade önskat en annan inriktning eller vinkel på den buddhistiska ingången. Detta innebär en mer strikt variant med mer vördnad och struktur. Men dessa personer säger samtidigt att den här öppna, mer västerländskt anpassade varianten behövs för att inte avskräcka personer som bara är nyfikna på meditationen. Men även om det finns en önskan om att alla ska vara välkomna, säger en annan person, så märks det att det ger bättre fokus i gruppen om alla har någon form av intresse för buddhistiska tankar oavsett skola.

”... samhörigheten jag känner i gruppen gör just det att jag.. den kan inte... den kommer inte att kränka mig. Jag kommer inte att bli trampad på. [...] Jag känner mig väldigt trygg och uppskattad där och jag vet att jag bidrar.” (Erik)

Det finns en strävan att alla ska få komma till tals och uppmärksammas och man intresserar sig särskilt för de nya så att de ska känna sig välkomna. På frågan om man ansåg att alla fick lika mycket utrymme i gruppen så känner sig alla lyssnade på när de säger något, men uppfattningen varierar något när det gäller huruvida alla får lika mycket utrymme vid diskussionerna. En deltagare har inte lagt märke till att någon skulle ha mer utrymme än någon annan, medan en annan menar att det är stor skillnad och att det är vissa som pratar mycket och andra som mest sitter tysta. De flesta upplever det dock som att det är ganska jämnt, men att de som varit med längre och sitter på mer erfarenheter gällande meditation och buddhism per automatik tar lite mer plats. Någon tycker dock att även om lyssnandet är bra, och mycket bättre än i övriga samhället, så skulle gruppen kunna bli ännu lite bättre på att låta fler komma till tals. Man upplever överlag att det är betydligt enklare att komma in i den här gruppen och lära känna folk än vad det är i andra sammanhang och de känner sig sedda i gruppen på ett helt annat sätt än i vardagen, mer genuint och äkta.

”(...) Vi ser varandra, vi är medvetna om varandra..tar in varandra och liksom, lyssnar och ja..är öppna..iaf jag hade en känsla av att det finns en känsla av medkänsla..mellan oss på nåt sätt...icke dömande medkänsla..och kanske andra grupper så är det mer..ja..mer kanske att man är där för sin egen skull, man ser inte riktigt fullt ut utan att man kanske har en bild av någon, man tar inte in den andra fullt ut på samma sätt..så känner jag...” (Elin)

Gruppens deltagare beskriver varandra även som nyfikna och genuint intresserade. De tittar varandra i ögonen och ser bakom det fysiska. Frågar någon: "hur är det?" så är det inte bara utav artighet, utan man frågar för att man faktiskt är intresserad, berättar deltagarna. Gruppen beskrivs även som lite försiktig och att man strävar efter att vara behagliga mot varandra.

”Det finns en väldigt stark önskan om att andra ska ta mer plats, för det ingår lite i det man tränar sig på, det är ju generositet som en av de största delarna..ehm..och jag tror nog att det finns, till skillnad från andra grupper så finns det ju så mycket mer medvetenhet, vi är ju så mycket mer medvetna om hur vi behandlar varandra eftersom man pratar om sånt..vi studerar beteende och så finns det en helt...och det kanske är därför gruppdynamiken ser ut som den gör, och den påverkas väldigt mycket av det.” (Johanna)

För att öka känslan av att det är prestationslöst så spelar de gärna på glädje och lättsamhet, det är mycket skratt och bus. Någon tycker även att ögonblicket när alla öppnar ögonen efter att ha mediterat tillsammans är något speciellt. Alla har släppt taget om sin fasad och sitter lika nakna inför varandra på något psykologiskt och mentalt vis och det skapar en känsla av samhörighet. Alla är för det öppna upplägget av träffarna och tycker att det behövs en sådan

grupp, men det verkar också finnas en längtan till den gemenskap och trygghet som en mer sluten grupp kan erbjuda:

”..å det tror jag nog inte att den här gruppen kommer att kunna bli..eftersom vi har det här dropin-tänket..och just det här då att man inte skriver upp sig på det här - kommer du en gång ska du komma alla gånger...och vi vill ju ha det så...eh..men det blir ju på bekostnad på den där riktiga intimiteten....” (Johanna)

5.1.4 Retreat

Att åka på retreat verkar vara något som spelar en stor roll i gruppen oavsett om man själv varit iväg på ett sådant eller ej. Flertalet av de deltagare vi pratat med har själva valt att föra upp fenomenet på tal i olika sammanhang. Några ser det som ett framtida mål att åka på retreat, kanske med några andra ur gruppen, medan det för vissa redan är en självklarhet att åka med jämna mellanrum. Någon nämner vilken skillnad det blev i just gemenskapen efter att ha varit på sitt första retreat med några andra ur gruppen.

”Innan vi åkte på retreaten så hade gruppen inte sådär, den hade inte lika stor betydelse som den har nu efteråt, och det har att göra med att där....jag lärde känna dom där som personer, vi pratade mycket liksom..så helt plötsligt gick vi från att vara en samling individer som sågs på onsdagar (...) till att nu vara en grupp..(...) Och det har inte varit så mycket av den delen initialt (...).vi har ju haft den där studiecirkeln efteråt och vi har suttit och pratat om buddhismen och etiska principer, och det har nog varit mycket snack om det och lite mindre om oss som individer..”(David)

Några nämner även att det att andra pratar om retreat de varit på kan försvaga känslan av gemenskap för att det blir något som skiljer personerna åt.

”...jag känner mig lite som en outsider eftersom jag inte har varit med så länge och inte är så fördjupad i ämnet. Dom sitter ju och pratar om de retreaten som dom varit på och... så där känner jag mig inte delaktig.” (Anders)

Detta är också något som nämns av en annan deltagare som en farhåga. Att det skulle kunna förstöra gemenskapen om det blir något som skiljer på personer som åkt på retreat och de som inte har det:

” .. om det blir en kultur i gruppen där eh... en del av innehållet i praktiken (...) som alltså att åka på undervisningar och retreat, om det blir nån form av mystisk del att det är bara vissa av oss som har gjort det.” (Erik)

5.1.5 Hierarki

Gruppen beskrivs ha en relativt ickeexisterande hierarki där ledarna upplevs mer som organisatörer som är öppna, försiktiga och opretentiösa. Det sprider en tillåtande stämning att man inte behöver prestera när man deltar i gruppen. Samtidigt får vi veta att hierarki är en rätt viktig princip inom buddhismen men att en del av personerna i gruppen hade svårt för detta i

början. Anledningen anges vara att man generellt sett i Sverige inte är van vid hierarkiska system. Personer som lever i Sverige är vana vid att alla har en röst, alla är på samma nivå och att alla ska ha samma möjlighet till inflytande. Det som utmärker hierarkin inom buddhismen är hur långt man kommit i sin andliga utveckling, hur länge man hållit på och vilken utvecklingsnivå man befinner sig på. Det finns en vördnad för själva visheten, vilket återspeglas på olika sätt hos deltagarna. Men alla verkar överens om att det inte är någon som har mer makt än någon annan i denna grupp och någon använder sig även av begreppet platt organisation för att beskriva gruppens struktur.

”(...) Jamen sen kan ju jag tycka att de som har varit på retreat, det är liksom liite coolare än *skratt* eller så... det blir ju så om jag jämför med mig själv, som då känner mig som en nybörjare så ba åh. Men det är nog ingen så uttalad status så att folk tystnar när nån pratar eller utan alla lyssnar och får prata till punkt och...(...) där är ju några som är lite mer kunniga och på så sätt tar de ju lite mer plats i de här gruppdiskussionerna och så för att dom kan liksom fortsätta att vidareutveckla ämnet lite och så men... mmm..”(Anders)

Många av deltagarna pratar om den buddhistiska värderingen om generositet och om hur viktigt det är att alla bidrar, både för sin egen skull och för andras. Det är även en allmän uppfattning att alla faktiskt bidrar på något sätt, oavsett utvecklingsnivå. Men flera av de nya uppskattar att lyssna till de mer erfarna eftersom de har mer kunskap, och de som är mer erfarna delar generöst med sig av tips och kunskaper.

” (...) Om stoltheten (...)blir nånting som stärker ens ego, om den gör dig arrogant att nu när jag kommer in så ska alla sitta ner för jag är den av oss, som även om jag inte är officiell lärare så har jag förstått saker".(...) då är man ute och traskar på ett helt annat plan. (...) Stolt ja, utifrån kontexten av sköna känslan av att kunna bidra. Jag är jättestolt över den tiden jag lägger ned för jag gör det av, vad jag uppfattar, rätt anledning. Om jag utvecklar mig själv så kommer jag oundvikligen att kunna bidra med nånting, oavsett om det bara handlar om hur jag betar mig i en grupp eller om hur jag betar mig just när det gäller att sitta och meditera i en grupp, eller om det handlar om... att... faktiskt säga nåt till nån, göra nån trygg (...) det är en väldigt skön känsla hos mig att... att just kunna praktiskt utöva den delen.” (Erik)

5.1.6 Skillnader mellan gruppen och övriga samhället

Ett par av deltagarna tar upp några aspekter som de upplever vara gemensamma nämnare för de flesta i gruppen men som de upplever skiljer sig från de värderingar som råder i samhället i stort: ett motstånd mot materialismen, mindre fokus på karriär, semesterresor och TV-tittande. Istället för konsumtion är det fokus på generositet och att jobba heltid kanske inte är det viktigaste. Deltagarna säger att de i gruppen fokuserar på djupare saker såsom att prata

relationer och hur man bemöter folk, vilket de inte anser händer så ofta på fikarasten på jobbet.

”... i onsdags var det en tjej som precis hade sagt upp sig, hon tyckte att det var så stressigt på jobbet (...) alla människorna i gruppen sa: "fantastiskt, gratulerar, vilket underbart steg liksom"...medans jag tror att många människor hade tänkt: "men du är ju inte klok, säga upp dig från ett fast jobb, du skulle ju naturligtvis sökt något annat först, du får bara gilla läget liksom..." ” (Karin)

Flera deltagare vittnar om tillfällena i livet där de värderingar som de delar med gruppen krockar med värderingar i andra sammanhang. Någon har valt att lämna en intressegrupp som denne upplevde präglades av oärlighet, spel, manipulation och att ge information till vissa men inte andra. En annan har sagt upp sig från jobbet för att det påverkade förmågan att vara den människa hen ville vara. En tredje lever i en familj som delvis präglas av konservativ kristendom och kan inte vara helt öppen med sina buddhistiska värderingar. Någon annan nämner att det går att leva med goda värderingar, där man är sann mot sig själv och trygg i sig själv, även om omvärlden är en otrygg plats. Men för att lyckas med detta, säger personen, behövs det en trygg miljö att träna i, att träna på att öppna sitt hjärta, berätta om sig själv och vara ärlig. För det kan bli en krock med exempelvis familj eller arbetsplats om där finns människor som utnyttjar någon som alltid ställer upp, är snäll och tar skit. Och Triratna-gruppen, menar intervjupersonen, kan vara en sådan trygg plats som skapar en brygga till omvärlden. Sedan finns det flera deltagare som bara sett fördelar med att ta gruppens värderingar ut i samhället, som tycker att allt blivit mycket lättare med dem i bagaget och som berättar om lite mer humoristiska krockar.

” (...) och det är ju mest hela tiden hela dagarna...Ja men en sån enkel sak som att en västerlänning mediterar. (...) "Vad har du gjort i helgen" och jag bara: "neej men jag var på retreat". (...) "Varför då?" Liksom, varför då, vad ska det vara bra till (skratt), den frågan ställde jag ju själv för sex månader sen om någon berättade för mig - varför då (...) jag bröt ut i ett gapflabb som de sen flabbade med i för att jag tyckte att det var så komiskt att jag såg mig själv i det här, shit det här har jag också, jag har också ställt mig den här frågan..och nånstans så är jag också, skrattet kommer ju mycket av glädjen över att - shit jag har funnit det här, det här har blivit en naturlig del av mitt liv.” (David)

Många uttrycker att de upplever stor skillnad mellan hur människorna i gruppen bemöter varandra och hur människor bemöter varandra utanför gruppen. Till skillnad från vardagens mer ytliga, snabba och mer stressade möten så tar man sig tid för varandra:

”Ja den (gemenskapen) är lite ovanlig, lite annorlunda just för att det är så... ja men lite som jag sa innan att det är så mkt att man är tysta tillsammans och (...) man behöver inte liksom prata på konstant å hålla igång, utan man kan ta det lite lugnt vilket är skönt.

(...) Mot liksom samhället där ute som är ganska intensivt å mycket liksom prata mycket och skrika högt och så. (...)" (Tomas)

En sak som skiljer Triratna-gruppen från andra sociala sammanhang är att det oftast bara är en individ i taget som talar och alla andra lyssnar. Någon tar ett exempel om ett vanligt sällskap på fyra personer och hur ovanligt det är att det då bara är en som pratar och de övriga tre lyssnar. Istället sitter två av personerna och pratar med varandra om något och de två andra pratar om något annat.

"Jaja herregud! Vardagslivet är mycket så här: "Ah nu berättade hon nånting och första bästa tillfälle- åh nu måste jag berätta min grej" och så säger man nånting..alla är så upptagna av att säga sin grej så folk lyssnar inte riktigt (...)" (Stefan)

En annan iakttagelse av deltagarna är att de upplever att man många gånger i andra sammanhang får känna sig dum när man kommer till något nytt. Att de andra då vet precis vad de ska göra, men att ingen orkar förklara ordentligt för den nya som får sitta där själv och försöka hänga med ändå. Ett exempel som tas upp är arbetsplatser där man knappt får någon introduktion utan förväntas bara börja jobba direkt. Någon beskriver även hur man i vanliga samhället är så van vid att det är accepterat att tycka illa om folk, skvallra om alla och klaga på folk. Det gör även att meditationen Metta Bhavana kan upplevas som väldigt jobbig, eftersom man inte är van vid att tänka kärleksfullt på de man inte tycker om.

5.2 Individen

5.2.1 Intern och extern självbild

När det gäller om man ser sig själv som buddhist eller inte så visar svaren på olika tankegångar, något som verkar ha att göra med hur länge man varit med i gruppen. För några deltagare är det ett självklart ja på frågan om de ser sig som buddhister, medan flera av de andra gärna vill definiera först betydelsen av att vara buddhist. De är rädda för att bli missförstådda annars, då man menar att det finns så många uppfattningar av vad en buddhist är. Någon nämner även att det inte är så viktigt att sätta en etikett på sig själv och en annan säger att hen aldrig presenterar sig som buddhist, utan istället talar om hur hen faktiskt lever och att det mer ger en sann bild, till exempel berätta att hen mediterar och är vegetarian. Någon är precis i övergångsfasen att börja tänka på sig själv som buddhist och några säger att de inte alls betraktar sig som buddhister medan någon säger att det känns att bara tänka på sig själv som andligt intresserad. Det verkar alltså överlag inte finnas något intresse från deltagarna i gruppen att skylta med sin gruppstillhörighet eller buddhistiska intresse. Det är

ingen hemlighet samtidigt som man inte missionerar eller talar om det utan att ha blivit tillfrågad. Det är även en del i den buddhistiska läran att inte vara bunden till sitt ego och att visa upp sig själv på något speciellt sätt.

” (...) man säger att man jobbar bort egot men det kan man aldrig riktigt göra för egot är ju där liksom men man identifierar sig inte av sitt ego utan man blir så pass bekväm med den man är, så även när egot börjar trilskas så tänker man: "ja hej hej där var du igen ja..ehm" så att har man kommit riktigt långt i praktiken så bryr man sig inte om vad folk tycker och tänker om en, då bara är man. Jag är inte riktigt så långt ännu kan jag säga..men eh” (Karin)

När vi frågar deltagarna om de på något annat sätt visar sin tillhörighet till gruppen eller till de buddhistiska värderingarna, så svarar de flesta nej på den frågan. Men några säger att de ibland bär ett halsband med en Buddhafigur, eller ett bönearmband som påminner om den buddhistiska praktiken. Det tilläggs dock att Buddha på smycken just nu är på modet och finns att köpa i de flesta butiker som säljer smycken. Därför tror de inte att det är något som någon annan än de själva skulle koppla till någon djupare betydelse, då många människor som inte har någon koppling till buddhismen bär smycken försedda med Buddhafigurer. Många menar att buddhismen mer är något som finns inuti än något som syns utanpå och som mer visas i handlingar. Alla ser ut som vanliga människor och det är ingen som kan se att där sitter ett helt gäng buddhister.

” (...) jag tycker också det är viss variation i de som är där, både i ålder och liksom vad man gör, om vissa pluggar och andra jobbar och alla har olika klädstilar och liksom,.. jag tycker det är en ganska varierad grupp på det sättet. Det är inte så att man kan se direkt att ja," där är de där buddhisterna" eller "där är de där som mediterar". Vilket ibland är ännu mer tydligt i andra grupper. (...) Ibland måste man ju ha en viss tröja för att överhuvudtaget få vara med.” (Tomas)

Men även om gruppstillhörigheten inte visas utåt så har den betytt en del för deltagarnas självuppfattning och personliga utveckling, dock verkar det vara svårt att säga vad som är gruppens förtjänst eller livets process i övrigt.

”Det här med Metta-Bhavana och både ge omtanke till sig själv och ge vänlighet och omtanke till andra, det har på nåt sätt förändrat mitt sätt att förhålla mig till både mig själv och andra faktiskt rätt så från grunden måste jag säga. Så det har varit en jätteresa, jag var mycket mer självcentrerad innan, nu är jag mer öppen för andra tror jag, upplever jag själv, jag vet inte vad andra säger (...)” (Elin)

Flera pratar om stärkt självkänsla och självförtroende och en trygghet i att våga gå sin egen väg, samt en ökad förmåga att vara mer närvarande i nuet. Någon nämner hur hen nu för tiden vågar säga ifrån och uttrycka sina egna behov mycket tydligare än innan. Gruppen har även bidragit till insikten om hur mycket kunskap personen faktiskt har och att hen kan mer än hen tror. Någon beskriver dock hur självkänslan och den uppbyggda energin från gruppträffarna försvinner direkt dagen efter på jobbet. Överlag så stärker och bekräftar gruppen att deltagarnas intressen, beteende och reaktioner är okej.

”Det blir liksom lite flummigt och lite luddigt och "vad håller jag på med, varför är jag intresserad av det här" ungefär . Men ser man då att det finns iaf 10-15 till i den här staden som är där så jamen, då är det nog okej.- *skratt* Eller så här, man blir på nåt sätt bekräftad i att det är helt normalt ” (Tomas)

Några nämner även att de sett sidor hos sig själva som de tidigare inte varit medvetna om och på så sätt ändrat sin självuppfattning.

”(...)det har jag vuxit upp med en tanke om att jag är den här personen som ställer upp och hjälper alla och det är väldigt snällt och gott..och sen så då när jag ska börja möta mer mig själv och se vad jag har för syften så kanske jag har upptäckt att ah fast..under det här hjälpsamma så finns det delvis en känsla av att jag vill ställa upp och jag vill att andra ska ha det bra och så men att det också finns ett behov av att känna mig behövd, lite kontroll - då får jag sticka in näsan lite och bestämma(...)jag har blivit mycket mer komplex person än vad jag har förstått och det är ju då ett exempel på att..jag säger att det finns vissa små delar av mig som jag aldrig har lagt märke till (...)” (Johanna)

När vi frågar hur deltagarna tror att andra utanför gruppen ser på dem utifrån deras engagemang i just den här gruppen, så är det många som tror att de uppfattas som lite knäppa, konstiga och flummiga, och att det kan vara något provocerande med att man åker på retreats och hänger sig åt meditation. Flera av deltagarna berättar dock hur de som är nära vänner tycker att det är positivt och att de kan se att de mår bra utav det. Några har valt att inte berätta det för så många utomstående och kan därigenom inte svara.

”(...) jag är en vanlig människa som vissa möjligen uppfattar som "han är intresserad av filosofi" eller "han är snäll, varför är han snäll hela tiden, varför ska han hela tiden vara så jävla hjälpsam, vilken inställsam kille".” (Erik)

5.2.2 Att få vara sig själv i gruppen

Man berättar om känslan att få vara sig själv i gruppen, att bli accepterad som man är, och hur det också har bidragit till att förändra hur man ser på sig själv i andra situationer. En förutsättning för att kunna dela med sig av tankar och känslor är att man känner en

samhörighet och tillit inför gruppen. Några deltagare nämner att det är skönt att kunna vara med andra utan att behöva prestera något, det blir man trygg av och det stärker självkänslan.

”(...) Mm men det känns verkligen som att det är ok att vara precis hur man vill där.. och det är ingen som ens kommer påpeka nånting eller bete sig annorlunda och det gör inget om du är på ett annat sätt nästa gång du kommer..det är som att det finns nästan inga förväntningar på mig som kommer dit,alls...för de brukar ofta betona att...vad fantastiskt att vi är här..det är det som är...så hög är ribban liksom, vad kul att du är här..sen räcker det så att..det är väldigt kravlöst..jämfört med många andra sociala sammanhang.” (Johanna)

De flesta verkar tycka att de har möjlighet att påverka i gruppen om de vill, och är inte rädda för att komma med idéer eller andra åsikter. Däremot finns det indikationer på att man ändå inte säger vad som helst. Det finns en gräns och förmodligen anpassar sig folk litegrad på så sätt att man kanske inte säger exakt vad man tycker om man tycker något är helt åt skogen. Målet är dock att man ska få tycka det man tycker och att allas åsikter är intressanta oavsett kunskapsnivå.

”(...) det är inte så att det är en väldigt..eh..konform grupp där alla är jättelika och alla tycker precis likadant, det tycker jag inte att det är..utan mer egna initiativ, individer (...)” (Stefan)

Ett område där man inte alltid känner att man kan uttrycka sin åsikt är när det gäller Triratnas tradition, men att det är på grund av respekt för den inriktning som ändå ligger till grund för gruppen och inte av någon rädsla eller känsla av maktlöshet. En person beskriver dock hur hen brukar bolla över till en av de som kommer från en annan buddhistisk tradition för att få en annan synvinkel på frågorna;

”...så här gör vi i Triratna eller det här anser vi vara det viktiga och det här är vår vinkling på det hela.(...).hur är det liksom i din version och så där, för då kan han bolla och möta och så för då får ju alla en lite bredare syn på det också..ehm..och sen brukar jag också säga när det är min egen erfarenhet - så här säger böckerna men jag känner att, så här är det när man försöker med det i livet så.” (Karin)

De flesta upplever att de kan vara sig själva i gruppen, utan att för den skull bli utanför. De får vara egna individer och delaktiga som gruppmedlemmar på samma gång. Det som märks är dock att någon som är nästan helt ny inte riktigt känner sig som en i gänget ännu och sedan är det nästan som en skala, att ju längre en deltagare varit med desto mer delaktig känner de sig. Men fortfarande med sig själv som individ i behåll.

”Vissa saker säger inte jag. Jag talar inte om det. Så trygg i gruppen är jag inte, så jag kan säga vad som helst. (...) Å det tar lite tid innan man känner sig trygg i det kanske. Så att.. man kan ha en diskussion, en djup diskussion, men den kan bli djupare på nåt sätt. Helt klart. För min egen del. Sen kanske andra som varit med en del känner sig mer trygga. Ja.” (Linda)

Ett par andra deltagare beskriver också att de hade en slags motvilja att öppna sig i gruppen i början, men att det inte beror på gruppen utan deras egna inställning och tidigare erfarenheter;

” (...)de gångerna jag har upplevt det så har det legat hos mig själv känner jag, gamla vanor och viljan att passa in eller viljan att vara duktig eller om man säger..ehm..och det är nåt som jag kanske upplevde ibland i början men som jag känner inte så nu..men det är i så fall så jag upplever det, att det är nånting som kommer från mig själv som är liksom från andra sammanhang och personlighet.” (Sandra)

5.2.3 Likheter och olikheter

Deltagarna reflekterar över vilka roller de har i gruppen och hur man ser på sig själv och sig själv i förhållande till andra, och ifall man upplever sig som lik eller olik de andra. Någon ser det som sin roll att dela med sig av sin erfarenhet. En annan att styra upp och hålla samman. En tredje ser sig som den som belyser saker från en annan vinkel, men som också tillför skratt och skämt och får folk att känna sig trygga. Någon säger sig i vanliga fall vara en väl påläst, faktabaserad person, men som i den här gruppen låter saker få bli som de blir, att släppa kontrollen lite och bara glida med. Personen beskriver sig i jämförelse med den genomsnittliga gruppmedlemmen som mer pratsam, mindre inlyssnande, mer ironisk, mindre allvarsam, mindre påläst, mindre buddhist och mer tvivlande. Det finns en tvekan över ”är jag som gruppen förväntar sig, får man lov att vara som jag är?” Och det är fler som jämför sig med de andra;

” (...)jag hade nog nån sån där fördom om att alla skulle vara mer så här allvarliga och sammanbitna på nåt sätt. Så där har jag nog blivit så här förvånad att... det finns roliga människor också *skratt*.[...]Jag får ju för mig att alla andra är så himla balanserade och harmoniska så *skratt* hela tiden... att det är bara jag som är så stissig.” (Anders)

Det är flera som upplever det lättare att vara sann mot sig själv i den här gruppen jämfört med andra sammanhang.

”Sitter jag i ett kundmöte så blir jag ju en viss form av persona och är jag i ett möte här så är det en annan persona och...sitter jag på Triratna så har jag mest sannorlikt mest hela tiden på mig nån form av mask där också. (...) Den där fullständigt autentiska personen kommer fram väldigt sällan och oftast när jag är helt själv. (...) Men i

jämförelse med andra sociala sammanhang så upplever jag att jag kan vara MER det jag upplever som är mig själv, än vad jag kan vara i många andra grupper.” (David)

5.2.4 Gruppens inverkan på individens liv i vardagen

Alla deltagare berättar om att gruppen på något sätt haft betydelse och inverkan på deras liv och att det är effekterna av meditationen och det som sker i gruppen som gör att man fortsätter återkomma på träffarna. Deltagarna känner att gruppen fyller någon slags funktion i deras liv, oavsett om man kommer med ett Buddhistiskt intresse och vill fördjupa detta, eller om man behöver hitta ett sätt att hantera stress i sitt liv. Framförallt så upplever de flesta att de har förändrats som personer och kan hantera livet på ett annat sätt oavsett om det gäller familj, vänner, motgångar, privatliv eller jobb. Några kvalitéer som deltagarna nämner i sitt liv är ökad medvetenhet, närvaro och lugn. Exempelvis så har uppmärksamheten på sin omgivning stärkts genom att medvetenheten och lugnet ökat och många berättar att de upplever och ser saker runt omkring som de innan inte lagt märke till, att de på så vis har fått en ökad förmåga att ta in både sig själv och sin omgivning.

”Men det är på nåt sätt en av de bästa stunderna på veckan, för det är nästan enda gången, eller från början var det enda gången som jag kunde cykla genom stan och titta mig omkring och liksom uppleva det istället för att bara ’jag ska hem och så fort som möjligt så att jag kan göra det och det’. Nämen så det är nog ändå ganska stort tycker jag. För mig” (Tomas)

”(…) När det blir jättestressigt så kan jag på nåt sätt lättare bara ta ett djupt andetag och hitta tillbaka till den där meditationskänslan och ja..det är liksom min lilla lugna oas där (…)” (Anders)

Någon uttryckte det som att den här gruppen blir som en trygg plattform att förändra sig i, bryta mönster och komma till insikt, för att sedan kunna ta med sig det ut i livet.

”Det har faktiskt känts så otroligt betydelsefullt för det är många som kommit dit och känt att det betytt mycket för dem och så där och det har varit några som, ja det har nästan varit lite avgörande för dem liksom hur livet ska, vilken vändning livet skall ta. Det är en jag tänker på som var i en tuff situation och varit inne i missbruk och så men som fick jättemycket kraft av att vara på meditationerna och träffa oss och så (…)” (Elin)

Gruppens inverkan på individens liv i vardagen kan även handla om smärtsamma förändringar som separationer från vänner, jobb och partners, men att deltagarna berättar att de hittat stöd och kraft av de effekterna som träffarna med gruppen ger. Ur upplevelsorna av det som händer i gruppen så tycks deltagarna få ett annat perspektiv hur de ser på sig själva, sina relationer och samhället. Meditationen i sig medför effekter på deltagarnas liv och det

kan vara att man känner sig mer lugn och öppen eller bara mer ”i kontakt med sig själv” efter själva meditationen, men också att det ger en annan förutsättning att möta människor i vardagslivet som man faktiskt gör i gruppen, på ett mer inlyssnande och tillåtande sätt. Något som de flesta tycker att de blir bättre på men att det är en ständig träning.

”...för att ha gemenskap med någon annan så bör man ju ha kontakt inåt sig själv också så att det inte bara blir det här ytliga, autopilotsättet att vara(...)” (Sandra)

De som varit aktiva längre i gruppen hade i större utsträckning kunna se effekter på flera olika plan i livet. En del säger att det har förändrat deras syn på själva kvalitén som de vill att relationerna i livet skall ha. Detta har medfört att man brutit kontakten med en del gamla vänner som upplevts som ytliga för att istället satsa på några få riktigt nära vänner. Några berättar att de tydligt märker skillnaden framförallt när de är med sina barn, att de lärt sig förmågan att vara mer närvarande och i nuet vilket gör att de får en helt annan kontakt än tidigare. Förmågan att hantera konflikter och relationer som inte medför gott, att bli mer socialt kompetent har ökat.

”Jag känner väl att det gör mig väldigt framgångsrik..alltså det känns som om jag har blivit mer socialt kompetent av det här, att jag har blivit bättre på att upptäcka andras nyanser också..det är ju inte bara mina egna. Det är som att man tränar upp en färdighet, det gör ju att ex på arbetsplatsen eller bland vänner så kan jag agera på ett sätt som gör att jag minskar konflikter, får människor kanske att komma överens och kan ibland se lite förebyggande vart saker och ting är på väg för jag ser människors signaler. Så det blir väldigt mycket praktiska verktyg av det att använda ute i den andra verkligheten. (...) Jag kan inte gå tillbaka till att bli falsk igen för jag vet ju hur det kan vara att va mer ärlig och rak och öppen och det är väldigt, det är en skön känsla liksom. Så det är värt all den ansträngningen att komma små små små steg framåt” (Johanna)

En form av meditation som utövas i gruppen heter Metta Bhavana och går ut på att man skall fokusera på att ge kärleksfull vänlighet till sig själv och till andra, och den kunde upplevas olika av deltagarna, även om de flesta uppskattade den och tyckte att den bidrog positivt till deras liv. Några kunde även uppleva att det var lättare att möta de personerna som de hade riktat fokus mot, att de kunde vara mer öppna och släppa eventuella irritationer som tidigare funnits. Det kan också handla om att våga stå upp för sig själv, våga hantera konflikter annorlunda eller bryta relationer som inte känns hälsosamma. Närvaro är ett sådant återkommande begrepp som många pratar om, både inom gruppen och utanför. Att meditationen har gjort dem mer närvarande till sig själva, till andra och till sin omgivning. Som någon uttryckte det; ”Meditation har en stark omvandlande kraft, det kan förändra liv”

5.3 Sammanfattning resultat

Det vi kan se i det sammanställda resultatet är att gruppen fungerar som ett forum för likasinnade, en plats där deltagarna kan känna gemenskap och meningsfullhet samt hämta kraft och energi. Det är ett sammanhang där de kan hämta sig från vardagslivets stress och krav samt få hjälp från de övriga medlemmarna med disciplinen att meditera. Att meditera i grupp ger enligt deltagarna en annan starkare energi och ett tydligare fokus än att meditera i ensamhet. Att ha mediterat och ”landat” tillsammans upplevs också som positivt för den efterföljande reflektionsstunden. Den uppnådda närvaron under träffarna leder till större lyhördhet, öppenhet och förståelse för varandra vilket påverkar samtalsklimatet och gruppens aktiviteter tycks stärka gemenskapen i gruppen. Deltagarna lägger stor vikt vid just öppenheten och att det ska vara ett drop-in-system där alla är välkomna. Det finns dock en komplexitet i detta då det även verkar finnas en längtan från deltagarna efter en djupare gemenskap och trygghet som detta system inte kan erbjuda. Dessutom har man upptäckt att det blir ett bättre fokus om alla som deltar har någon form av buddhistiskt intresse. Gruppen genomsyras av de buddhistiska etiska principerna, men det poängteras att alla väljer själva i vilken grad de vill praktisera dessa. Man får vara som man är och ändå känna sig delaktig i gruppen. Det finns många olika åsikter i gruppen men även en respekt för varandra. Även om inte alla känner varandra väl så finns känslan av att de skulle ställa upp för varandra om det behövdes. Deltagarna upplever gruppen som en platt organisation där ingen ger order till någon annan och där maktstruktur saknas. Däremot finns det en vördnad för vishet och erfarenhet vilket gör att de som praktiserat buddhism och meditation längre än de andra bland annat får mer utrymme under samtalen. Några deltagare berättar att de varit på olika retreats utanför gruppens vanliga träffar vilket kan äventyra gemenskapen i gruppen om det uppstår en splittring mellan de som åkt på retreat och de som inte gjort det. När det gäller identitetsaspekten så har deltagarna inget intresse av att sätta en etikett på sig själva eller visa någon gruppstillhörighet utåt mot omgivningen. Buddhismen är något som mer märks i handlingar än något som syns utanpå personerna. Däremot har deltagarna fått stärkt självkänsla av att delta i gruppen och även upptäckt nya sidor hos sig själva. Gruppen och de andra deltagarna bekräftar även att individens intresse för buddhism och meditation är okej. Deltagarna uppfattar att personer utifrån ser dem som lite konstiga, men att nära vänner ändå ser gruppdeltagandet som positivt. Deltagandet i gruppen har bidragit med nya ”verktyg” och ökad närvaro hos individen som har gjort att man kunnat hantera relationer, konflikter och andra situationer i vardagen på ett för dem bättre sätt. Deltagarna nämner också vissa skillnader mellan meditationsgruppen och samhället i stort: generositet istället för

materialism, att ta sig tid för varandra istället för att tävla om vem som hörs och syns mest och att utgå från kärleksfull vänlighet istället för att normen är att klaga på och skvallra om andra människor. Deltagarna upplever att värderingarna inom gruppen ofta krockar med värderingarna i samhället i stort, men att Triratna-gruppen kan vara ett tryggt övningsforum för att stå upp för dessa värderingar även utanför gruppen.

6. Socialpsykologisk analys och tolkning

Vi har valt att dela upp analysen under begreppen *gemenskap* och *identitet* eftersom vår studie bygger på deltagarnas erfarenheter och upplevelser av dessa aspekter. Samma upplevelser och erfarenheter kan peka på både identitets som på gemenskapsprocesser. Därför vill vi undersöka dessa var för sig för att sedan se vart de möts och inte möts. I arbetets slutsatser har vi låtit dem vävas ihop och samspela med varandra för att tillsammans ge svar på våra forskningsfrågor. Genomgående har vi valt att analysera det empiriska materialet utifrån de teorier vi presenterat under teorikapitlet.

6.1 Gemenskap

Om vi tittar på gemenskapsaspekten utifrån meditationsgruppens aktiviteter så finner vi minst två tydliga interaktionsritualer: meditationen och reflektionsstunden efteråt (Collins 2004). De första två kriterierna uppfylls direkt genom att det är en så pass liten grupp som träffas i en relativt liten lokal där dörren stängs när meditationen börjar. Ingen kan undgå att vara medveten om vilka som är där och dörren utgör en tydlig gräns mot omvärlden. Meditationen kan ses som en formell ritual som genom deltagarnas fulla närvaro och uppmärksamhet även blir en lyckad interaktionsritual. Alla deltagarna är fokuserade på ledarens instruktioner under meditationen och de vet att de andra också sitter fokuserade på samma sak. Det uppstår ett gemensamt lugn och en avslappnad stämning som beskrivs som att deltagarna ”landar tillsammans”. Deltagarna beskriver en annorlunda energi som uppstår och gör det lättare att fokusera och att man blir mer inriktad på varför man är där. Detta tolkar vi som emotionell energi samt hur samspelet mellan den gemensamma uppmärksamheten och gemensamma känsloupplevelsen ökar på varandras styrka (Collins 2004). Reflektionsstunden har inte alls samma grad av struktur som meditationen och vi ser det som en naturlig ritual. Vi kan se att det uppstår ett gemensamt fokus dels för att deltagarna diskuterar ett gemensamt tema och dels för att de verkligen lyssnar på en person i taget. Allas uppmärksamhet är riktad mot den som för tillfället talar. Eftersom man här delar vad man gör och känner så ökar den

gemensamma känslan och ger emotionell energi. Att de som lyssnar är genuint intresserade, nyfikna och empatiska visar även på att det finns attunement i gruppen (Scheff 1990). Att man ser varandra på ett djupare sätt, bakom de påtagna maskerna, tror vi bidrar till emotionell konsensus och förståelse vilket i sin tur stärker känslan av gemenskap.

Resultatet av dessa interaktionsritualer visar sig på alla fyra punkter: Solidariteten uttrycks som en tillit till att, även om man inte känner varandra jätteväl, så skulle de andra i gruppen ställa upp för individen om det behövdes (Collins 2004). Den emotionella energin visar sig i ökat självförtroende, glädje och styrkan i att våga stå upp för sig själv. De gemensamma symbolerna rör sig mest om ord och handlingar i detta fall. Dels tolkar vi själva meditationerna, enligt Triratnas skola, som en symbol, dels det övergripande begreppet kärleksfull vänlighet som tar sig uttryck i deltagarnas handlingar. Även att de tilltalar varandra, och speciellt de nya, med namn blir som en symbol för medlemskap.

När det gäller gruppmoderen så finns det enligt deltagarna inget absolut rätt och fel, men vi kan ändå se att det finns en relativt påtaglig gruppmoder (Collins 2004). Man känner respekt för Triratnas tradition och dess meditationer genom att inte försöka införa någon annan tradition, man ska sitta så stilla och tyst som möjligt under meditationen och man ska visa kärleksfull respekt mot varandra och inte skada eller förolämpa någon. När en av deltagarna beskriver hur reaktionen förmodligen skulle bli om någon ny kom in i gruppen och inte visade kärleksfull vänlighet, visar det på en vilja att försvara en av gruppens symboler. Men det visar även på hur det respektlösa bemötandet skulle vändas från en potentiell början till skamspiral till en empatisk förståelse som istället kan stärka de sociala banden (Scheff 1990). Genom att personen i fråga väljer att tala om hur hen känner så blir skammen medveten och kan hanteras i stunden och förhoppningsvis omvandlas till stolthet. Här ser vi hur deltagarna försvarar sin gemenskap mot det som eventuellt skulle kunna skada den.

Överlag verkar det vara en känsla av trygghet och glädje i gruppen och att man vill vara behagliga mot varandra. Den respekt och hänsyn som finns i gruppen anser vi generera i känslor av stolthet för medlemmarna och därigenom trygga sociala band (Scheff 1990). Några nämner dock ett par situationer som känns otrygga eller där de känner sig utanför, och några har ibland funderingar på om de verkligen är accepterade av gruppen. Detta signalerar obehag och osäkra band. En anledning till att man känner sig otrygg med att säga vad man tänker och känner när man är ny i gruppen, beskrivs som någonting som kommer från gamla erfarenheter och personlighet snarare än från gruppen. Detta tolkar vi som att det kulturella kapitalet man

har med sig in i gruppen gör att man intar den positionen (Collins 2004). När man varit med ett tag och gruppens interaktionskedja har fogats till individens kulturella kapital så finns en annan trygghet och öppning till att inta en annan roll. För de flesta säger att de inte känner sig begränsade i att uttrycka sig som individ. Det är ingen hög grad av konformitet, utan gruppen verkar ha en optimal differentiering där alla får vara individer men ändå känna tillhörighet i gruppen (Scheff 1990). Genom den tidigare nämnda nyfikenheten och förmågan till attunement, så kan man sätta sig in i de andra deltagarnas behov och åsikter utan att dela dem. Ett exempel på detta är när man kan bolla över till de deltagare som i grunden har en annan tradition och fråga hur de ser på saken.

Att konformiteten inte är så hög kan även förklaras med att den sociala densiteten i gruppen är relativt låg (Collins 2004). Det är en mindre grupp till antalet som ses en gång i veckan och däremellan träffas man inte. Några deltagare träffas dock i sammanhang även utanför gruppen vilket är en intressant aspekt ur ett statusperspektiv. Många nämner att det börjat finnas en kärna och ett VI i Triratna-gruppen och vad vi förstår så ingår alla de vi talat med i denna kärna. Men sedan verkar det finnas en ännu djupare kärna som vi kan kalla den innersta kärnan, och det är de som åkt på retreat. Vi tycker oss se ett kontinuum för känsla av delaktighet från att vara helt ny i gruppen, att vara med i gruppen men ej åkt på retreat, de som åkt på retreat och till sist de som har varit med länge och åkt på retreat. De som åkt på retreat kan ses som en statusgrupp som känner den högsta graden av tillhörighet och får de största effekterna av interaktionsritualerna. Statusritualer kan även sägas pågå under meditationen där ledaren är i fokus samt under diskussionerna när de som är mest erfarna får mer utrymme och alltså mer uppmärksamhet och energi. Det blir dock aldrig tal om någon maktrituel där någon får energi på någon annans bekostnad. Som deltagarna beskriver så är det ingen som ger order till någon annan eller som har mer makt i det hänseendet. Att kunna bidra med sin erfarenhet och hjälpa andra på vägen beskrivs som en skön känsla och stolthet vilket bidrar till att skapa och återskapa de sociala banden (Scheff 1990).

Detta är en grupp som bygger emotionell energi och solidaritet genom återkommande interaktionsritualer, vilka bildar en interaktionskedja (Collins 2004). Det är mycket skratt, glädje och harmoni under träffarna vilket kan sägas vara de kortvariga emotionerna. De långvariga tolkar vi som tillhörighet och vänskap. Emellan träffarna kan deltagarna använda sig av gruppen symboler för att upprätthålla dessa känslor genom att exempelvis utföra Triratnas meditationer på egen hand och agera genom kärleksfull vänlighet. Eller som när en

av deltagarna berättar att hen brukar ta ett djupt andetag när det blir stressigt i vardagen och då hitta tillbaka till meditationskänslan. De sociala banden som bildats gör det attraktivt att ses igen och återupprepa interaktionsritualerna. Detta ser vi bland annat i att alla önskar att gruppen ska fortsätta finnas och de flesta ser sig själva som självklara deltagare lång tid framöver. Men det vi också ser är en viss ambivalens genom en önskan och värdering om att gruppen ska fortsätta vara öppen för alla, som ställs mot längtan till den ännu starkare gemenskap och trygghet som en sluten grupp skulle kunna innebära.

Deltagarna beskriver den här gruppen som speciell i jämförelse med situationer och möten utanför gruppen. Att det finns ett större djup och mer respektfullt bemötande inom gruppen än utom gruppen tolkar vi som att de har mer konkreta relationer som gör det lättare att skapa trygga sociala band (Scheff 1990). Tittar vi på det de säger om övriga samhället generellt och att folk där ofta tävlar om vem som skriker högst istället för att lyssna, så tolkar vi det som att deltagarnas vardag har mer abstrakta relationer och att en hel del obehagskänslor kan dyka upp i dessa interaktioner, vilket orsakar otrygga sociala band. Gissningsvis sker även en hel del misslyckade ritualer som gör att man blir tom och håglös, eller till och med maktritualer som tar energi (Collins 2004). Ett exempel på detta skulle kunna vara när en av deltagarna beskriver sig fylld av energi och självkänsla efter en träff med Triratna-gruppen, men redan dagen efter på jobbet tappar det. Det skulle kunna vara skillnaden mellan att gå från en lyckad interaktionsritual till en misslyckad sådan eller eventuellt en maktritual som tar energi från ordertagare till ordergivare.

Någon beskriver gruppen som en trygg plattform där man kan öva sig i att vara öppen och ärlig, för att sedan ta de erfarenheterna med sig ut i övriga livet. Här ser vi hur det kulturella kapitalet fylls på med nya erfarenheter som påverkar hur deltagarna beter sig och vilka roller de intar i framtida situationer både inom och utom gruppen (Collins 2004). Istället för att konsumera fokuserar man på generositet och relationer, vilket märks i både diskussionsteman och meditationen Metta Bhavana. Någon nämner att det generellt i samhället är okej att tycka illa om och klaga på folk och att man är så van vid det att det blir jobbigt med den delen av Metta Bhavana som går ut på att ge kärleksfull vänlighet till människor man har konflikter med eller av någon anledning har svårt för. Flera har dock märkt hur relationer förbättrats efter att ha mediterat över dem med kärleksfull vänlighet. Detta tolkar vi som att det finns många, av gruppen upplevda, skamfyllda relationer och skamspiraler i samhället, men att de lyckats vända några av dem till positiva stolta relationer med hjälp av attunement, respekt och

hänsyn (Scheff 1990). Några relationer har dock avslutats på grund av dess ytlighet till förmån för relationer till nära vänner, där vi kan utläsa hur svaga band till slut brister medan starka band håller. Den syn deltagarna har på samhället i stort, om att man genom att utveckla sig själv påverkar andra med sin närvaro, speglas också i tankarna hos Scheff. Liksom deltagarna i gruppen tror, att om fler började agera med medmänsklig värme och vördnad inför andra så skulle det ha en enorm effekt på arbetet med att uppnå världsfred, så talar Scheff (1990) om hur skam kan leda till stora världskrig och hur respekt och attunement däremot kan leda till motsatsen.

6.2 Identitet

Hur vet vi vilka vi är och hur identifierar andra oss? Hur kan vi få en sammanfattad bild av oss själva när vi vet att vi är olika individer i olika sammanhang med olika personer, och är det möjligt att bara ”vara sig själv”? Även om vi själva inte är medvetna om det så pratar vi ständigt om identitet - när vi pratar om oss själva och andra, om vad som händer i vårt samhälle, i vår vardag och runt omkring oss (Jenkins 2008)

Meditationsgruppen vi studerat präglas av de normer och värderingar som uppstår i interaktionen mellan deltagarna men bygger också på de buddhistiska etiska principerna som delas i gruppen, något som vi anser formar gruppens identitet. Många av deltagarna beskriver att gruppen är väldigt föränderlig och att värderingarna kring hur man skall bete sig ändras beroende på vilka som deltar, varpå vi kan anta att gruppens identitet förändras i takt med detta. För en grups identitet och dess medlemmars identifikation med gruppen är en ständigt levande process som fortlöpande sker i en intern-extern dialektik och det är omöjligt att beskriva gruppen utan att ta hänsyn till dess medlemmar och tvärtom (Jenkins 2008). En annan aspekt är att vi i identifikationsprocessen gärna jämför oss med andra för att hitta likheter och olikheter och på så sätt få möjlighet att definiera vilka vi är (Jenkins 2008). Under studien så ber vi specifikt deltagarna att tänka på sig själva ur dessa perspektiv, dels hur de är lika eller olika de andra i gruppen och dels hur gruppen skiljer sig åt från omvärlden. Detta gör att vi medvetandegör den dimensionen hos individerna som i sin tur får reflektera över sin egen självbild men också över sin roll i gruppen. Många beskriver sig som både lik och olik de andra i gruppen men genomgående är att man trots detta blir accepterad som man är och att det är skönt att vara med ”likasinnade”. Detta är något som vi tänker ökar individens vilja att identifiera sig med gruppen och att gruppidentiteten på så sätt förstärks. De som känner sig

mer olika de andra tänker vi har svårare att fullt ut identifiera sig med gruppen, men att man istället kan identifiera sig med vissa värderingar eller vissa beteenden.

Många hävdar att man får vara sin individ och uttrycka sin åsikt, även om den avviker, men ändå vara med i gruppen. Trots detta tycker de flesta att alla beter sig på ett ganska likvärdigt sätt, ingen tar mer plats än någon annan, vilket kan tolkas som en drivkraft att faktiskt passa in. Men trots att individen gärna vill hitta likheter hos andra för att kunna identifiera sig, så uppstår även identitet genom att man faktiskt avviker och motsätter sig gruppens värderingar eller beteende, vilket är viktigt att inte förbise (Jenkins 2008). För några i gruppen är ändå tydliga med att de inte "köper" allt som sägs eller förespråkas, även om man inte aktivt uttalar detta inför de andra. Kanske hänger detta ihop med att agerandet inom gruppen särskiljer sig från den identifikation man känner med andra grupper i samhället och att dessa är starkare hos individen. För många beskriver gruppens värderingar och synsätt som väldigt annorlunda från de som man möter i det övriga livet och vi kan då anta att det finns en splittring mellan den identifikation man har med gruppen och de man lever i utanför. De som i större utsträckning hade kommit att identifierat sig med gruppen och de buddhistiska värderingarna hade också valt att bryta mer med samhällets normer: avsluta vissa relationer, att ändra livsstil, anta ett annat förhållningssätt mot andra människor, är några exempel. Därför kan vi anta att ju starkare identifikation med gruppen är, desto lättare är det att bryta mot andra. Omvärldens kontrast till denna identitet tycks därmed förstärka den snarare än att försvaga den. Dock fanns det en antydning till osäkerhet att beskriva sig själv utifrån sin identifikation med gruppen av rädsla för att bli missförstådd eller anses som knäpp, flummig eller konstig. Jenkins (2008) belyser vikten av att låta motsättningar få finnas för att vi skall kunna leva i ett mer accepterande och välmående samhälle istället för att gå in i polarisering och kategorisering. Något som vi även kan förstå hos de individer som mer accepterat sin identifikation med gruppen och som inte längre känner att de behöver försvara sitt sätt att leva gentemot omvärlden utan upplever istället en större harmoni med både sig själv och andra.

Deltagarnas gruppidentitet tycks vila mer på en inre övertygelse än på en yttre, där de flesta beskriver att de inte skyltar med sitt deltagande genom attribut eller i sin självpresentation. Inte många säger: "jag är buddhist", utan det får mer visa sig i handlingar och en inre känsla. Man kan se gruppidentifikation utifrån två perspektiv, dels den definition som andra som observerar gruppen ger och den hur dess medlemmar upplever sig i gruppen och hur de olika personerna interagerar med varandra. Dessa dimensioner i identifikationsprocessen kan beskrivas som antingen virtuell eller nominell, där gruppens identitet kan få fäste genom

symboliska attribut eller omgivningens kategorisering av gruppen eller genom deltagarnas upplevelse av sitt faktiska medlemskap och de handlingar och synsätt som genomsyrar individens liv (Jenkins 2008). Många beskriver just att de hellre visar sin buddhistiska identitet genom sina handlingar och sitt sätt att leva. Den yttre identifikationen har således inte lika stor prägel som vi tolkar det, dels för att deltagarna inte verkar tycka att det är viktigt men också för att man inte överlag berättar om sitt medlemskap i gruppen. En identitet kräver mer än en etikett från omgivningen och symboliska attribut, det kräver en integration över tid i individens liv som även stärks när identifikationen ger avtryck och effekter i det vardagliga livet (Jenkins 2008). De som varit medlemmar länge i gruppen och som dessutom praktiserar sin buddhism i större utsträckning har på så sätt fått en tydligare identifikation med både gruppen och sin egen självbild som buddhist, något som också uppstått genom de effekter som praktiken gett deltagarna.

En aspekt av vår studie var just att vi vill undersöka hur gruppen har påverkat deltagarnas liv i övrigt och man kan se att den har haft inverkan på individens identitet. Detta beskrivs dels genom hur den egna självbilden har förändrats och hur den i sin tur har påverkat individens relationer och möten med andra. Utifrån deltagarnas berättelse om effekterna av den meditation man genomför tolkar vi att det är något som bidragit till en ändrad eller förstärkt självbild hos deltagarna. Man beskriver sig själv som mer närvarande, självmedveten och uppmärksam, något som får effekter i mötet med andra även utanför gruppen. En del i identifikationsprocessen vilar just på individens förmåga till reflexiv självmedvetenhet (Jenkins 2008), vilket vi anser att meditationen bidrar till. När man sedan får möjlighet att möta de andra deltagarna i diskussion blir denna självbild förstärkt genom att man även får bli speglad. Någon beskriver att den optimala utvecklingen inom meditation är att man ständigt skulle kunna vara i ett meditativt tillstånd, att meditationen går från att vara en aktivitet till ett varande, något som vi tolkar som ett exempel på att meditationen blivit en integrerad del av individens identitet. Som nämnts tidigare så är skapandet av identitet en aktiv social konstruktion, och genom att deltagarna rör sig mellan denna grupp och sitt vardagsliv, med de olika värderingarna som finns, så uppstår en kontrast i personens uppfattning av sin identitet och i sitt sätt att vara vilket i sin tur även skapar utveckling. All identitet måste därför förstås som social identitet eftersom individen aldrig är isolerad från sin omvärld, utan utvecklas i ständig identifiering och aidentifiering gentemot den (Jenkins 2008). Återigen så har vi fört in den jämförande dimensionen i studien genom att vi under intervjun specifikt frågat om den interna-externa interaktionen och hur medlemskapet i denna grupp har bidragit till deltagarens

liv i övrigt. En värdering inom buddhismen och även i denna grupp, är att man vill göra sig fri från etiketter och identifikationer, vilket blir en intressant vinkel ur det socialpsykologiska perspektiv vi studerar och speciellt i frågan om identitet. På något vis så sätter den aspekten hela teorin om social identitet på sin spets. Den sociala identitetsteorin förklarar identitetsprocessen genom att vi knyter an till beteenden och värderingar, kulturellt bagage och symboler, som är givna av både andra som av oss själva (Jenkins 2008). Enligt deltagarna är strävan inom buddhismen istället det motsatta, att frigöra sig från allt detta och därmed bli i kontakt med sin ”äkta” identitet, bortom etiketter och förväntningar. Som någon i gruppen uttryckte det: ”det går att komma dit, men jag är inte där än”.

7. Slutsatser

I detta avsnitt svarar vi på uppsatsens huvudfråga: Vilken betydelse har deltagandet och umgänget i en buddhistisk meditationsgrupp för deltagarnas upplevelse av gemenskap och identitet? Detta gör vi genom de slutsatser vi dragit av vårt resultat och den analys vi gjort av detsamma. Vi har löpande utgått från våra forskningsfrågor, men eftersom svaren på våra frågor samspelar med varandra, och därför svårligen låter sig skiljas åt, så har vi valt att låta svaren blanda sig med varandra i en beskrivande löpande text.

- 1) Vilka upplevelser av gemenskap och identitet finns inom gruppen jämfört med i livet utanför gruppen?
- 2) Vilken betydelse har gruppens aktiviteter, värderingar och normer för deltagarnas upplevelser av gemenskap och identitet?
- 3) Vilken betydelse har gemenskaps- och identitetsprocesser inom gruppen för deltagarnas sociala interaktioner och relationer med personer utanför gruppen?

Det vi kan utläsa av vårt resultat är att den meditationsgrupp vi undersökt ger deltagarna en relativt djup känsla av gemenskap och att den även påverkat deras upplevelse av sig själva och sin identitet. Gemenskapen är av sådan art att den skapat en trygghet hos deltagarna genom den solidaritet som uppstått genom träffarna och som även spridit sig vidare och påverkat deltagarnas gemenskaper utanför gruppen. Självbilden har till viss del ändrats genom att deltagarna ser sig som självklara medlemmar i en grupp där kärleksfull vänlighet är i fokus, vilket de inte upplever i samhället i stort och därigenom finns en stor skillnad mellan att vara med i gruppen och att inte vara med i gruppen. Genom den trygghet som finns i

gruppen har deltagarna även kunnat upptäcka sidor hos sig själva som de inte tidigare varit medvetna om vilket också bidragit till en annan uppfattning av sin identitet. Flera av deltagarna är dock medvetna om att känslan av gemenskap skulle kunna fördjupas ytterligare om gruppen inte skulle ha ett drop-in-system, men att det ändå är ett val de gjort att ha det så. Något som däremot inte verkar vara lika uppenbart är hur erfarenheten av retreat påverkar gemenskapen. Detta kan ha en splittrande effekt på gruppen i sin helhet och samtidigt en sammanbindande effekt för den kärna i gruppen som har denna gemensamma upplevelse.

Liksom i den tidigare forskning vi tagit upp (Adams et al 1996) så kan vi se hur samhällets struktur påverkat deltagarnas möjligheter till gemenskap och identifikation. Så som vårt samhälle idag ser ut är det möjligt att välja vilken religion man vill och att delta i en buddhistisk meditationsgrupp istället för att vara bunden till Svenska kyrkan, som tidigare i historien varit fallet. Vi kan även se hur den optimala differentieringen som både Adams (1996) och Scheff (1990) nämner skapar en tillåtande stämning som bland annat stärker individens självkänsla och även undviker skadliga konflikter. Här ser vi även en koppling till den tidigare forskningen av McIntosh (1997) som försöker integrera socialpsykologi och buddhism till något som kan förklara människans förmåga att hantera sig själv och sin omgivning. Deltagarna i meditationsgruppen som vi studerat berättar att de fått verktyg för att just hantera situationer utanför gruppen annorlunda och att meditera över kärleksfull vänlighet gentemot både sig själva och sina medmänniskor har gett positiva resultat för deras relationer utanför gruppen. Detta känner vi igen från den tidigare forskningen av Hutcherson et al (2008) som menar att denna teknik bland annat hjälper människor att minska social avskildhet och skapar bättre relationer. Meditation och intersubjektiv tystnad skapar enligt forskningen gjord av Pagis (2010) möjligheter till insikter och nya tankar och att lyssna och invänta den andra är värdefullt för denna process. Detta har vi även märkt i gruppen som vi studerat, hur deltagarna uppskattar lugnet och att alla lyssnar på varandra, det som Scheff (1990) kallar för attunement. Till skillnad från deltagarnas upplevelser av sociala interaktioner utanför gruppen, som de beskriver som att folk i allmänhet kämpar för att framhäva sig själva och sällan lyssnar på någon annan. En annan spännande iakttagelse är hur deltagarna i meditationsgruppen strävar efter att aidentifiera sig från invanda mönster, beteenden eller vanor, precis som Emavardhana et al (1997) tar upp i sin forskning om meditationens inverkan på identitet. Resultatet av den forskningen visar precis som vårt på en ökad personlig mognad och självkänsla genom att aktivt praktisera meditation. Genomgripande så verkar inte deltagarna vilja uttala sin identitet som buddhist till andra, i någon sträva att inte bli

missförstådd eller definierad utifrån. Identiteten sitter mer i aktiva handlingar som går i linje med att vara en buddhist än titeln i sig. Vi kan se att det finns en identifikation med gruppen utifrån hur deltagarna beskriver sitt engagemang och att man håller med om de värderingar och normer som råder och att det är så ”man vill leva”, men det finns inget tydligt uttalande kring hur identiteten som buddhist ”är”. Det verkar viktigt att inte fastna i någon identitet utan att ständigt leva med förändringen. Även gruppens identitet förändras i takt med att deltagarna förändras då man anser att det är deltagarna som skapar förutsättningarna i gruppen. Eftersom antalet deltagare kan variera från gång till gång så förändras gruppens identitet därefter.

Med stöd i den tidigare forskningen kan vi se att meditation och de buddhistiska värderingarna i sig bidrar till sunda relationer och stärkt självkänsla, och tillsammans med vår analys kan vi även se hur själva gruppen påverkar deltagarnas upplevelse av gemenskap och identitet. Dock kan det vara svårt att avgöra om det är de buddhistiska värderingarna eller de socialpsykologiska aspekterna som är välgörande i sammanhanget. Det vi däremot kan se är att genom att återkommande lyckade interaktionsritualer uppstår så bibehålls känslor av solidaritet, självkänsla och energi och även en identitet som gruppmedlem. Genom sättet att bemöta varandra med empati och inlyssning så skapar gruppen attunement som bidrar till behagliga känslor och starka sociala band emellan deltagarna. Förutom välmåendenaspekten i att deltagarna i gruppen finner en motpol i meditationsgruppen till vardagens stress, så upplever intervjupersonerna även att avstressningen bidrar till en lyhördhet för både sig själva och andra. Här kan vi dra paralleller till ökad förmåga till empati, vilket enligt Scheff (1990) leder till känslor av stolthet, som leder till stärkta sociala band, som i långa loppet kan bidra till fred på jorden. Dessa tankar går igen såväl i den tidigare forskningen vi nämnt, som hos deltagarna i meditationsgruppen: Triratna har en ambition att sprida empati i världen, och även om man på intet sätt vill missionera så uppskattas varje ny medlem och ses som ännu ett steg på vägen till ett fredligare samhälle.

Den betydelse deltagandet och umgänget i denna buddhistiska meditationsgrupp haft för deltagarnas upplevelser av gemenskap och identitet kan alltså sägas vara fördjupad självinsikt, en känsla av tillhörighet och gruppmedlemskap, samt förbättrade relationer även utanför gruppen. Gruppen är en samlingspunkt och ett sammanhang där deltagarna kan träffa likasinnade och kunna släppa både stressen och de möten präglade av individualism som finns i livet utanför gruppen, för att istället möta personer som praktiserar kärleksfull vänlighet och genom detta skapa, stärka och bevara sociala band.

8. Reflektioner

Som slutsatserna visar så har vi under vår studie fått ett rikt material att besvara vår problemformulering med, utifrån hur deltagarna upplever sig själva och gemenskapen inom gruppen samt hur den skiljer sig från andra grupper i samhället. Vi har också fått berättat för oss på vilket sätt gruppens aktiviteter, normer och värderingar även påverkar deltagarnas sociala interaktioner och relationer utanför gruppen. Vi upptäckte under tidens gång att begreppen vi valt att utgå ifrån är väldigt breda i sig och som materialet visar på så beskriver deltagarna känslan av gemenskap och identitet på en rad olika sätt: öppenhet, tillåtande, respekt, tillit, kärleksfull vänlighet, att bli lyssnad till mm. Begreppet identitet har framförallt kommit att beskrivas utifrån hur man känner sig och hur man agerar i olika situationer som: ökad självkänsla och tillit till sig själv, styrka att stå upp för sig själv och göra svåra val, och hur man tror att andra ser på en. Resultatet visar också hur en grupp som denna, med annorlunda värderingar från övriga samhället, kan bidra till att förändra både känslan inför sig själv och sättet man bemöter andra. Dock har det varit svårt att ta fasta på exakt vad det är inom gruppen som medfört denna betydelse för deltagarna, om det är meditationen, reflektionerna, den sociala samvaron eller allt sammantaget. Det har även i vissa fall varit svårt att särskilja individernas övriga liv från det i gruppen eftersom förändringsprocesserna tycks fortlöpa parallellt i deltagarnas liv. Deltagarnas berättelser och reflektioner under intervjuerna har gett oss ett väldigt rikt material, något som vi är oerhört tacksamma för. En bidragande faktor till detta kan vara att ett inslag för deltagarna i sin meditationsgrupp är att reflektera över beteendemönster och samhällets normer, vilket vi tolkar som att de är vana vid att fundera över liknande frågor. Detta gedigna material som vi har haft att arbeta med har dock innehållit så mycket information att det stundtals har varit svårt att avgränsa sig av rädsla för att tappa bort viktiga inslag. Därför kan kanske det empiriska materialet verka något mastigt för läsaren, något som vi är medvetna om. Vi ansåg det ändå värdefullt att behålla så mycket som möjligt av materialet.

Ett oväntat inslag som kom fram under intervjuerna var att deltagarna berättade om olika retreatar som vissa medlemmar varit med på utanför gruppens träffar. De som hade varit på retreat upplevde att de kände sig stärkta i sin buddhistiska identitet och att gemenskapen med de andra som deltagit hade förstärkts. De som inte varit med kunde se en farhåga i att gruppen skulle splittras eller att det skulle bildas ojämlikhet inom gruppen. Detta tyckte vi var intressant och valde att ta med som ett tema i vårt material och i vår analys. Trots att gruppen ser sig själv som jämlika och att alla får lika mycket utrymme så kunde vi ändå ana en

uppdelning, i det som vi har valt att kalla ”den innersta kärnan”. För det var även dessa som vi tolkade det som hade de djupaste upplevelserna av sitt deltagande och även de som i större grad kunde identifiera sig med gruppen. En subgrupp inom gruppen, kan alltså både stärka och försvaga känslan av gruppsammanhållning och gemenskap beroende på vart i kretsen individen befinner sig. Inledningsvis så hade vi en bild av att gruppen bestod av en enhet men denna information gav oss en djupare förståelse för hur gruppens konstellation, sammanhållning och gemenskap såg ut.

Vi tyckte också att det var spännande att de flesta beskrev gruppen som en platt organisation och att alla hade möjlighet att uttrycka sina åsikter, men att man ändå ansåg att alla var väldigt lika och att det inte var någon som bröt mot normerna, samt att det var vissa saker som deltagarna inte ville dela i gruppen. Här kan man reflektera över om det finns en motvilja att erkänna att man inte "vågar" vara sig själv i gruppen av rädsla för att upplevas som allt för styrd eller uppslukad, eller att det finns en strävan efter att på alla vis få vara inkluderad. Detta kan vi i viss mån uppleva som motsägelsefullt men behöver inte vara det. Det finns också en möjlighet att deltagarna velat visa upp en ”bra” sida av gruppen inför oss, för att på så sätt skydda sig själv och gruppen, en tolkning som är vår egen och som vi inte kan styrka på något sätt.

En paradox som vi upptäckte var mellan deltagarnas önskan om att gruppen skulle behålla sin öppenhet och den att man ansåg att gemenskapen skulle kunna bli ännu starkare om gruppen var mer sluten. Gemenskapen och tryggheten verkar i viss mån ske på bekostnad av öppenheten och det varierande deltagandet hos medlemmarna. Våra reflektioner på denna information är att medlemmarna inte ville släppa på sin öppenhet för att man ändå ansåg att gemenskapen var tillräckligt tillfredställande för att vilja fortsätta komma på träffarna. En slutsats vi kan dra av det är att gemenskapen och tillhörighet mellan deltagarna i gruppen ökade i takt med att tilliten och tryggheten ökade. Några uttrycker det till och med som att de i den här gruppen kan öva sig på att våga ”vara den man är” så att det skall kännas lättare ute i det vardagliga livet. Här vill vi lyfta in det buddhistiska synsättet på gemenskap. Sangharakshita (1990) menar att denna gemensamma plattform är en av grunderna inom Triratna. Sanghan (andlig gemenskap) är en central del i traditionen och symboliserar ett idealiskt samhälle i liten skala. Han menar också att de buddhistiska värderingarna med kärleksfull vänlighet som grund behövs i det västerländska prestationsinriktade samhället. Här är vi beredda att hålla med efter att vi fått ta del av våra deltagare upplevelser och erfarenheter av gruppen och vad denna gemenskap har bidragit till i deras övriga liv. Det tycks som att

man överlag känner sig som en ”lite bättre människor”, vad nu det innebär i det stora hela, och de flesta verkade föredra den gemenskap som de upplevde inom gruppen framför andra utanför gruppen.

En intressant aspekt under studien var hur deltagarna beskrev sig själva och sin identitet och hur de trodde att andra såg dem utifrån sitt medlemskap i gruppen. De flesta deltagare var sparsamma med att beskriva sig själva utifrån någon identifikation med vare sig gruppen eller med buddhismen. Vissa beskrev det som ett mål inom buddhismen att istället sträva efter att aidentifiera sig från olika etiketter eller kategorier. Istället ville deltagarna hellre beskriva sin tillhörighet utifrån upplevelser och hur gruppen avspeglade sig i deras handlingar ute i vardagslivet. Som vi nämnt tidigare så argumenterar både Jenkins (2008) och Hutcherson et al (2008) för att vi skall vara försiktiga med att kategorisera oss själva och andra för det gör att människor endast upplever otrygghet och alienation mot sina medmänniskor. Istället behöver vi se varandra bortom dessa etiketter och identiteter och mötas där. Vår studie visar, både genom tidigare forskning som i det empiriska materialet, att meditationen i hög grad kan bidra till detta. Deltagarna beskriver att de genom meditationen känner sig mer närvarande till sig själva och på så sätt även andra, där man släpper förväntningar och krav och mer accepterar det som sker. Som någon uttryckte det ”om du inte är närvarande med dig själv, hur kan du då vara det med andra?”. Detta tänker vi är grunden till att kunna skapa äkta gemenskap och samhörighet, något som är avgörande för den mänskliga varelsen. I motsats till detta kan den otrygga gemenskap som forskarna nämner istället skapa en osäkerhet kring vilka vi är och vilka vi tillåts att vara. Som vi visat i vår studie så hänger gemenskap och identitet tätt samman, precis som individen och samhället. Kanske kan den buddhistiska traditionen, som i denna meditationsgrupp, erbjuda ett alternativ till dagens samhälle med sin icke-dömande och kärleksfulla vänlighet där man accepterar och omfamnar att vi alla hör ihop och tillhör samma kärna. Då behöver ingen otrygghet uppstå och således heller ingen rädsla för utanförskap. Kan det till och med, som Scheff (1990) antyder, skapa fred på jorden? Det hade varit en spännande tes att fördjupa sig i som en fortsättning på denna uppsats.

Litteraturförteckning

Tryckt litteratur

Allwood, C.M; Eriksson, M (1999), *Vetenskapsteori för psykologi och andra samhällsvetenskaper*, Lund: Studentlitteratur

Bryman, Alan (2008): *Samhällsvetenskapliga metoder uppl.2*, Malmö: Liber

Bryman, Alan (2002): *Samhällsvetenskapliga metoder*. Malmö: Liber

Collins, Randall (2004): *Interaction ritual chains*. New Jersey: Princeton University Press.

Dalen, Monica (2007): *Intervju som metod*. Malmö: Gleerups

Jenkins, Richard (2008): *Social identity*, New York: Routledge.

Pauling, Chris (1998): *Introduktion till buddhismen*, Stockholm Västerländska Buddhistordens Vänner.

Sangharakshita (1990): *Vision och omvandling*, Stockholm: Bodhi Förlaget

Scheff, Thomas J. (1990): *Microsociology: discourse, emotion, and social structure*. Chicago: University of Chicago Press.

Ödman, P.J. (2007), *Tolkning, förståelse och vetande – hermeneutik i teori och praktik*, Norstedts Akademiska Förlag.

Internetmaterial

Adams, G.R; Marshall, S.K (1996): *A developmental social psychology of identity: understanding the person –in-context*, Journal of Adolescence 1996, 19, 429-442. [2013-12-06]

Andersson, C; Viotti S (2013): *Introduktion till Compassionfokuserad terapi och Compassion Mind Training*, s. 222-226, Socialmedicinsk tidskrift, årg. 90 nr 2 (2013) (2013-12-29)

Emavardhana, T; Tori, C (1997), *Changes in self-concept, ego defense mechanism, and religiosity following seven day vipassana meditation retreat*, Journal for the Scientific Study of Religion, 1997, 36 (2): 194-206 [2013-09-17]

Hutcherson, C.A; Seppala, E.M and Gross, J.J (2008): *Loving-Kindness Meditation Increases Social Connectedness*, *Emotion*, 2008, vol. 8. No. 5, 720-724. [2013-12-06]

McIntosh, William D (1997): *East Meets West: Parallels Between Zen Buddhism and Social Psychology*, *The International Journal For the Psychology of religion*, 1997, 7(1), 37-52. [2013-12-06]

Lagercrantz, A (2013): *Vara snäll mot sig själv ett sätt att bli klok*, *Svenska Dagbladet* 2013-09-24, hämtat från www.svd.se (2013-12-20)

Pagis, Michal (2010): *Producing intersubjectivity in silence: An ethnographic study of meditation practice*, *Ethnography* 11 (2) 309-328, DOI: 10.1177/1466138109339041 [2013-09-17]

Bilaga 1: Intervjuguide

Inledning

Informera om konfidentialitet, om uppsatsens syfte, om oss. Har respondenten frågor till oss?

Bakgrund

Ålder, kön, ort, yrke?

1. Hur länge har du varit medlem i gruppen?
2. Hur kom det sig att du sökte dig till denna grupp?
3. Hur ofta brukar du komma på träffarna?

Gruppen

1. Vilken plats/betydelse har den här gruppen i ditt liv?
2. Hur är känslan av att befinna dig i gruppen? Bemötandet av gruppen? Gemenskap i gruppen
3. Är det någon som du umgås med utanför träffarna?
4. Hur delaktig känner du dig i gruppen? Ensamhet/uppslukad. Upplever du att du kan vara dig själv som individ och ändå vara en del av gruppen.
5. Hur upplever du mötet med människor i den här gruppen jämfört med möten med människor utanför gruppen?
6. Hur tycker du att denna gemenskap (i gruppen), påverkar dina relationer utanför gruppen
7. Om du vill kortfattat karakterisera den här gruppens värderingar och normer, vad kan du säga om den? Håller du med om dessa? Tycker du att det skiljer sig mot samhällets värderingar och normer i övrigt. Tycker du att dessa krockar och i så fall hur upplever/hanterar du det? Vad upplever du som positivt/negativt med dessa?
8. Är det något under dessa träffar som du upplever förstärker känslan av gemenskap? Eller försvagar den? Vad?
9. Finns det något du gör eller bär i vardagen, symbol, som visar din tillhörighet till gruppen?

Träffen som helhet

1. Vilka förväntningar har du när du beger dig till en meditationsträff? Har det något samband med hur det var gången innan?
2. Väljer du några speciella kläder/speciell stil/outfit/UTTRYCK när du går till en träff?

3. Förbereder du dig på något annat sätt innan? (Tankar, andning, frågor, ritualer etc)
4. Hur upplever du atmosfären på träffarna? Kan det skilja sig åt mellan träffarna, och vad tror du att det i så fall beror på?
5. Vad är det som är i fokus när ni ses?
6. Vad känner du när du går från en sådan träff? Hur mår du? Stärkt som person?

Meditation

1. Vad är meditation för dig?
2. Vad är det för skillnad på att meditera själv och i grupp?
3. Hur upplever du meditationerna på Triratna?
4. Vilken är din favoritmeditation på Triratna och varför? Berätta om upplevelsen och känslan.
5. Hur upplever du att meditationen påverkar dig?

Diskussion/Delande

1. Hur upplever du att det är att diskutera/dela efter meditationen?
2. Vilken effekt/inverkan/betydelse har meditationen på diskussionen enligt dig?
3. Vilken skillnad tror du att det skulle vara om ni inte mediterade innan diskussion?
4. Har du valt att gå direkt efter meditationen någon gång och varför?
5. Hur upplever du att du blir bemött av de andra under diskussionerna?
Lyssna/Tala/Turntaking/Respekt
6. Upplever du att någon har större makt/status än övriga?

Individen

1. Tänker du på dig själv som buddhist?
2. Hur skulle du beskriva dig själv i gruppen? Din roll i gruppen? Hur trivs du med den?
3. Hur skulle du beskriva dig själv utanför gruppen?
4. Hur tror du att andra ser på dig utifrån ditt deltagande i Triratna
5. Vad har ni i gruppen gemensamt enligt dig?
6. Vad skiljer er åt?
7. På vilket sätt känner du dig lik/annorlunda de andra i gruppen?

8. Vad har gruppen betytt för din självbild?
9. Tycker du att den har förändrats sen du började delta? – Beskriv

Anna Bennman, student vid
Högskolan i Halmstad,
Socialpsykologiskt program

Emma Edén, student vid Högskolan i
Halmstad, Socialpsykologiskt program



Besöksadress: Kristian IV:s väg 3
Postadress: Box 823, 301 18 Halmstad
Telefon: 035-16 71 00
E-mail: registrator@hh.se
www.hh.se