

# Indhold

1.	Indledning.....	3
1.1	Problemformulering.....	3
1.1.1	Motivation og stofvalg.....	3
1.1.2	Disposition.....	4
1.2	Bemærkninger til den aktuelle udgave.....	4
2.	Transpersonlig psykologi.....	5
2.1	Grundlæggende tese.....	6
2.1.1	Definition af spiritualitet.....	7
2.1.2	Vækst og forvrængning.....	7
2.1.3	Dynamiske principper.....	8
2.1.4	Spiritualitet som tvingende motiv.....	9
2.1.5	Oplevelsesmæssig selvudforskning.....	13
3.	Bevidsthed og kategorialitet.....	15
3.1	Aristoteles: kontradiktion.....	15
3.2	Kant: kategori og bevidsthedens enhed.....	16
3.3	Jung og Kierkegaard: Kategorialitetens cirkularitet.....	19
3.4	Opsummering.....	23
4.	Kategorialitet og mystik.....	25
4.1	Wittgenstein som moderne mystiker.....	25
4.1.1	Solipsismens og realismens sammenfald.....	27
4.2	Retur til afsenderen: Zen.....	29
4.3	Cirkelen sluttet.....	32
5.	Meditation.....	34
5.1	Meditativ solipsisme.....	34
5.1.1	Drøm, meditation og solipsisme.....	34
5.1.2	Psykoanalyse.....	37
5.1.3	Imaginativ teknik.....	38
5.1.4	Mental teknik.....	40
5.2	Meditativ træning.....	41
5.2.1	Træningens grundform.....	42
5.2.2	Koncentrationsteknikker.....	44
5.2.3	Opmærksomhedsteknikker.....	46

5.2.4	Træningens omfang.....	47
5.3	Forskning.....	47
5.3.1	Metodeproblemer.....	47
5.3.2	Effekt.....	48
5.4	Basis og forbehold.....	49
5.4.1	Forbehold.....	49
5.4.2	Kritik.....	52
6.	Den meditative indsigt.....	54
6.1	Mystik og lukkethed.....	54
6.1.1	Den energetiske virkelighed.....	54
6.1.2	Isomorfi.....	55
6.1.3	Udsigelse.....	56
6.2	Væren og længsel.....	58
6.2.1	Krise og værensmangel.....	58
6.2.2	Drift og ånd.....	60
6.3	Konklusion.....	62
7.	Resumé – english summary.....	63
8.	Ordliste.....	64
9.	Referencer.....	67

Der må laves én udskrift til eget brug. Teksterne må videregives elektronisk såfremt det sker i en komplet udgave i uændret form, aldeles vederlagsfrit og uden ændring af kildeoplysninger. Al anden brug må kun ske ifølge forudgående aftale med forfatteren. Fotografisk eller anden trykt gengivelse eller mangfoldiggørelse af tekster eller dele deraf er ikke tilladt uden forfatterens skriftlige samtykke.

© Kim Bach Petersen · kensho.dk

# 1. INDLEDNING

---

## 1.1 PROBLEMFORMULERING

Indenfor den transpersonlige psykologi hævdes det, at spiritualitet er menneskets mest fundamentale motiv og at dette motiv blandt andet kan udfoldes gennem meditativ praksis. Denne praksis menes at tilvejebringe en særlig indsigt i form af kvalitative bevidsthedsmæssige forandringer. Det skal undersøges, hvori disse forandringer består, og hvordan de fremkommer.

### 1.1.1 MOTIVATION OG STOFVALG

Motivet til at udforske denne emnekreds er dobbelt. På den personlige side har jeg ønsket at fremstille egne meditative erfaringer på en klar måde i en akademisk referenceramme. Mere generelt synes der at være et behov for en bredere psykologisk forståelse af meditation, eftersom meditative øvelser efterhånden indgår mere eller mindre eksplicit i en lang række terapitilbud.

Problemformuleringen har givet anledning til et stofvalg, hvor bevidsthedsfilosofi, analytisk og transpersonlig psykologi er fremtrædende. Efter mit skøn har de bedste redskaber til beskrivelse af bevidstheden struktur og forvandlinger været at finde hér, særligt fordi dette har åbnet muligheder for indgående at beskrive fænomenet meditation. Som konsekvens heraf er teksten imidlertid blevet meget abstrakt, idet der ikke er fundet plads til særligt mange konkrete eksempler. Skriftets emnekreds lader sig med sin uhyre kompleksitet vanskeligt behandle i et klart sprog. Jeg har gennem hele skriftet bestræbt mig på, at fremstille såvel egne som andres tanker så klart og prægnant som muligt, og håber, at det er lykkedes tilstrækkeligt til, at denne klarhed på inspirerende vis når læseren. I forlængelse heraf må den her fremstillede psykologi karakteriseres som særdeles østligt inspireret og den kan derfor forekomme fremmedartet. Dette gælder i særdeleshed overfor øvelser, teknikker og oplevelser – uden at det i øvrigt bør afskrække nogen, bør de ikke benyttes eller eftergøres, med mindre man på genkendende vis føler sig åndsbeslægtet hermed og selv da kun under kyndig vejledning.

For en ordens skyld skal der gøres opmærksom på, at et skrift med et så beskedent omfang som dette, på ingen måde kan komme omkring bevidsthedens uendelige mangfoldighed og at der derfor ikke er fundet plads til alle psykologisk relevante aspekter af fænomenet meditation.

### 1.1.2 DISPOSITION

Kapitel 2 vil introducere den transpersonlige psykologi generelt og diskutere en række relevante grundantagelser, definitioner og begreber. Dette sker for at aftegne den teoretiske ramme, som det nærværende skrift forholder sig til.

Kapitel 3 omhandler bevidsthedsbeskrivelse, idet kvalitative bevidsthedsmæssige forandringer belyses i termer af kategorialitetens problem. Der skitseres en udviklingslinie i bevidsthedens brug af kategoriale orienteringspunkter. Sammen med kapitel 2 tjener dette kapitel til at etablere en begrebsramme, som kan bruges til at beskrive og forstå bevidsthedens dynamik og kvalitative forandringer.

Kapitel 4 illustrerer kategori-problemets nøgleposition i forhold til mystikken ved at drage paralleller mellem den tidlige Wittgenstein og zenbuddhismen. Gennem disse to eksempler introduceres en række begreber med mere specifik reference til meditationen og dens fænomenologi.

Kapitel 5 belyser mere specifikt fænomenet meditation ud fra to vinkler. Meditation analyseres dels som en "solipsistisk" lukkethed, som muliggør selverkendelse, dels som en optræning af kognitive færdigheder. Teknikker, mulige rationaler og potentielle farer diskuteres, ligesom status indenfor forskningen kort omtales.

Kapitel 6 forsøger at indkredse den meditative indsigt på baggrund af det gennemgåede stof. Dette sker ved, at begrebet virkelighed diskuteres i lyset af spirituelle og meditative erfaringer og ved at indkredse værdien af meditativ indsigt med reference til nogle af de introducerede temaer.

## 1.2 BEMÆRKNINGER TIL DEN AKTUELLE UDGAVE

Denne opgave er affattet som speciale ved psykologistudiet ved Aarhus Universitet i 1997. Specialet blev bedømt til karakteren '11'.

Denne udgave er i al væsentlighed identisk med det oprindelige manuskript, idet der kun er foretaget mindre ændringer:

- Opsætningen er tilpasset det aktuelle format.
- Engelske citater er udskiftet med danske oversættelser, idet den engelske originaltekst er for en ordens skyld stadig at finde i fodnoterne.
- Der er tilføjet en ordliste.

## 2. TRANSPERSONLIG PSYKOLOGI

Transpersonlig psykologi opstod omkring 1968 på initiativ af blandt andre Anthony Sutich, Stanislav Grof og Abraham Maslow, og fik sit eget fagtidsskrift i 1969 (Vich [1990]). Dog havde tidlige forfattere som William James og Carl Gustav Jung på afgørende vis forvarslet feltet. Betegnelsen transpersonlig psykologi skyldes Maslow, som i forlængelse af den humanistiske psykologis kritik af den etablerede psykologis reduktionistiske menneskesyn fandt det væsentligt at studere genuine spirituelle fænomener. Målet hermed er at godtgøre, at spirituelle værdier og oplevelser har naturalistisk mening og ikke blot er udslaget af patologiske tilstande eller er blotte sociale konstruktioner uden selvstændig realitetsværdi<sup>1</sup>.

Transpersonlig psykologi er som udgangspunkt ambitiøst anlagt. Følger man Sutichs [1968] definition, omfatter transpersonlig psykologi det videnskabelige studie af en lang række emner, såsom meta-behov, værdier, mening, højdepunkts-oplevelser, ekstase, mystiske oplevelser, ærefrygt, væren, selv-aktualisering, essens, lyksalighed, selv-transcendens, ånd, kosmisk bevidsthed, synergi, helliggørelse, opmærksomhed, meditation og nærdøds-oplevelser. For at samle dette brede felt søges der systemiske bevidsthedsmodeller, som kan integrere såvel væsensforskellige oplevelsesmodi som divergerende psykologiske og religiøst-filosofiske skoledannelser til en helhed (Wilber [1993, 1995]; Capra [1986]; Høgh-Olesen [1996]). Målet med dette kan formuleres som ønsket om en tidssvarende religionspsykologi, som på tilfredsstillende nøgtern vis kan bruges til at evaluere værdien af forskellige former for spirituel praksis (Walsh [1992]; Wilber [1996]).

På den praktiske side har den transpersonlige psykologi blandt andet knyttet sig til den såkaldte *Human Potential Movement*. Utopien er her det selvrealiserede eller balancerede individ, som har et så indgående selvkendskab, at mestringsmekanismer træder i stedet for forsvarsmekanismer, at vækstmotiver dominerer over mangelmotiver og at perceptionen af omverdenen bliver klarere qua mindre forudindtaget og rigid.

Den transpersonlige psykologi er som felt betragtet stadig kontroversiel og i grænseområderne til jungiansk og humanistisk psykologi er der en del debat. Som tendens synes jungiansk psykologi at gå velvilligt i dialog (Vedfelt [1996]; Levy [1983]), mens den humanistiske psykologi tenderer mod at være mere afstandtagende (Schneider [1987, 1989]; May [1989]). Set fra den transpersonlige psykologis synspunkt skyldes feltets kontroversielle status mangel på nuanceret indblik (Walsh [1992]; Koltko

[1989]; Wilber [1989a,b,c]), om end man naturligvis også indenfor dette felt kan støde på besynderlige og uforsvarlige antagelser (Sapiro [1983]). Imidlertid er kritikken ofte direkte naiv og kan vanskeligt tages alvorligt, når den udspringer af en manglende anerkendelse af spirituelle oplevelsers genuine og ikke-patologiske karakter, af at transpersonlig psykologi forveksles med banal new-age filosofi og af kritikernes fordomme generelt<sup>2</sup>. Kontroversens foreløbige højdepunkt i Danmark er en afskedigelse af en underviser ved folkeuniversitetet med specifik reference til hans interesse for transpersonlig psykologi (Lumbye [1997]).

### 2.1 GRUNDLÆGGENDE TESE

For at belyse en række af den transpersonlige psykologis antagelser, har jeg valgt at tage afsæt hos Stanislav Grof, der må betegnes som en nøgleforfatter indenfor feltet, idet han fremsætter synspunkter, som en del forfattere synes at dele. En af Grofs grundlæggende teser bruges dermed som anledning til at introducere tankegangen indenfor den transpersonlige psykologi.

Grof fremsætter den tese, at spiritualitet er menneskets væsentligste motiv og at en manglende udfoldelse af dette motiv fører til psykisk dårlighed. Hos Grof & Bennet [1993] hedder det ganske kort:

“Denne spirituelle længsel synes mere fundamental og tvingende end seksualdriften og hvis den ikke tilfredsstilles kan det resultere i alvorlige psykologiske forstyrrelser.”<sup>3</sup>

Dette beskrives lidt mere udførligt hos Grof [1987]:

“Der er vigtige områder af virkeligheden, der er transcendentale og transfænomene. Impulsen i mennesker til at forbinde sig med det spirituelle område er en yderst stærk og vigtig kraft. Af natur ligner den seksualiteten, men er meget mere fundamental og tvingende. En fornægtelse og fortrængning af denne transcendentale impuls fører til en alvorlig forvrængning af menneskelivet, både på det individuelle og det kollektive plan. Oplevelsesmæssig selvudforskning er et vigtigt redskab for spirituel og filosofisk søgen. Den kan formidle forbindelse til det transpersonlige område af ens egen væren og af tilværelsen.” (pp.302)

Fem afklarende opgaver melder sig umiddelbart, hvis man vil forstå, hvad Grofs tese indebærer. For det første må det indkredses, hvad termen spiritualitet nærmere dækker i denne sammenhæng. For det andet må der tegnes et billede af, hvad “forvrængningen af menneskelivet” indebærer i modsætning til spirituel vækst. For det tredje må dynamikken mellem de dennesidige og de hinsidige eller transcendentale virkelighedsområder specificeres. For det fjerde må det klargøres, på hvilken

<sup>1</sup> Henholdsvis Leuba [1925] og Hinge [1995] er illustrative eksempler.

<sup>2</sup> For eksempel Lykkebo-Malka [1989] og Wachterhausen [1992].

<sup>3</sup> “This spiritual craving seems to be more basic and compelling than the sexual drive, and if it is not satisfied it can result in serious psychological disturbances.” (p.204)

måde spiritualiteten er "fundamental og tvingende". Og endelig må redskabet oplevelsesmæssig selvudforskning ekspliciteres.

### 2.1.1 DEFINITION AF SPIRITUALITET

Selv om mange psykologiske forfattere har forholdt sig til emnet, er det svært at finde en eksplicit definition af begrebet spiritualitet. Af denne grund har Elkins, Hedstrom, Hughes, Leaf & Saunders [1988] på grund af omfattende litteraturstudier<sup>4</sup> sammenstykket en definition, som skulle stemme overens med den gængse sprogbrug i psykologisk sammenhæng:

"Spiritualitet – afledt af latinske *spiritus*, der betyder livsånde – er en måde at være til stede og opleve på, som afstedkommes af opmærksomhed på en transcendent dimension og som kan karakteriseres ved visse identificerbare værdier i forhold til én selv, andre, naturen, livet og alt man betragter som værende det ultimative."<sup>5</sup>

Dette præciseres til at spiritualitet indebærer en erfaringsbetinget tro på, at der findes en transcendent dimension. Den spirituelt erfarne person tager bevidst kontakt til denne dimension og kan trække på den som en ressource. Den konkrete form eller forståelse kan variere fra troen på en personlig gud til psykologiske begreber, hvor den transcendent dimension blot er en naturlig forlængelse af det bevidste jeg ind i det ubevidste, et større selv eller andenværen. I nærværende sammenhæng vil det være passende at vælge en psykologisk betegnelse for det transcendent og denne vil være det ubevidste qua bevidsthedens kilde. Spiritualiteten i denne forstand finder blandt andet sit udtryk i bevidsthedsmæssig selvudforskning.

### 2.1.2 VÆKST OG FORVRÆNGNING

Følger vi Elkins et al. [1988] tager spirituel vækst altid sit afsæt i konkrete erfaringer med kontakt til den transcendent dimension, hvad enten disse erfaringer hidrører terapi, religiøse omvendelser, kaldsoplevelser eller lignende. Denne spirituelle kontakt vil, idet den bibringer en følelse af en livsopgave, give tillid til, at livet er meningsfuldt og vække individet til at tage ansvar overfor livet som sådant. De spirituelle oplevelser vil tilvejebringe et positivt livspotentiale gennem idealistiske visioner og motivationel kraft til at realisere disse, ligesom de vil pointere det tragiske realitet og derved maner til eksistentiel alvorlighed. Dette indebærer, at individet revurderer sit værdigrundlag, typisk i retning af at

<sup>4</sup> James, Jung, Maslow, Otto, Dewey, Allport, Eliade, Buber, Fromm, Frankl og andre.

<sup>5</sup> "Spirituality, which comes from Latin, *spiritus*, meaning 'breath of life', is a way of being and experiencing that comes about through awareness of a transcendent dimension and that is characterized by certain identifiable values in regard to self, others, nature, life, and whatever one considers to be the Ultimate." (p.10)

retfærdighedssans, empati, socialt engagement og næstekærlighed får en højere vægtning end materielle værdier. Vækst er således synonymt med udviklingen af en høj etisk standard, af en stor menneskelig integritet og af et passende medmenneskeligt overskud.

Med reference til det delfiske "kend dig selv" hedder det ofte, at øget selvkundskab er vejen til vækst og modning, mens mentale lidelser grundlæggende beror på et manglende selvkundskab eller en forvrænget selvopfattelse (Vaughan [1985]). I modsætning til vækst betyder forvrængning således et forfald til en "dem mod os"-psykologi, egoisme, materialisme, snæversyn, grådighed og deslige. Som allerede ordvalget antyder tager argumentationen imidlertid til tider en uheldig moralsk drejning: For eksempel hos Grof [1993], hvor tabet af menneskelige værdier beklages i lyset af moderniserede dommedagsprofetier.

### 2.1.3 DYNAMISKE PRINCIPPER

Indenfor den transpersonlige psykologi synes der at være bred enighed om, at der i mennesket findes en paradoksal tendens til spaltning og syntese. Eller at der anderledes udtrykt findes to grundlæggende og modsatrettede dynamiske principper i bevidsthedens funktionsmåde. Det er således karakteristisk, at bevidsthedsmodellerne udfoldes i spændingsforholdet mellem to polært konstitutive begreber såsom ånd-materie, bevidst-ubevidst og tanke-følelse. Bertelsen [1974] kalder sådanne modeller for energetiske og påviser, at de idéhistorisk betragtet er et væsentligt nuvorn i det 20-århundredes selvforståelse. Bertelsen beskriver (med udgangspunkt i Kierkegaard og Jung) de to principper således:

"I uskyldighedens tilstand er der imidlertid skjult en konflikt af uhyre omfang. Dels tenderer individet nemlig mod den størst mulige udvikling af bevidstheden; dels tenderer psyken mod den størst mulige enhed. Disse to tendenser modarbejder hinanden. Bevidsthedsudviklingen fremmes ved den størst mulige fjernelse fra det ubevidste. Dens syntetiske tendens tilstræber størst mulig kommunikation mellem bevidst og ubevidst." (p.29)

Som nævnt er der bred enighed om denne paradoksale tendens og nogle umiddelbart synonyme begrebspar er her gengivet i tabelform. Flere kunne tilføjes, hvis mindre betydningsafvigelser og religiøse begrebsdannelser blev tilladt<sup>6</sup>.

Syntese	Spaltning	Forfatter
Holotropi	Hylotropi	Grof
Energi	Kategori	Bertelsen
Centrifugal	Centripetal	Lauridsen-Katborg
Evolution	Involution	Wilber

<sup>6</sup> Den nok væsentligst i denne sammenhæng er den nyere psykoanalyses brug af begrebsparret aggression / destrudo og libido; jævnfør Engler [1986].

Da man samlet kan tale om en paradoksalt tendens til spaltning og syntese, kan man konkludere, at der er tale om komplementære kræfter af lige stor værdi. Dog er der en tendens til at hævde, at spiritualitet er søgen efter helhed, efter at etablere en kontakt med det transcendent numen<sup>7</sup>. At tage parti for den syntetiske tendens forekommer dog inkonsekvent. Det vil givetvis være mere rigtigt at sige, at man må gøre sig bekendt med begge kræfters indflydelse på éns liv, da det udviklingsmæssigt dominerende princip øjensynligt kan variere fra tid til anden. Hos Grof [1987] hedder det, at:

“For fuldstændig at leve op til sit potentiale er det absolut nødvendigt at anerkende begge aspekter af sin væren, kultivere dem samt blive fortrolig og føle sig godt tilpas med dem begge.” (p.328)

Grundtanken er, at menneskes liv balancerer på en ligevægt mellem disse to kræfter og ligevægtpunktet bestemmes af menneskets forhold til sig selv. Til beskrivelse af denne ligevægt og dens dynamik bruges ofte begrebet energi, der ganske som i fysikken alene defineres ved virkninger eller bevægelser i et spændingsfelt.

Grundlæggende kan denne ligevægt være statisk eller dynamisk og det vil i den forbindelse være på sin plads at omtale forholdet mellem religion og spiritualitet. Psykologiske forfattere, som beskæftiger sig med spiritualitet, finder det ofte væsentligt at distancere sig til religion i klassisk forstand og har sjældent et eksplicit religiøst tilhørsforhold. Fælles for begge fænomener er, at de indebærer, at man forholder sig til noget hinsidigt. Forskellen ligger således i dette forholds karakter: Hvor religion synes at implicere en indskudt faktor, som medierer eller formidler ånden qua forholdet til det hinsides, dækker spiritualitet en mere direkte og levende kontakt. Det er således sædvanligt, at psykologiske forfattere tager parti med religionernes mystiske grene under ét og tager afstand fra dogmatisk religiøsitet uanset trosretningen i øvrigt. Mere præcist udtrykt synes religion at dække opfattelser, hvor forholdet til det transcendent er statisk eller kirkeligt institutionaliseret, mens spiritualitet dækker opfattelser, hvor forholdet til den transcendent dimension er dynamisk. I nærværende sammenhæng er fokus spiritualitet og dermed altså det dynamiske forhold til den transcendent dimension.

#### 2.1.4 SPIRITUALITET SOM TVINGENDE MOTIV

Det skal som nævnt afklares, på hvilken måde spiritualiteten er et “fundamentalt og tvingende” motiv. Udgangspunktet for denne afklaring vil være, at spiritualiteten som motiv hævdes at være mere fundamental end seksualiteten. Grof fremsætter dette udsagn gentagende gange uden at føle behov for at uddybe det – interessant nok, for han er tidligere freudianer og derfor burde være i stand til at se radikaliteten af en sådan påstand.

<sup>7</sup> Jævnfør eksempelvis Elkins et al. [1988].

Indledningsvis kan man bemærke sig, at Grof ikke uden videre kan læne sig vanemæssigt tilbage på Jungs epistemiske autoritet, for der er en væsentlig nuanceforskelle mellem Grof og Jung (Steensen & Nielsen [1994]). Godt nok opererer Jung med et spirituelt instinkt, men det fremhæves ikke som mere fundamentalt end seksualdrift og magtdrift:

“Det vigtigste af de fundamentale instinkter, det religiøse instinkt for helhed, spiller den mindst iøjnefaldende rolle i den nutidige bevidsthed fordi, som historien viser, det kun kan befri sig selv med den største anstrengelse, og med fortsatte tilbageskridt, fra sammenblandingen med de to andre instinkter.”<sup>8</sup>

Jung sidestiller altså spiritualiteten med de to andre instinkter. Alligevel må det tilføjes, at Jung dog mente, at stræben mod helhed og hellighed er det eneste, som kan give en dyb oplevelse af mening, uanset om seksual- eller magt-drift er opfyldt eller ej. Argumentet er i sin enkelthed, at magt og sex er ligegyldigt, hvis tilværelsen forekommer meningsløs. Vender vi os mod spiritualitet defineret som vort forhold til os selv, kan vi konstatere, at vi gør det i næsten ethvert øjeblik. Spiritualiteten er i denne forstand klart en fundamental impuls, om end Jung har ganske ret, når han bemærker, at vort forhold til os selv sjældent anskues i sig selv, men ofte iblandes magtmæssige eller seksuelle vurderinger.

Vælger man at læse Jungs individuationsbegreb synonymt med spirituel udvikling, fremstår spiritualiteten som en nødvendighed. Tanken er her, at mennesket lider under sin ubevidste symbiose med næsten og må smerteligt adskille sig derfra, for så at måtte gendanne syntesen på et højere niveau:

“Det er ikke blot ønskeligt [at et menneske individuerer sig], men endda uomgængeligt nødvendigt, fordi individet ved identifikation med andre kommer i tilstande og begår handlinger, som gør det uenigt med sig selv. Fra hver ubevidst sammenblanding og uadskildthed udgår der nemlig en tvang til at være og handle sådan, som man selv ikke er.” (Jung [1987], p.137)

Efter adskillelsen fremstår så muligheden for at genskabe syntesen qua forbindelsen til andre på et mere bevidst, eventuelt spirituelt, niveau. Nød motiverer med andre ord mennesket til at blive sig selv og dermed kædes spiritualiteten sammen med lidelsens problem, idet undgåelse af lidelsen bliver fremstår som det spirituelle motivs første klædedragt. Kriser og lidelse mere generelt er da også ofte udslagsgivende for, om en person indleder en spirituel søgen (Decker [1993]; Grof & Grof [1991]). Dog har der været en konstruktiv kontrovers om, hvorvidt kriseaspektet er en nødvendig del af spirituel udvikling og det synes ikke altid

<sup>8</sup> “The most important of the fundamental instincts, the religious instinct for wholeness, plays the least conspicuous part in contemporary consciousness because, as history shows, it can free itself only with the greatest effort, and with continual backslidings, from contamination with the other two instincts.” (Jung CW 10.653, citeret fra Steensen og Nielsen [1994])

at være tilfældet (Washburn [1990]; Wilber [1990]; Thomas, Brewer, Kraus & Rosen [1993]).

Spørger vi Maslow, vil han samstemmende med Grof mene, at spirituelle motiver er selvevidente og ikke behøver nogen form for retfærdiggørelse. Dette står dog i delvis modsætning til hans motivationsteori, der er tænkt som et hierarki, hvor lavere behov (mad, tryghed, seksualitet) må tilfredsstilles førend åndelige eller spirituelle behov (selvaktualisering, selvtranscendens) dukker op. Spiritualiteten som motiv bliver med andre ord kun synlig under særlige betingelser, idet Maslow [1976] konsekvent siger at:

“Den bedste måde at udvikle denne højere natur på er at fuldbyrde og tilfredsstille den lavere natur først.” (p.190)

Et tilsvarende synspunkt findes allerede hos Reich [1971], som på baggrund af kropsterapeutiske erfaringer postulerede, at der under neurosen fandtes “et stykke enkel, selvindlysende, anstændig natur” og at denne natur entydigt kædes sammen med seksualitetens fuldbyrkelse.

Selv om eros så afgjort rummer store forandringsmuligheder, er en egentlig afvisning af askesens åndelige potentiale er imidlertid også problematisk. En spirituelt begrundet praksis som for eksempel cølibat kan føre til radikalt ændrede oplevelser af de “lavere” behov. Eksempelvis kan forholdet til seksualiteten ændres drastisk gennem meditativ bearbejdning (Chia [1990, 1991]; Chia & Chia [1991]; Fasting [1991]; Bertelsen [1986, 1989]; Rajneesh [1975, 1983]). Hertil kommer, at dele af yoga-traditionen på det kraftigste fremhæver, at cølibat er en absolut nødvendighed for den åndelige udvikling (Narayanananda [1980]). Også Freuds begreb om sublimering har sin plads hér, selv om det synes at grunde mere i frustration end egentlig længsel efter ånd.

Man kunne mistænke Grof for at være for slagordsagtig, når han hævder spiritualitetens primat og at han derfor kommer til at forveksle et princip med et motiv. I en kritik af humanistisk psykologi påpeger Wilber [1989c] det farlige ved udpege universelle motiver, in casu selvaktualisering. Faren er, at man laver en vildledende abstraktion: Selvaktualisering eller spiritualitet kan som motiv godt gælde livet igennem, mens det nødvendigvis tager forskellig form på forskellige udviklingsniveauer. Med andre ord må et sådant princip operationaliseres for at have erkendelsesmæssig værdi. Wilber følger her den tanke, at udvikling blandt andet sker ved niveauspring og at et sådant niveauspring både transcenderer og inkluderer de forudgående niveauer. Følgelig må spiritualiteten, forstået som det ultimative udviklingsniveau og grunden for al udvikling, transcenderer og inkludere seksualiteten. Således forstået kan spiritualiteten godt kaldes fundamental, men i praksis vil dette kun være synligt i personlighedsudviklingens modne stadier.

Det er imidlertid vigtigt at forstå radikaliteten af et synspunkt, som det Wilber fremsætter. Går man logisk konsekvent til værks, betyder det nemlig, at der dybest set ikke er nogen diskrepans mellem seksualitet og spiritualitet: Seksualitet og libido fremstår blot som spiritualitetens laveste udtryk, men ikke desto mindre som netop et spirituelt udtryk (Wilber

[1990]). Lignende synspunkter fremføres da også af flere kapaciteter på området. Således siger Bertelsen [1986] klokkeklart, at:

“Seksualiteten er i sit inderste væsen spirituel.” (p.133)

Med dette mener han, at det ofte problematiserede forhold mellem spiritualitet og seksualitet er væsens-identisk med den paradoksale tendens til spaltning og syntese, idet bevidstheden adskiller og seksualiteten integrerer og højner bevidstheden (Bertelsen [1982]).

Anderledes udtrykt har seksualiteten et stort spirituelt potentiale, hvis den i nogen grad vendes indad og ikke blot udlevs blindt. Samstemmende siger Rajneesh [1983], at al energi er spirituel, idet han ser seksualiteten som en vej til spiritualiteten. Først når man kender seksualiteten som sådan, kan man gå videre:

“Den anden er simpelthen en dør. Når du elsker med en kvinde, elsker du i virkeligheden med eksistensen selv.”<sup>9</sup>

Pointen er her, at en dyb hengivelse til seksualiteten kan tilvejebringe transcendens – og dette er i sagens natur kun muligt, fordi seksualiteten netop er et spirituelt udtryk. Herfra kunne man så slutte, at seksuel udfoldelse altid er motiveret af ønsket om transcendens, men selv om dette kontroversielle synspunkt skulle vise sig rigtigt, må man nok sige, at dette sjældent er erkendt og at andre motiver sædvanligvis dominerer over dette. Derfor må behovet for at operationalisere spiritualiteten qua motiv igen påpeges.

Spørgsmålet er imidlertid, hvad der får Grof til at drage den konklusion, at spiritualiteten er det mest fundamentale motiv og hans eget svar er naturligvis kliniske erfaringer med radikale psykodeliske eller kropsterapeutiske teknikker. Sådanne kraftige teknikker kan afføde særdeles potente oplevelser af følelsesforløsende eller transpersonlig karakter, som kan påvirke personen kraftigt i positiv retning. På baggrund af en iboende stræben efter frigørelse vil mennesker følgelig være motiverede for tilstedehed at tilvejebringe sådanne oplevelser. Det kunne derfor se ud til, at der for Grof at se er tale om et empirisk faktum, hvorfor argumentation er overflødig.

Interessant nok kan spirituel søgen for Grof tage form af neurotisk gentagelsestvang. Dette siger han ikke direkte, men hævder, at gentagelsestvangen er et forsøg på at genetablere den oprindelige traumatiske situation for at integrere og rumme oplevelsen, så den ikke forhindrer livsudfoldelsen. For Grof synes traumatet således mere at bestå i ikke at have en klar bevidsthed om den traumatiske situation end i den traumatiske situation som sådan. Måske er det dette synspunkt, som leder ham til den slutning, at spiritualiteten virker bag al menneskelig stræben. Er dette tilfældet må den imidlertid betragtes som en forfladigelse, idet spirituelle motiver da ikke lader sig differentiere fra motiver i almindelighed. Anderledes udtrykt ender vi ved noget som ligner Schopenhauers

<sup>9</sup> “The other is simply a door. While making love to a woman you are really making love to Existence itself.” (p.41)

blinde vilje eller ved at sætte lighedstegn mellem spiritualitet og menneskets omverdensrelationer som sådan, for eksempel bestemt dets andenværen<sup>10</sup>.

Der foreligger imidlertid også den mulighed, at det spirituelle, guddommelige eller numiøse defineres operationelt som det, mennesket ønsker, begærer og vurderer mest intensivt. Ifølge Bertelsen [1974] følger Jung og Kierkegaard netop dette spor. Også Yogananda [1982] gør sig til talsmand for dette synspunkt med den tilføjelse, at det ultimative motiv altid er undgåelse af smerte og opnåelse af lyksalighed – alle andre motiver er projektioner afledt heraf. Men selv om argumentationen vendes på denne måde, får spiritualiteten stadig status af en kraft, der som Schopenhauers vilje virker bagom alle motiver uden skel. Dog vindes der noget ved denne tankegang: Der er mulighed for, at et enkelt motiv skiller sig ud ved dets intensitet og således fremstår som numiøst. I forlængelse heraf kan man så studere om der sker en motivudvikling, om det numiøse flyttes eller forvandles. I givet fald vil man kunne skitsere en udviklingspsykologisk model, der inkluderer spirituel udvikling.

Det er vanskeligt at drage logisk begrundede konklusioner i denne sag. Skal vi acceptere antagelsen om spiritualitetens motivationelle primat, må vi således forlade os mere på postulater end egentlig argumentation. Følges sporet efter Grof, Maslow, Wilber og andre, er det nemlig selvevident, at spiritualiteten er menneskets mest fundamentale motiv, hvilket udtryk det end måtte have. Her vælges derfor at følge Elkins et al. [1988] og sige, at spiritualitet som motiv ytrer sig i et forhold til "noget større" og en tilstræbelse efter at udvikle selvkundskab og medmenneskelig forståelse (jævnfør afsnittene 2.1.1 Definition af spiritualitet og 2.1.2 Vækst og forvrængning). I denne sammenhæng lader spiritualiteten som motiv sig derfor operationalisere til oplevelsesmæssig selvudforskning.

### 2.1.5 OPLEVELSESMÆSSIG SELVUDFORSKNING

Grof peger på, at oplevelsesmæssig selvudforskning er "et vigtigt redskab for spirituel og filosofisk søgen". Dette er ganske parallelt med Elkins et al. [1988], som siger, at spiritualitet er et erfaringsbetinget forhold til det hinsides, in casu begrebsliggjort som det ubevidste. Anderledes udtrykt vil den spirituelle impuls blandt andet kunne finde sit udtryk i oplevelsesmæssig selvudforskning. Hos Grof [1987] hedder det, at:

"I praksis betyder dette at være i berøring med sit indre liv og at supplere de daglige aktiviteter med fokuseret selvudforskning af sit ubevidste og overbevidste. Dette kan nås gennem meditation, humanistiske og transpersonlige psykoterapiteknikker, ophold i

sanseisolationstank, superviseret psykedelisk terapi eller ved hjælp af andre metoder." (p.328)

Her skal fokus indsnævres til at omhandle meditation, blandt andet fordi meditation er en ulige meget mere veldokumenteret tilgang til spiritualitet end de øvrige. Efter alt at dømme er fravalget imidlertid ikke fatalt, da der synes at være et stort sammenfald mellem de oplevelser, som forskellige teknikker eller tilgange fremkalder.

I praksis bruges betegnelsen meditation om snart enhver indre psykologisk teknik og det synes svært at etablere et sagligt begrundet skel mellem meditation og teknikker som visualisering, afspænding, drømmerejser, positiv tænkning, klardrømme, autogen træning, selvsuggestion, moralsk eller religiøs indøvelse og lignende teknikker, som involverer bestemte forstillinger. Alternativt kunne man forsøge at definere meditation operationelt. Det synes imidlertid også at være vanskeligt, blandt andet på grund af det tilsyneladende umulige i at lave en placebo-meditation. Vender man sig mod ordbogen, kan man læse, at ordet meditation er afledt af det latinske *meditari*, som betyder overvejelse. Denne betydning forlænger ordbøgerne sædvanligvis med "spekulation", "dyb eftertanke", "fordybelse i sig selv" eller lignende. I forlængelse heraf må "bevidsthedens undersøgelse af sig selv og sine grænser" indledningsvis række som definition.

<sup>10</sup> Alt andet lige vil det at vælge begreber som andenværen og genspejling til beskrive spiritualitet synes endog meget relevant (Engelsted [1990]; Schultz [1990]), men kan desværre ikke behandles særligt indgående i nærværende sammenhæng.

### 3. BEVIDSTHED OG KATEGORIALITET

Sproget er et vigtigt træk ved den menneskelig erkendelse og skal vi beskrive eller analysere bevidsthedens form, udvikling og tilstande, må det nødvendigvis ske gennem sproget. En mulighed er her at se på, hvordan bevidstheden forholder sig til sprogets virkelighed og det er netop, hvad der i dette kapitel forsøges.

Et af sprogets karakteristika er, at det er disjunktivt og arbejder i kategorier – at sprogliggørelse forudsætter skelnen. Eksempelvis findes det gode i denne forstand kun i kraft af det onde: begreberne definerer hinanden eksklusivt. Uden et kategorialt skel lader intet meningsfuldt sig udsige. Dette ophøjes ofte til, at bevidsthed som sådan må være sproglig, kategorial og disjunkt, men der findes vægtige argumenter for, at bevidstheden i det mindste også har en u-sproglig, syntetiserende og konjunktiv funktion.

I idéhistoriske og psykologiske analyser peges der i reglen på en udviklingslinie, som dels manifesterer sig i kulturhistorien, dels i personlighedsudviklingen. Denne linie tegnes af at oplevelsen af kategorialitetens placering ændres: Først hviler den ude i verden, kategorierne har ekstramentalt status. Dernæst placeres kategorialiteten i bevidstheden og tænkes at udgøre dennes struktur. Og endelig flyttes kategorialitetens sted til bevidsthedens forudsætningsstruktur, det ubevidste om man vil. Med afsæt hos især Bertelsen [1974], Maslow [1976] og Kugler [1993] skal disse 3 trin nu belyses med udgangspunkt i henholdsvis Aristoteles, Kant, Jung og Kierkegaard. Dette vil dels ske ved en positiv beskrivelse af de enkelte trin, dels negativt ved at karakterisere de mellem erkendelseformerne liggende grænseposter.

#### 3.1 ARISTOTELES: KONTRADIKTION

Aristoteles nærmede sig kategori-problemet via logikken og grundtanken er formuleret i kontradiktionsloven: Noget kan ikke både være A og ikke-A. Den kategoriale distinktion er imidlertid forudsat, idet allerede loven skelner mellem to kategorier. Udsagnet hviler derfor på en slutningsfejl, som tillader Aristoteles at ophøje bevidsthedens diskriminerende funktion til et ydre ontologisk-metafysisk princip. Bevidstheden og den for udtalelsen nødvendige kategorialitet er dermed sikret gennem hypostasering. Prisen er, at bevidstheden så at sige opsluges af sit indhold, sin genstand, fordi fravær af kategorial spaltning gøres lig med sovende, ubevidst tavshed.

I en gennemgang af buddhistisk psykologi følger Claxton [1987] det Aristoteliske ræsonnement i sin beskrivelse af en "dagligdags" begrebstheori:

"Vi kan ikke se 'det' som havende egenskaber uden samtidig at give 'det' status af en entitet – en ting, som eksisterer i sin egen ret."<sup>11</sup>

Som eksempel nævner Claxton sætningen "min næse løber, fordi jeg er forkølet". Ordet *fordi* antyder en kausal forbindelse, men logikken svigter, for en forkølelse defineres netop ved den løbende næse. Der er med andre ord tale om en cirkelslutning, som i generelle termer følger formelen: Tingen har egenskaber og egenskaberne beviser tingens eksistens. Med andre ord opleves kategorierne som givet af den ydre virkelighed. Rigtigheden af den begrebsmæssige forståelse af selvet og omverdenen er dermed sikret og selvfølgeliggjort i kraft af en absolutering, en reificering, en tingsliggørelse. Den på dette niveau herskende psykologi kunne kaldes naiv realisme, idet det naive subjekt ukritisk accepterer verden som den umiddelbart opleves og altså sætter lighedstegn mellem sin model af verden og verden som sådan. Bevidsthedens form kunne for så vidt kaldes solipsistisk, idet der antages at være identitet mellem symbol og objekt.

Maslow [1976] beskriver denne psykologi ved at påpege, at en ensidig vægtning af det aristoteliske bevidsthedsmode er forhindring for personlighedens modning, fordi erkendelsen fragmenteres:

"Det er som om mindre udviklede mennesker har levet i en Aristotelisk verden, hvor klasser og begreber har skarpe grænser og gensidigt udelukker og er uforenelige med hinanden, som f.eks. kvinde-mand, selvisk-uselvisk, barn-voksen, venlig-grusom, god-ond, A er A i den Aristoteliske logik og alt andet er ikke-A, og aldrig skal de tvende mødes." (p.54)

Filosofisk finder denne ekstramentale begrebsmodel sin kulmination i den lange liste af gudsbeviser og andre forsøg på at forsikre bevidstheden om, at dens ydre fundament er holdbart, at erkendelsens ekstramentale garant vitterligt findes. Men selvsagt svinder visheden med bevisets fortræffelighed og erkendelsen af bevidsthedens og subjektivitetens rolle bliver efterhånden uundgåelig.

#### 3.2 KANT: KATEGORI OG BEVIDSTHEDENS ENHED

Kants tilgang til kategori-problemet var den tilbagebetingende metode og det er klart, at han anbringer kategorialiteten indenfor menneskets bevidsthedsstruktur. Derved vendes fokus fra den erfarede genstand til erfaringen selv: Den humane psyke konstituerer sig selv som viden-subjekt og dermed fødes det selv-refleksive subjekt i moderne forstand.

<sup>11</sup> "We cannot see 'it' as possessing attributes without at the same time giving 'it' the status of an entity – a thing that has existence in its own right." (p.26)

Filosofisk sker dette for så vidt med det kartesianske credo *cogito, ergo sum*, men selv om Descartes' nok gør "jeget" eller subjektet til centrum for erkendelsen, slipper han ikke taget i den ydre garant. Det sker først med Kant, som etablerer subjektet mere konsekvent.

Kant deducerer sig frem til, at erkendelse kun er mulig, hvis bevidstheden selv er kategoriernes kilde eller syntetiske henføringsspunkt. Argumentet er det enkle at:

"Skal noget genkendes, må der begribeligvis gives et fælles, konstant henføringsspunkt. Skal flugtbilisten identificeres som Hansen, så må der være en, der har set både flugtbilisten og Hansen. Identifikationssyntesen forudsætter således et numerisk identisk, oprindeligt henføringsspunkt eller fællessted." (Bertelsen [1974], pp.84)

Kant kalder det konstante henføringsspunkt for enhed og siger videre:

"Al enhed giver sig af selvbevidstheden. Det, at enhver for mig mulig forestilling nødvendigvis må være sammenknyttet med og i min bevidsthed, viser, at enheden overhovedet konstituerer og hidrører fra bevidstheden selv". (ibid., p.87)

Allerede Kant selv opdager imidlertid, at ideen om subjektet ikke kan garantere erkendelsens vished. Problemet er nemlig, at formuleringen er en cirkelslutning, et paradoks: Bevidstheden gøres til garant for det, som konstituerer den – det arkimediske henføringsspunkt, som er bevidsthedens a priori, er bevidstheden selv. Dette får Kant til at udvikle en række væsentlige distinktioner, der peger langt videre end som så, men interessant nok ender han op med at fastholde bevidstheden som erkendelsens centrum: Tærskelvogteren holder ham på passende sikker afstand fra vilkårligheden i bevidsthedens forudsætningsstrukturer, så han trygt kan klamre sig til det nyfundne frie og rationelle subjekt. Et subjekt, som efter forgodtbefindende beruser sig i spændingen på grænsen mellem selvbevidsthed og solipsisme ved at gøre verden til *sin* verden.

Ideen om bevidsthedens selvhenføring leder med andre ord til et kausalitetsproblem, som væsentligst består i, at jeget hypostaseres, så det fremstår som en kartesiansk tænkende ting (*res cogitas*). Dette problem finder sin nok klareste fremstilling hos Dennet [1986, 1993], som med sin narrativt inspirerede psykologi hævder, at vor begrebsmæssige selvforståelse, vort "jeg", ikke som sådan refererer til "noget", men blot er tyngdepunktet i en fortælling. Ganske som tyngdepunktet er jeget altså en hypotetisk konstruktion og fortællingen bør derfor ikke forveksles med den virkelighed, som den beskriver: Jeget er, og bør opfattes som, en repræsentation. Synspunktet genkendes i den konstruktivistiske del af psykologien. For eksempel beskriver Neisser [1988] vore forestillinger om os selv som et begrebsligt selv og fremhæver, at der et tale om en teori, en forestilling. I forlængelse heraf bemærker han sig, at begrebsliggørelse er en usikker kilde til psykologisk indsigt, fordi faren for selvbekræftende udsagn og cirkelslutninger er stor. Hører man til de mere rabiate, kan man som Laing [1976] affærdige det, vi sædvanligvis

kalder vort "jeg" eller vor identitet, som en position i en gruppes fantasi-system.

Med denne bevidsthedens selvovertagelse intensiveres også kategoriernes kontradiktoriske aspekt, idet subjektets identifikation med sin selvrepræsentation naturligt vil søge at etablere konsistent positivt selvbillede. Dette sker i sagens natur i sprogligt-kategoriale termer og derfor kommer selvrepræsentation til at lide af en skævhed, som består i, at ikke alle selvets udtryk og impulser finder plads indenfor selvbilledes tilstræbte konsistens. Med andre ord integreres en del af selvets ikke i jegets meningshorisont og denne del kommer til at fremstå som skyggens fortælling – bevidstheden er endnu ikke moden til at gennemføre sit forehavende så konsekvent, at den så at sige erkender sit skjulte forfatterskab under skyggens pseudonym. På dette trin er kontradiktionslovens logik stadig virksom og dens domæne er tilmed udvidet til også at dække det intrapsyke liv.

Men hvorom alting er, så er prisen for bevidsthedens selvkonstituering, at der må indføres et skel mellem tingen i sig selv – "Ding an Sich" – og dens fremtrædelse for os "Ding für Uns". Her kan vi ifølge Kant ikke uden videre forudsætte identitet, for bevidsthedens kategoriale skelnen lader sig netop ikke retfærdiggøre alene af den ydre virkelighed. Kants postulat er således, at vore modeller af verden betinger vore erfaringer med verden, uden at disse modeller nødvendigvis er afledt af verden. Vore slutninger om verden har således et apriorisk islæt og er ikke entydigt afledt af vor sansning og vore erfaringer, sådan som den filosofiske empirisme ville hævde. Psykologisk betyder dette, at vor umiddelbare virkelighedsopfattelse drages i tvivl og at denne tvivl nu lader sig udsige. Vi må med andre ord betragte vore ideer som regulative ledetråde, som delvist beror på fantasiens vilkårlighed.

Et særligt aspekt af "Ding an Sich"-problemet findes i Kants væsentlige iagttagelse af, at begreber altid er tvungent polære. Det betyder, at vi ikke kan udtrykke os om ikke-kategoriale erfaringer uden at ende op med selvmodsigelser og at en absolut virkelighed eller sandhed derfor ikke lader sig udtale. Den diskursive fornuft kommer dermed til kort, når de yderste ikke-empiriske spørgsmål skal besvares. Det samme havde den buddhistiske filosof Nagarjuna [1991] interessant nok analyseret sig frem til mere end et årtusinde før og konklusionen er den samme, nemlig at der kan ikke etableres en afsluttet fortolkning af virkeligheden. Trods deres enighed vælger de to dog forskellige veje ud af teoriernes og dogmernes afsluttede virkelighed: Som nævnt holder Kant sig til fornuftens fylde, mens Nagarjuna i buddhistisk ånd vælger at ty til den meditative tomhed.

Schopenhauer radikaliserede Kants synspunkt, idet han indvendte, at dette "Uns", selvets, i sig selv måtte være en "Ding an Sich". Dermed kritiserede han bevidsthedens selvkonstituerende status og tog den konsekvens, som Kant havde affærdiget med fantasien: Nemlig at bevidstheden beror på Wille, en blind, irrational og meningsløs vilje. For Schopenhauer bliver kategorispørgsmålet derfor arbitrært og meningsløst, som alt andet i øvrigt, fordi det syntetiske henføringsspunkt fortøner sig i

urviljens uendelige dyb af ubevidsthed. I forlængelse heraf gentog han østens "alt er ét", at kosmos dybest set er den eneste ting og at vi qua selv'er grunder i den. Med andre ord betinger selvet al erfaring uden selv at fremtræde som erfaring, det er transcendent (Sørensen [1995]). Som vi skal se, forsøgte andre, hvad Schopenhauer opgav: Nemlig at analysere urviljens iboende struktur uden at give fuldstændigt afkald på subjekt og mening.

### 3.3 JUNG OG KIERKEGAARD: KATEGORIALITETENS CIRKULARITET

Det er Bertelsens tese, at Jung og Kierkegaard begge søger kategoriernes udspring i en cirkulær struktur bag logik og bevidsthed. Parallelt til Jungs begreb om enantiometri kalder Bertelsen dette for kategorialitetens cirkularitet og forsøger dermed at begrebsliggøre den psykiske lovmæssighed, der gør, at alt før eller senere bliver til sin modsætning: forelskelsen stemmer over i had, livet forsvinder i døden, den frigørende kritik bliver et intellektuelt fængsel, erkendelse bliver vejen til det ukendte og så videre.

Tesen om kategorialitetens cirkularitet synes at redde Kants paradoksale postulat, nemlig at bevidstheden som sådan er selvkonstituerende, hvis hele den psykiske totalitet medregnes. Argumentationen tager udgangspunkt i Jungs begreb om arketyperne, der ses som ubevidste strukturelementer<sup>12</sup>. Imidlertid hævder Jung, at bevidstheden selv er en arketype, hvilket modsiger arketypernes almindelige definition. Man får således at:

"Betingelsen for, at arketyperne kan spaltes i kategorialitet, er bevidsthedens indgreb og mellemkomst; således forudsætter den arketyperne kategorialitet bevidstheden. Men bevidsthedens betingelse er på den anden side bevidsthedens arketype. Skal bevidstheden spalte arketyperne urenheder i kategorialitet, så må bevidstheden gentage sin egen arketype, hvilket vil sige, at bevidstheden må gentage sin arketyperne udspaltning fra det udfærdigede pleroma. Kategorialitetens tilbageføring til arketyperne ender derfor konsekvent i den dobbelte dimensionalitets gensidige forudsathed. Kants syntetiske apperceptionsenhed [=det konstante henføringspunkt] opløses da ifølge teorien om kategorialitetens cirkularitet således: Hvad Kant forstår ved det syntetiske i kategorialitetens urenhed, svarer til Jungs ide om bevidsthedens udspaltning og dettes gentagelse i bevidsthedens kategorialitetesaktiverende funktion. Hvad Kant forstår ved kategorialitetens enhed, genfindes i Jungs begreb om den arketyperne urenhed. Forholdet mellem disse to elementer forklares af cirkularitetens teori om gensidig forudsathed." (ibid., pp.101)

<sup>12</sup> Begrebet arketype bruges hér i dets platoniske eller vedantiske betydning: Som psykoide, subtile og transcendentale matrix-former, hvorpå alle manifesterede eller erfarbare former beror.

Enhed og kategorialitet bliver således to sider af samme sag, idet de gensidigt forudsætter hinanden. Dermed er grunden lagt for to komplementære måder at betragte bevidstheden på. Enheden lægger op til en energetisk eller symbolsk-arketyperisk beskrivelse, mens kategorialiteten lægger op til en mere "sædvanlig" aristotelisk beskrivelse. Væsentligst giver dette anledning til at bevidstheden ikke længere i sig selv garanterer erkendelsen, men at den etablerer sig som et vidne til den gennem det ubevidste formidlede erkendelse. Denne selvbevidsthed giver mulighed for at løsne projektionerne fra deres objekter og således erkende de psykiske billeder som relativt autonome størrelser. Ved at flytte fokus til de psykiske billeder omstyrtes oppositionen mellem en række metafysiske polariteter, så som subjekt-objekt, ego-alter og indre-ydre. Erkendelsen kan dermed slippe noget af sin bundethed til dikotomiske strukturer i aristotelisk forstand.

Videre muliggør den energetiske beskrivelse, at bevidstheden føres tilbage til dens ubevidste og arketyperiske forudsætningsstrukturer. Dermed lægges der op til den kortlægning af disse forudsætningsstrukturer, som blandt andet den jungianske psykologi siden har varetaget. Jungiansk talt er dette projekts kerne at følge energiens forvandlinger, der manifesterer sig gennem symboler. Symbolet har, i kraft af sit ophav i kategorialitetens arketyperiske forudsætninger, en erkendelsesmæssig vaghed, som tillader at psykologisk forandring kan finde sted. Jung beskriver således symbolet som en maskine, der forvandler den psykiske energi og analogt hertil taler Kierkegaard om kategorien som lidenskabs måder. Med symbolet muliggøres altså en ny udsigelse, en fornyelse, som afstedkommes af en kategorialitets tilbageføring til dens arketyperiske baggrund<sup>13</sup>. Denne tilbageføring indebærer et fokusskift fra kategori til energi, som i praksis måske bedre kan omtales som en defokusering, idet kategoriens orienterende funktion derved jo netop sættes ud af kraft. Anderledes udtrykt må kategoriens modsætningspar rummes af bevidstheden, hvorved bevidsthedens energetiske aspekt træder i forgrunden. Forvandlingen forudsætter med andre ord en flertydighedstolerance, idet den psykiske energi skal rummes uden den afspændes ved kategorialt at definere verden, selvet eller andre. Fænomenologisk vil identitetsfølelsen derved blive mere levende og mindre statisk: Ved nemlig at opdage bevidsthedens strøm, formår man at slippe identifikationen med de specifikke indhold, som strømmen fører med sig. En sådan erkendelseform er blevet kaldt energibevidsthed (Bertelsen [1984]; Jørgensen [1992]) eller værenserkendelse (Maslow [1976]).

Den praktiske forskel på kategorial bevidsthed og energibevidsthed kan belyses i forhold til identiteten. Kategorial identitet betyder, at individet finder sin identitet ved en kategorial afgrænsning: "Jeg er god qua jeg er ikke ond". Identitetsfølelsen betinges således af følelsen af at være god, men en sådan identitet lader sig kun opretholde ud fra en overfladisk

<sup>13</sup> Bertelsen [1975] illustrerer dette med det individuatoriske svangerskab, en spontant forekommende 9 måneders proces, hvor man i drømmene kan følge kategoriens opløsning og nydannelse. En sådan proces gør det muligt at opløse og reformulere en af personlighedens grundkonflikter.

betragtning. For med enantiometriens lov kan vi nemlig forudse faren for, at godheden slår over i ondskab: I sin kategoriale blindhed bliver man så opslugt af at være god, at man i sin iver faktisk fremstår som ond. Ligeledes kan vi sige, at tilbageføres kategori-parret god-ond til den arketyriske urenhed, gøres den meningsløs og mister dermed sin erkendelsesstrukturerende funktion. Når man i denne tilstand ikke kan skelne meningsfuldt mellem godt og ondt, vil den identitetskomponent, som beror på dette skel, derfor blive stillet i et orienteringsløst vacuum. Dette kan give anledning til to væsensforskellige oplevelser, som kunne kaldes angst og transcendens. Angsten vil bero på en oplevelse af manglende kategorial identitet, en følelse af at identiteten går i opløsning eller at alting flyder; man ved ikke, om man er god eller ond og oplever et udtalt behov for at afklare det<sup>14</sup>. Omvendt vil transcendens bero på at identiteten hviler i væren og ikke længere afhænger af kategorial afgrænsning. Identitetsfølelsen er flyttet til energiaspektet og kategori-aksen god-ond er derfor ikke længere en uundværlig erkendelsesstrukturerende matrix. Begreberne får derved en mere objektiv betydning, idet de ikke længere kontamineres af identitetsoplevelsens subjektivitet: Alt, hvad jeg gør, er ikke længere godt, bare fordi det er mig, der gør det, ligesom noget ikke automatisk er godt, bare fordi det er godt for mig. Målestokken er blevet mere objektiv og mindre subjektiv eller egoistisk. Anderledes formuleret kan identitetsskiftet beskrives således, at hvor den kategoriale bevidsthed bestemmer sin identitet ved et indhold, er energi-bevidsthedens identitet at bestemme som vidnet til dette indhold: Jævnfør det kartesianske *res cogitas* kunne den kategoriale identitet metaforisk kaldes en tænkende ting, mens energi-bevidstheden er at beskrive som en strøm eller en proces. Energi-bevidstheden overskrider derved den kategoriale bevidstheds dualitet.

Kategorialiteten forvandles på denne måde dels i højdepunktsoplevelser, dels på plateauoplevelsernes selvaktualiserende niveau. Forvandlingen går specifikt i retning af, at kategoriernes dikotomiske erkendemodus ophæves:

“På det selvaktualiserende niveau løses mange dichotomier, mange modsætninger viser sig at smelte sammen, og hele den dichotomiske tænkemåde bliver at betragte som umoden. Hos selvaktualiserende mennesker har selvished en stærk tendens til at smelte sammen med uselvished i en højere overordnet enhed. Arbejde har en tendens til at blive det samme som leg; erhverv og hobby bliver ét. Når pligten bliver lystbetonet og lysten er opfyldelse af pligt, forsvinder modsætningen. Det viser sig, at den højeste modenhed også rummer en barnlig kvalitet, og at sunde børn har den modne selvaktualiserings kvaliteter. Kløften mellem det indre og det ydre, mellem selvet og alt andet, udviskes og neutraliseres. På personlighedsudviklingens højeste trin er der en

<sup>14</sup> Jævnfør note 13 kan det individuatoriske svangerskab igen bruges som eksempel, idet en grundkonflikt i personligheden netop vil være kategorialt opløst på den beskrevne måde cirka midt i forløbet. I denne periode kan der forekomme orienteringsløshed, følelse af identitetstab og massiv angst.

gensidig gennemtrængelighed. Dichotomiseringen viser sig nu at være karakteristisk for personlighedsudviklingens og dens psykologiske funktions lavere niveauer; den er både årsag og virkning i psykopatologien.” (Maslow [1976], pp.222)

Maslow specificerer imidlertid ikke mekanismen bag denne opløsning af bevidsthedens dikotomiske tendens, blot postulerer han dens underlegenhed og manglende integrative potentiale. For nu at forklare dette epistemologiske skift kan man i forlængelse af Bertelsen [1974] foreslå, at bevidsthedens fokus flyttes under højdepunktsoplevelser og lignende, sådan at bevidsthedens energetiske aspekt bliver mere fremtrædende end kategori-aspektet. Billedligt kan man forestille sig dette som et skift mellem figur og grund. Qua højdepunkt kunne man også kalde det en midlertidig transcendens i ovennævnte forstand<sup>15</sup>. Maslow antyder muligvis noget sådant, idet han beskriver hvordan bevidsthedens tingsliggende tendens bortfalder under højdepunktsoplevelser:

“Personen bliver nu mere en ren psyke og mindre en ting af denne verden, underkastet denne verdens love.” (ibid., p.124)

Deskriptivt betragtet kan man sige, at Maslows karakteristik af højdepunktsoplevelser mere end antyder, at det faktisk er et sådant bevidsthedsmæssigt skift, som indfinder sig. At bevidsthedens kategoriale aspekt fortønes viser sig åbenlyst og ligefremt i, at “det var ubeskriveligt.” Senere forskere har, inspireret af Maslows begreb om højdepunktsoplevelser, dannet et begreb om flow-tilstande (Csikszentmihalyi [1991]). Termen “flow” peger netop mod den karakteristiske oplevelse af energiens strømmen, af at man i sin livsudfoldelse bliver ét med livets strøm.

Højdepunktsoplevelsernes transformerende, terapeutiske eller forvandlerende virkninger synes dermed forklaret ved bevidsthedens tilbageføring til kilden eller ved transcendens. I og med at kategori-aspektet træder ud af bevidsthedens fokus, forlades også bevidsthedens tendens til at identificere sig blindt med kategorialitetens ene pol og dermed banes vej for en større hengivelse til energiens strømmen, en større hengivelse til livet. Når kategorialiteten ikke fastholdes af bevidstheden, får den mulighed for at synke tilbage i en kategorialt vagere, men energetisk stærkere form, som dels muliggør en kategorial forvandling (at man åbner sig for nye oplevelser og ser sin situation på en ny måde), dels at personligheden tilføres energi (oplevelsens intensitet og fascinationskraft øges).

Videre beskriver Maslow en række perceptuelle ændringer under højdepunktsoplevelser og siger, at selvaktualiserende mennesker:

“er bedre i stand til at opfatte verden, som om den var uafhængig af ikke blot dem, men af mennesker i det hele taget.” (ibid., p.90)

<sup>15</sup> Dog med en vis forsigtighed, da betegnelsen højdepunktsoplevelser er så inklusiv, at den omfatter et hvilket som helst højdepunkt opnået på en hvilken som helst foranledning (Keuzer [1978]) og derfor også mere og andet end egentlige transcendent-oplevelser (Høgh-Olesen [1995]).

Der er altså tale om, at perceptionen renses for det subjektive og vilkårlige element, som bevidsthedens almindelige insisteren på den kategoriale form tilføjer. Man kan sige, at erfaringen af kategorialitetens grænse giver anledning til en styrket og mere avanceret form for realitetstestning, hvor egne modeller, formodninger og domme afprøves eller overskrides for mere åbent at kunne tage verden, som den er. Maslow beskriver denne form for erkendelse som:

“forholdsvis ego–overskridende, selvforglemmende, egoløs. Den kan være umotiveret, upersonlig, begærfri, uselvsk, unødvendig, frigjort.” (ibid., p.92)

Dette kunne kaldes værenserkendelse, idet bevidsthedens projektive element er forholdsvis fraværende. Med en sådan erkendelse banes vejen for en mere helhedsorienteret erkendelse, hvor hverken selvet eller andre fragmenteres på baggrund af flygtige domme:

“...opfattet af selvaktualiserende mennesker er forholdet, at A og ikke–A gennemtrænger hinanden, at enhver person på samme tid er god og ond, kvinde og mand, barn og voksen. Man kan ikke placere en hel person, men kun et abstraheret aspekt af en person på et kontinuum. Helheder er non–comparable.” (ibid., p.54)

Den op til dette trin stødende grænsepost i erkendelsens udvikling er, at bevidstheden vil undgå at gennemføre den refleksive bevægelse radikalt. Og det undgår den ved at sige, at selvbevidsthed er meningsløs, betydningsløs, unyttig og endog narcissistisk. Men vælges vidnets position radikalt, afslører den selvkonstituerende bevidsthed endegyldigt sin solipsistiske form, som derefter ikke lader sig meningsfuldt opretholde: Illusionen om det frie selvdeterminerende subjekt må opgives, projektionerne må trækkes tilbage og bevidstheden må i stedet lære i stilheden væren at rumme spændingen mellem symbolets fascinationskraft og den faktuelte forekommende verden – mangfoldige intense konfrontationer med den kategoriale erkendelses grænse føder subjektet ind i den absolutte virkelighed.

### 3.4 OPSUMMERING

En udviklingslinie er her beskrevet ved tre kvalitative forskellige erkendelsesmodi, som kort skal sammenfattes for overblikkets skyld.

Første stadie kunne passende kaldes den naive bevidsthed. Kategorialiteten forudsættes som givet og ekstramentalt, hvilket fører til en oplevet identitet mellem symbol og objekt. På dette trin er der ingen egentlig selvbevidsthed, intet subjekt i moderne forstand, og erkendelsens selvfølghed sikres dermed udenom bevidstheden ved en (kollektiv) metafysisk hypostasering.

Andet stadie kaldes sædvanligvis for jeg–bevidsthed, idet det moderne subjekt etableres hermed. Dette sker ved, at bevidstheden gøres til henføringsspunkt for personens attributter: Bevidstheden identificerer sig kategorialt som kilden til identitet, oplevelser, autonomi, sprog, viden,

motiver, handlinger etc. Dermed etableres en spænding i personligheden, som beror dels på, at bevidstheden vil tilstræbe et kongruent og konsistent selvbillede indenfor en kategorial model, dels på at erkendelsens nu alene hviler på bevidsthedens aprioriske modeller. At individet således identificerer sig med sin kategoriale selvrepræsentation synes nødvendigt for at udvikle et stabilt selvbillede, men prisen for denne ontologiske fejlslutning viser sig i problemerne med slutningskausalitet og kategorialitet.

Tredje stadie er allerede omtalt som værenserkendelse eller energibevidsthed, men også selvets eller vidnets bevidsthed kunne være passende benævnelser. På dette niveau fremstår bevidsthedens som dobbeltrettet, idet den konstitueres af og hviler mellem den kategoriale bevidstheds spaltende funktion og den arketypisk–energetiske bevidstheds syntetiserende funktion. Erkendelsen objektiveres, idet symbolet fremstår som en særlig værenskategori, der ikke blindt identificeres med objektet. Bevidstheden vinder dermed indsigt om sin egen forudsætningsstruktur og fremstår ikke længere selv som personlighedens kilde.

## 4. KATEGORIALITET OG MYSTIK

For at undersøge forholdet mellem bevidsthed, sprog og mystik mere indgående, vil vi vende os mod en religions–filosofisk ekskurs, hvor den tidlige Wittgensteins filosofi sammenstilles med zen–buddhismen. Wittgenstein hentede afgørende inspiration hos Schopenhauer, der igen hentede væsentlige dele af sit tankestof i østen. Derfor er der i en vis forstand tale om en cirkelslutning, når Wittgenstein her føres tilbage til østens kilde. Ideen i denne tankeleg er at fremstille og forhåbentligt tydeliggøre den særlige tænkemåde, som er karakteristisk for det meditative eller kontemplative sind.

### 4.1 WITGENSTEIN SOM MODERNE MYSTIKER.

Den helt unge Wittgenstein overtog Schopenhauers transcendentale idealisme, men modificerede den senere. Nok forblev det eksistentielle "indre" spørgsmål om, hvem man var, vigtigere end spørgsmålet om, hvad der skete i det ydre. Men Wittgenstein gjorde op med den tanke, at det indres forrang skulle føre til en benægtelse af, at der findes en erfarbar virkelighed udenfor én selv. Dette opgør sker i værket "Tractatus Logico–Philosophicus" [1993], der kan læses som om, Wittgenstein var en moderne mystiker. En sådan læsning berettiges dels af skriftet selv, dels af, at Wittgenstein ifølge Monks [1995] biografi i perioder hengav sig til en inderlig religiøsitet, og at hans ven Bertrand Russell bemærkede sig, at Wittgenstein søgte mystikken for at holde op med at tænke. Også Wilber [1989b] og Watts [1972] antyder en sådan tolkning. Men til opgaven: at forfølge Wittgensteins teser om det mystiske.

Om det transcendentale siger Wittgenstein således:

"Der gives sandt nok noget uudsigeligt. Det viser sig, det er det mystiske." (6.552)<sup>16</sup>

Og afklarende:

"Det mystiske er ikke, *hvorledes* verden er, men *at* den er." (6.44)

Det mystiske er således et spørgsmål om ontologi<sup>17</sup>, idet ontologi er studiet af væren som væren. Derfor hedder det da også, at:

"Løsningen på den gåde, vort liv i rum og tid er, ligger *uden* for tid og rum." (6.4312)

Det vil med andre ord sige, at løsningen er transcendent; den ligger udenfor erkendelsens rækkevidde, fordi den selv er erkendelsens præmis. Wittgenstein opererer anderledes udtrykt med to dimensioner: Den kategoriale bevidsthed, som er ordnet i tid og rum, og den kategoriale bevidstheds transcendentale kilde, der i sagens natur ligger hinsides tid og rum. Løsningen på kategorialitetens eksistentielle dilemma placeres altså i kategoriernes aprioriske ophav på basis af en observation af, at:

"Løsningen på livets problem mærker man af dette problems forsvinden. (Er dette ikke grunden til, at mennesker, som efter lang tids tvivlen er blevet klar over livets mening, så ikke har kunnet sige, hvori denne mening bestod?)" (6.521)

Løsningen eller meningen er i denne forstand mystisk, da den ikke lader sig udsige, blot viser den sig i erfaringens form (og ikke i dens indhold). Erindrende eksemplet med det eksistentielle dilemma om at være god eller ond kan vi sige, at løsningen ikke består i at blive én af delene, men i at dikotomien ophæves eller transcenderes. Identiteten ligger dermed ikke i erfaringens indhold (god/ond), men i dens form. Denne erfaringens form beskrives givetvis bedst som væren eller nærvær, fordi løsningen forudsætter en kontakt til det hinsides, det transcendentale. Og netop nærværet formår det kunststykke at mane selv dødsangsten i jorden, velsagtens fordi det kategoriale oplevemodus transcenderes ud i væren og tilstedeværelse:

"Døden er ikke en begivenhed i livet. Døden oplever man ikke. Hvis man ikke ved evighed forstår uendelig varighed, men tidsløshed, så lever den evigt, som lever i den nærværende tid. Vort liv er lige så endeløst, som vort synsfelt er grænseløst." (6.4311)

Med sin afsluttende programerklæring fastslår Wittgenstein definitivt sin position som mystiker, idet han peger på muligheden for at transcenderer den kategoriale erkendelse:

"Mine sætninger er oplysende på den måde, at den, som forstår mig, til sidst erkender, at de er meningsløse, når han ved hjælp af dem – som ad en stige – har hævet sig over dem. (Han må så at sige kaste stigen bort, efter at han er steget op ad den). Han må overvinde disse sætninger, så ser han verden på den rigtige måde. ¶ Det, hvorom man ikke kan tale, om det må man tie." (6.54,7)

For enden af den Wittgensteinske stige finder vi med andre ord et klarsyn<sup>18</sup>, idet vi herfra ser verden på den rigtige måde. Dette klarsyn har ren væren som sit fundament, fordi vi står ved det mystiske, altså alene det faktum, at verden *er* og ikke bekymrer os om dens beskaffenhed. Og da

<sup>16</sup> Tallet i parentes henviser til "Tractatus Logico-Philosophicus", hvor hver enkelt afsnit er nummereret efter logisk vægt i argumentationen.

<sup>17</sup> Bemærk, at denne definition reder os udenom okkultismens uendelighed af besynderlige teser om verdens beskaffenhed.

<sup>18</sup> Klarsyn bruges i denne sammenhæng om en tilstand af stilnet qua ikke-kategorial bevidsthed og *ikke* umiddelbart synonymt med clairvoyance i okkultismens forstand.

vi ikke kan udsige noget om væren som væren, viser denne erkendelse sig i stilhed: Verden og selv et er tavst accepteret i sin såledeshed.

Trinnene på den Wittgensteinske stige er imidlertid uhyre vanskelige at bestige, fordi det kræver formelt-logiske evner ud over det sædvanlige og selv om man måtte forstå ordene i deres intellektuelle pragt, er det langt fra sikkert, at man formår at omsætte dem til eksistentiel erfaring. Til gengæld får vi et sprog til præcist at beskrive erfaringen af den transcendentale bevidsthed, mødet med bevidsthedens kilde. Vejen, metoderne kan vi så hente andensteds.

Spørgsmålet er nemlig, om det nødvendigvis er Wittgensteins sætninger, som vi skal sætte os ud over for at opnå det omtalte klarsyn eller om blot det at sætte sig ud over sætninger i almindelighed fører til klarhed. Selvfølgelig gælder det sidste, da det mystiske som beskrevet ikke er at finde i sætningernes indhold. Klarsynets fremkomst afhænger således langt mere af meditatativ erfaring end af, om man tilfældigvis har læst Wittgenstein. Mystiker-traditionerne bekræfter dette, ligesom man ud fra Wittgensteins egne sætning må sige det samme: Det mystiske kan ikke udsiges og det udsigelige er netop det mystiske – vi må forlade det sagte – in casu Wittgensteins sætninger – og lade det mystiske vise sig. Oplevelsen af det mystiske er anderledes udtrykt ikke en intellektuel oplevelse.

#### 4.1.1 SOLIPSISMENS OG REALISMENS SAMMENFALD

Solipsisme dækker den opfattelse, at ens egen bevidsthed eller erkendende jeg er det eneste eksisterende. Realisme er den opfattelse, at de ting, man sanser, er reale, det vil sige, at de eksisterer uafhængigt af ens egen bevidsthed om dem. Bevidstheds-filosofisk bekræfter Wittgenstein sig til solipsismen med et væsentligt forbehold:

“Hvad solipsismen nemlig mener, er ganske rigtigt, blot lader det sig ikke sige, men det viser sig.” (5.62)

For Wittgenstein gælder det nemlig, at logisk form må vises, den kan ikke siges. Og solipsismen er netop en bevidsthedens form, som kan udtrykkes således:

“Verden og livet er ét. ¶ Jeg er min verden (Mikrokosmos’et).” (5.621, 5.63)

Anderledes udtrykt bestemmer bevidsthedens form, hvordan verden fremtræder for subjektet: Således er barnets verden en anden end den voksnes. Wittgenstein taler således ikke om solipsisme i gængs forstand, men påpeger at:

“Subjektet hører ikke til verden, men er en grænse til verden.” (5.632)

Argumentet for, at subjektet er et grænsebegreb, er i al sin enkelthed, at:

“...der kan ikke sluttes ud fra nogen ting i synsfeltet, at det bliver set af et øje.” (5.633)

Pointen er, at alt afhænger af øjnene, der ser og at dette øje ikke selv kan ses. Ethvert perspektiv er endeligt og denne endelighed er altså øjet. Nu er det af stor vigtighed at være opmærksom på, at Wittgenstein taler om et “metafysisk subjekt” og ikke et “psykologisk jeg”. Dette understreger af den påstand, at:

“Verden er uafhængig af min vilje.” (6.373)

Viljen alene formår således ikke at ændre kendsgerninger eller endsige at forme personligheden. Siden Paulus har det været velkendt, at viljen til at være god ikke er nok til at afstå fra at gøre det onde. Følgelig konkluderer Wittgenstein, at:

“Der kan ikke siges noget om viljen som det etiske bærer.” (6.423)

Wittgenstein præciserer disse udsagn til, at selv når vor vilje opfyldes, er det kun skæbnens gunst. Det eneste viljen formår, er at afgrænse verden:

“Hvis den gode eller onde villen ændrer verden, så kan den kun ændre verdens grænser, ikke kendsgerningerne; ikke det, som kan udtrykkes gennem sproget. Kort sagt må verden derved blive en helt anden. Den må så at sige aftage eller vokse som helhed. Den lykkelige verden er en anden end den ulykkelige.” (6.43)

Viljen afgrænser således subjektets livsverden og giver derved subjektet en endelig verden med endelige muligheder. Viljen konstituerer med dens fortsæt og rettet et endeligt solipsistiske rum, som skærmer subjektet mod realismens uendelige mulighedshorisont, mod at konfrontere et anomisk kaos.

Subjektet qua grænse eller bevidsthedsmæssigt øje kan iterativt bestemmes som en transcendental iagttagelse. Det vil være således rimeligt at gætte på, at dette metafysiske subjekt ultimativt er en analog til det, som tidligere blev kaldt bevidsthedens syntetiske henføringspunkt. På denne baggrund mener Wittgenstein, at modsætningen mellem solipsisme og realisme kan falde bort:

“Her ser man, at solipsismen, når den gennemføres strengt, falder sammen med realismen. Solipsismens jeg skrumpes sammen til et punkt uden udstrækning, og tilbage bliver den med dette koordinerede virkelighed.” (5.64)

Betydningen heraf er, at verdens objektive eksistens, dens væren, kun kan erkendes i kraft af at bevidsthedens syntetiske henføringspunkt indskrænkes til netop et punkt. Og for at kunne blive et punkt uden udstrækning, må bevidstheden qua det solipsistiske jeg slippe sin identifikation med den kategoriale dualitet in toto, altså transcendere. Derfor vil sammenfaldet mellem solipsisme og realisme velsagtens kun kunne opleves i klarsynets tilstand, jævnt overfor. Passende kan sammen-

faldet måske derfor også udtrykkes som eksistentiel gennemsigthed, som vi finder den beskrevet hos Kierkegaard [1986]:

“Dette er nemlig Formlen, som beskriver Selvets Tilstand, naar Fortvivlelsen ganske er udryddet: i at forholde sig til sig selv, og i at ville være sig selv grunder Selvet gennemsigtigt i den Magt, som satte det.” (p.313)

Et sådant gennemsigtigt selv ser netop sig selv klart – som det er.

## 4.2 RETUR TIL AFSENDEREN: ZEN

At sætte den Schopenhauer-inspirerede Wittgenstein op mod zen-buddhismen er egentlig en fejladressering, hvis idéen var at tegne en cirkel. For ret beset var Schopenhauers inspirationskilder mere indisk-hinudistiske end de var buddhistiske. Men det kan i denne sammenhæng retfærdiggøres af, at zen nok er den af de østlige livsfilosofier, som i størst omfang har fundet vej til vesten. Kilderne er derfor flere og klarere, ligesom mere psykologisk orienterede fremstillinger har set dagens lys.

Zen er en radikal lære, hvor personlig erfaring betyder alt. Ambitionen er ikke mindre radikal, nemlig at erkende bevidsthedens natur eller metaforisk udtrykt – at se sit “oprindelige ansigt”. Om denne erfaringsbaserede tilgang siger Pallis [1990]:

“Det vigtigste i dette tilværelsesperspektiv er naturligvis, at det enkelte menneske ikke endnu engang ofres på helhedssynets alter, men at man netop erkender, at det individuelle menneskes egentlige natur netop er den trans-personlige bevidsthed. Dette er kun tilsyneladende paradoksalt.” (p.10)

For zen er der ingen vej udenom – kun ved at blive ét med livets problem, kan man løse det. Derfor hedder det, at:

“Det eneste, der kan gøres, er at arbejde enfoldigt, men stædigt på at blive ét med sit eksistentielle problem.” (ibid., p.20)

“En af de vanskeligste ting at lære i Zen er netop, at der ikke findes en vej ud overhovedet.” (ibid., p.70)

Zens løsning er således ikke intellektuel eller filosofisk, men praktisk eller eksistentiel. Nu har spørgsmålet om bevidsthedens natur, eksistentielt betragtet, aldrig fundet solidt forfæste i vesten som en alment etableret mystikertradition. Sandsynligvis fordi spørgsmålet i en vis forstand enten er absurd eller paradoksalt: Det bider sig selv i halen, da det jo netop er bevidstheden, der spørger. Man kommer tilsyneladende ingen vegne, der er ingen løsning, intet mål, ingen motivation. Men zen tager sit udgangspunkt netop her ved at sætte mennesket i et dilemma, en double-bind-situation, som det ikke kan undslippe gennem logik. Eksempelvis benytter Rinzai-skolen en særlig slags udsagn eller gåder, koan'er, der indfanger eksistens problem, som genstand for meditation (zazen). Et par eksempler:

“Når alt, hvad du gør og ikke gør, ikke nytter, hvad gør du så?”

“Du kender lyden af to hænder, som klapper, men hvad er lyden af én hånd?”

Stilen er karakteristisk og mange lignende paradoksale udsagn finder man også i zen-traditionens særlig retorik, som vi senere skal se et eksempel på. Umiddelbart står man overfor uløselige gåder, som let kan afskrives som banale og kuriøse, men koan'en må tages alvorligt, som gjaldt det livet. Det, at den er uløselig, tjener til at fiksere opmærksomheden, indtil samadhi-tilstanden opnås; en tilstand, hvor bevidstheden er helt absorberet i sin transcendentale kilde:

“I samadhi er man ikke bevidst om sin tilstand. Man er vendt tilbage til sin oprindelige natur, men kan ikke erkende dens beskaffenhed, fordi man naturligvis selv er denne natur og ét med samadhi tilstanden.” (ibid., p.149)

Samadhi-tilstanden er i princippet ubeskrivelig, da bevidstheden ikke samtidigt er til stede. Bevidsthedens reflektive funktion er midlertidigt ophørt og oplevelsens kvalitet kan derfor først spejles i bevidstheden et øjeblik efter, samadhi faktisk er oplevet. Tilstanden kan i sig selv ikke objektiveres. Derfor siges det, at den buddhistiske oplysning ikke er nået alene ved samadhi-tilstanden, man må vækkes fra denne tilstand, man må gennembyde koanens spærring. Denne vækkelse kaldes satori og betyder, at man erkender den oprindelige klare bevidstheds klare væsen og bliver en levende Buddha. Et hyppigt anvendt billede på spærringen er en uigennemtrængelig mur, som adskiller én fra at se sin oprindelige natur. Det gælder nu om at blive ét med denne mur og siden gennembyde den. Når det sker, opdager man, at der i virkeligheden aldrig har været en mur: Man ser klart, hvad der er alle tings egentlige væsen.

Men en enkelt satori-oplevelse er ikke i sig selv nok, det er en tilstand som stadig må nuanceres, indtil man vækkes af en af de 5 sanser. Denne endelige oplysning, kensho, fremkaldes således af en sanseoplevelse:

“Samadhi er en stille og tilbagetrukket tilstand, hvortil intet kan trænge igennem. Men en dag, når tilstanden er moden nok eller 'dyb' nok, påvirkes den alligevel pludselig af en sanseoplevelse eller et ord og derefter en bevidsthed om, at en oplevelse har fundet sted. I samme øjeblik dette sker, reflekteres hele det altomfattende univers. Derfor opdager man i kensho, at hele universet er inddraget i dette nu's oplevelse.” (ibid., p.161)

Historien om Seimin Hara's oplysning illustrerer det voldsomme og pludselige bevidsthedsmæssige skift, som zen søger at formidle:

“Men denne dag forekom det ham, at alle ting var inde i ham selv. Han erkendte da, at alt i virkeligheden var hans egen bevidsthed. Alle aktiviteter var hans egen bevidstheds aktivitet.” (ibid., p.154)

Sådanne beskrivelser kan let forekomme mystiske, men zen er i virkeligheden yderst jordnær, praktisk og nærværende:

"[Zen] er mystisk i den forstand, at solen skinner, at blomsten blomstrer, at jeg i dette øjeblik hører nogen slå på tromme i en gade. Hvis dette er mystiske kendsgerninger, er zen fyldt til randen med dem." (Suzuki [1985], p.26)

"Målet er den oplyste bevidsthed, som er at blive ét med alt i dagliglivets evige nærværenhed." (Pallis [1990], p.76)

"Før oplysning: Bære vand og hugge brænde. Efter oplysning: Bære vand og hugge brænde."

Indviklet kosmologi har således ingen plads i zen, for kendsgerninger rangerer langt højere end ord. Zen er en erkendelsestilstand, som nægter at lade sig binde til navne. Derfor gælder det om, at:

"erkende kendsgerninger som kendsgerninger og vide, at ord er ord og ikke andet." (Suzuki [1985], p.46)

I zen-buddhismen har man som nævnt udviklet en særlig retorik, som skal hjælpe eleven med at undslippe intellektets selvpålagte begrænsninger. Følgelig skyr man gentagelser, for retorikkens mål er at nå det spontant nærværende og komme uden om logik, sprog og vane. Der findes talrige anekdoter som denne:

"Hyakujo ville sende en munk afsted, som skulle åbne et nyt kloster. Han fortalte sine elever, at den, der var bedst til at besvare et spørgsmål, ville blive udnævnt. Han anbragte en vase med vand på jorden og spurgte: 'Hvem kan sige, hvad det her er, uden at sige dets navn?' Den øverste munk sagde: 'Der er ikke nogen, der kan kalde det for en træsko.' Isan, munken der var kok, væltede vasen med sin fod og gik ud. Hyakujo smilede og sagde: 'Den øverste munk taber.' Og Isan blev mester i det nye kloster." (Reps [1992])

Munkene kan hverken svare eller lade være: Kalder de vasen for en vase, løser de ikke opgaven og gør de det ikke, benægter de et åbenlyst faktum. Ergo må spørgsmålets præmis brydes. Suzuki [1985] forklarer:

"Ethvert svar er tilfredsstillende, hvis det flyder ud af ens inderste væsen, for det er da altid en absolut bekræftelse." (p.55)

Men hvad er nu en absolut bekræftelse? Den er en bekræftelse af kendsgerninger hinsides tese og antitese – den er det, som vasen fremstår som, når den nu både er vase og ikke-vase: Vasen som selvforklarende kendsgerning hinsides sproget:

"Livet er en kendsgerning, og ingen forklaring er nødvendig eller anvendelig. At forklare er at gøre undskyldning, og hvorfor skulle vi gøre undskyldning, fordi vi lever? At leve – er dette ikke nok?" (ibid., p.58)

Afrundende vil det være på sin plads med et kort resumé af zen set i forhold til den øvrige diskussion. Zen placerer det mystiske i ontologien og betoner, at vejen til at nå den mystiske løsning på kategorialitetens dilemma er, at man tager dette dilemma på sig. Dette sker ved, at man ved retoriske og meditative metoder træner bevidstheden i at rumme dilemmaets spænding. Målet med dette er at nå samadhi-tilstanden, hvor bevidstheden er helt indfoldet i sig selv. Ved gentagende at konfrontere denne tilstand af genstandsløs bevidsthed vil oplysningsbegivenheden eller kensho kunne finde sted. Hypotetisk betyder dette, at bevidsthedens syntetiske henføringsspunkt åbenbares som samadhi og at den kategoriale spaltning derfor samtidig transcenderes. Vasen kan væltes og forklaringer er overflødiggjort, da bevidstheden ikke længere har en kategorial identitet at forsvare. Menneskets sande natur fremstår som den transpersonlige bevidsthed, idet mennesket ikke længere behøver at retfærdiggøre sin eksistens.

### 4.3 CIRKELEN SLUTTES

Faren ved cirkelslutninger består i, at man kan forlede sig selv til at tro, at man beviser noget. Wittgenstein bliver således ikke zen-mester af at blive sammenstillet med zen. Men lighederne er der dog, om de så måtte være formidlede eller genuine.

Wittgenstein placerer det mystiske ved ontologien og det samme gør zen. Zens mystik er det værende – "at solen skinner, at blomsten blomstrer". For begge er det, at se det værende, lig med oplysningen eller klarsynet. Begge vil de bringe os til en tilstand, hvor alt er accepteret – dertil hvor man er og ikke har et ønske om at være andre steder.

Vejene ligner hinanden. Når Wittgenstein taler om at overvinde sætninger, for at se verden på den rigtige måde, er det i princippet det samme, som når zen-mesteren sætter eleven i et uløseligt dilemma: Begge vil de pege på det usigelige. Forskel er der dog. Wittgenstein beskriver forsigtigt og abstrakt resonerende fra et teoretisk udgangspunkt, så at sige "udefra". Zen er derimod praktisk og taler altid fra en kerne af eksistentiel lidenskab, "indefra" om man vil. Spekulativt kunne man foreslå, at der er tale om komplementære beskrivelser, idet Wittgenstein beskriver ud fra en analytisk, spaltende vinkel, mens zen vælger en ontologisk, syntetisk.

Zazen, zen-meditationen, opøver samadhi. Selvsagt bortfalder øvelsen, når samadhi nås, for bevidstheden opluges helt i sin kilde og er alene bevidst om den. Tilsvarende kastes den Wittgensteinske stige bort: Sætningerne afvikler deres mening, efterhånden som de forstås. Når man har sat sig udenfor dem, er de ikke længere af betydning.

Ud fra de givne beskrivelser kunne man dristes til at sige, at samadhi er det nærmeste fænomenologiske udtryk for en strengt gennemført solipsisme, man kan finde: Bevidstheden vendes i sådan grad mod sig selv, at den til sidst indfoldes helt i sig selv – med Wittgensteins udtryk bliver den "et punkt uden udstrækning". I samadhi er man som nævnt ét med sin oprindelige natur, men kan ikke erkende dette. Hypotetisk er denne

oprindelige natur gjort synonym med, hvad der her er kaldt bevidsthedens syntetiske henføringspunkt. I Wittgensteins beskrivelse er der i denne tilstand det indfoldede solipsistiske jeg og "den med dette koordinerede virkelighed": Solipsisme og realisme, bevidsthed og virkelighed, er sammenfaldende og dermed gennemsigtige for hinanden – omtrent, som det blev fortalt om zen–munken Seimin Hara. Så langt er beskrivelserne parallelle.

Zen skelner imidlertid videre mellem samadhi og kensho. Samadhi kaldes også for "uden bevidsthed" eller det "kosmisk ubevidste", om end det er en klar og årvågen sindstilstand. I kensho genfindes den samme klare årvågenhed, men hér er bevidstheden vakt som kosmisk bevidsthed – den sammenskrumpede solipsistiske bevidsthed imploderer og mennesket vågner som levende Buddha. Zen sigter således mod denne mystiske oplysningsbegivenhed.

Dette ligger tilsyneladende ud over Wittgensteins projekt: Hvor zen vælger årvågenhed, stokkeslag og tavshed, søger Wittgenstein at indkredse sprogets mulige qua meningsfulde udtrykshorisont. Fra zens synspunkt vil dette givetvis være synonymt med at problemets præmis ikke transcenderes, fordi sprogets kategorialitet fastholdes. Projektet har derfor det indbyggede problem, at det vil beskrive løsningen fra en tilstand, hvor denne løsning ikke er tilgængelig. Zen vil givetvis affærdige projektet som sofisteri: Wittgensteins afsluttende tese,

"Det, hvorom man ikke kan tale, om det må man tie" (7),

gør zen som bekendt klart til skamme ved at tale om det såkaldt uudsigelige hele tiden. Og når det er sådan, er det sikkert fordi, Wittgenstein ikke har en passende erfaringsbasis at tale ud fra: Han har ingen specifikke bud på, hvad der ligger ud over den kategoriale bevidsthed og ingen systematisk metode til at undersøge det. Hans mål står dog klart: Ønsket om at befri mennesket fra filosofiens og sprogets metafysiske fordærv.

I de forgående kapitler er der på forskellig vis skitseret en udviklingslinie. Bestemt ud fra kategori–problemet går denne linie i retningen fra det ydre til det indre, således at menneskets indre bevidsthedsrum efterhånden objektiviseres. Generelt kan udviklingen beskrives sådan, at bevidsthedens øjepunkt flyttes indad og at individets livsverden derved bliver større. Udviklingen kan intensiveres gennem oplevelsmæssig selvudforskning og mere specifikt skal fænomenet meditation skal her undersøges som en metode til at fremme denne udvikling.

Meditation skal her beskrives ud fra to forskellige vinkler: Først undersøges meditation som solipsistisk selvundersøgelse. Dette sker dels ved at drage paralleller mellem meditation, drøm og psykoanalyse, dels ved at analysere konkrete meditative øvelser. Derpå belyses meditation som en optræning af bevidsthedsmæssige færdigheder. Dette sker ved at beskrive denne træning i sin grundform, som efterfølgende påvises i konkrete teknikker. Endelig inddrages meditationsforskningen kort, ligesom en række forbehold overfor brugen af meditation diskuteres.

### 5.1 MEDITATIV SOLIPSISME

Som antydnet under gennemgangen af zen, tager den meditative vej sit afsæt i en solipsistisk bevidsthedstilstand, som man søger at gennemføre den radikalt indtil der sker et kollaps. Dette antyder, at spirituelt motiveret oplevelsmæssig selvudforskning kan bruge solipsistiske tilstande som udgangspunkt. Fænomenet drømme tolkes som en spontan indtræden i sådanne tilstande. Efterfølgende diskuteres psykoanalyse, aktiv imagination og meditation i forhold til dette synspunkt, idet den internaliserende linie her søges tegnet igen.

#### 5.1.1 DRØM, MEDITATION OG SOLIPSISME

For at give et indtryk af, hvad sådanne solipsistiske bevidsthedstilstande indebærer, vil det være på sin plads med et eksempel og her er drømmen det mest oplagte, idet de indfinder sig spontant og er almindeligt forekommende. Drømmens virkelighed er netop at betragte som solipsistisk, da den alene er bestemt af drømmerens bevidsthed uden hensyn til sansemæssige stimuli. Drømmens virkelighed er anderledes udtrykt en projektion eller en forestilling, som drømmeren er stedt i eller kan undersøge. Det er værd at notere sig, at drømmens virkelighed i reglen forekommer os bastant og håndgribelig – man ved kun sjældent, at man drømmer og ganske som i vågen tilstand kan man ikke værges sig mod de givne oplevelser og indtryk. Drømmen karakteriseres med andre ord

ved, at bevidsthedens funktioner virker i et realitets-vacuum, hvorfor drømmebevidstheden kan belyse disse funktioner uafhængigt af den omgivende realitet. Den nok mest grundlæggende funktion er her projek-tion. Denne tankegang er nok så inspireret af Jung [1993], der som be- kendt ser drømmen som en:

*“spontan selvfremstilling af det ubevidstes aktuelle tilstand i sym- bolsk udtryksform.”* (p. 291, CW 8.505)

Med denne beskrivelse af drømmens fænomen antydes der en tæt for- bindelse mellem drøm og meditation. Denne forbindelse beskrives alle- rede i den tidlige yoga-litteratur (Damsholt [1994]; Bertelsen [1994]), hvor meditation direkte beskrives som en efterligning af drømmens me- kanisme<sup>19</sup>. Klassisk yogisk meditation kan således anskues som volun- tær solipsisme. Det meditative bevidsthedsrum skabes ganske som i drømmen ved, at den ydre verden lukkes ude. Dette sker ved, at man som for-træning til den egentlige meditation lærer at overvinde sanserne gennem en praksis kaldet pratyahara. I det hinduistiske yoga-skrift Bha- gavad Gita hedder det om den mediterende:

*“Og hvis han allevegne trækker sine Sansorganer tilbage fra de- res Objekter, som en Skildpadde sine Lemmer, saa er hans Er- kendelse sikker.”* (kapitel 2.58, Poul Tuxens oversættelse)

I yoga-traditionen radikaliseres dette, idet man drager paralleller mellem den drømmeløse søvn og meditationens dybe samadhi-tilstand (Dams- holt [1994]). Den drømmeløse søvn er karakteriseret ved at være en ikke-projicerende tilstand og tilsvarende er samadhi ikke-refleksiv. Som det her er nævnt i forbindelse med zen, opererer man i de meditative traditioner imidlertid med fænomenet “den store opvågning”, hér kaldet kensho, hvor årvågenheden pludseligt indfinder sig midt i bevidsthedens søvnige fravær.

Deikman [1969] har fremsat den hypotese, at meditation som sådan består i, at man skaber en midlertidig stimuli-barriere, der producerer en tilstand af funktionel sensorisk deprivation (analogt til en sanseisolationstank). Hypotesen er givetvis for simpel, da dette i sig selv må fore- komme formålsløst. Pointen i denne manøvre må således være, at be- vidstheden bringes i en tilstand, hvor den kan studere sin egen struktur eller natur. Almindeligvis kan bevidstheden, ganske som øjet, ikke se sig selv. Dette giver bevidstheden et fundamentalt problem med at skelne projektion fra realitet. Imidlertid gives der den mulighed, at bevidsthe- dens projektive funktion aktiveres i situationer, hvor man er bevidst om dette og hvor realitetens indflydelse samtidig minimeres. Herved udspil- ler der sig et indre teater, som alene er bestemt bevidsthedens struktur og som derfor giver en mulighed for at studere bevidsthedens funktioner og strukturer introspektivt. At dette studie kan lade sig gøre, skyldes naturligvis, at den meditative bevidsthed er vågen og ikke sløres af

<sup>19</sup> Forbindelsen mellem drøm og meditation har også i moderne tid været genstand for systematiske studier, jævnfør eksempelvis Vedfelt [1989] og Bertelsen [1982].

drømmens søvn. Målet med at undersøge det i den solipsistiske tilstand hermetisk indelukkede stof er at rense virkelighedsopfattelsen, så projek- tion undgås. Man kunne sige, at man tilsigter at afvikle det fænomen, at den reale virkeligheden overlejres af en drømme-agtig virkelighed. De fleste kender allerede metoden til at gøre dette, da den i al sin enkelhed finder sit forlæg i, at man vågner fra en natlig drøm og tænker “det var bare en drøm” – ved opvågningen gennemskues projektionens illusori- ske slør og virkeligheden træder klarere frem<sup>20</sup>. Dette spor forfølges nu indtil kensho's store opvågning.

Når den ydre virkelighed på denne måde kobles fra, konfronteres be- vidstheden således med det ukendtes dimension qua bevidsthedens egne forudsætningsstrukturer. Og netop i dette møde er selverkendelse mulig, for i vort forhold til det ukendte spejles vore antagelser om virke- lighedens beskaffenhed (Høgh-Olesen [1993]; Vaughan [1985]). Med den solipsistiske selvafgrænsning etablerer bevidstheden sig anderledes udtrykt som et spejl, om end det er væsentligt at være opmærksom på, at der ikke er tale om et symmetrisk spejl, snarere et reciprok genspej- lende spejl (Kugler [1993]). Det betyder, at drømmene fremstiller vore ubevidste forventninger til verden og maner til en bevidst overtagelse af ansvaret for, at disse forventninger håndteres fornuftigt og eventuelt korrigeres. Mere specifikt vil det i reglen sige, at personen må tage be- vidst ansvar for basale ting som selvomsorg, behovsopfyldelse, grænse- sætning, balance, rimelighed og så videre (jævnfør også afsnit 5.1.3 Imaginativ teknik).

Argumentationen kan imidlertid også føres på et mere overordnet sy- stemteoretisk niveau. I psykologisk sammenhæng argumenteres der ofte for, at mennesket udgør et åbent system, mens for eksempel Luhmann [1993] har gjort sig til talsmand for, at et vilkårligt psykisk eller socialt system nødvendigvis også må etablere en afgrænsning eller lukkethed overfor omverdenen for at kunne forstå sig selv. Denne lukkethed finder blandt andet sit udtryk i selvreference og autopoiese; i at systemet re- produktivt genskaber sig selv. I denne sammenhæng er det interessant at bemærke sig, at Luhmann argumenterer for, at jo mere et system afgrænser sig selvreferentielt, desto mere åbent bliver det overfor om- verdenens mangfoldighed: Som gennemgangen af Wittgenstein og zen antydede, åbnede samadhis selvreferentielt indfoldede bevidsthedspunkt netop op for erkendelsen af den med dette punkt koordinerede virkelig- hed. Luhmann leverer med andre ord et mere generelt argument for, at selvkundskab er vejen til individuation og medmenneskelig åbenhed (jævnfør også Jung og Wilber i afsnit 5.4.2 Kritik).

Summerende kan bevidsthedens etablering af en solipsistisk lukning muliggøre en særlig form for selverkendelse, som beror på at bevidsthe- den får mulighed for at studere sig selv, sin struktur og sine grænser i en situation, hvor personen som psykiske system er differentieret fra verden

<sup>20</sup> Et tilsvarende skift kan for så vidt også ske indenfor selve drømmen: Man befin- der sig i et sceneri, som pludselig viser sig at være et andet – først så virkelig- heden ud på én måde og kort efter ser virkeligheden helt anderledes ud.

i øvrigt. Denne erkendelse synes at være væsentlig for at etablere integritet indadtil og klare grænser udadtil. Mekanismen tænkes at ligge bag drømmene, ligesom dette trick kan eftergøres og fuldkommengøres meditativt<sup>21</sup>.

### 5.1.2 PSYKOANALYSE

Med sin psykoanalyse postulerede Freud [1990], at drømmene var kongevejen til det ubevidste. Om den klassiske psykoanalyse kan vi i forlængelse heraf bemærke os, at den terapeutiske setting for så vidt efterligner drømmens mekanisme og således er en etablering af et solip-sistisk-projektivt arbejdsrum i ovennævnte forstand. I dette rum udgør analytikerens en parallel til det meditative vidne – en fortolkning som retfærdiggøres af, at analytikerens foreskrives en neutral, ikke-censorerende holdning og en fritsvævende opmærksomhed. Analysandens opgave er at ligge på briksen og fremsige frie associationer, som han tilsyneladende projicerer ud i den blå luft, eller rettere, på analytikerens fritsvævende opmærksomhed. Tanken er nu, at fri association vil lede til problemets eller kompleksets kerne. Som modtræk søger terapien at differentiere associationens elementer og indhold, sådan at associationskædens automatik bevidstgøres og modificeres. Dette sker primært gennem tolkninger, der ideelt fremstår som åbenbarede indsigter for analysanden. Den projektive situation etablerer således en cirkel, som gør det muligt for analysanden at blive klogere på sig selv<sup>22 & 23</sup>.

Målet med dette er, at analysanden etablerer en højere logisk form (tænkemåde), end den, han aktuelt bruger: en ny logisk form, som kan bruges på den aktuelle logik og perspektivere denne. Analysanden må ledes til denne højere logik, eller rettere: selv opdage den. Analytikerens kan højst lette, at dette sker. Årsagen hertil er netop, at den aktuelle logik ikke i sig selv kan bringes til at inkludere en ny logik, som ligger udenfor den aktuelle logiks selvreferentielle afgrænsning. Udtrykt i Wittgensteins termer må logisk form netop *vis* sig, thi den kan ikke meddeles direkte: Terapeutisk indsigt består ikke i at snakke terapeuten efter munden, men må *vis* sig i forståelse og handling. Med bemærkelsesværdig klarhed udtrykker Padesky [1993] dette i en terapeutisk sammenhæng:

---

<sup>21</sup> Mere teknisk kan man bemærke sig, at med drømmesøvnens opdukken i evolutionen sker der et voldsomt spring i evnen til nyindlæring (Brunak & Laurup [1988]). At et psykisk system formår både at afgrænse sig selv som erfarende organisme og samtidig etablere en art refleksion gennem REM-søvn, synes i denne forståelse at være garant for, der på en kompleks måde kan drages nytte af erfaringer.

<sup>22</sup> I en diskussion af psykoanalytiske versus buddhistiske begreber, peger Engler [1988] på lignende paralleller mellem psykoanalyse og buddhistisk indsigt- meditation.

<sup>23</sup> Gestaltterapiens varme stol kunne nævnes som et måske mere håndgribeligt eksempel på, hvordan man i en terapeutisk setting kan bearbejde den projicerede virkelighed.

“Kun få klienter undergår varige ændringer fordi en terapeut har påvist, at deres tankeproces er ulogisk.”<sup>24</sup>

Det psykoanalytiske scenario udgør med sin cirkulære lukkethed en mulighed for, at analysanden kan udforske sin egen logik og dermed at en ny, mere inklusiv logik måtte *vis* sig. Pointen må således være, at denne nye logik netop må *vis* sig for analysanden – det er ikke nok at analytikerens udsiger den<sup>25</sup>.

Ser vi kort på den nye logik, som moderne psykoanalytisk teori sigter mod at fremelske, finder vi noget som til forveksling ligner det allerede beskrevne erkendelsesmæssige skift. Man taler om at differentiere selv, objekt og affekt, det vil sige, erkende disse tre fænomeners relative uafhængighed (Kernberg; ifølge Evang [1988]). Det kræver, at der udvikles såvel selv- som objekt-konstans, og at affekternes automatiske tilknytninger til objekterne brydes. Analogien til den med Jung beskrevne tilbage-trækning af projektioner er klar.

Til forskel fra meditationen er psykoanalysen en ydre situation. Dermed stiller psykoanalysen knapt så store bevidstheds-mæssige krav, idet meditation i mere klassisk introspektiv forstand i reglen forudsætter en bevidstheds-mæssig evne til at opleve sig selv som både subjekt og objekt på en gang. Som analysen skrider frem, må man forvente, at denne evne optrænes i kraft af, at analysanden internaliserer psykoanaly-sens scenario.

### 5.1.3 IMAGINATIV TEKNIK

Den meditationsteknik, som ligger mest umiddelbart i forlængelse af ovenstående beskrivelse af drømmens mekanik, er Jungs aktive imagination. Med afsæt i blandt andet alkymien udviklede Jung den aktive imagination som en metode, hans klienter kunne bruge til at arbejde videre med sig selv, efter den egentlige analyse var afsluttet. I al sin enkelthed består aktiv imagination i, at man bevidst frembringer fantasier, som man så forholder sig aktivt til. Udgangspunktet kan eventuelt være en relevant drøm eller lignende, idet man jo bevidst søger at efterligne drømmens mekanisme. Formålet hermed er at give det ubevidste mulighed for at udkrystalisere sig som bevidsthedsindhold, aktuelt i form af fantasier eller billeder. Dette er kun muligt ved at acceptere sin stemning og på sin vis overlade den ordet ved at tillade det ubevidste indhold at overskride bevidsthedstærskelen. Det hedder således hos Jung [1987]:

---

<sup>24</sup> “Few clients undergo lasting change because a therapist has shown their thoughts process to be illogical.” (p.5)

<sup>25</sup> Et andet illustrativt eksempel er forsøget, hvor det præ-operationelle barn ikke kan overbevises om, at mængden af væske bevares, hvis den hældes frem og tilbage mellem henholdsvis et højt, slankt glas og et lille, bredt glas. For at barnet kan gennemskue dette, må der intet andet end en ny tænkemåde eller logisk form til.

“Dette er vel at mærke det modsatte af den hengiven–sig i et lune som er så karakteristisk for neurosen; det er ikke svaghed, ikke holdningsløs given efter, men en vanskelig præstation, som består i, at man trods lunet (stemningen) bevarer sin objektivitet og gør det til sit objekt i stedet for at lade det blive til dominerende subjekt. Patienten må forsøge at lade sin stemning tale til sig; den må sige til ham, hvordan den ser ud, og i hvilken fantastisk analogi den lader sig udtrykke.” (p.126)

Hele pointen er nu, at det ubevidste må tillægges en ubetinget realitetsværdi, fantasien må tages alvorligt og erkendes som en værenskategori i sig selv. Sagen er jo, at de bagvedliggende psykiske indhold ubevidst påvirker én, idet de almindeligvis projiceres ud i omverdenen. Går man ikke i dialog med dem (for eksempel via fantasier), forpasser man sig mulighed for indflydelse endstige herredømme. Derfor må det gælde om den imaginerende person, at han:

“ikke blot indesluttet passivt i visionen, men også bevidst optræder reagerende og handlende overfor visionens figurer. [...] et virkeligt ‘opgør’ med det ubevidste kræver et overfor det ubevidste stillet bevidst standpunkt.” (ibid., p.122)

Fantasierne viser vejen til helheden eller selvet i kraft af, at de kompenserer bevidsthedens indstilling gennem asymmetrisk genspejling. Kompenserer fordi de ikke nødvendigvis står i modsætning til bevidsthedens indstilling, men supplerer den. Fantasierne kan derfor lige så godt understrege eller fremhæve et bevidst standpunkt, som det kan underkende eller annullere det. I alle tilfælde udgør fantasierne en relativisering af den bevidste indstilling, en mulighed for et forandret perspektiv.

Følggevirkningerne af vedvarende brug af aktiv imagination beskriver Jung som en bevidsthedsudvidelse, fordi utallige ubevidste indhold bliver bevidste; som en afvikling af det ubevidstes dominerende indflydelse og som en personlighedsforandring. I alt betyder dette en tilnærmelse til personlighedens midtpunkt, en etablering af et nyt ligevægtspunkt mellem bevidst og ubevidst, en ny centrering, som sikrer personlighedens grundlag og videre udvikling.

Fantasierne indhold vil efterhånden ændre karakter. Indledningsvis vil de dominere af biografisk stof: Man må gøre op med indflydelser fra fortiden, forældreskikkelser et cetera. Disse personlige temaer afløses efterhånden af kollektive indhold, som stammer fra det område i psyken, som Jung kaldte det kollektivt ubevidste. Bevidstgørelses–processen forbliver imidlertid den samme:

“Selv om formen er helt igennem subjektiv og individuel, er dog indholdet *kollektivt*, d.v.s. det er almindelige billeder og ideer, der forekommer hos mange mennesker, altså elementer, som identificerer individet med andre mennesker. Når sådanne indhold forbliver ubevidst, er individet gennem disse ubevidst blandet med andre individer, man er med andre ord ikke sondret, ikke individuelt.” (ibid., p.137)

Arbejdet med disse kollektive forestillinger fører til større personlig frihed, men også til større ansvar og selvkonfrontation. Negativt beskrevet kan man sige, at så længe en ubevidst identifikation med et kollektivt bevidsthedsindhold opretholdes, vil individet ikke selvstændigt kunne tage stilling og så at sige være i gruppens vold. Dette er en ufri tilstand, hvor man ikke kan handle og mene, som den man selv er: Fordi man handler ud fra en ubevidst identifikation med kollektive ideer, kan man ikke tage ansvar for sig selv og kommer derfor til stadighed i splid med sig selv. Sådan må og skal det være, når ansvaret for ens balance, selvregulering og lykke hviler projektivt på omgivelserne.

Den aktive imagination fremstilles anderledes udtrykt som en teknik bevidstheden kan bruge til at tage kontakt til personlighedens dybere lag og etablere en bevidstheds–korrigerende dialog. Summerende kan man sige, at aktiv imagination gennem iagttagelse sigter mod at udforske personlighedens symbolske lag, mod at frigøre bevidstheden fra tilfældige luner og derigennem mod at modne personen til selvovertagelse og kollektivt ansvar. Dette kan beskrives som en internaliserings–proces, hvor det ubevidste aflures sine automatiserede funktioner, sådan at disse kan overtages og indkorporeres i det bevidste liv. Anderledes udtrykt synes dette at munde ud i en bevidst overtagelse af bevidsthedsfunktioner, som før kun hørte drømmene til: ønsketilfredsstillelse, kompenserende, komplettere og rumme intense situationer, balancerende etc.

Parentetisk kan det bemærkes, at også zen–traditionen kender til disse indre billedannelser under meditationen (Suler [1990]), men at de blot ikke vægtes i den formelle træning (jævnfør også afsnit 5.4.1 Forbehold).

#### 5.1.4 MENTAL TEKNIK

Til forskel fra den aktive imagination sigter visse andre meditationsformer mod bevidsthedens mentale og kategoriale lag, men ud over denne forskel er der et stort sammenfald i teknik og hensigt. Fælles for disse teknikker er, at det her er den blinde identifikation med tankerne, som søges sluppet. Antagelsen bag dette er, at tankerne er et produkt, en handling og at dette produkt i sagens natur ikke er at forveksle med tankernes og handlingernes kilde. I den østlige tradition fremføres dette synspunkt meget radikalt:

“Vi er hverken kroppen, sindet, intellektet eller sanserne. Vi betjener os af dem, manøvrerer dem. Når det går op for os, og vi lever den viden, fra det øjeblik opnår vi bevidsthed om vor virkelighed og vort mål.” (Sai Baba [1988])

I forlængelse af denne tankegang fremfører Bertelsen [1982], at:

“Bevidstheden er et spejl, og et spejl er ikke de billeder, der spejler sig i det.” (Bertelsen [1982], p.160)

Teknisk opøves dette ved at vende bevidstheden bort fra alt det, den ikke er og ind mod sig selv. Dette er allerede beskrevet som opøvelsen af

samadhi i gennemgangen af zen-buddhismen<sup>26</sup> og her skal der derfor kun tilføjes en mere psykologisk forklaring:

“Under en times meditation kan den mediterende have hundreder af oplevelser af at være identificeret med tanker for så at vende tilbage til en mere opmærksom tilstand. Denne proces kan opfattes som en træning af skelneevidnen, eftersom den mediterende lærer at skelne tanker fra andre stimuli.” (Hedricks [1975])<sup>27</sup>

Som det fremgår ligger tankegangen i forlængelse af yoga-filosofien, idet Hendricks ser automatisk identifikation med tankernes indhold som en kilde til psykiske problemer. En lignende tankegang kendes fra såvel psykoanalyse og kognitiv terapi, som dog går i en anden retning, da man her i mere udsøgt grad søger at identificere og bearbejde de patogene tankemønstre.

## 5.2 MEDITATIV TRÆNING

Udgangspunktet for at se meditation som træning er, at bevidstheden kan optræne sig til permanent at bruge de funktionsmåder, som ellers kun viser sig i højdepunktsoplevelser, flow-tilstande, energibevidsthed eller mystiske tilstande. I mere konkrete termer søger man mod at udvikle en værenserkendelse, som er en:

“ikke-sammenlignende erkendelse, eller ikke-vurderende eller ikke-bedømmende erkendelse.” (Maslow [1976], p.88)

Når en sådan udvikles mere permanent, taler Maslow [1970] om plateau-oplevelser og vægter, at:

“Plateau-oplevelsen kan opnås, læres, erhverves ved langt, hårdt arbejde. Det er meningsfuldt at efterstræbe.”<sup>28</sup>

Således beskrevet sigter meditativ træning mod at afvikle den kategoriale tænkning til fordel for, hvad man kunne kalde en meditativ eller kontemplativ indstilling. En sådan indstilling kan med Cawasjee [1994] beskrives således:

“Kontemplation synes at indebære en mental tilstand defineret af tavs refleksion, en fornemmelse af at modtage noget uden at presse det ind i en bestemt form. At se ting, som de er, og lade dem vokse i deres betydningsstruktur, uden at gøre dem til genstand for operationel og instrumentel kategorisering.” (p.236)

<sup>26</sup> Jævnfør afsnit 4.2 Retur til afsenderen: Zen.

<sup>27</sup> “In one hour’s meditation, a practitioner may have hundreds of experiences of being identified with thought, then returning to a more attentive state. This process can be regarded as discrimination training, since the meditator is learning to discriminate thought from other stimuli.”

<sup>28</sup> “...plateau-experiencing can be achieved, learned, earned by long hard work. It can be meaningfully aspired to.” (p.xvi)

Træningen skal her beskrives dels i sin grundform, dels ved eksempler på klassiske meditationsteknikker. Endelig omtales træningens tidsperspektiv.

### 5.2.1 TRÆNINGENS GRUNDFORM

At det giver mening at tale om en særlig meditativ indstilling eller bevidsthed skyldes naturligvis, at denne står i kontrast til en mere almindelig eller blot ikke-meditativ indstilling. Ved at tage afsæt i denne kontrast, lader den konkrete meditationstræningen sig let beskrive og netop denne vej vælger Bertelsen [1994]. Han beskriver den almindelige bevidsthed som et funktionskompleks med 4 grundfunktioner og overfor disse stilles så det meditative modstykke, som det fremgår af nedenstående skema:

Almindelig bevidsthed	Meditativ bevidsthed
Vurdering	Neutral iagttagelse
Fokusering	Valgløs opmærksomhed
Aktivitet	Ikke-aktivitet, ro
Sproglig	Trans-sproglig

Meditation kan på denne baggrund beskrives som en systematisk træning, der skal afvikle bevidsthedens automatiske identifikation med den ikke-meditative bevidstheds funktionsmodus. Denne funktionsmodus er så arbitrært opdelt i 4 enkeltfunktioner for at lette beskrivelsen, i praksis fremstår de som ét. Vurdering er således en aktivitet, som ikke kan forekomme uden fokusering og sprogets kategorier.

Først må den instinktive vurderingsfunktion adskilles fra bevidstheden som sådan. Den almindelige bevidsthed vurderer uophørligt efter givne kriterier som acceptabilitet, behagelighed, nytteværdi og normer. Dette forsøger den mediterende at omgå ved at træne neutral iagttagelse: ved blot at se, uden at ville vurdere eller prioritere bevidsthedens indhold. Målet består i blot at blive vidne til bevidsthedens skiftende processer og indhold.

Næste funktion er fokuseringsevnen. Den almindelige bevidsthed er altid fokuseret på et indhold: en sansning, en tanke, et billede, en lyd. Modsat fremstår den meditative bevidsthed som en mere ufokuseret eller inklusiv bevidsthedsform, som rummer en mangfoldighed af indhold. At differentiere de to munder ud valgløs opmærksomhed, hvor bevidstheden slipper sin hypnotiske binding til sit fokus qua sin genstand og hvor bevidsthedens subjektrolle træder frem i stedet.

Den almindelige bevidstheds tredje sløring af den meditative bevidsthed er dens aktivitet. Derfor trænes bevidstheden i at forblive uanstrengt og handlingsløs, i at lægge rastløsheden af sig. Dermed nærmer bevidstheden sig den meditative ro.

Endelig må bevidstheden slippe sin bundethed til sproget for at nå til meditationens trans-sproglige tilstand. Træningen består enkelt og lige-

fremt i at stoppe tilskyndelsen til at ville beskrive, navngive, forstå, redigere og forklare.

Den kvalitative bevidsthedsforandring, som denne træning gerne skulle munde ud i, beskriver Bertelsen som dobbeltrettet bevidsthed. Den dobbeltrettede bevidsthed er en eksistentiel holdning, hvor dobbeltrettetheden viser sig i, at subjektet husker sig selv. Med andre ord er det en tilstand, hvor subjekt–objekt–spaltningen er gennemført radikalt, sådan at individet ikke blindt identificerer sig roller, holdninger, meninger og så videre. At dette er muligt skyldes, at bevidstheden har opdaget sin egen strøm og derfor ikke lader sig opluge af de vekslende indhold. Det særlige ved den dobbeltrettede bevidsthed er altså, at den ikke lader sig opluge af objektet, men tilstedehed husker subjektet. Bertelsen fremhæver, at der ikke er tale om en dualistisk model. Den dobbeltrettede bevidsthed er non–dual og finder lige godt udtryk i både den almindelige og den meditative bevidsthed. Man kan sige, at den som transcenderet bevidsthed er lige langt fra eller lige tæt på dem begge.

Som en anden måde at beskrive det samme på, vælger Wilber [1997] at drage paralleller til fænomenet objekt–konstans, idet optræningen af det meditative vidne tænkes at tilvejebringe en kontinuert oplevelse af bevidsthed:

“Denne ‘subjekt–konstans’ er en konstant tilstand af at bevidne, som ubrudt bæres igennem den vågne, drømmende og sovende tilstand, en bestandighed, som er – og heri er jeg helt enig – en nødvendig forudsætning for fuld realisation af non–dual såledeshed (og en bestandighed som, hvis du har oplevet den, er umiskendelig, selvreferentiel, postrepresentationel, non–dual, selvvaliderende, selv–eksisterende og selv–befriende).”<sup>29</sup>

Denne tilstand af subjekt–konstans indebærer altså, at bevidstheden har etableret et kontinuert vidne. Vidnet er identificeret som det, der altid følger bevidsthedens skiftende oplevelser og tilstande og således bliver denne bevidsthedens invariant identitetens sæde<sup>30</sup>.

Den dobbeltrettede bevidsthed tillader en opvågning, idet individet da hele tiden må forholde sig til sig selv. På sigt skulle dette gerne befordre, at tingsliggjorte meninger afvikles, og at personen kan sanse sin livssituation og faktiske omgivelser mere vågent og nærværende. Den medi-

<sup>29</sup> “This ‘subject permanence’ is a constant state of witnessing carried unbroken through waking, dream, and sleep states, a constancy which, I entirely agree, is prerequisite and mandatory to full realization of nondual Suchness (and a constancy which, if you have experienced it, is unmistakably, self–referential, postrepresentational, nondual, self–validating, self–existing and self–liberating.” (p.246)

<sup>30</sup> I buddhistisk sprogbrug kaldes dette trin for *anatta* eller “intet jeg” og dette begreb har forvirret en del. Imidlertid synes det nu fraværende at være den almindelige bevidstheds diskursive og serielt tænkende “jeg”. *Anatta* betyder derfor ikke selv–udslettelse i sædvanlig forstand, for den bevidnende bevidsthed er stadig tilbage, blot i en mere inklusiv og informationstæt form. Den buddhistiske tradition negligerer da heller ikke det almindelige jeks udvikling (Fontana [1987]).

tative træning leder dermed mod større etisk og psykisk integritet, mod større menneskelighed. Med bevidsthedens spaltning ud i dobbeltrettethed, viser syntese–tendensen sig i en åbning mod det fællesskab og det kollektive miljø, som man indgår i:

“Følelsen af personlighed afløses af medfølelsens sammenhæng med med–mennesker.” (Bertelsen [1994], p.46)

Også Deikman [1969] har foreslået, at meditation fører til, at de psykologiske mekanismer, som organiserer, begrænser, vælger og fortolker perceptuelle stimuli de–automatiseres. Så langt er hans hypotese analog med den her givne beskrivelse, men i forlængelse heraf argumenterer han for, at de–automatisering teoretisk set skulle lede i retningen af primitive tankestrukturer og taler her om de–differentiering: Ved at de–automatisere de sædvanlige perceptuelle skel nås typisk en oplevelse af enhed, hvor selvet ikke længere opleves som en særskilt kategori. Heri kan man kun være uenig, da den meditative enhed netop ikke er af en sådan regressiv art: Nok etableres der en værenserkendelse, som har helhedskarakter, men det sker som nævnt ved at etablere subjekt–konstans eller dobbeltrettet opmærksomhed og ikke ved en regressiv opløsning af bevidsthedens form (jævnfør også afsnit 5.4.2 Kritik). At opgøret med den almindelige bevidstheds funktionskompleks medfører en bevidsthedsudvidelse, kan også forklares ved hjælp af Wittgensteins formulering af subjektet som en af viljen konstitueret grænse. Viljen beror netop på vurdering og aktivitet, og ved at de–automatisere disse funktioner, gøres det muligt at flytte subjektets grænse: Subjektet får mulighed for at møde verden med mere og andet end sine sædvanlige meninger og handlinger. Ved således at sætte viljen i bero potenseres energien og bevidstheden bliver klarere. Dermed kan irrationelle og infantile reaktionsmønstre afvikles til fordel for en mere moden og mindre for dømmende erkendelse.

## 5.2.2 KONCENTRATIONSTEKNIKKER

Der findes forskellige taksonomier til beskrivelse af meditationsteknikker. Her skal den simpleste og mest almindelige følges, idet der blot skelnes mellem koncentrations– og opmærksomheds–teknikker (Farthing [1992]; West [1987]). En sådan klassifikation kan naturligvis diskuteres, ikke mindst i lyset af de utallige meditationsteknikker, som findes beskrevet – allerede i den klassiske litteratur findes hundreder af teknikker omtalt (se for eksempel Reys [1992]).

Koncentrations–teknikker kendetegnes ved, at opmærksomheden fokuseres og fastholdes på et objekt. I et anonymt kristent skrift fra middelalderen beskrives en sådan teknik som et “arbejde”:

“Derfor, når du beslutter dig for dette arbejde og ved nåden føler du er kaldet af Gud, løft da dit hjerte op mod Gud i ydmyg kærlighed. Og hav så tanken alene rettet mod Gud selv, Ham som skabte dig og forløste dig og nådigt kaldte dig til dette arbejde; og tænk intet andet om Ham. Og tænk end ikke alt dette, ret kun din

længsel mod ham. Thi ubesmykket hensigt rettet mod Gud, og Ham alene, er fuldt ud tilstrækkelig. ¶ Og hvis du ønsker denne længsel iklædt ord for lettere at kunne fastholde den, så tag et kort ord på kun én stavelse, for det er bedre end på to. Jo kortere des bedre stemmer det overens med åndens virkemåde. Et sådant ord er GUD eller LOVE (kærlighed). Vælg hvilket af dem du vil, eller måske et andet som du hellere vil have, blot det fortrinsvis er på én stavelse; og fæst dette ord til dit hjerte så det altid er der, komme hvad der vil. ("Uvidenhedens Sky", kapitel 7)

Beskrivelsen her er fra mere ydmyge tider, men vi genkender det basale i teknikken: Bevidstheden stilnes, her ved at tanken rettes mod Gud og videre hedder det endda "og tænk end ikke alt dette". Læreren, som her taler, insisterer vedholdende gennem hele skriftet på, at enhver tanke eller mening må slippes, også selv om disse tanker eller meninger forekommer at være nok så skønne eller hellige. Det hedder således, at al viden, alle tanker, alt uden undtagelse skal lægges under glemslens eller uvidenhedens sky. I det andet af de citerede afsnit tilføjes et supplement til denne teknik, et hjælpemiddel, et værktøj. Dette hjælpemiddel er en gentagelse af et én-stavelsesord, man kunne kalde det en form for bøn eller mere teknisk for verbigeration<sup>31</sup>. Klassisk har korte bønner, eksempelvis den såkaldte hjerte-bøn, været brugt i kristen sammenhæng (Bertelsen [1996]; Stinissen [1985]; Slot-Henriksen [1982]).

Det er let at finde østlige paralleller til denne teknik i såvel buddhismen som hinduismen. I yoga-traditionen kaldes dette japa og involverer gentagelsen af et mantra. Et mantra er en hellig formel eller stavelse, som tillægges en særlig virkning. I sin grundform er den kommercielt kendte Transcendental Meditation (eller blot TM) også japa, mantra-recitation.

Meditationens objektet kan også være en genstand (trataka), en stilling (asana), en rytmisk bevægelse (mudra, løb) eller en zen-koan, men teknikken er i princippet den samme: Man koncentrerer sig om et objekt og når man bliver opmærksom på, at fokus har flyttet sig væk fra objektet, vender man blot atter sin opmærksomhed mod objektet.

Spørgsmålet er nu, om denne type teknik kan kaldes for meditativ træning, jævnfør den ovenstående beskrivelse. Hvis den kan, må det i hvert fald på overfladen forekomme paradoksalt at den stund, at bevidstheden aktivt fastholder et udvalgt (sprogligt) indhold. Empirisk er der imidlertid ingen tvivl om, at koncentrationsteknikker kan stilne den almindelige bevidstheds funktioner og tilvejebringe oplevelser af meditativ bevidsthed. Og faktisk forholder man sig jo også neutralt til alle indhold og impulser, som dukker op i bevidstheden: Uden at gøre forskel reagerer på dem ved blot at vende tilbage koncentrationsobjektet. Objektet er således kun interessant i sin egenskab af det værktøj, som kan lette processen med at flytte opmærksomheden. Set på denne måde vægter teknikken det aspekt, som med Bertelsen blev kaldt neutral iagttagelse.

<sup>31</sup> Verbigeration: Meningsløs gentagelse af ord eller sætninger.

### 5.2.3 OPMÆRKSOMHEDSTEKNIKKER

Opmærksomheds-teknikker<sup>32</sup> kendetegnes ved, at opmærksomheden breddes ud til det videst mulige felt uden at noget enkelt objekt fastholdes. For så vidt er der tale om en variation af koncentrationsteknikken, blot bruges alt, som aktuelt er i opmærksomhedsfeltet, som objekt. Teknikkerne vægter således det aspekt af den meditative grundtræning, som af Bertelsen blev kaldt valgløs opmærksomhed og antager dermed ikke samme paradoksale form, som koncentrationsteknikkerne. Et eksempel på en sådan teknik finder vi i det taoistiske skrift "Den Gyldne Blomsts Hemmelighed", hvor meditationen beskrives som det "at vende lyset rundt":

"Hvis du igen og igen ser tilbage, ind i sindets oprindelse, uanset hvad du arbejder med, og overhovedet ikke bliver hængende ved nogen form for forestilling om din egen person eller dit selv, så er dette netop 'at vende lyset rundt, uanset hvor du er'. Dette er den mest fuldendte form for udførelsen af at vende lyset rundt." (Karlson [1993], p.39)

Beskrivelsen er næsten helt psykologisk og igen genkendes den basale teknik: Bevidstheden stilnes, her ved at forestillinger om selvet ikke fastholdes. En mere generel variation, som stemmer tydeligt overens med den skitserede grundform, er beskrevet med stor klarhed af Krishnamurti:

"Meditationen må følge enhver tanke og enhver følelse, aldrig sige at den er rigtig eller forkert, men blot iagttage den og bevæge sig med den. Når De således iagttager, begynder De at forstå tankens og følelsens hele bevægelse. Og af denne klarhed opstår stilheden. En stilhed, der er stykket sammen af tanken, er ensbetydende med stagnation, for den er død, men den stilhed, som kommer, når tanken har forstået sin egen oprindelse, sit eget væsen, forstået at ingen tanke er fri, men altid gammel – denne stilhed er meditation, og den mediterende er slet ikke til stede, thi sindet har tømt sig for fortiden." (Citeret fra Hjort [1983], p.128)

Et studie af Brown & Engler [1986] antyder, at koncentrations- og opmærksomheds-teknikkerne faktisk vægter forskellige aspekter af grundtræningen. Her viste det sig, at manglende koncentrationstræning satte grænser for, hvor langt den mediterende kunne nå med opmærksomhedsteknikker, mens manglende opmærksomhedstræning tilsvarende nedsatte den mediterendes evne til at tage meditationens virkninger med sig ud i dagligdagen.

<sup>32</sup> Engelsk: Mindfulness.

## 5.2.4 TRÆNINGENS OMFANG

Som bevidsthedstræning må meditation siges at være et omfattende og tidskrævende forehavende. Om opnåelsen af de specifikt meditative enhedstilstande siger Maslow [1970] således, at:

“Det tenderer mod at være en livslang anstrengelse.”<sup>33</sup>

Alle klassiske traditioner giver ham ret heri. Som en målestok for dette tidsperspektiv siger Bertelsen [1994] tilsvarende, at de første radikale erfaringer kommer efter måske 5–10 år og at 20 år nok er et mere realistisk perspektiv.

Hertil kommer, at træningen må finde sin plads i hverdagen, således at den meditative indstilling bliver grundfæstet i ens liv og færden. I al sin enkelthed består det blot i at huske meditationen, men dagligdagens påstyr gør dette svært. Vejen omkring dette problem kan for eksempel være at opbygge en rytme i dagligdagen eller lade bestemte ting eller begivenheder minde én om meditationen. (Tart [1990])

## 5.3 FORSKNING

Selv om meditation er et af de mest veludforskede psykologiske fænomener, må man i denne sammenhæng beklage, at der er lavet forbløffende få eksperimentelle studier med specifik relevans for den nærværende problematik: nemlig at beskrive kvalitative bevidsthedsforandringer. Dette forekommer besynderligt al den stund, at meditativ praksis almindeligvis er motiveret netop af øget selvforståelse og lignende.

### 5.3.1 METODEPROBLEMER

I den eksperimentelle meditationsforskning synes især fire metodiske problemer at gøre sig gældende. For det første har forskningen næsten udelukkende fokuseret på fysiologiske effekter af meditation, velsagtens fordi de er lette at måle, men som bekendt kan man kun med meget stor usikkerhed slutte fra fysiologi (for eksempel hjernebølger) til bevidsthedsfænomener. For det andet har forskningen af praktiske grunde kun udforsket forholdsvis korte meditationsforløb på 1–6 måneder. Set i lyset af et realistisk perspektiv i denne sammenhæng, nemlig 5–10 år, er dette intet at regne og studierne er på dette punkt metodisk yderst svage. Det tredje væsentlige problem er manglen på passende sammenligningsgrundlag. De studier af langtidseffekter af meditation på personlighedstræk, som er gennemført, lider under at de mediterende sædvanligvis er selv-rekrutterede og at det derfor er svært at etablere en passende kontrolgruppe som sammenligningsgrundlag. Det er derfor umuligt at sige, om forskelle i personlighedstræk alene skyldes selektivt frafald, idet frafaldet sædvanligvis er stort i undersøgelser med eksperimentelt design – op mod 60% er ikke ualmindeligt (Farthing [1992]). Et fjerde problem er manglen på valide kvalitative metoder til at kortlægge meditati-

<sup>33</sup> “That tends to be a lifelong effort.” (p.xvi)

nens fænomenologi gennem introspektion. I en gennemgang af litteraturen konkluderer Pekala [1987] således, at der ikke findes nogen metodisk sikre studier af meditationens fænomenologiske effekter.

### 5.3.2 EFFEKT

På baggrund af den eksperimentelle forskning kan der ifølge Farthing [1992] og West [1987] ikke konkluderes noget definitivt sikkert om langtidseffekten af meditation. Alligevel drister Wilber [1997] sig frejdigt til at konkludere, at:

“På basis af den til dato udførte forskning, mener jeg, at vi allerede har nok data til at svare: *Meditation kan i udtalt grad accelerere udfoldelsen af en given udviklingslinie, men det ændrer ikke betydligt ved rækkefølgen eller formen af de grundlæggende stadier på denne udviklingslinie. Strømmen løber hurtigere, men gennem de samme bølger.*”<sup>34</sup>

At Wilber når til denne konklusion skyldes primært, at han inddrager en stor mængde indirekte dokumentation og ikke støtter sig nævneværdigt på eksperimentelle forskningsresultater. Hans argumentation tager således et særdeles bredt udgangspunkt i blandt andet psykoanalytisk teori, udviklingspsykologiske studier og antropologisk materiale. Dette kan han gøre, fordi meditation primært tolkes som en teknik til bevidst at fremme den internaliseringsproces, som disse teorier skitserer (Wilber [1995]). Videre søger han at sikre dette materiales validitet ved at opregne forskellige niveauer af viden og påpege, at reduktion ikke er mulig (Wilber [1996]). Rationel eller kontemplativ viden lader sig således ikke reducere til empirisk viden, men må i stedet bedømmes ud fra et konsensus-kriterium. Og ud fra et sådant er den positive konklusion nærliggende.

Skal denne argumentationslinie følges mere indgående, kan man starte med at konstatere, at man i østen generelt har forstået meditation som en metode til at udforske bevidstheden. Dette giver naturligvis størst mening, hvis man filosofisk bekender sig til, hvad man kunne kalde kosmogonisk solipsisme: Intet kan i virkeligheden siges at eksistere uden at denne eksistens er bevidsthedsmæssigt formidlet. På baggrund af en sådan antagelse vil det naturligvis være afgørende at udforske bevidsthedens natur, fordi denne i afgørende grad determinerer virkelighedens beskaffenhed. I erindringerne synes også Jung at bekende sig til et sådant synspunkt (Jung [1984]). Spørgsmålet er nu, hvordan meditation kan klassificeres som metode. Indledende kan vi sige, at den i princippet er systematisk, da den samme øvelse gentages igen og igen, og at denne øvelse af afprøves af uafhængige forsøgspersoner. Farthing

<sup>34</sup> “On the basis of the research to date, I believe we already have enough data to answer: *Meditation can profoundly accelerate the unfolding of a given line of development, but it does not significantly alter the sequence or the form of the basic stages in that developmental line. Streams flow faster, but through the same waves.*” (p.248)

[1992] skelner mellem 3 erkendeformer: Den videnskabelige undersøgelse, som er empirisk og objektiv. En autoritativ eller dogmatisk, der er non-empirisk og subjektiv. Og meditation, som er empirisk og subjektiv. Således forstået tilvejebringer meditationen subjektiv empiri og subjektiv empiri tilnærmes sædvanligvis gennem hermeneutisk-fænomenologisk orienterede studier – en strategi såvel Wilber som undertegnede har valgt.

Det er i øvrigt værd at bemærke sig, at Wilber konkluderer, at meditation blot accelererer en udvikling, som efter bedste skøn ville have indfundet sig alligevel. Dette er præcist, hvad man turde forvente, da meditation (som den forstås her) blot er en efterligning eller fuldkommengørelse af, hvad naturen allerede gør i søvnens mekanisme.

## 5.4 BASIS OG FORBEHOLD

Meditativt træning forudsætter et vist fundament med hensyn til bevidsthedsmæssige færdigheder. I psykoanalytisk sprogbrug kan man sige, at jeget med dets kompetence ud i realitetstestning og selvregulering skal være veludviklet og relativt modent. Populært kan man sige, at der skal være et jeg, førend det kan transcenderes. Dette er der generel enighed om på tværs af de forskellige skoledannelser, religiøse som verdslige (Engler [1986]; Fontana [1987]; Bertelsen [1984]; Vedfelt [1996]; Lauridsen-Katborg [1995]). Af samme grund er det almindeligt, at de moderne vestlige meditationsskoler anbefaler forskellige jeg-styrkende foranstaltninger, såsom terapi og deltagelse i projekter af højdepunktstimulerende eller grænseoverskridende karakter.

### 5.4.1 FORBEHOLD

De transpersonlige oplevelser eller erfaringer, som den meditative træning sigter mod at tilvejebringe, er af særdeles potent karakter. Hvis den mediterende ikke er ordentligt forberedt kan de give anledning til forskellige ubalancer i personligheden, så som angst, følelse af depersonalisering, manglende jordforbindelse og tab af selvkontrol. Dette er særligt synligt, hvor personer uforberedt har fået transpersonlige oplevelser, eksempelvis i forbindelse med livstruende ulykker og lignende (Lauridsen-Katborg [1995]; Vedfelt [1996]). Her skal fokus imidlertid hvile på de forbehold og farer, som knytter sig mere specifikt til meditation.

En gren af den tidlige meditationspsykologi antog, at meditationen i sin selv var en form for katatoni og at de oplevelser, som fremkom, var af patologisk karakter (Leuba [1925]). Efterfølgende er det ikke ualmindeligt at sammenkæde meditationens fænomenologi med psykosens. Den transpersonlige psykologi afviser denne sammenhæng under henvisning til, at personer, som faktisk realiserer disse tilstande på en balanceret måde, yder ekstraordinære bidrag til samfundet, som ingen psykotisk eller skizofren ville kunne magte (Wilber [1989c]). Der kan imidlertid argumenteres vægtigt for, at mystiske og psykotiske oplevelser faktisk har ækvivalente træk (Houmann [1992]), hvorfor andre kriterier end

indhold må tages i brug for at skelne. De nok væsentligste kriterier er dels den transpersonlige oplevelses integrative potentiale, dels oplevelsens virkelighedskarakter. Den mystiske oplevelse opleves klart som intrapsykisk og fører til integration, meningsfyldte og følelse af retning i livet. Psykotiske oplevelser, derimod, sammenblandes i reglen projektivt med den ydre verden og leder mod vrangforestillinger, opløsning og meningsløshed (Grof [1991]). Høgh-Olesen [1995] bemærker sig, at begge tilstande som udgangspunkt karakteriseres af en sans- og betydning-intensivering, og foreslår, at mystikeren derigennem transcenderer den almindelige bevidstheds dikotomier, mens den psykotiske snarere tillægger dikotomierne absolut værdi: Hvor mystikeren undslipper denne verdens lidelse, overtager den psykotiske den villigt og føler ængsteligt, at hele universets fremtid alene hviler på hans skuldre.

Meditationens forhold til depression er imidlertid også interessant. Dette tema her jeg undersøgt udførligt andensteds (Petersen [1994]) og vil derfor her begrænse mig til antydninger. Depression (og for den sags skyld en række andre psykiske lidelser) kendetegnes blandt andet ved, at personens opmærksomhed bliver mere tilbagetrukket og selvfokuseret. Men til forskel fra meditationens tilbagetrukkethed, er der i depressionens tilfælde tale om en uflexibel brug af opmærksomheden, idet den bruges ensidigt selvfokuseret (Ingram & Wisnicki [1991]). Dermed tabes den vitale forbindelse med omverdenen og tilbagetrukketheden bliver et dystert fængsel frem for en juvelfyldt hule. Med dette kan vi også konkludere, at bruges meditation som virkelighedsflugt, vil det med stor sandsynlighed medføre en depressiv forstemning. Mere generelt handler dette problem om jordforbindelse eller grounding: Det giver for eksempel ikke mening, at meditere og derigennem udvikle sig følelsesmæssigt, hvis man ikke deler disse følelser med nogen. Meditation finder med andre ord ingen berettigelse, hvis den indhøstede indsigt ikke kan omsættes i jordnær praksis – spiritualitet handler som nævnt ikke om at bygge luftkasteller.

Selv om Jungs religionsforståelse tager sit udgangspunkt i, at al religion beror på oprindelige erfaringer med det numiøse, er han yderst forbeholdende overfor meditativ praksis og i særdeleshed overfor at lade sig inspirere østfra. Skal man tro erindringerne (Jung [1984]), drejer sagen sig om, hvor lagt man skal gå: Hvor yogien – eller zen-buddhisten, som her er i fokus, tilstræber samadhis meditative tomhed, ønsker Jung ikke at slippe billeder og tanker helt. Interessant nok brugte Jung selv yoga-teknikker til at stilne sit sind, men holdt inde så snart hans angst var dæmpet til et udholdeligt niveau og fortsatte derefter med aktiv imagination. Dette fordi han ville erfare, hvad der foregik og ikke blot blindt hengive sig til selvets forvandlende kræfter. Jung kan derfor ikke kaldes en sand mystiker, for han hylder stadig konfessionens bekymring om hvad og hvem, han er, og ønsker ikke blot at være ét med mysteriet. Angsten for at blive et stykke legetøj i Guds hænder får ham til at kræve told af det ubevidste i form af billeder og tanker, som skal sikre ham mod den direkte konfrontation med det numiøse. Og den strategi anbefaler han

sine læsere i en realistisk erkendelse af, at gennemsnitsvesterlændingen næppe er i stand til at udholde sådanne erfaringer<sup>35</sup>.

Specifikt i forbindelse med den aktive imagination fremhæver Jung [1987] et par farer: passivitet og konkretisering. Egentlig kan man sige, at passivitet ikke er en fare, for forholder man sig passivt, er det netop ikke aktiv imagination. Men alligevel: Passivitet, en manglende konfrontation med det ubevidstes synspunkt, kan medføre en vedvarende sænkning af bevidsthedstærskelen. Man taler om et bevidsthedsfald eller regression: Lidelsen konsolideres, bevidstheden opløses i ubevidsthed og bliver ufri. Teknikken adskiller sig derfor væsentligt fra dagdrømmeri, for man må udvise stor årvågenhed. Konkretisering betegner, at man forveksler fantasierne med virkelighed, at man søger at give dem et konkret udtryk. At man i sin fantasi fremstår som en helt, betyder ikke, at man er det og at man drømmer, at man er en reinkarnation af en kongelig majestæt betyder ikke, at man kan høste respekt for andet end, hvad man faktisk er i dette liv. Grof [1987] bemærker sig i den forbindelse, at mange psykogent betingede lidelser synes at bero på den forvirrende og uforståelig sammenblanding af to væsensforskellige oplevelsesmåder eller virkelighedsaspekter, som forekommer, når et psykisk tema prøver at dukke op i bevidstheden, uden at det kan hverken fortrænges eller integreres. Følgelig er kuren at etablere situationer, hvor en adskillelse kan finde sted – typisk meditation eller terapi.

I forlængelse af konkretisering er det passende at nævne faren for inflation. Jungiansk talt betyder inflation, at bevidstheden identificerer sig med et arketypisk indhold fra det ubevidste og derfor overmandes af infantile (narcissistiske) følelser af omnipotens eller devaluering. Inflation medfører med andre ord, at personens aktuelle selvsvurdering opblæses til en uhensigtsmæssig stor følelsesintensitet. Meditativt er kuren i al sin enkelthed at slippe identifikationen, men denne bevidsthedsmæssige korrektion vanskeliggøres af inflationens overbevisende bedrag.

En række af de øvrige risici ved meditativ praksis kan opremses med udgangspunkt hos Maslow [1976], som gennemgår en række risici, ved hvad han kalder værenserkendelse. Således anfører han, at den meditative indstilling kan føre til ubeslutsomhed, handlingslammethed, ligegyldighed, ansvarsforflygtigelse, fatalisme og lignende. Generelt synes Maslows liste over risici implicit at forudsætte et klart dualistisk skel mellem den almindelige og den meditative funktionsmodus, der som nævnt ikke kan opretholdes (hvad han vel også selv ville have ment). Det er følgelig karakteristisk for samtlige punkter at individet passivt har ladet sig fortabe i eller absorbere af den meditative tilstand og alene vil forlade sig på denne. Eller måske mere præcist: At man med den almindelige bevidstheds virkemidler har villet gennemtrumfe en meditativ

<sup>35</sup> Mere generelt synes det vestlige sind at have en forkærlighed for at fastholde forestillingernes indhold. Engler & Brown [1988] citerer således en buddhistisk meditationslærer for at sige, at "many Western students do not meditate. They do therapy... they do not go deep with the mindfulness." Og terapi er jo netop at bearbejde forestillinger.

bevidsthed. Noget sådan vil resultere i en "maske", som nok bærer et tilsyneladende meditativt præg, men som blot er en sofistikeret udgave af den almindelige bevidsthed. Personen har med andre ord misforstået, hvad meditation eller værenserkendelse er og forvekslet middel med mål. Dette synes Maslow ikke at gøre sig klart (fordi han skelner dualistisk mellem de to modi) og hans beskrivelse må derfor suppleres med en kritik: Hvis de nævnte risici forekommer, må det imidlertid være fordi personen selv vil det sådan og så kan vi ikke længere tale om en egentlig meditativ indstilling. Den opmærksomt mediterende vil opdage, at ikke-vurdering og ikke-handling næppe lader sig realisere. Bertelsen [1994] nævner da også, at den meditative træning består i igen og igen at opdage, at man allerede har vurderet, tænkt, handlet. Maslow har derfor ganske ret i, at handling er en nødvendighed og at:

"selvaktualisering *nødvendigvis* indebærer *både* kontemplativ bestrægtning og handling." (Maslow [1976], p.133)

Meditativ træning sigter således ikke på at afvikle den almindelige bevidstheds kompetence og handlekraft, men på at supplere den med et overordnet synspunkt. Faktisk fremstår den meditative indstilling også i kraft af den almindelige bevidsthed, hvad Maslow selv mere end antyder med sit begreb om højdepunkts- og plateau-oplevelser.

#### 5.4.2 KRITIK

Meditation kritiseres ofte på baggrund af de her nævnte forbehold og på den måde tegnes der et vrangbillede af meditationens faktiske erkendelsesudviklende potentialer: Anklagen lyder ofte på, at meditation gør folk verdensfjerne, giver anledning til meget særprægede pseudo-psykologiske teorier og via rolleinduktion sætter personens autonomi over styr (Hougaard [1996]; Lykkebo-Malka [1993]).

Med en forståelse af fænomenet meditation, som den, der er fremsat i nærværende sammenhæng, kan man let afvise den hyppigt fremførte kritik, at meditationens solipsistiske indadvendthed er et udtryk for selvoptagethed, egoisme eller narcissisme. Allerede Jung opponerer kraftigt mod dette synspunkt:

"Individualisme betyder, at man bevidst betoner og fremhæver en formodet særegenskab frem for kollektive hensyn og forpligtelser. Men individuation betyder den bedste og mest fuldkomne opfyldelse af kollektive egenskaber." (Jung CW 7.267, citeret fra Skogemann [1992])

Wilber [1995] følger den samme linie, idet han påpeger, at egocentrisme *ikke* betyder, at individet tænker selvisk og kun på sig selv, men at det netop ikke er i stand til at tænke på sig selv. Pointen er, at jo mere man kan reflektere introspektivt over sig selv, desto mere kan man sætte sig ud over et selvisk perspektiv. Vejen ud af egoismen er derfor at blive bevidst om sin subjektivitet, sådan subjektiviteten bliver bevidst håndter-

bar frem for at være et vilkår man er stedt i. Og den sådan bevidstgørelse er netop, hvad meditationen tilbyder.

## 6. DEN MEDITATIVE INDSIGT

---

Det skal i dette kapitel forsøges at samle den mængde stof, som indtil nu er gennemgået og diskuteret. Dette vil ske som en skitsering af den meditative indsigt, så godt som den nu lader sig beskrive på den aktuelle baggrund.

### 6.1 MYSTIK OG LUKKETHED

Meditativ indsigt lader sig som vist ikke udsige på en enkel måde og blandt andet af den grund siger man derfor, at denne indsigt er mystisk. Ordet *mystik* skulle angiveligt betyde *at tillukke sig* og den mystiske indsigt er da også netop fremkommet ved, at bevidstheden meditativt har lukket sig omkring sig selv. Denne lukkethed finder sin kulmination i, hvad der her er kaldt samadhi og med denne kulmination siges det, at bevidstheden erkender sin egen natur. Med en analogi til alkymien kunne man tale om et ouroboros-fænomen, som på grund af sin selvhenvisende karakter ikke lader sig tilfredsstillende formidle, idet enhver udtalelse vil forlade sig på en uendelighed af implicite antagelser.

Mystikkens lukning kan ske på flere niveauer, hvoraf nogle er berørt her: mentalt, imaginativt, dyadisk i seksualitet eller terapi og endelig i sociale grupper. Fælles for disse lukninger er, at det i lukningen udfoldede betydningensindhold ikke umiddelbart er tilgængeligt for udenforstående og at der indadtil etableres en gennemsigthed, som muliggør en forvandling.

#### 6.1.1 DEN ENERGETISKE VIRKELIGHED

Energetiske modeller beskriver bevidstheden ved dens paradoksale tendenser og således kan forholdet mellem åbenhed og lukkethed også betragtes. Åbenheden viser sig i kontakten til omverdenen generelt og den virkelighed, man deler med andre – i kontakten til det, som sædvanligvis kaldes realiteten. Lukketheden viser sig i selvets selvreferentielle selvfgrænsning, som blandt andet finder sit udtryk i projektion af bevidsthedens solipsistiske virkelighed. Således betragtet må der findes en grænse, hvor realitetens virkelighed mødes med projektet og denne grænse udgør det ligevægtpunkt, hvor subjektet møder verden og hvor selverkendelsens mulighed ligger. Paradokset består nu i, at projektionen formidler kontakten, at åbenhed og lukkethed gensidigt konstituerer hinanden. Særligt iøjnefaldende er dette i kensho-oplevelsen, hvor det opdages, at alt er ét: Ved at bevidstheden transcenderer og således sætter sig udenfor verden, opdager den sin dybe genspejlende forbundethed med altet.

En sådan tankegang giver anledning til et funktionalistisk virkelighedsbegreb, som det vi finder hos James [1909] og Jung [1993]:

“Virkelighed omfatter alt, hvad man kan vide; thi virkeligt er det, som virker.” (Jung [1993], CW 8.742)

Med en sådan definition undgås faren for reduktion, idet virkeligheden ikke defineres i kraft af dens indhold, men i kraft af dens virkning. Dette svarer præcist til det energetiske perspektiv, idet energi (også indenfor fysikken) alene defineres i kraft af virkningen. Reduktionens umulighed kan illustreres ved, at kærlighed forekommer at være en reel kraft hinsides enhver tvivl for de, som føler den, selv om den som sådan ikke er målbar. Og det netop fordi den tautologisk udtrykt er virkelig, fordi den virker. Den udenforstående, for hvem kærligheden ikke er en reel kraft, kan måske godt bestride eller bortforklare kraftens væsen, men ikke dens virkning – fordi han ikke har gennemskuet, hvad det er, der virker, må han forklare ud fra det, som han har gennemskuet. At dette også kan ske indenfor én og samme person illustrerer, at der bag den umiddelbare virkelighed kan findes en dybereliggende virkelighed eller omvendt, at virkeligheden sagtens kan overlejres af andre virkeligheder. Det er nu hele denne slørdans, som meditationen tilstræber at gennemsigtgøre, så den ultimative virkelighed qua det værende får lov til at være i sin mange-dimensionnalitét.

Bemærk også, at det energetiske virkelighedsbegreb henviser til den bag bevidstheden liggende cirkularitet. Det gælder nemlig, at virkeligheden altid er selvfølgelig qua en følge af selvet. På den måde ender ethvert forsøg på at sprogliggøre virkelighedens natur altid i cirkelslutninger, fordi sprogets kategorialitet ikke formår at begribe det absolutte.

### 6.1.2 ISOMORFI

Cirkulariteten genfindes i at virkeligheden altid viser sig i en af bevidstheden muliggjort form. Man har med andre ord den verden, man har bevidsthed til. Maslow [1976] beskriver dette således:

“Der synes her at være en dynamisk parallelisme eller isomorfisme mellem det indre og det ydre. Det vil sige, at når personen perciperer verdens essentielle væsen, kommer han i takt hermed samtidig sin egen væren nærmere. [...] Efterhånden som han selv bliver B-munter, får han også bedre mulighed for at se B-munterhed i verden. Efterhånden som han selv bliver stærkere, vil han også kunne se styrke og magt i verden. Den ene muliggør det andet, på sammen måde som en depression får verden til at stå i et gråt lys, og omvendt. Han og verden bliver hinanden lig, efterhånden som begge rykker frem imod fuldkommenhed (eller imod tab af fuldkommenhed).” (p.109)

Med udviklingen af vidnets bevidsthed eller subjekt-konstans frigør bevidstheden sig fra emotionernes enantiomeriske svingninger og får dermed mulighed for at vinde indsigt i isomorfiens mekanisme. Med denne indsigt gives bevidstheden ansvaret for sin egen verden og opda-

gelsen af denne forvandlingsmulighed vil motivere individet til at realisere sine positive potentialer. Verden er ikke længere hverken givet eller bestemt af projektion, men fremstår mere som et objektivt mulighedsfelt. Selvet og verden afslører deres essens i samme takt, hvilket ultimativt leder til erfaringen af, at solipsisme og realisme er sammenfaldende. Selvets struktur er dybest set verdens struktur – et synspunkt, som med genspejlingstanken har fundet stor tilslutning i psykologiske teorier.

Mødet med selvet er mødet med verden, som igen er mødet med det numinøse. Dermed lader isomorfi subjektet finde sin absolutte plads i livet. Den, der således hviler sikkert i sin meditative grund, står fast i sin tro på sin individualitet og betydning. Derfor respekterer han også andres individualitet og betydning, alle fremstår de som unikke og uerstattelige i lige netop deres særegne skikkelse. Ligeledes vil den tvivlende ikke blot tvivle på sin egen værdi og individualitet, han vil også tvivle på andres. Derfor taber han både selvrespekt og respekten for andre.

Værenserkendelsens objektivering af verden har stor betydning for udviklingen af medmenneskelige færdigheder som empati, fordi den i det hele taget muliggør, at man på en klar måde kan se andre og kan etablere en fælles virkelighed. Dette kan for eksempel ske i en terapeutisk setting, der som beskrevet kan anskues som en meditativ lukning. Antager vi nu, at terapeuten er nået til denne form for klarhed, vil han kunne beskrive, korrigere og åbne den virkelighed, som etableres i det terapeutiske rum. Dermed kan han hjælpe klienten i retning af subjekt-konstans. Sædvanligvis beskrives denne proces i termer af isomorfi eller projektiv identifikation (Jørgensen [1995]; Jørgensen [1994]). I reglen er processens ikke-sproglige komponent evident og det at åbne og sprogliggøre klientens isomorfiske virkelighed synes følgelig også at være en væsentlig om end vanskelig terapeutisk opgave (Petersen [1996]). Meditation kan her være en hjælp for såvel terapeut som klient, både som et egentligt terapeutisk værktøj og som en måde at håndtere overføring på.

### 6.1.3 UUDSIGELIGHED

Med bevidstgørelsen af isomorfiens grænse flyttes udsigelighedens grænse: Hvad der før lå udenfor sprogets virkelighed som en apriorisk form, er pludselig blevet bevidsthedsmæssigt objektiveret som et indhold – man har vundet indsigt. Dette er en fortløbende proces, som i denne sammenhæng er skitseret i 3 stadier.

Mystikkens erfaringer bevæger sig på (u-)udsigelighedens grænse. Eksempelvis pegede Wittgenstein på, at mens videnskabelige spørgsmål lader sig både udtale og besvare sprogligt, kan livets eksistentielle problemer og løsninger ikke udtales. De er givet forud for sproget, fremstår som vilkår og er udsigelige. Livets løsninger tager derfor ofte form af metafysik, mytologi og riter, som karakteriseres ved, at det deri mættede betydningsindhold kun er åbenbart for ophavsmænd og indviede og ikke rummes alene i den ekspliciterede og dermed tilgængelige lære.

At noget er udsigeligt gøres ofte synonymt med, at det ikke findes. Prominente eksempler kunne være scientismens fejlfortolkning af den tidlige Wittgenstein ud i logisk positivisme (Monk [1996]) eller visse af postmodernismens forfattere, som konsekvent hævder, at virkeligheden alene består af sprog og at der intet findes udenfor sprogets tekst (Derrida efter Kugler [1993]; Sokal [1996]). Med en mystisk erfaringsbaggrund vil man heroverfor postulere eksistensen af en virkelighed, som enten ikke er kategorielt spaltet eller ligger hinsides kategoriernes gyldighedsområde og derfor ikke er sproglig. Denne non-duale virkelighed er væren som væren og metoden til at studere den er meditation. Wilber [1996] taler her om transcendentel eller kontemplativ videnskab.

Man kunne her tale om en dobbelt dimensionalitet, idet vi har at gøre med to gensidigt forudsatte virkeligheder, som kendetegnes af henholdsvis væren og sproglig bevidsthed. Anderledes udtrykt kunne man tale om et beskriveligt og et ubeskriveligt rum, eller rettere: Om et rum, som lader sig beskrive videnskabeligt og et, som ikke gør. Det videnskabeligt beskrivelige rum omfatter vor sædvanlige (kartesianske) virkelighed, som foregår i rum og tid, og netop dets afgrænsning eller endelighed muliggør den videnskabelige beskrivelse. Overfor dette tilbyder meditationens lukkede rum en alternativ oplevelsesform, som blandt andet karakteriseres ved, at være hinsides tid, rum, kausalitet, sprog og dikotomi, og som er u-ændeligt. For at beskrive dette meditative rum må vi ty til poesi, myter, metaforer og lignende.

For klarhedens skyld er det væsentligt, at disse to dimensioner holdes adskilt og dette sker bedst ved, at videnskab og mystik anerkendes som særskilte discipliner, som hver især indhøster valid viden på deres eget felt med egne metoder (Wilber [1996]; Grof [1987]). Det kan således let konstateres, at meditationens afklaring hverken tilvejebringer eller fremstår i kraft af videnskabelig viden om verden<sup>36</sup>. Med Wittgensteins klare formulering:

“Vi føler, at selv om alle mulige videnskabelige spørgsmål er besvarede, er vore livsproblemer slet ikke berørte. Ganske vist bliver der så ingen spørgsmål tilbage; og netop dette er svaret.” (6.52)

Videnskaben har da heller ikke formået at aflive metafysikken, hvilket kun alt for tydeligt ses i tidens forveksling af mystik med mærkværdigheder. Selv har mystikerne i reglen forladt metafysikkens ofte besynderlige teser om virkelighedens beskaffenhed, da de som Schopenhauer har gennemskuet dem og følgelig finder dem nedværdigende at bekende sig til (Sørensen [1995]). Det er derfor vigtigt, at holde sig for øje, at videnskaben ikke lærer os alt: Nærvær, livsglæde, mening og medmenneskelighed må vi hente andensteds.

<sup>36</sup> Dog kan man bemærke sig det paradoks, at mens videnskabelig viden indholdsmæssigt er af empirisk karakter, fremstår videnskabens form eller paradigme faktisk som et stykke meditativ virkelighed. Mønstereksemplet er Descartes, som åbenbarede videnskabens grundlæggende virkelighedsmodel, hvori der ikke er plads til åbenbaringer.

Selv om mystikkens erfaringer unddrager sig videnskabens målbarhed, kan disse erfaringer godt undersøges systematisk. Eksempelvis har Grof [1987] gjort det med sin katalogisering af oplevelser og også systemteoriernes mange-dimensionale beskrivelser synes egnede til på en inklusiv vis at begrebssette bevidsthedens mangfoldige univers (Capra [1986]; Vedfelt [1989, 1996]). Det i dag nok væsentligste mål med en systematisk undersøgelse af mystikken er at reetablere den spirituelle erkendelsesformens værdi: Nok beriger videnskaben vore liv materielt, men livets virkelige underere udfolder sig i evighedens kosmiske perspektiv og fraspalter vi det, bliver vor menneskelighed en hul kliché. Videnskaben garanterer ikke vor absolut unikke individualitet og betydning, den finder vi kun i den meditative kontakt med Selvets arketypsike majestæt.

## 6.2 VÆREN OG LÆNGSEL

Spiritualitet kædes ofte sammen med udtryk som længsel og søgen. Men hvad er det i givet fald, man længes efter og søger? På baggrund af den her førte diskussion ville et oplagt svar være væren. Spirituel søgen handler således ikke kun om at udvikle gode kvaliteter, men også om at finde sandheden om én selv, éns essens.

### 6.2.1 KRISE OG VÆRENSMANGEL

Den søgende er således hypotetisk i tvivl om sin egen væren. Da éns væren jo qua væren er det mest selvfølgelige ved éns eksistens, betvivles altså det mest selvfølgelige. Dermed er der lagt op til et eksistentielt drama, en spirituel krise, eller hvad man nu vælger at kalde det. Dette kan i sagens natur antage forskellig form, men bag krisen ligger der, hvad vi kunne kalde værensmangel – et udtryk, som her skal dække følelser af at selvet og/eller verden er forkert, ufuldkommen, utilstrækkelig eller lignende.

Kilden til værensmangel og tvivl er, at verden på et tidspunkt ikke var, som bevidsthedens forudsætningsstrukturer havde forventet. Verdens manglende eller utilstrækkelige gen-spejling af bevidsthedens forudsætningsstruktur sætter sig som sår i form af uklare grænser. Subjektet lærer ikke sit sande væsen at kende, for det har ikke kunnet genkende sig selv i omgivelsernes spejling. Værende i tvivl om sin egen individualitet må subjektet klare sig igennem livet ved at kompensere på forskellig vis.

I mangel af bedre kompenseres værensmanglen sædvanligvis ved, at bevidstheden søger intellektuelle løsninger og bekender sig et sprogligt formidlet metafysisk standpunkt: Hvad man ikke fandt som værende i verden, søger man at fremmane i sprogets billede og da fremstår det som en selv-følgelig, selv-indlysende og selv-evident sandhed. Men da det, som udtrykker sig i sproget, det vil sige selvet, ikke kan udtrykkes meningsfuldt ved sproget, vil dette lede til ontologiske fejlslutninger, hvad enten de er af kausal, hypotaserende eller kategori-dualistisk art. Væren må med andre ord *vise sig*, idet vi ikke kan udsige noget om

den absolutte virkelighed. Afklaringen består ikke i en sikker bestemmelse af virkelighedens beskaffenhed, men i at virkeligheden fremstår som virkende på den rigtige måde.

Da den gennem compensationen etablerede identitet ontologisk set ikke er andet end et fantasiprodukt, må den nødvendigvis forsvares gennem selvhævdelse (Petersen [1994]). Dette forsvar udspringer af den instinktive overlevelsesdrifts kamp for retten til at være den, man er. Men selvhævdelsen bliver qua compensation et fejlslag, for den tjener alene til at opretholde den kompenserende fantasi og ikke til at tilvejebringe den manglende væren. Frustrationen mindskes således ikke og strategien vil på sigt vise sig ufrugtbar.

Hvor god end compensationens mekanisme er, så er dens løsning altid relativ og aldrig absolut. Dermed kan bekendelsens virkelighed miste sin mening og forekomme uvirkelig. Problemet er netop, at bekendelsens virkelighed ikke er absolut: Den er enten rent subjektivt bestemt eller en del af en gruppefantasi i Laings [1976] forstand. Når et individ til bekendelsens sammenbrud, vil det opleves som en mangel på virkelighed, fordi bevidstheden mister orienteringen overfor det værende. Individet kan ikke længere forstå sig selv og metaforisk talt kunne man sige, at landkortet ikke længere stemmer overens med landskabet.

Nu behøver det imidlertid ikke at nå så vidt som til krisens ekstreme situation, for også eksistentiel mæthed kan bringe én den indsigt, at væren ikke kommer udefra eller er noget man skal gøre sig fortjent til. Med en sådan erfaringsballast vil det falde naturligt at arbejde hen imod den kontakt til væren, som kommer af meditativt at hvile i sig selv.

Vejen frem er i begge tilfælde en bevægelse i retning af den dobbeltrettede bevidsthed, hvor den værensmæssige grund erkendes som noget objektivt og absolut. Problemet består med andre ord i at gennemskue jegets projektive etablerede solipsistiske alene-væren – i at overvinde den lidelse, som subjektets adskildthed sætter – og forene sig med medmenneskene. Dette er ikke nogen let proces, for skal man klart forstå subjektiviteten som grænsefænomen, må man først have styr på sine egne grænser i relativ såvel som absolut forstand. Hertil kommer, at det i sagens natur må ske ind i en kollektiv sammenhæng, for skal menneskets sociale og følelsesmæssige natur udfoldes, er et fællesskab selvsagt uundværligt. I takt med at subjektet her henter primærf erfaringer af den absolutte virkelighed, kan bekendelsens formidlede virkelighed så modificeres og slippes: Selvhævdelsen forsvinder med kontakten til væren og indre meditativ ro.

Vor kultur vægter intellektuel træning, men overser det helt basale bevidsthedsaspekt, som væren udgør. At lære at være i verden på en god, givende og fyldestgørende måde spiller generelt ingen eksplicit rolle i vor pædagogik. Givetvis derfor bliver åndeligt fravær den almindelige tilstand kulturelt set: Fordi det væsensmæssige ikke er i orden, er det kun få, som realiserer deres næstekærlige potentiale. Hvis man konstant skal forsvare sig selv og sin væren i verden, er det svært at finde overskud og klarhed. Og det er netop, hvad vi ser: At logikken, fornuften og

bevidstheden kommer til kort lige så snart, den føler sig truet. Mødet med en trussel får bevidstheden til at opstille sikkerhedsforanstaltninger, men er disse forsvarsmekanismer af intellektuel eller dogmatisk art, forvrænger de virkeligheden. Man søger tryghed i fortidens uforanderlighed, i tankernes systematiske orden, i ideologiernes besnærende løfter. Man klynger sig til et billede, en illusion og ikke til egentlig indsigt. Derfor finder vor rastløse kultur aldrig trøst, førend den søger nuet, nærværet og væren. Først med væsenserkendelsen indsigt i tankernes natur overvindes angsten for bevægelsen og sikkerheden kan da findes i meditationens rene bevidsthed. En væsentlig fremtidig opgave må derfor være at etablere en værens-pædagogik, hvad allerede Krishnamurti (Hjorth [1983]) og Bertelsen [1991] har gjort opmærksom på og forsøgt at skitsere.

## 6.2.2 DRIFT OG ÅND

I det indledende kapitel blev forholdet mellem spiritualitet og seksualitet behandlet og efter at have set på de kvalitative bevidsthedsforandringer, som meditation angiveligt kan foranledige, skal temaet kort re-introduceres. Som allerede nævnt kan meditation forvandle forholdet til seksualiteten ret indgående. Hos en gruppe erfarne mediterende fandt Brown & Engler [1986] således, at:

“De var tilbøjelige til at se deres egne seksuelle og aggressive drifter, lige såvel som deres individuelle dynamik, som intense sindstilstande, der kunne opleves og reageres på med opmærksomhed, men som der ikke nødvendigvis investeres særligt meget i.”<sup>37</sup>

Den tvingende karakter, som seksualiteten sædvanligvis tilskrives, er med andre ord overvundet og ved at seksuelle impulser får mere karakter af tilbud, kan seksualiteten lettere indgå som en integreret del af personens bevidste liv. Driftshåndteringen bærer således ikke længere præg af at være løsrevet eller (delvist) fortrængt fra bevidsthedens øvrige liv, men fremstår som dirigeret i Alexanders' forstand (Gelb [1988]). Anderledes udtrykt er de seksuelle projektioner trukket tilbage, så omverdenen ikke alene ses i lyset af lysten – personen har lært at rumme spændingen mellem begærets energi og de faktiske omstændigheder (i det omfang det nu måtte være nødvendigt). Seksualiteten er differentieret fra den værensmæssige grund som sådan og derfor bliver manglende seksuel tilfredsstillelse heller ikke synonymt med et eksistens-truende værenstab.

En sådan driftshåndtering synes at have væsentlige etiske implikationer. Vender vi tilbage til Wittgenstein, så mente han, at den fornemmeste

---

<sup>37</sup> “They tended to see their own sexual and aggressive drives, as well as their individual dynamics, as intense mind-states which could be experienced and acted on with awareness, but not necessarily invested in to any great degree.” (p.189)

etiske bestræbelse lå i at fremme personlig integritet (Monk [1995]) og konkluderede som nævnt, at:

“Der kan ikke siges noget om viljen som det etiskes bærer.”  
(6.423)

Etik – vor adfærd overfor næsten – beror således mere på selvet eller bevidsthedens forudsætningsstruktur end på bevidstheden synspunkt som sådan. Mystikere som for eksempel Mester Eckehart og Krishnamurti anbefaler derfor, at mennesket hellere skal overveje, hvad eller hvem det er, end det skal bekymre sig om hvad det skal eller bør gøre (Hjort [1983]). Og metoden til dette er meditation.

Meditation kommer i denne forbindelse til at stå i modsætning til moral: Hvor meditation handler om at acceptere tingenes faktiske tilstand, som den *er*, handler moral om, hvordan tingenes tilstand *burde* være. Moralens accept er altid betinget og ufri, og det samme gælder den, som vælger moral frem for årvågen opmærksomhed. Med moralens formående skræmmebillede følger nemlig angsten for, hvad man *kunne* være. Bliver denne angst massiv nok sætter man sin livsproces i stå, for hellere være en kliché end det, man frygter mest at være. Prisen er dog uendelig, for i sin angst for at vise sig, ser man aldrig sig selv – og finder dermed heller aldrig ud af, at frygten for at være sig selv næppe var begrundet.

Imidlertid kan argumentet gøres mere spidsfindigt. Hvis en bevidsthed hviler i meditativ tomhed, kan den træde ud af konflikternes delthed og ind i Selvets helhed. Meditativt sker dette ved at bevidstheden lukker sig om sig selv. Pointen er, at når bevidstheden gør det, lader den sig ikke opløse af driftsimpulsen og tilfører den heller ikke energi. Impulsen står dermed uden kategorialt henføningspunkt: Der er ingen, der har den, intet jeg til at udleve den og dermed må den lade sig opløse til ren energi og klar bevidsthed. Bojesen [1993] fortæller at:

“Buddha gjorde sådan. Det fortælles om Mara, herskeren over alle indiske dæmoner, at han til sidst havde fået nok af Buddha og alle hans fromme lærdomme. Han planlagde et generalangreb og mobiliserede alle Helvedes millioner af djævle, og de rykkede ud for at tilintetgøre Buddha. Men Buddha var ikke hjemme!” (p.169)

Dæmonerne kunne i mere psykologisk sprogbrug for eksempel være asociale eller selvdestruktive impulser, som et almindeligt jeg ikke formår at stille meget op overfor: Ved at lade jeget “blive væk”, kan impulsen ikke finde et ankerpunkt og bevidstheden lader sig ikke blindt narre til at føje impulsens dæmoniske vilje. En sådan driftshåndtering er ikke præget af moralsk anstrengelse: Den vil falde let og naturlig, idet det ikke kræver nogen anstrengelse at omgå impulserne – tværtimod vil netop udlevelsen kræve en jeg-mæssig anstrengelse som ethvert andet gøremål. Som sådan er der tale om en avanceret variant af Jungs aktive imagination (hvor lunets dæmon også berøves sin psykiske energi), men under henvisning til afsnit 5.4.1 Forbehold er det på sin plads at gøre opmærksom på, at en sådan driftshåndtering ikke kan gennemtrufes ved viljen, men kun kan opstå af sig selv som en gennem indsigt spon-

tant emergeret psykisk struktur. Men væsentligst i denne sammenhæng: Med den meditative tomhed får bevidstheden mulighed for at tage endeligt ansvar for den syntetisk-henførende funktion og dermed for, hvordan den psykiske energi bruges.

Dette vil være synonymt med en kollektiv ansvarlighed, for ved at man som Gandhi hverken ser eller hører ondt, fristes man ikke til selv at bekæmpe ondskaben med ondskab, men får fred til at hvile i sig selv. Moralisten vil givetvis kalde dette ligegyldighed, men intet kunne være mere forkert. Det er en accept af ethvert udtryk og når denne accept igennem til ondskabens afsender, vil der ske en forvandling: Ondet vil åbne sig og undergå en metamorfose, for ondskab kan i længden ikke trives i acceptens og forståelsens lys. Selvhævdelse og kamp opgives til fordel for samhörig vækst.

### 6.3 KONKLUSION

Meditativ praksis er her blevet undersøgt med henblik på at indkredse den meditative indsigts karakter. Denne undersøgelse har taget sit udgangspunkt i, hvordan bevidstheden bruger kategoriale orienteringspunkter og det har vist sig, at en udviklingslinje kan beskrives. Overordnet består udviklingen i en internalisering af egen subjektivitet, som betyder at virkelighedsopfattelsen bliver mere objektiv og mindre egocentrisk. Meditativ praksis fremmer denne udvikling ved gennem øvelser at tilstræbe bevidsthedsmæssig kontinuitet på tværs af bevidsthedstilstande og emotionelle svingninger. Meditativ indsigt er således indsigt i egen individualitet og dermed i livet selv.

## 7. RESUMÉ – ENGLISH SUMMARY

---

Med udgangspunkt i den transpersonlige psykologi undersøges det, hvorledes spiritualitet kan udfoldes gennem meditativ praksis. Fokus lægges på den indsigt, som denne praksis menes at tilvejebringe i form af kvalitative bevidsthedsforandringer. De kvalitative bevidsthedsforandringer beskrives i termer af kategorialitetens problem, idet der skitseres en udviklingslinie i bevidsthedens brug af kategoriale orienteringspunkter. Som illustration af kategoriproblemets nøgleposition i forhold til meditation og mystik drages der paralleller mellem den tidlige Wittgensteins filosofi og zen-buddhismen. Dermed etableres der et begrebsapparat, som gør det muligt at belyse meditation dels som en særlig lukkethed, der muliggør selvindsigt, og dels som en optræning af bevidsthedsmæssige færdigheder. Afslutningsvis sættes dette i forhold til virkelighedsbegrebet og forskellige perspektiver på den meditative indsigt indkredses.

With reference to transpersonal psychology it will be explored how spirituality can be unfolded through meditative practice. Focus will be on the insight this practice is thought to produce in the form of qualitative changes in consciousness. These qualitative changes in consciousness are described in terms of the problem of categories by sketching a developmental line in the use of categories. To illustrate the key position of the category–problem in relation to mysticism and meditation, parallels are drawn between the philosophy of the early Wittgenstein and zen–buddhism. This establishes concepts allowing us to investigate meditation partly as a special kind of “closure” facilitating self–insight and partly as a method of training certain cognitive skills. In closing this is discussed in relation to the concept of reality and different perspectives on the meditative insight are encircled.

## 8. ORDLISTE

---

a priori – *på forhånd givet*  
absolutering – *at gøre noget absolut*  
analytisk psykologi – *jungiansk psykologi*  
andenværen – *det, at noget andet er noget for én; guleroden er en del af kaninens andenværen, fordi den er føde for kaninen.*  
anomisk kaos – *normløst kaos*  
apriorisk – *på forhånd givet*  
arbitrært – *vilkårlig*  
arketype – *grundform, se også fodnote*  
arkimedisk punkt – *henviser til udtalelsen “giv mig et fast punkt hvor jeg kan stå, og jeg skal dreje jorden”*  
attributter – *egenskaber*  
autonom – *selvstændigt virkende, selvstyrende*  
autopoiese – *selv–skabelse; skaber sig selv ud af sig selv*  
deskriptivt – *beskrivende; tager udgangspunkt i beskrivelse*  
dikotomi – *opdeling i to modsætninger*  
ding an sich – *tingen i sig selv*  
ding für uns – *tingen for os, fremtrædelsesform*  
disjunkt – *adskilt, adskillende*  
diskursiv – *trinvis logisk overvejelse*  
double–bind – *dobbeltbinding*  
ekstramentalt – *det, at noget ligger udenfor det psykiske rum*  
emergeret – *opdukket; noget nyt, der er dukket op*  
empirisme – *filosofisk erkenderetning, som hævder, at al erkendelse har sin rod i sansningen*  
enantiodromi – *princip som siger, at alt før eller senere vender tilbage til sin modsætning*  
epistemisk autoritet – *erkendelsesmæssig autoritet*  
etik – *læren om det ene menneskes rette opførsel overfor det andet*  
flertydighedstolerance – *evnen til at tolerere, at man ikke entydigt kan afgøre, hvordan verden ser ud eller hvad man skal tro og mene*  
fænomenologi – *filosofisk erkenderetning, der søger at beskrive verden som et oplevelsesfænomen*  
genspejling – *det forhold, at indre og ydre fænomener passer sammen; se også andenværen*  
hermetisk – *tæt lukket*  
hypostasering – *tingsliggørelse; at opfatte abstrakte begreber som selvstændige realiteter*  
hypotetisk konstruktion – *et element i en teori*  
imploderer – *indadgående bristning, modsat eksplosion*  
individuation – *den proces, hvorved man bliver sig selv*

infantile – barnagtige  
 inkorporere – indarbejde, indlemme  
 internalisering – inderliggørelse  
 intrapsyriske – indre–psyriske  
 introspektiv – indad–skuende  
 invariant – uforanderlig størrelse  
 isomorfi – samme form, lighed i form  
 kartesiansk – vedrørende Descartes  
 katatoni – sygelig ubevægelighed  
 kategori – grundbegreb, klasse, rubrik, slags  
 kategorialitet – det, at noget er ordnet i kategorier  
 kensho – den endelige oplysningstilstand i zen  
 koan – en slags gåde, der bruges til zen–meditation  
 kognitive færdigheder – erkendelsesmæssige færdigheder  
 kompensere – udjævne, opveje, erstatte  
 komplementær – om to beskrivelser, der på samme tid udelukker og  
 supplerer hinanden, idet begge er nødvendige for at beskrive vir-  
 keligheden fuldstændigt og sandt  
 komplettere – fuldstændiggøre, gøre en situation færdig  
 konfession – tilslutning til en trosbekendelse  
 konjunktiv – forbindende, sammenknyttende  
 konkretisering – det, at ophøje en fantasi til noget virkeligt  
 konsistens – modsigelsesfrihed, logisk sammenhængende  
 konsolidere – styrke, sikre  
 kontemplation – indadvendt selvfor dybelse, meditation  
 kontemplativ – meditativ  
 kosmogonisk solipsisme – filosofisk erkendelsesretning, som siger, at  
 intet findes uden at det findes i en bevidsthed  
 kosmologi – lære om verdensaltet  
 metafysik – læren om de mest almene træk i alle ting og/eller læren om  
 det, der er udenfor erfaringens område  
 moral – samfundets regler om den rette opførsel  
 naïv realisme – den opfattelse, at verden er præcis, som man opfatter  
 den  
 non–dual – hel, ikke–spaltet  
 numen – noget guddommeligt, som vækker ærefrygt  
 numiøs – det guddommelige mødt med ærefrygt  
 objekt – det, som en bevidsthed be–vidner, det vil sige såvel ting som  
 andre mennesker  
 objekt–konstans – evne til at fastholde verden ved hjælp at indre billeder,  
 så man undgår oplevelsen af “ude af syn, ude af sind”  
 omnipotens – almagt  
 ontologi – læren om det værende og tilværelsens almene principper  
 patogener – sygdomsfremkaldende  
 patologisk – sygelig  
 perceptuelle – vedrørende opfattelsesevnen  
 plateau–oplevelse – vedvarende oplevelse af værenserkendelse, trans-  
 cendens eller energibevidsthed  
 postmodernisme – nyere retning indenfor litteratur–fortolkning, som

hævder, at virkeligheden kun består af tekster (eller “simulerin-  
 ger”)  
 projektiv identifikation – en overføringsmekanisme, hvor man på subtile  
 måder vil “lokke” en anden person til at opføre sig på en bestemt  
 måde, for derved at få vedkommende til at udleve egne følelser –  
 lykkes det, fanger man sig selv i en selv–iscenesat cirkelslutning  
 realisme – den opfattelse, at alle de ting, man sanser, eksisterer uaf-  
 hængigt af ens bevidsthed om dem  
 reciprok – gensidig, indbyrdes afhængighed  
 reduktion – indskrænkning, bortforklaring – “det er bare...”  
 reduktionisme – det, at ville forklare en virkelighedsbeskrivelse ud fra  
 begreber, som man selv anser som mere fundamentale  
 regression – tilbagefald til tidligere trin i den psykiske udvikling  
 reificering – tingsliggørelse, afhumanisering  
 retorik – talekunst  
 samadhi – bevidsthedstilstand, hvor bevidstheden alene er bevidst om  
 sig selv  
 satori – kortvarig oplysningsoplevelse i zen  
 scenario – en iscenesættelse  
 scientisme – overdrivelse af naturvidenskabens betydning  
 selvreference – det, at noget henviser til sig selv  
 selvrepræsentation – selv billede  
 sensorisk deprivation – sanseisolation, sanserne sættes ud af kraft  
 solipsisme – den opfattelse, at ens egen bevidsthed er det eneste eksis-  
 terende  
 solipsistisk – hér primært om tilstande, hvor bevidsthedens oplevelsesfelt  
 er begrænset til oplevelser, der alene er afledt af bevidsthedens  
 egen struktur og dermed kun indirekte af omverdenen  
 spiritualitet – åndelighed, se afsnit 2.1.1 Definition af spiritualitet, side 7  
 subjekt–konstans – kontinuert selvbevidsthed  
 symbiose – gensidigt afhængigt samliv mellem to organismer  
 symbol – billede, som formidler psykisk energi  
 systemteori – teori, der beskriver verden som helheder indeni helheder  
 taksonomi – inddeling  
 transcendens – overskridelse; overvindelse af en indre konflikt ved at  
 indtage et overordnet synspunkt  
 transcendent – noget, som ligger ud over en vis grænse; noget, der  
 ligger ud over bevidsthed og erfaring  
 transpersonlig – det, som ligger udover det rent personlige erfarings-  
 grundlag  
 tærskelvogteren – poetisk navn for en angstbarriere  
 verbigeration – vedvarende gentagelse af ord eller sætninger  
 zen–buddhisme – buddhistisk retning, som primært er hjemmehørende i  
 Japan  
 ækvivalente – tilsvarende; noget som kan regnes for lige med noget  
 andet

## 9. REFERENCER

- Anonym [1983]: *Uvidenhedens Sky – hvori Sjælen bliver Ét med Gud*. Borgen.
- Baba, Sai [1988]: *Meditation*. Dansk Sathya Sai Baba Forlag.
- Bertelsen, Jes [1974]: *Ouroboros. En undersøgelse af selvets struktur*. Borgen.
- Bertelsen, Jes [1975]: *Individuation*. Borgen.
- Bertelsen, Jes [1982]: *Drømme, chakrasymboler og meditation*. Borgen.
- Bertelsen, Jes [1984]: *Energi og bevidsthed*. Borgen.
- Bertelsen, Jes [1986]: *Kvantespring*. Borgen.
- Bertelsen, Jes [1989]: *Indre tantra. Tantrisk enhed. Reetablerede tantriske anvisninger*. Borgen.
- Bertelsen, Jes [1991]: *Bevidsthedens befrielse – ved meditatív indsigt i bevidsthedens kilde*. Borgen.
- Bertelsen, Jes [1994]: *Nuets himmel*. Borgen.
- Bertelsen, Jes [1996]: *Hjertebøn og ikonmystik. Kristen praksis fra korsfæstelse til forklarelse*. Borgen.
- Brown, Daniel & Engler, Jack [1986]: *The Stages of Mindfulness Meditation: A Validation Study*. I: Wilber, Engler & Brown, pp.161–218.
- Brunak, Søren & Laurrup, Benny [1988]: *Neurale netværk. Computere med intuition*. Nysyn / Gyldendals bogklubber.
- Capra, Fritjof [1986]: *Vendepunktet*. Borgen.
- Cawasjee, Shyam [1994]: Menneskets subjektivitet i kulturens og historiens spejl. I: Asger Neumann (red.): *Det særligt menneskelige*. Hans Reitzels Forlag.
- Chia, Mantak & Chia, Maneewan [1991]: *Seksuel energi. Parrets muligheder*. Hovedland.
- Chia, Mantak [1990]: *Seksuel energi. Mandens muligheder*. Hovedland.
- Chia, Mantak [1991]: *Seksuel energi. Kvindens muligheder*. Hovedland.
- Claxton, Guy [1987]: *Meditation in Buddhist psychology*. I: West (ed.) [1987].
- Csikszentmihalyi, M. [1991]: *Flow*. Munksgaard.
- Damsholt, Sven (ovs.) [1994]: *Vedaernes Visdom. Kaivalya Navaaneeta*. Sankt Ansgars Forlag.
- Decker, Larry R. [1993]: The role of trauma in spiritual development. *Journal of Humanistic Psychology*, Vol. 33, No. 4, pp. 33–46.
- Deikman, Arthur J. [1969]: Deautomatization and the mystic experience. I: Tart, Charles T. (ed.) [1969]: *Altered states of consciousness. A Book of Readings*. New York: John Wiley & Sons.
- Dennet, D.C. [1986]: Selvet som fortællingens Tyngdepunkt. *Philosophia*, årg. 15, nr. 3–4.
- Dennet, D.C. [1993]: *Consciousness Explained*. Penguin Books.

- Elkins, Hedstrom, Hughes, Leaf & Saunders [1988]: Toward a Humanistic–Phenomenological Spirituality. *Journal of Humanistic Psychology*, Vol. 28, No. 4.
- Engelsted, Niels [1990]: Forsøg på en profan tilnærmelse til det sakrale. *Psyke & Logos*, 11, 237–250.
- Engler, Jack [1986]: Therapeutic Aims in Psychotherapy and Meditation. I: Wilber, Engler & Brown, pp. 17–52.
- Evang, Anders [1993]: *Borderline*. Hans Reitzels Forlag.
- Farthing, G. William [1992]: *The psychology of consciousness*. New Jersey: Prentice–Hall.
- Fasting, Neel [1991]: *Seksualitet, selvudvikling og tantra*. Borgen.
- Fontana, David [1987]: Self–assertion and self–negation in buddhist psychology. *Journal of Humanistic Psychology*, Vol. 27, No. 2, 175–195.
- Freud, Sigmund [1990]: *Psykoanalyse – samlede forelæsninger*. Hans Reitzels Forlag.
- Gelb, Michael [1988]: *Din fintmærkende krop*. Borgen.
- Grof, Christina & Grof, Stanislav [1991]: *Psykiske kriser. Personlig udvikling gennem kriser*. Borgen.
- Grof, S. & Bennett, H.Z. [1993]: *The Holotropic Mind*. San Francisco: Harper Collins Publishers.
- Grof, Stanislav [1987]: *Introduktion til Den Indre Rejse*. Borgen.
- Grof, Stanislav [1993]: Consciousness Evolution and Human Survival. *Monthly Newspaper of the Rocky Mountain Spiritual Emergence Network*, Vol. 5, No. 3.
- Hendricks, C.G. [1975]: Meditation as discrimination training: A theoretical note. *Journal of Transpersonal Psychology*, vol. 7, no. 2.
- Hinge, Helle [1995]: New Age på dansk. Jes Bertelsen–bevægelsen. Gyldendal.
- Hjort, Stig [1983]: *Krishnamurtis psykologi – en indføring*. Borgen.
- Hougaard, Esben [1996]: *Psykoterapi – teori og forskning*. Dansk Psykologisk Forlag.
- Houmann, Inge [1992]: *Drøm, vanvid, mystik: En bog om tankens grunde og afgrunde*. C.A.Reitzel.
- Høgh–Olesen, Henrik [1993]: *Mennesket og det ukendte – inertien og det menneskelige dobbeltvæsen*. Dansk Psykologisk Forlag.
- Høgh–Olesen, Henrik [1995]: Unio Mystica – og den ændrede bevidstheds tilstand. *Psyke & Logos*, 16, 315–345.
- Ingram, R.E. & Wisnicki, K. [1991]: Cognition in depression. I Magaro, P.A. (Ed.): *Cognitive Bases of Mental Disorders*. New York: Sage Publications.
- James, William [1909]: *Religiøse erfaringer. En undersøgelse af den menneskelige natur*. København: Pios Boghandel.
- Jung, C.G. [1984]: *Erindringer, drømme, tanker*. Lindhart & Ringhof.
- Jung, C.G. [1987]: *Jeget og det ubevidste*. Gyldendal.
- Jung, C.G. [1993]: *Den analytiske psykologis grundlag og praksis*. Samlerens Bogklub / Gyldendal.
- Jørgensen, A.S. [1992]: *Selvudvikling og energibevidsthed*. Politikens Forlag.

Jørgensen, Carsten René [1994]: Manglen i sproget – den projektive identifikations åbning af et terapeutisk rum. *Matrix*, 2, 6–38.

Jørgensen, Eric Friss [1995]: *Teksthæfte til kursus i supervisionstræning*. Uddannelsescenteret for Sundhedsvæsenet i Vejle Amt.

Karlsen, H.H. (Ovs.) [1993]: *Den Gyldne Blomsts Hemmelighed*. Sphinx.

Keutzer, Carolin S. [1978]: Whatever turn you on: Triggers to transcendent experiences. *Journal of Humanistic Psychology*, Vol. 18, No. 3.

Kierkegaard, Søren [1986]: *Skrifter i udvalg*. Gyldendals klassikere.

Koltko, Mark Edward [1989]: The Humanized No-Self: A Response to Schneider's Critique of Transpersonal Psychology. *Journal of Humanistic Psychology*, Vol. 29, No. 4.

Kugler, Paul [1993]: *The "subject" of dreams*. Downloaded fra: <http://www.cgjung.com/articles/pksubj.html> (også bragt i *Dreaming*, N.Y.: Plenum Press, Vol. 3, No.2).

Laing, R.D. [1976]: *Selvet og de andre*. Paludan.

Lauridsen-Katborg, Henrik [1995]: *Et rør til himmelen*. *Personlighedens grænseland*. Modtryk.

Leuba, James H. [1925]: *The Psychology of Religious Mysticism*. London: Kegan Paul, Trench, Trubner & Co.

Levy, John [1983]: Transpersonal Psychology and Jungian Psychology. *Journal of Humanistic Psychology*, Vol. 23, No. 2.

Luhmann, Niklas [1993]: *Sociale systemer: Grundrids til en almen teori*. Elektronisk udgave, Munksgaard.

Lumbye, Jørgen [1997]: Den rette lære. *Psykolog Nyt*, Nr. 2, p. 21.

Lykkebo-Malka, Cyril R. [1993]: Når angsten bliver et symbol. *IKON*, No. 3.

Maslow, Abraham H. [1970]: *Religions, values, and peak-experiences*. New York: Viking Press.

Maslow, Abraham H. [1976]: *På vej med en eksistenspsykologi*. 2. udg. NNF / Arnold Busk.

May, Rollo [1989]: Answers to Ken Wilber and John Rowan. *Journal of Humanistic Psychology*, Vol. 29, No. 2, 244–248.

Monk, Ray [1995]: *Wittgenstein. Geniets forpligtelse*. Samlerens Bogklub.

Nagarjuna [1991]: *Juvelkæden og andre skrifter*. Vidsomsbøgerne, Sankt Ansgars Forlag.

Narayanananda, Swami [1980]: *Sindet, dets oprindelse og forædling*. Yoga Forlaget.

Neisser, Ulric [1988]: *Five Kinds of Self-Knowledge*. Emory Cognition Report # 14.

Padesky, C.A. [1993]: *Socratic Questioning: Changing Minds or Guiding Discovery?* European Congress of Behavioral and Cognitive Therapies, London, September 24th.

Pallis, Tim [1990]: *Zen – træning og tradition*. Borgen.

Pekala, Ronald J. [1987]: *The phenomenology of meditation*. I: West [1987].

Petersen, Kim Bach [1994]: *Udforskning som livsvilkår*. Bacheloropgave, PI, AU.

Petersen, Kim Bach [1996]: *Skitser til en integrativ model*. Tilvalgsopgave, PI, AU.

Rajneesh, Bhagwan Shree [1975]: *Hu-meditation og kosmisk orgasme*. Borgen.

Rajneesh, Bhagwan Shree [1983]: *Tantra, Spirituality & Sex*. Oregon: Rajneesh Foundation Int.

Reich, Wilhelm [1971]: *Orgasmens funktion*. Rhodos.

Reps, Paul [1992]: *Zen kød zen knogler*. Sphinx.

Schneider, Kirk J. [1987]: The Deified Self: A "Centaur" Response to Wilber and the Transpersonal Movement. *Journal of Humanistic Psychology*, Vol. 27, No. 2, 196–216.

Schneider, Kirk J. [1989]: Infallibility is so damn appealing: A Reply to Ken Wilber. *Journal of Humanistic Psychology*, Vol. 29, No. 4.

Schultz, Erik [1990]: Det hellige i psykogenetisk belysning. *Psyke & Logos*, 11, 217–236.

Shapiro, S.I. [1983]: Incredible assumptions: Contributions from Transpersonal Psychology. *Journal of Humanistic Psychology*, Vol. 23, No. 3.

Skogemann, Pia [1992]: *Er jeg en sommerfugl, der drømmer? Kvindelighed, drømme og individuation i ny fortolkning*. Lindhart & Ringhof.

Slot-Henriksen, Rolf [1982]: *Kristen meditation i 2000 år*. Borgen.

Sokal, Alan D. [1996]: *A Physicist Experiments With Cultural Studies*. Downloaded fra: <http://www.nye.edu/gsas/dept/physics/faculty/sokal/index.html>. (Oprindeligt bragt i *Lingua Franca*, May/June, pp. 62–64.)

Steenen, Jan Bünning & Nielsen Lizzie [1994]: *Hvad er grundantagelserne i Stanislav Graofs teori?* Speciale, PI, AU.

Stinissen, Wilfrid [1985]: *Kristen dybmeditation*. Borgen.

Suler, John [1990]: Images of the Self in Zen Meditation. *Journal of Mental Imagery*, 14, 197–204.

Sutich, Anthony J. [1968]: Transpersonal psychology: An emerging force. *Journal of Humanistic Psychology*.

Suzuki, D.T. [1985]: *Zen*. Hans Reitzels Forlag.

Sørensen, Villy [1995]: *Schopenhauer. Biografi & tekst*. Samlerens Bogklub.

Tart, Charles T. [1990]: Extending Mindfulness to Everyday Life. *Journal of Humanistic Psychology*, Vol. 30, No. 1.

Thomas, Brewer, Kraus & Rosen [1993]: Two patterns of transcendence: A Empirical Examination of Wilber's and Washburn's theories. *Journal of Humanistic Psychology*, Vol. 33, No. 3, 66–81.

Tuxen, Paul (ovs.): *Bhagavadgita*. Sphinx.

Vaughan, Frances [1985]: Discovering Transpersonal Identity. *Journal of Humanistic Psychology*, Vol. 25, No. 3.

Vedfelt, Ole [1989]: *Drømmenes dimensioner*. Gyldendal.

Vedfelt, Ole [1996]: *Bevidsthed. Bevidsthedens niveauer*. Gyldendal.

Vich, Miles A. [1990]: The Origins and Growth of Transpersonal Psychology. *Journal of Humanistic Psychology*, Vol. 30, No. 2.

- Wackerhausen, Steen [1992]: Alternativisme, højere bevidsthed og oversanselige fænomener. I: Ulbæk (red.): *Er der mere mellem himmel og jord?* Gyldendal.
- Walsh, Roger [1992]: The Search for Synthesis: Transpersonal Psychology and the Meeting of East and West, Psychology and Religion, personal and Transpersonal. *Journal of Humanistic Psychology*, Vol. 32, No. 1, pp. 19–45.
- Washburn, Michael [1990]: Two patterns of transcendence. *Journal of Humanistic Psychology*, Vol. 30, No. 3, 84–112.
- Watts, Alan [1972]: *Psykoterapi og samfund*. Paludans Folbibliotek.
- West, Michael A. (ed.) [1987]: *The Psychology of Meditation*. Oxford: Clarendon Press.
- Wilber, Engler & Brown [1986]: *Transformations of consciousness*. Boston & London: Sahmbhala.
- Wilber, Ken [1989a]: God is so damn boring: A Response to Kirk Schneider. *Journal of Humanistic Psychology*, Vol. 29, No. 4.
- Wilber, Ken [1989b]: Reply to Schneider. *Journal of Humanistic Psychology*, Vol. 29, No. 4.
- Wilber, Ken [1989c]: Two humanistic psychologies? A Response. *Journal of Humanistic Psychology*, Vol. 29, No. 2, 230–243.
- Wilber, Ken [1990]: Two patterns of transcendence: A Reply to Washburn. *Journal of Humanistic Psychology*, Vol. 30, No. 3, pp. 113–136.
- Wilber, Ken [1993]: The great chain of being. *Journal of Humanistic Psychology*, Vol. 33, No. 3, pp. 52–65.
- Wilber, Ken [1995]: *Sex, ecology, spirituality. The Spirit of Evolution*. Boston & London: Shambhala.
- Wilber, Ken [1996]: *Eye to eye. The quest for the new paradigm*. Boston & London: Shambhala.
- Wilber, Ken [1997]: *The Eye of Spirit*. Boston: Shambhala.
- Wittgenstein, Ludwig [1993]: *Tractatus Logico-Philosophicus*. Samlerens Bogklub.
- Yogananda, Paramahansa [1982]: *The Science of Religion*. Los Angeles: Self-Realization Fellowship.