

DEN SEKULÆRE MEDITATION OG FÆNOMENOLOGISK BEVIDSTHEDSFORSTÅELSE

Christian Huitfeld

Artiklen udfordrer den kognitive opfattelse af mindfulness meditation og sammenligner de mere subtile meditationsoplevelser og -processer med tænkning fra den fænomenologiske tradition; noetisk psykologi, radikal empirisme samt transcendentale og eksistentiel fænomenologi. Denne sammenlignende undersøgelse finder en række paralleller i forhold til metode, hensigt og oplevelser. De subtile meditationsoplevelser medfører en række udfordringer af de psykologiske antagelser – begreber som opmærksomhed, bevidsthedstilstande, intentionalt og eksistentialer viser sig at være relative og afhængige af individets opmærksomhed. Den videnskabelige religionspsykologi må kunne integrere et kvalificeret eksperientelt perspektiv for at kunne afdække det psykologiske erfaringsfelt. Meditativ praksis bør kunne integreres i religionspsykologien i forlængelse af den eksistentiel-fænomenologiske tradition. Endelig bør meditation ikke begrænses til den terapeutiske kontekst, men også anerkendes for dens epistemologiske og eksistentielle potentiale.

*»The time comes when no reflection appears at all. One comes to notice nothing, feel nothing, hear nothing, see nothing... But it is not just vacant emptiness. Rather it is the purest condition of our existence...«
(Katsuki Sekida i Austin, 1998: 473)*

Meditation oplever i disse år en genopblomstring inden for det psykologiske felt. Både i forbindelse med diverse populærpsykologiske selvhjælpsbøger og i forbindelse med de dybere fagligt funderede terapiorienterede værker støder man på begrebet 'mindfulness meditation' (fx Germer, Siegel & Fulton, 2005; Heyes, Follette & Linehan, 2004). Ligeledes tilbydes kurser og videreuddannelser i 'mindfulnessbaseret stressbehandling' eller generelt 'mindfulness baseret kognitiv terapi'. Den overordnede tendens peger i samme retning: Der eksisterer en stigende interesse for anvendelse af mindfulness meditation inden for en psykologisk, terapeutisk kontekst.

I særlig grad har den kognitive psykologi formået at integrere mindfulness meditation som del af den terapeutiske praksis. Meditation bliver her anvendt som en konkret teknik, der skal have en særlig virkning i forhold til et på forhånd defineret problem. Meditationens funktion bliver derfor oftest defineret gennem dette forhold til det uønskede fænomen – eksempelvis anvendes mindfulness meditation til at reducere stress, til at formindske oplevelse af smerte eller til at øge individets koncentrationsevne.

Dette er ikke problematisk i sig selv, men et positivt bidrag til terapeutiske teknikker, som psykologer og klienter kan drage nytte af. Man kan imidlertid overveje, hvorvidt den kognitive psykologiske position unødigt afgrænser forståelsen af fænomenet meditation ved at positionere mindfulness meditation alene som et terapeutisk redskab. I lyset af 1) meditationsteknikkernes selvforståelse som værende indgangsport til erkendelse af dybere bevidsthedslag, og i lyset af 2) teknikernes historiske indlejring som centrale i religiøse traditioner, kan det anses for problematisk at anskue meditation alene ud fra dens fysiologiske eller psykologiske terapeutiske potentiale – hvilket synes at være den nuværende psykologis væsentligste forskningsvinkel.

Der synes at være væsentlige aspekter og fænomener ved meditation, der ikke vil blive identificeret gennem denne optik. I en videnskabelig, moderne psykologi må de oplevelsesmæssige kvaliteter og de nogle gange grænseoverskridende oplevelser, der altid har været det centrale i meditationsprocesserne vel også kunne være genstand for undersøgelse. Spørgsmålet er hvordan. Det er denne problemstilling, jeg ønsker at undersøge i denne artikel¹.

Denne artikel har til formål (1) at undersøge meditation i forhold til den fænomenologiske tradition, og herunder vise, hvordan de erfaringer, der stammer fra meditativ praksis, afspejler paralleller til de fænomener, der er beskrevet hos de tidlige fænomenologiske teoretikere; (2) at vise, hvordan erfaringerne fra langvarig meditativ praksis kan bidrage til en videreudvikling af henholdsvis den fænomenologiske og psykologiske tradition og endelig (3) at placere meditation inden for den religionspsykologiske tradition.

De radikale oplevelser, der fremkommer under dyb meditation, er i religionspsykologien oftest henregnet under mystik-oplevelser (Wulff, 2002 s. 417). Som sådanne anses de af mange religionspsykologer som konstituerende for menneskets religiøsitet *per se* (Hood et al 1996; Wulff 1997; James 1902). Det bliver derfor en også religionspsykologisk udfordring at undersøge, i hvor høj det lader sig gøre at studere oplevelser alene på almene (sekulære, agnostiske) præmisser, og i hvor høj grad de meditative praksisers

1 Min pointe er ikke, at det er illegitimt at positionere meditation ud fra et særligt teoretisk ståsted, og jeg argumenterer heller ikke for, at min position privilegerer et særligt ståsted. Min interesse er imidlertid at udfordre den kognitive forankring for mindfulness meditation og derved udvide forståelsen af meditation inden for den psykologiske kontekst.

religiøse selvforståelse er nødvendig. Det er dog klart, at i den grad det er rimeligt at sætte skel, er det i nærværende artikels sammenhæng især de sekulære, almene forståelser af meditationsoplevelserne, der er i fokus.

Inden jeg tager hul på den komparative undersøgelse vil jeg indledningsvist kort skitsere meditationens placering indenfor den psykologiske historie og herefter afklare det snit jeg lægger på meditation i denne artikel.

Meditation som psykologisk genstandsfelt

Undersøgelsen af meditation må i første omgang anerkende, at meditation som fænomen ikke er opstået med den psykologiske videnskab, men har eksisteret længe inden dennes opståen. Kontemplative kulturer og traditioner har til alle tider inkluderet metoder og praksis i kultivering af sindet gennem meditation (Harvey, 1998). Disse traditioner har været baseret på filosofiske, religiøse og teologiske antagelser omkring, hvordan man kan erkende sand viden (epistemologi) og om virkelighedens beskaffenhed (ontologi). På baggrund af komparative studier (ibid.) er der grund til at antage, at disse forskellige kulturelle meditative tilgange rummer en række fælles, almene træk og processer, der resulterer i samme meditationsbaserede erfaringer i og af bevidstheden.

Mindfulness meditation kan umiddelbart fremstå som en ny integration mellem psykologisk videnskab og meditation. Dette er dog ikke tilfældet. Gennem psykologiens historie har meditativ praksis både som fænomen og metode også gjort sit indtog. Meditation og dens beslægtede principper har haft en varierende indflydelse inden for de psykologiske hovedstrømninger, afhængig af den pågældende tidsånd og akademiske praksis.

Meditation indeholder paralleller til den introspektive metode, der var herskende ved den videnskabelige psykologis begyndelse. Denne metode blev senere negligeret som en upålidelig og ukvalificeret metode, om end denne dominerende tolkning overser de nærmere omstændigheder og præmisser for dens tilsyneladende modstridende resultater (se Hunt, 1995). Denne afvisning af introspektion har haft omfattende betydning for den position førstepersonsperspektivet har fået i epistemologisk forstand, og det påvirker den opfattelse, der tillægges fænomenologi og andre traditioner, som baserer sig på subjektive erfaringer.

Meditation er senere blevet anvendt i forbindelse med bl.a. psykodynamisk og dybdepsykologisk teori og endnu senere af humanistisk og transpersonlig psykologi. Og i dag har den kognitive adfærdsterapi altså taget buddhistisk mindfulness meditation til sig og anvender teknikken i terapeutiske sammenhænge. I den sidstnævnte tilgang fokuserer man på meditationens terapeutiske eller fysiologiske *effekter*, men med et begrænset fokus på, *hvordan* meditation egentlig virker, og hvilke *erfaringer* der er involveret i processen.

Religiøs og sekulær meditation

Begrebet meditation har inden for forskellige videnstraditioner (fx vestlig filosofi, kristendom m.m.) haft forskellige betydninger, hvilket har medført en sammenblanding af begreber som meditation, kontemplation, refleksion, introspektion og koncentration. Endvidere defineres begreberne ofte gennem hinanden.

Følgende definition anvendes her: *Meditation* er en processuel metodisk opmærksomhedsbaseret mental aktivitet, der gennem et aktivt, koncentreret, ikke-analytisk fokus på en genstand eller opmærksomheden, kultiverer bevidstheden med fysiologiske og psykologiske effekter og potentielt kvalitativt anderledes erfaringer til følge (inspireret af Reber, 1995, men min tolkning)).

Forståelsen af meditation er og vil altid være forbundet med en given ontologiforståelse, dvs. at formålet med den meditative praksis vil rette sig mod en proces eller tilstand, der er integreret i en virkelighedsforståelse, fx buddhistisk oplysning, kristen hjerteåbning mod Gud eller sekulær kognitiv optimering. Man kan opstille en differentiering mellem sekulær og religiøs meditation.

Den *sekulære meditation* er funderet i et ikke-religiøst verdensbillede. Dette er ikke det samme som at antage, at en sekulær tilgang til meditation ikke er funderet i en overbevisning – troen er enten troen på det materialistiske verdensbillede, der med sin tillid til (natur)videnskaben har præget den vestlige idehistorie siden oplysningstiden eller en agnostisk opfattelse.

Den *religiøse meditation* kendetegner en praksis, der er funderet i en religiøs overbevisning eller kosmologi, dvs. troen på en hellig, oversanselig og overnaturlig magt, der rækker ud over mennesket og giver menneskets virkelighed dets værdi (Lübcke, 1983). Den religiøse forestilling er i en almindelig forståelse funderet i *troen* på det hellige frem for *erfaringen* (dvs. den personlige oplevelse af det hellige).

Forståelsen af religiøs meditation angår den konkrete metode (fx bøn eller Gudsforestilling) og den bagvedliggende overbevisning (troen eller kosmologien). Men om *oplevelser* af religiøs karakter i sig selv som konsekvens vil medføre, at en given metode karakteriseres som religiøs er mere uklart. Pointen er, at denne opdeling leder frem til en væsentlig problematik: Hvordan skal man forstå det fænomen, at et individ gennem en sekulær, mediativ metode kan opnå erfaringer, der strider med forståelsen af det sekulære? Hvordan kan man gennem kultivering af opmærksomheden opnå radikale oplevelser, der overskrider forståelsen af det sekulære verdensbillede og dermed udfordrer dette verdensbilledes antagelser?

Der eksisterer grænsetilfælde, hvor det er vanskeligt at afgøre, hvorvidt en tilgang er religiøs eller sekulært baseret. Buddhismen opererer eksempelvis ikke med en Gud i traditionel forstand, men mener, at det enkelte menneske har potentialet til at transcendere sin nuværende bevidsthed, hvorved det op-

lever en højere bevidsthed og oplysning. Mennesker, der har opnået denne erkendelse, er senere i den kulturelle tradition blevet gengivet som Guder, men i ontologisk forstand er der kun tale om kvalitative bevidsthedsforskelle.

Da buddhistisk relaterede praksisser kan opfattes kontroversielle fra visse perspektiver, skal der her ekspliciteres, hvilke præmisser der arbejdes ud fra i det følgende. Der tages udgangspunkt i noetisk psykologi og buddhistisk meditationspraksis, og der argumenteres for, at denne metode kan opfattes som sekulær (i princippet psykologisk med fokus på opmærksomhed og perception) og kan anvendes uden en buddhistisk kosmologiforståelse. Hermed antages, at buddhistisk psykologi og meditation kan anvendes som metode løsrevet fra mere religiøst baserede overbevisninger, fx reinkarnation. Jeg ønsker ikke at anlægge en position, der tilskriver buddhismen en større sandhed end andre traditioner, men jeg ønsker at lade dens tanker fremtræde på sine egne præmisser, hvilket til tider indebærer en udfordring af den eksisterende opfattelse af psykologi.

Meditationens metode, effekt og erfaring

De specifikke videnstraditioners vægter meditationens *metode*, *effekt* og *erfaring* forskelligt, men i forhold til afgrænsningen ovenfor, forstås elementer således:

Den meditative *metode* er ofte centreret omkring *en særlig måde at være opmærksom på*. Opmærksomheden er rettet mod et nærmere bestemt fænomen eller genstandsfelt, der er relateret til den givne meditative traditions virkelighedsforståelse. Indledningsvist vil fokus for bevidstheden oftest bevæge sig mellem meditationsgenstanden og uønskede, forstyrrende tanker, følelser og sansninger, indtil evnen til at opretholde opmærksomheden styrkes (Blackmore, 2004).

I *mindfulness meditation* forsøger den mediterende at være opmærksom på indre og ydre stimuli, der optræder i bevidstheden uden at bedømme eller handle på disse stimuli, dvs. *at registrere uden at reagere*. Fokus er derfor på perception, hvor man modvirker den måde, vi er habitueret til at opleve verden på (ibid.).

Det er i en række sammenhænge blevet dokumenteret, at meditation har en særlig *effekt*. De fysiologiske forandringer omfatter en nedsat vejrtrækning, lavere iltoptagelse, reduceret muskelspænding, langsommere hjerterytme og højere elektrisk hudpotentiale, hvilket generelt indikerer en afslappet tilstand (Sudsuang et al. 1991). Det er blevet påvist, at hjernebølgeaktiviteten forandres under meditation og skaber specifikke alpha-, betha- og theta-mønstre, der ikke korresponderer med almindeligt kendte hjerneaktivitetsmønstre (Austin, 1998). Endelig er neuroplastiske reorganiseringer blevet dokumenteret (Davidson et al., 2003).

De psykologiske effekter omhandler dels kognitive processer, interpersonelle kompetencer, følelsesmæssige ressourcer samt eksistentielle erkendelser (Shapiro et al., 2005). I mere klinisk sammenhæng har den kognitive psykologis anvendelse af mindfulness meditation eftervist meditations positive virkning på bl.a. stress, smerte og sygdom (Kabat-Zinn, 1990).

De meditative *erfaringer* er kendetegnet ved særligt specifikke virkninger af meditationen, som den mediterende oplever i sin meditationspraksis. Disse oplevelser er blevet beskrevet på tværs af forskellige traditioner og ofte i forhold til en dybdemæssig dimension i bevidstheden, dvs. at nogle oplevelser forekommer på en niveau, der opleves placeret dybere end den almindeligt oplevede bevidsthed (Goleman, 1978).

Austin (1998) opstiller en relativ kategorisering af en række radikale bevidsthedsoplevelser (se boks 1). Ud over de almindelige bevidsthedstilstande beskriver han en række subtile bevidsthedstilstande, der kan erfares gennem meditation, og som bevæger sig mod dybere niveauer og intensitet og ender i en radikal nondual oplevelse. Han baserer disse kategorier på sin bevidsthedsforskning af meditation og på sine personlige erfaringer opnået gennem årelang meditationspraksis.

Oplevelseskategorierne kan ikke adskilles absolut og befinder sig trods den kategoriale fremstilling på kontinuumet. Præsentationen er derfor vejledende, da de subtile oplevelseskvaliteter reduceres af den sproglige formidling og kun kan erkendes eksperientelt, dvs. gennem et førstepersonsperspektiv. Denne opstilling kan fremstå som funderet i Austins personlige overbevisning, men beskrivelsen af de subtile tilstande, der transcenderer en dualistisk opfattelse og konceptuel referenceramme, angiver et fænomen, der underbygges i andre sammenhænge (Forman, 1999).

Pointen er imidlertid, at hvis længerevarende meditationspraksis fører til radikale oplevelser, og disse fænomeners kvalitet opleves særligt betydningsfuldt for den, der oplever dem, bør de undersøges. At ville negligere dem psykologisk videnskabeligt på baggrund af deres paradoksalitet, fremstår fordomsfuldt, lige såvel som en ukritisk accept af dem virker dogmatisk. Men de bør kunne legitimeres som udgangspunkt for videnskabelig undersøgelse. Med disse præmisser og begrebsafklaringer på plads vil jeg bevæge mig videre til præsentationen af den noetiske psykologi og efterfølgende udforske sammenhænge med det fænomenologiske felt.

BEVIDSTHEDSFORSTÅELSER

Den noetiske psykologis bevidsthedsforståelse

Den noetiske psykologi, her repræsenteret ved Alan Wallace, præsenterer en videnskabelig kobling mellem buddhistisk psykologi og vestlig bevidsthedsvidenskab og baserer sig på agnostisk metodisme. Den præsenterer

BOKS 1. James Austins (1998) kategorier af almindelige og radikale bevidsthedstilstande		
(I)	<i>Vågen tilstand</i>	Den almindelige vågne, refleksive og sansende tilstand.
(II)	<i>Søvn</i>	En ofte uopmærksom tilstand, der optræder, når vi sover.
(III)	<i>Drømmetilstand</i>	En tilstand af delvist sammenhængende mentale forestillinger under søvn.
(IV)	<i>Overfladiske og dybere niveauer opnået gennem koncentrationsbaseret og mindfulness meditation</i>	Oplevelser af forbigående tanker og sansninger, men med en gradvis tiltagende centrering af fokus. Beroligende og opfriskende effekt.
(V)	<i>Ophøjet, emotionel opmærksomhed uden tab af sanseindtryk</i>	Skærpet opmærksomhed på sanseindtryk, fredfyldthed og glæde. Oplevelse af tid, rum og selv kan forsvinde i øjeblikke, men de grundlæggende rødder opretholdes.
(VI-A)	<i>Absorption uden tab af sanseindtryk: Ydre absorption</i>	En større forandring i bevidstheden og ekstraordinær skærpelse af opmærksomhedens intensitet og klarhed. Fokus på ydre sanseindtryk eller egne handlinger.
(VI-B)	<i>Absorption med tab af sanseindtryk: Indre absorption:</i>	Sanseindtryk ophører og opfattelsen af tid, rum og kropsligt selv negligeres, og opmærksomheden intensiveres til det maksimale. I stedet observeres et vidtrækkende tomrum af stille rumlig udstrækning.
(VII)	<i>Indsigt-visdom</i>	Et oplevelsesglimt af opvågningen eller oplysning. Et øjeblik af objektiv, indsigt-baseret visdom, der afskærer alle selvrefererende fysiske og psykiske forbindelser. Der opleves <i>suchness</i> eller <i>oneness</i> , en indsigt i tingene <i>som de er</i> , der efterfølgende forandrer den mediterendes liv og karakter.
(VIII)	<i>Ubeskrivelig ultimativ væren</i>	Yderst sjældne (og ubeskrivelige) oplevelser af den rene Væren og grundlæggende <i>tomhed</i> – et grundlæggende tomrum hinsides <i>oneness</i> ,
(IX)	<i>Stadiet af vedvarende oplyste træk</i>	En tilstand, hvor den oplyste mediterende kontinuerligt opretholder stadie VIII. Bevidstheden har udviklet sand sindslikevægt, simpelhed og stabilitet, og adfærden gennemstrømmes af en ægte medfølelse.

meditativ praksis som metode til udforskning og disciplinering af bevidstheden. Wallace lægger vægt på oplevelsesdimensionen og opmærksomhedens betydning i den meditative proces, hvilket gennem de mere radikale erfaringer afdækker andre kvaliteter og funktioner ved bevidstheden, og bidrager dermed med et nyt perspektiv på meditation inden for psykologien.

Forsøger man at se bort fra den noetiske psykologis buddhistiske kosmologiforståelse, og se på dens grundlæggende filosofiske præmisser, tager Wallace tager udgangspunkt i den buddhistiske filosofis Madhyamaka-skole og tilskriver sig en position mellem en dualistisk og materialistisk ontologiopfattelse. Denne tradition vægter en 'kodependent opståen' (codependent arising) af både mentale og fysiske fænomener, dvs. på trods af, at mentale og fysiske fænomener umiddelbart opleves som uafhængige fænomener, eksisterer de i virkeligheden i relation med vores perception og konceptuelle forståelse. Det, vi perciperer, er relateret til vores perceptuelle tilstand, og vores forståelse af virkeligheden er relativt afhængig af vores opmærksomhed og bevidsthed (Wallace i Dalai Lama et al., 1999; Wallace, 2000).

Opmærksomhed i meditation

Den noetiske psykologi betragter den almindelige udisciplinerede bevidsthed som et upålideligt instrument til at undersøge mentale fænomener og processer med. Derfor må opmærksomheden trænes gennem meditation (Wallace, 2000). I den meditative proces må individet indledningsvist modvirke særligt to forhindringer:

1. *Sindsbevægelse*, der kan forstås som en mental forvrængning, som på baggrund af individets habituelle tiltrækning mod objektet tilskriver en attraktiv kvalitet ved objektet. Dermed forstyrres perceptionen af objektet (Wallace, 1999).
2. *Døsighed*, kan forstås som en intentionalitetsbaseret, mental proces, der opstår, når opmærksomheden bliver tung og langsom, og når meditationsgenstanden ikke opleves med en levende og energisk opmærksomhed (ibid.).

Meditation er altid ledsaget af to bevidsthedsfunktioner: Mindfulness og introspektion. *Mindfulness* angiver i denne sammenhæng evnen til at fastholde opmærksomheden på et velkendt objekt uden distraktion, eksempelvis et mentalt billede (bemærk at Wallace her anvender mindfulness anderledes, end begrebet er anvendt inden for den kognitive psykologi). *Introspektion* refererer til evnen til at overvåge meditationsprocessen, særligt i forhold til sindsbevægelse og døsighed (Wallace, 1999) og forstås som en metakognitiv funktion.

Disse begreber nuancerer dermed den måde opmærksomheden indtager meditationsgenstanden på – den særlige måde at være opmærksom på. Opmærksomhedskvaliteten er derfor påvirket af individets kultiverede evne til at overvinde sindsbevægelse og døsighed.

For at modvirke sindsbevægelse og døsighed i den meditative proces søger den mediterende at kultivere *samatha* (hvilket betyder *i hvile*). Denne proces har det primære formål at udvikle (1) opmærksomhedsstabilitet og (2) livagtighed (vividness), hvilket resulterer i en klar, fredfyldt sindstilstand,

idet ophidselsen og døsigheden er beroliget og overvundet (ibid.). Udviklingen af 'samatha' forløber gennem ni på hinanden følgende opmærksomhedstilstande, der bevæger sig mod dybere subtile kvaliteter ved bevidstheden. De indledende tilstande omhandler en gradvis habituering og udvikling af *fastholdt opmærksomhed* på en genstand, og de kultiveres gennem brug af mindfulness. De senere stadier omhandler en kultivering af *livagtighed*, hvor den mediterende gennem introspektion overvåger, hvorvidt ophidselse eller døsighed opstår. Når 'samatha' opnås, vil opmærksomheden falde bort fra meditationsgenstanden og i stedet iagttage selve bevidsthedens natur, hvilket opleves som

»...*first a sense of clarity, or implicit luminosity capable of manifesting as all manner of appearance, and secondly the quality of cognizance, or the event of knowing.*« (Wallace, 1999: 183)

Opnåelsen af 'samatha' er i den noetiske psykologi præmissen for en videre udforskning af sindets natur. Herefter indledes en introspektiv udforskning af bevidsthedens natur ved at stille spørgsmål til bevidsthedens egenskaber, kvaliteter, funktion og ontologi samt til oprindelsen og placeringen af mentale fænomener. Formålet er en yderligere nedbrydning af den mediterendes konceptuelle forståelse af sindets eksistens (Wallace, 2000). Teknikken angår dermed en nedbrydning af de psykologiske processer og strukturer, vi antager, opretholder og strukturerer vores oplevelsesverden igennem. Dermed kan der argumenteres for, at den meditative praksis anviser en oplevelsesbaseret dekonstruktiv metode, der rækker dybere end andre dekonstruktive metoder, der baserer sig på analytiske, sproglige og konceptuelle forståelser.

Denne udforskning vil resultere i identificeringen af bevidsthedens ultimative natur: En konceptuelt ustruktureret opmærksomhed:

»*Conceptually unstructured awareness – which is nondual from the phenomena that arise to it – is regarded as the ultimate reality, and the realization of such nondual consciousness is the final goal of contemplative practice. (...) The ultimate nature of objective phenomena, therefore, is found to be none other than the ultimate nature of subjective phenomena; and that is the nonduality of appearances and awareness.*« (Wallace, 2000: 117)

Denne oplevelse repræsenterer en radikal og paradoksal bevidsthedstilstand, der fremstår modintuitiv og ubegribelig for den analytiske bevidsthed. Denne konceptuelt ustrukturerede opmærksomhed opstår ikke på baggrund af særlige årsager eller betingelser og forsvinder eller opløses ikke. Den *er* (Wallace, 2000).

William James' bevidsthedsforståelse

Religionspsykologiens vigtigste enkeltperson, William James, opstiller filosofisk en *radikal empirisme*, der er funderet i individets direkte subjektive erfaringer og udelukkende inkluderer de elementer, der kan iagttages i bevidstheden (James, 1912). Oplevelserne inkluderer også religiøse oplevelser. James argumenterer dermed for, at religiøse eller spirituelle overbevisninger kan have plads i videnskaben, og at denne tro eller overbevisning endda kan være påkrævet for at opnå den givne erfaring (James, 1897).

Dette har stor betydning for legitimiteten af meditationsoplevelser. På den ene side bliver det legitimt at tilskrive oplevelsen sandhed, men samtidig angår denne sandhed kun subjektet, der oplever fænomenet. Hermed placeres de radikale meditationsoplevelser hos James inden for det psykologiske felt. James argumenter desuden andre steder for, at udforskningen af de alternative bevidsthedstilstande er et videnskabeligt anliggende:

»It is that our normal waking consciousness, rational consciousness as we call it, is but one special type of consciousness, whilst all about it, parted from it by the filmiest screens, there lie potential forms of consciousness entirely different (...) No account of the universe in its totality can be final which leaves these other forms of consciousness quite disregarded.«
(James, 1902: 388)

James (1912) videreudvikler sin forståelse af det intuitivt eksisterende selv og argumenterer for, at der ikke eksisterer et *jeg* i den umiddelbart tilgængelige bevidsthed. Han forudsætter ikke et subjekt, der har og gør erfaringer. Oplevelsen af subjektet er givet *i* erfaringen og er ikke nødvendigt for at binde erfaringerne sammen. Subjektet erstattes altså af den kontinuerlige strøm af tanker (*stream of consciousness*), der retrospektivt erkendes som et subjekt (Tarbensen, 1995).

James (1912) føjer hertil nu en særlig form for perception, som han benævner *pure experience*. Med dette begreb går han helt radikalt til værks og benægter både bevidstheden og det materielle som primær substans. At tale om, at der skulle eksistere bevidsthedsmæssige eller materielle substanser, er en sekundær konceptualisering. I stedet argumenterer han for, at 'pure experience' er virkelighedens egentlige, oprindelige natur – at virkeligheden ikke er andet end oplevelsens strøm (Wallace, 2000). Han gør dermed oplevelserne til det ontologisk primære (Tarbensen, 1995):

»[t]he instant field of the present is at all times what I call the 'pure' experience. It is only virtually or potentially either object or subject as yet. For the time being, it is plain, unqualified actuality, or existence, a simple that.« (James, 1904: 23).

I en tilstand af 'pure experience' vil der ikke være en opdeling af, hvad bevidstheden er, og hvad den indeholder. Vores almindeligt accepterede adskilte kategorier som 'subjekt' og 'objekt', eller 'selve genstanden' og 'tanken om genstanden' udgør en praktisk funktionel betydning, men har ikke ontologisk gyldighed. Tilstandens subjektive og objektive kvaliteter tilskrives retrospektivt og sekundært, på basis af vores konceptuelle strukturer og opleves gennem individets konceptuelle begrebsverden (James, 1904). Dette er interessant, fordi at der i meditation netop beskrives sådanne nonduale fænomener, der kan opleves gennem en tilstrækkelig disciplineret opmærksomhed.

Ifølge James er individet altså i stand til at transcendere de konceptuelle, kognitive strukturer og opleve den rene perception, samt at den rene perception opleves non-dualistisk som enhed og som funktionen af *at vide* (knowing) (ibid.). Dette placerer individets almindelige bevidsthed som sekundær og afledt. Hermed synes James' oplevelse af 'pure experience' at have en klar lighed med de dybere meditationsoplevelser².

James skriver meget få steder direkte omkring meditation, men han tillægger opmærksomhedens disciplinering en væsentlig betydning som det grundlæggende element i enhver opdragelse. Han opfatter evnen til at fokusere og rette opmærksomheden som selve kernen af selvet: »*Each of us literally chooses, by his ways of attending to things, what sort of universe he shall appear to himself to inhabit.*« (James, 1890: 424). Den viljesbaserede opmærksomhed har en omfattende betydning for individets oplevelse af virkeligheden og indeholder potentielt en eksistentiel og epistemologisk betydning for mennesket.

På trods af at han tillægger opmærksomheden fundamental betydning, er han mere skeptisk over for opmærksomhedens mulighed for kultivering. Han var i det religionspsykologiske hovedværk »Religiøse erfaringer« på linje med datidens videnskabelige opfattelse, nemlig at det ikke var muligt at opretholde en viljesbaseret uforstyrret opmærksomhed i længere end tre sekunder (James, 1902), og denne evne til at fastholde opmærksomheden er et individuelt medfødt potentiale (James i Wallace, 2000). Hans teori tilskriver dermed ikke meditation videre betydning og præsenterer ikke alternative metoder til kultivering af opmærksomheden.

2 Mystikoplevelser har en væsentlig placering i James' forfatterskab (James, 1902) men integreres desværre ikke med hans bevidsthedspsykologiske teori. Derfor tillægges dette aspekt ikke større vægt i denne artikel.

Den transcendentalfænomenologiske bevidsthedsforståelse (Edmund Husserl)

Edmund Husserl bidrager med en fænomenologisk forankret beskrivelse af, hvordan et fænomen kan fremtræde kvalitativt forskelligt på baggrund af den iagttagende opmærksomhed. Herved kobles de fænomenologiske epistemologiske præmisser med den meditative erkendelse. Han bidrager desuden med en filosofisk forankret metode til disciplinering af opmærksomheden.

En genstand kan være givet mere eller mindre direkte, og Husserl sondrer mellem forskellige erkendelsesniveauer. Det betyder bl.a. at der skelnes i selve fremtrædelsen – i selve *oplevelsen* – mellem en umiddelbar fremtrædelse af en genstand (perception el. *vergegenwärtigende*) og en fremtræden baseret på systematisk videnskabelig undersøgelse (præsentation el. *gegenwärtigung*). I begge tilfælde vil genstanden fremtræde i den subjektive oplevelse, men gennem metodisk undersøgelse vil genstandens virkelige essens præsentere sig (Husserl, 1913; Zahavi, 2003).

Distinktionen mellem perception og præsentation er væsentlig. Den introducerer muligheden for forskellige kvalitative oplevelser ved oplevelsen af samme genstand, hvor visse kvaliteter er mere præcise og legitime end andre. Erfaringen må kvalificeres for at være legitim. Husserls fænomenologi præsenterer dermed en parallel til noetisk psykologi og nødvendigheden af at *kultivere* opmærksomheden og den perceptuelle proces.

Husserl udviklede *den fænomenologiske reduktion*, som en metodisk proces til eksperientel undersøgelse af verdens og virkelighedens natur. Han angiver med det såkaldte *epoché* en metode til at suspendere de teoretiske og epistemologiske antagelser. Ved at ophæve vores antagelser om virkelighedens eksistens indtages en decentreret position, der er åben for at overskride den kulturelle forståelse vi tilskriver genstande.

»... through the epoché, the gaze of the philosopher in truth first becomes fully free ... [F]ree of the strongest and most universal, and at the same time most hidden, internal bond, namely, of the pre-givenness of the world.« (Husserl, 1954: § 41)

Oplevelsen er imidlertid kortvarig, da individet spontant igen vil ændre fokus og absorberes i genstanden som bevidstheden rettes mod (Depraz, 1999).

Praktisering af 'den psykologiske reduktion' medfører, at individet gradvist vil udvikle en decentreret relation, hvor vedkommende ikke optages af verden eller ønsket om at forandre den. I stedet kultiveres en 'neutral tilskuer' (*unbeteiligter Zuschauer*). Dette resulterer i en modintuitiv oplevelse af, at jo mindre individet absorberes i verden, jo større evne og handlekraft vil det opleve i forhold til at søge og realisere mål i verden (ibid.).

Det er blevet argumenteret, at man fejlagtigt har opfattet den fænomenologiske reduktion som en abstrakt, formel metode til forberedelse af en teoretisk analyse af subjektiv oplevelse, frem for at forstå metodens praksis med dens vægning af den eksperimentelle oplevelse (ibid.).

Husserls metode betoner imidlertid, at videnskabelighed er baseret på en metodisk kultivering af opmærksomheden og perceptionen. Den videnskabelige forsker må indgå i en metodisk *praksis* for at kvalificere sine observationer og kan ikke forankre sin viden på et konceptuelt, teoretisk grundlag alene. Viden er relateret til den bevidste perception og opmærksomhed, og viden kan ikke opfattes som bevidsthedsuafhængig.

Den fænomenologiske reduktion (især epoché og psykologisk reduktion) indebærer markante paralleller til meditation, både gennem dens metodiske forskrifter og gennem dens praksiserfaringer.

Den eksistentielle fænomenologis bevidsthedsforståelse (Martin Heideggers tradition)

Heideggers ønsker grundlæggende at undersøge Værens natur – det at noget *er*. Væren kan overordnet forstås som en metafysisk egenskab, der er iboende alle genstande og fænomener. Heidegger adskiller den menneskelige 'væren' fra anden 'væren' gennem begrebet Dasein eller væren-i-verden, der erstatter subjektet i hans terminologi (Heidegger, 1927a; Spinelli, 2005).

Heidegger mener hverken, at bevidstheden eller intentionalteten kan adskilles fra andre bevidstheder eller verden, men eksisterer relationelt sammen med disse (Cohn, 2002):

»Intentionality is neither objective nor subjective ... Dasein ... is always immediately dwelling among things. For the Dasein there is no outside, for which reason it is also absurd to talk about an inside.« (Heidegger, 1927b: 65, 66)

I forlængelse af dette mener Heidegger, at eksistensen altid er kontekstuel og relationelt forankret – man kan ikke metodisk reducere individets personlige, kulturelle, videnskabelige forforståelse uden også at reducere eksistensen (Cohn, 2002).

Heidegger forbindes ikke traditionelt med religiøse og kontemplative traditioner, og han (den tidlige Heidegger) forholder sig ikke eksplicit til meditationspraksis, om end han omhandler prækategoriale fænomener, der kan betragtes parallelt med meditationens nonduale fænomener.

Heideggers elev Nishitani Keiji etablerede imidlertid en interessant kobling mellem den eksistentielle fænomenologi og buddhistisk zenmeditation (Varela et al., 1991). Nishitani tager udgangspunkt i den epistemologiske problematik, der eksisterer i den vestlige filosofi mellem en subjektivisme,

hvor individet er medskaber af virkeligheden, og en objektivisme, hvor virkeligheden skal afdækkes og eksisterer uafhængigt af individet. Denne problematik er funderet i en antagelse om en på forhånd givet objektiv verden og et på forhånd givet subjekt. Problemet opstår i forbindelsen mellem disse to antagelser – ved at skulle forbinde bevidsthed med den tilsyneladende objektive verden (ibid.).

Nishitanis pointe er, at den indsigt, der opstår gennem mindfulness meditation, kan anvendes til at transcendere dette filosofiske problem. Gennem den meditative praksis bliver det muligt at erkende det manglende fundament – at der hverken kan identificeres en absolut verden eller et absolut subjekt – som den filosofiske analyse har søgt efter. Mindfulness er netop i stand til at afdække og give en eksperientel *indsigt* i denne ontologiske skrøbelige virkelighed, der kontinuerligt opstår og opløses (jf. ‘kodependent opståen’).

Meditationen uddyber den analytiske forståelse, man kan opnå gennem en filosofisk analyse, og skaber en direkte oplevet realisering af dette vilkår. Herved opstår gennem denne erkendelse af virkelighedens *kodependente natur* (ifølge Madhyamaka-buddhismen) (Nishitani i Varela et al., 1991, s. 243).

Heidegger ændrer i sine senere år sin opfattelse af Værens natur. Væren er ikke længere noget, der er indirekte til stede, men noget, der kan erkendes direkte (Heidegger, 1956). Han ændrer desuden sin måde at beskrive Væren på og anlægger et metaforisk sprogbrug, der afspejler en række dybere mere subtile fænomener identificeret i buddhistisk metafysisk erkendelse (Hunt, 1995). I stedet for at fremføre, at ‘der er’ Væren (‘there is’) vægter han nu i stedet fraseringen ‘det gives’ (eng. it gives). Væren er ‘givet’ fra et ‘det’, og dette ‘det’ trækker sig tilbage til et skjul (concealment) i selve den bevægelse, dette ‘det’ giver. På denne måde er ‘det’ både tomhed og kontinuerlig fornyet fyldthed (ibid.).

Pointen er, at Væren, beskrevet som samtidig tomhed og fyldthed konnoterer princippet om ‘kodependent opståen’, dvs. at virkelighedens fænomener ikke har eksistens i sig selv adskilt fra omverdenen, men opstår relationelt. Den sene Heidegger beskriver dermed Væren gennem et avantgarde metaforisk sprog, der beskriver det samme ontologiske princip, som buddhismen beskriver som ‘kodenpendent opståen’ (Hunt, 1995, Varela et al., 1991).

Meditationsoplevelsernes fænomenologi sammenholdt med vestlige bevidsthedsforståelser

Beskrivelserne af de radikale meditationsoplevelser (den noetiske psykologi) har konsekvenser for flere af de hovedtemaer, der har været centrale for de præsenterede teoretikere, og jeg mener, at man kan anvende disse

erfaringer til at videreudvikle de teoretiske positioner. Jeg vil her anskueliggøre forslag til, hvordan en sådan sammenstilling kan se ud på fire udvalgte emneområder: Opmærksomhed, bevidsthedstilstande, intentionalitet og eksistentialer.

Opmærksomhed

Grundlæggende bidrager den noetiske psykologi med en forandret opfattelse af individets opmærksomhed. På baggrund af de veldokumenterede meditationsoplevelser funderet i langvarig meditativ praksis problematiseres opfattelsen af opmærksomheden som en fast, uforanderlig egenskab ved individet, der kun kan opretholdes i op til tre sekunder. Opmærksomheden er foranderlig, og det er muligt at disciplinere en længerevarende fastholdt opmærksomhed beskrevet som 'samatha'.

Opmærksomheden kan ikke forstås præcist uden at medinddrage de processer, der også er en del af vores iagttagelse – processer som mindfulness og introspektion. Disse processer kan umiddelbart identificeres i bevidstheden, men må videreudvikles til at være sensitive for de mere og mere subtile fænomener, der opstår i meditation. Opmærksomhedens kvalitet er hermed præmissen for, at man kan identificere dels de mere subtile funktioner ved bevidstheden og dels virkelighedens ontologiske grundlag i mere generel forstand. Dette er resultatet af den radikale nonduale oplevelser, som den noetiske psykologi beskriver som konceptuelt ustruktureret opmærksomhed.

Det virker sandsynligt, at den transcendentalfænomenologiske tradition og den noetiske psykologi udforsker bevidstheden gennem parallelle metoder og beskæftiger sig med et tilsvarende fokus på opmærksomhedens betydning for erkendelse. Hvis man følger tanken omkring den habituerende proces, der er resultat af meditativ træning, kan man sige, at Husserl måske har vurderet sin metode gennem en opmærksomhed, der endnu ikke var i stand til habituelt at opretholde opmærksomheden med en tilstrækkelig stabilitet.

Nødvendigheden af kultivering af opmærksomheden har altså været centralt placeret i filosofien og videnskaben, men disse perspektiver har dog ikke haft den tilstrækkelige forståelse for den langvarige, habituelle proces, der er nødvendig for gyldig, neutral observation, samt dens mulighed for kvalitativ forandring af bevidstheden.

Opmærksomhedens kvalitet eller stabilitetsniveau vil derfor være en præmis for, hvilken viden der kan opnås omkring bevidstheden. Det fremgår hermed, at *disciplineringen af opmærksomheden har en fundamental epistemologisk betydning*, og at den meditative proces medvirker til at udvikle opmærksomhedens potentiale for erkendelse af bevidsthedens natur.

Bevidsthedstilstande

Den noetiske psykologi omhandler som beskrevet en gradvis dekonstruktion af de psykologiske processer og strukturer, vi almindeligvis forbinder med bevidstheden. Denne proces leder til dybere og mere subtile oplevelser af bevidstheden, hvoraf andre kvaliteter ved bevidstheden vil opleves af den mediterende. Dette kan identificeres som kvalitativt distinkte bevidsthedstilstande med en gradvis mere subtil natur.

Nogle af de mere subtile fænomener og kvaliteter ved bevidstheden som den noetiske psykologi har identificeret omhandler 'sindsbevægelse', 'døsigthed', 'livagtighed', 'klarhed' og en grundlæggende essentiel 'viden' (jf. James). Man kan argumentere for, at disse bevidsthedskvaliteter er tilstandsspecifikke – enten eksisterer de potentielt eller ubevidst i den daglige bevidsthed, eller at de emergerer i andre bevidsthedstilstande – og adgangen til disse fænomener går gennem den bevidste, disciplinerede og kultiverede opmærksomhed. Meditation kan forstås som kongevejen til den kontrollerede adgang til subtile bevidsthedstilstande og -fænomeners opståen, mens pludselige mystik-oplevelser kan forstås som den ukontrollerede og ofte overrumplende erfaring af samme.

Jeg vil argumentere for, at begrebet om bevidsthedstilstande er særdeles relevant for fænomenologien, dels da bevidsthedstilstandenes kvalitative distinkte forskelle er en indsigt, der er opstået på baggrund af fænomenologisk metodisk udforskning af bevidstheden, og dels fordi disse tanker omkring bevidsthedstilstandenes organisation kan opfattes som en vigtig præmis for at kunne forstå og nuancere den fænomenologiske tradition. Det er en hovedpointe for at bevare førstepersonsperspektivet, at man ikke som i den øvrige, deskriptive religionspsykologis behandling af mystikoplevelser, nøjes med at konstatere »det uudsigelige« i de subtile bevidsthedstilstande for derefter at gå over til studier med tredjepersonsperspektiv af oplevelsernes effekter mv.

En af konsekvenserne af denne diskussion bliver, at *vi er nødt til at inddrage et fokus på den specifikke bevidsthedstilstand, der ligger til grund for enhver oplevelse*. Derved udfordres den konventionelle psykologis antagelse om dens teoriens almene gyldighed. Gyldigheden skal ses i sammenhæng med denne specifikke bevidsthedstilstand. Man kan derfor argumentere for, at *vores psykologiske videnskab er funderet på en særlig opmærksomhedskvalitet, der uhjælpeligt ekspliciteres eller udfordres*. Dette indebærer ikke en afvisning af det psykologiske felt, men det åbner op for en nuancering og perspektivering af grundlaget for den psykologiske videnskab.

Intentionalitet

Intentionaliteten opfattes inden for transcendentalfænomenologien som en iboende egenskab ved bevidstheden og fremstår umiddelbart som et ufravigeligt vilkår. Begrebet fremstår intuitivt indlysende, fordi vi aldrig har erfaret andet end intentionel bevidsthed. Den noetiske psykologi vil imidlertid

problematisere intentionalitetsbegrebet gennem oplevelsen af en objektløs eller nondual opmærksomhed, hvorved det ikke giver mening at tale om en intentionel rettedhed (det er underforstået, at intentionaliteten udvælger en genstand, som centrerer for opmærksomheden). Hvis man fortsat kan tale om intentionalitet, må den besidde en anden karakter i denne oplevelse.

Jeg mener altså, at *de radikale meditationsoplevelser kan sandsynliggøre en hypotese om, at intentionaliteten ikke karakteriserer den bevidste oplevelse i absolut forstand*. En mulig forståelse af intentionaliteten som relativ, habitueret og funderet i vores bevidsthedstilstand kan åbne for nye måder at tænke det psykologiske fundament på.

Eksistentialer

Heidegger argumenterer for, at mennesket ved at forholde sig til sine ontologiske betingelser har mulighed at træde i eksistens. Da man gennem meditation kan problematisere naturen af disse eksistentialer og grundvilkår, problematiserer dette også grundlaget for den eksistentielle filosofi og psykologi. Det fremstår derfor legitimt at diskutere, hvordan man kan tænke en eksistentiel psykologi ud fra de erfaringer, der opstår i dybere meditative tilstande.

Inden for buddhistisk filosofi opererer man også med visse ontologiske vilkår, der kan betragtes som eksistensvilkår, som individet må forholde sig til. Der opereres med tre vilkår – forgængelighed, selvets illusion og lidelse (knyttet til fastholdelsen af selvets eksistens) – der er funderet i den sammenhæng, der eksisterer mellem relativ og absolut ontologi (Varela et al., 1991). Heideggers elev Nishitani fremlagde meditation som metode til direkte erkendelse af tilværelsens manglende fundament. Meditation kan potentielt, som det er beskrevet, afsløre et organiserende princip beskrevet som kodependent opståen og herved afdække de buddhistiske eksistentialer (ibid.). Fra en noetisk forståelse vil man derfor argumentere for, at *de vestlige eksistentielle grundvilkår er determineret af en bestemt bevidsthedstilstand – vilkårene er ikke absolutte, men bevidsthedsafhængige*. Hvis disse eksistentialer er relative frem for absolutte, er de pr. definition ikke ontologiske vilkår.

Man kan derfor på baggrund af de radikale meditationsoplevelser sige, at meditation er en eksistentiel metode i to henseender: Den indebærer en bevægelse fra en konceptuel forståelse til en aktualisering i det levede liv, og den åbenbarer subtile tilstande og kausalitetsprincipper, der er forankrede i vores ontologi. *Opmærksomheden og bevidsthedstilstanden er væsentlig ikke bare for, hvordan de eksistentielle vilkår opleves, men også for hvilke. Ontologiforståelsen er i en vis forstand bevidsthedsafhængig*. Meditation er derfor i den noetiske psykologi den eneste tilgang til at erkende de absolutte vilkår og er nødvendig for at erkende en absolut eksistentialisme.

Selv om der ses forskelle i såvel afgrænsning som forståelser af de fire her opstillede begrebsområder, er det dog klart, at der i vid udstrækning er

tale om udforskninger af de samme fænomener i den noetiske, meditative psykologi og i den vesterlandske fænomenologiske tradition – begreberne giver mening og danner afsæt for yderligere refleksion i begge hovedtraditioner. Man kan således hævde, at de fænomener, der omhandles i den noetiske psykologi – i hvert fald i dens sekulære version – på ingen måde er vesterlandsk, videnskabelig tanke fremmed. De har allerede udfoldet en videnskabeliggørelse gennem godt 100 år. De er heller ikke den psykologisk videnskabelighed fremmed – omend der måske er tale om en psykologividenskabelig og psykologihistorisk niche, så har refleksionerne dog hele tiden været fagligt til stede.

Spørgsmålet er nu, hvilke overvejelser man må gøre sig, hvis den videnskabelige psykologi atter skal kunne åbne sig for de erfaringer, regelret meditativ praksis kan åbne for.

De meditative erfaringers betydning og placering i den psykologiske videnskab

De ovenstående udfordringer af det psykologiske felt indebærer en nødvendig diskussion af forståelsen af det psykologiske felt og dets grænser. Psykologien er en videnskabstradition, der forholder sig til psykiske processer og fænomener, og som i varierende grad defineres i sig selv igennem samfunds-, human- eller naturvidenskab alt efter det aktuelle genstandsfelt og den dominerende videnskabsopfattelse. Den pågældende tidsånds videnskabsforståelse samt den konsensusopfattelse, der eksisterer inden for feltet, vil være medvirkende til at bestemme de mere specifikke grænser for det psykologiske genstandsfelt samt de epistemologiske og ontologiske antagelser, man kan udforske det psykologiske felt med. Grænserne og præmisserne kan derfor ikke defineres endeligt, og legitimiteten beror på såvel tidsånd som overbevisning:

»Enhver psykologi er og må – som alle videnskaber – nødvendigvis være funderet på en filosofisk opfattelse af henholdsvis mennesket og videnskaben (om ikke andet så implicit). Videnskaben tager altid udgangspunkt i visse forudsætninger, som den ikke selv er i stand til at etablere qua videnskab, men kun qua filosofi – eller tro.« (Katzenelson i Christensen, 2002: 75)

Når det så er sagt, vil den psykologiske videnskab bero på visse principper, der medvirker til, at man kan navigere inden for feltet og bedrive seriøs videnskab, der opfattes legitimt. Særligt når genstandsfeltet er af kontroversiel karakter som de radikale meditationsoplevelser, er det væsentligt at diskutere disse principper.

Religionspsykologi og religiøs psykologi

Vi har en lang videnskabelig tradition for ikke at udøve *religiøs psykologi* (baseret på religiøse forestillinger), men *religionspsykologi* (der forholder sig agnostisk til eksistensen af Gud). I det nuværende paradigme er det derfor illegitimt at antage en ontologiforståelse, der opererer med en religiøs overbevisning som udgangspunkt.

Der eksisterer dermed en grænse for, hvilke forståelser man kan anlægge på meditative fænomener, og hvilken epistemologi man kan undersøge disse fænomener gennem. Religionspsykologien vil afskrive en realismeforståelse, da den ikke kan anlægge andre tolkninger end dem, der er gældende i det agnostiske videnskabelige felt. Dette indebærer, at selv om de nonduale fænomener konnoterer en religiøs eller filosofisk forståelsesramme, så bestemmer definitionen af religionspsykologien, at de kun kan blive forsøgt forstået gennem psykologiske begreber. Den traditionelle religionspsykologi anlægger dermed en relativisme, der a priori afskriver den mening og noetiske kvalitet, som de dybere meditationsoplevelser besidder.

Den noetiske psykologi (og buddhismen) opererer ikke med en ekstern transcendens (læs Gud), men en intern transcendens (læs bevidsthed). Da der blot opereres med mentale fænomener, om end af radikal karakter, mener jeg, at den meditative tradition bør tilhøre den psykologiske tradition. En akademisk afvisning af den noetiske psykologi vil fremstå som en illegitim afvisning funderet i en manglende forståelse af de kvalitativt, alternative bevidsthedstilstande.

Imidlertid vil det være korrekt at pointere, at den noetiske psykologi på nogle områder tangerer en religiøs psykologi pga. de fænomener, der optræder under meditation. Men hvis man forsøgte at anlægge et religionspsykologisk perspektiv, ville dette fokus på psykologiske forklaringsmodeller også være baseret på visse filosofiske præmisser. Jeg vil mene, at det er mest legitimt at anlægge et (kritisk) forklaringsniveau, der tilstræber at være fænomenadækvat, om end det tangerer en religiøs psykologi. Dette vil være en konsekvens af at tage meditationsoplevelserne fænomenologisk alvorligt og behandle dem fænomenadækvat.

Samme problematik tegner sig som nævnt for andre religionspsykologiske hovedemner såsom mystikoplevelse og konversion. Kan sådanne emner behandles videnskabeligt rent deskriptivt uden at miste selve det konstituerende element, det religiøse indhold? (Wulff, 2002). Der skal også peges mere alment på dette forhold, idet den objektiviserende tredjepersonsvidenskabelighed i sin tilstræbte værdineutralitet jo derved afskriver sig al egentlig forståelse af værdier. Man kunne spørge, om en religiøs psykologi, der drives ud fra bevidstheden om det religiøse værdisæt, er principielt væsensforskellig en fra agnostisk religionspsykologi, der drives ud fra bevidstheden et agnostisk værdisæt? Den videnskabelige attitude trives måske snarere ved bevidstheden om eget værdisæt og konstant anvendelse af skep-

tisk tanke og kritisk synsvinkel end ved den tilstræbte værdineutralitet – i religionspsykologien som mere generelt.

Den konceptuelle præmis

Så hvilken betydning får disse radikale meditationsoplevelser for psykologien? Den akademiske psykologi beror oftest på rationel argumentation og sammenhængende analytisk begrundelse.

Men psykologien er ikke kun en konceptuel videnskab. Dens konceptuelle fundament eksisterer, fordi disse koncepter og teorier tænkes at henvise til psykologiske erfaringer og fænomener, men det vil være fejlagtigt at argumentere den anden vej rundt – at alle erfaringer derfor som konsekvens lader sig konceptualisere. Meditationsoplevelserne vanskeliggør vores bestræbelser på at konstruere og diskutere teorier, og det problematiserer det nøgterne decentrerede, tilstræbte objektive perspektiv, der i mange sammenhænge forbindes med videnskab. Det er imidlertid ikke i sig selv argument for at negligere disse fænomener, der muligvis har et omfattende potentiale for vores forståelse af menneskets eksistens (jeg skriver potentielt – denne artikels formål er ikke at bevise bevidsthedens potentiale, men blot at understrege de indikationer af et potentiale som foreligger, samt at udfordre den psykologiske tradition).

Da de meditative fænomener er betinget af en disciplinering af opmærksomheden, kan man argumentere for, at religionspsykologien dermed i højere grad bør være erfaringsbaseret, dvs. forskeren skal kvalificeres bl.a. gennem meditativ træning til at erfare, kritisere og diskutere de fænomener, der er beskrevet. En ensidig konceptuelt og teoribaseret religionspsykologi vil ikke være i stand til at gribe sin genstand. Psykologien må, ud fra mit epistemologiske standpunkt, udvide sin selvforståelse med et kvalificeret eksperientelt perspektiv for derved bedre at kunne afdække den psykiske virkelighed, da viden i en vis udstrækning er afhængig af opmærksomhed og bevidsthed. Meditation tilbyder dermed et metodisk bidrag, der kvalificerer det eksperimentelle perspektiv og kan ses som en videreudvikling af Husserls metodiske bestræbelser.

Meditations og den noetiske psykologis placering i det psykologiske felt

Hvordan kan man forstå den noetiske psykologi inden for det psykologiske felt? Jeg mener, at den noetiske psykologi, forankret i systematisk og kvalificeret empirisk forståelse, naturligvis relaterer sig til religionspsykologien, men måske i højere grad den eksistentielle psykologi. Metoden baserer sig på en fænomenologisk undersøgelse af de fænomener, der fremtræder, og bevidstheden, der iagttager – samtidig med at metoden muliggør en eksistensbevægelse. Jeg vil derfor argumentere for, at *meditation og noetiske psykologi repræsenterer en legitim videnstradition, der bør placeres i en naturlig forlængelse af den eksistentiel-fænomenologiske tradition*. Underforstået i denne placering er, at den kvalificeres og legitimeres gennem

systematisk disciplinering og praksis, og at den kan gøres til genstand for undersøgelse og kritik gennem andre teoretiske positioner.

I indledningen blev det skitseret, hvordan den kognitive psykologi anvender mindfulness meditation som en terapeutisk metode, der kan have en effekt på et nærmere defineret fysiologisk eller psykologisk fænomen. Som det har vist sig, afdækker denne forståelse kun et begrænset udsnit af den meditative praksis. Sammenligningen af den sekulære mindfulness meditation og den fænomenologiske traditions centrale begreber og praksisser identificerede en række paralleller i forhold til såvel metode, hensigt og oplevelser, hvilket har været medvirkende til at skærpe forståelsen af mindfulness meditation, såvel som det også har udfordret og videreudviklet det fænomenologiske fundament.

Overordnet må det imidlertid slås fast, at meditations position inden for videnskaben og psykologien ud over en terapeutisk funktion også må inkludere en epistemologisk og eksistentiel funktion.

REFERENCER

- AUSTIN, J. H. (1998). *Zen and the Brain. Toward an Understanding of Meditation and Consciousness*. Cambridge: The MIT Press.
- BLACKMORE, S. (2004). *Consciousness. An Introduction*. Oxford: Oxford University Press.
- CHRISTENSEN, G. (2002). *Psykologiens videnskabsteori*. København: Roskilde Universitetsforlag.
- COHN, H.W. (2002). *Heidegger and the Roots of Existential Therapy*. London: Continuum.
- DALAI LAMA & HOUSHMAND, Z., LIVINGSTON, R.B. & WALLACE, B.A. (Eds.) (1999): *Consciousness at the Crossroads. Conversations with the Dalai Lama on Brain Science and Buddhism*. New York: Snow Lion Publications.
- DAVIDSON, R.J., KABAT-ZINN, J., SCHUMACHER, J., MELISSA, M.S., ROSENKRANZ, M., MULLER, D. SANTORELLI, S.F., URBANOWSKI, F., HARRINGTON, A., BONUS, K & SHERIDAN, J.F. (2003). Alterations in Brain and Immune Function Produced by Mindfulness Meditation. *Psychosomatic Medicine*, 65: 564-570.
- DEPRAZ, N. (1999). The Phenomenological Reduction as *Praxis*. I: Varela, F.J. & Shear, J. (Eds.) *The View from Within. First-person approaches to the study of consciousness*. Thorverson: Imprint Academic.
- FORMAN, R.K.C. (Ed.) (1999). *Mysticism, Mind, Consciousness*. Oxford: Oxford University Press.
- GERMER, C.K., SIEGEL, R.D. & FULTON, P.R. (Eds.) (2005). *Mindfulness and Psychotherapy*. New York: The Guilford Press.

- GOLEMAN, D. (1978). *The Varieties of the Meditative Experience*. New York: Irvington Publishers.
- HARVEY, A. (1998). *The essential mystics*. Book sales.
- HEIDEGGER, M. (1927a). *Being and Time*. New York: Harper and Row. 1962.
- HEIDEGGER, M. (1927b). *The basic problems of phenomenology*. Bloomington: Indiana University Press. 1982.
- HEIDEGGER, M. (1956). *The question of Being*. New York: Twayne.
- HEIDEGGER, M. (1959). *Discourse on thinking*. New York: Harper and Row.
- HEYES, S.C., FOLLETTE, V.M. & LINEHAN, M.M. (Eds.) (2004). *Mindfulness and Acceptance. Expanding the Cognitive-Behavioral Tradition*. New York: The Guilford Press.
- HOOD R.W., SPILKA B., HUNSBERGER B., GORSUCH R. (1996) *The Psychology of Religion. An Empirical Approach*. Second Edition. New York, London: The Guilford Press.
- HUNT, H.T. (1995): *On the nature of consciousness. Cognitive, phenomenological, and transpersonal perspectives*. New Haven: Yale University Press.
- HUSSERL, E. (1913). *Ideen zu einer reinen Phänomenologie und phänomenologischen Philosophie I*. Husserliana III/1-2. Den Haag: Martinus Nijhoff. 1976.
- HUSSERL, E. (1954). *Die Krisis der europäischen Wissenschaften und die transzendente Phänomenologie*. Husserliana VI. Den Haag: Martinus Nijhoff.
- JAMES, W. (1890). *The principles of psychology*. New York: Dover.
- JAMES, W. (1897). *The will to believe and other essays*. Cambridge: Harvard University Press.
- JAMES, W. (1902). *The Varieties of Religious Experience*. Cambridge: Harvard University Press. 1985.
- JAMES, W. (1904). Does consciousness exist? I: James, W. *Essays in Radical Empiricism*. London: Longmans, Green, and Co.
- JAMES, W. (1907). *Pragmatism*. London: Longmans, Green, and Co.
- JAMES, W. (1912). A world of pure experience. I: James, W. *Essays in Radical Empiricism*. London: Longmans, Green, and Co.
- KABAT-ZINN, J. (1990). *Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness*. New York: Dell.
- LÜBCKE, P. (red.) (1983). *Politikens filosofleksikon*. København: Politikens Forlag.
- REBER, A.S. (1995). *Dictionary of Psychology (2nd Edition)*. Harmondsworth: Penguin Books Ltd.
- SHAPIRO, S.L., SCHWARTZ, G.E.R. & SANTERRE, C. (2005). Meditation an Positive Psychology. I: Snyder, C.R. & Lopez, S.J. (Eds.). *Handbook of Positive Psychology*. Oxford: Oxford University Press.
- SPINELLI, E. (2005). *The interpreted world. An introduction to phenomenological psychology (2nd edition)*. London: SAGE Publications.
- SUDSUANG, R., CHENTANEZ, V., & VELVUVAN, K. (1991). Effect of Buddhist Meditation on serum cortisol and total protein, levels, blood pressure, pulse rate, lung volume and reaction time. *Physiology and Behavior*. 50, 543-548. I: Koenig, H.G., McCullough, M.E. & Larwson, D.B. (2001). *Handbook of Religion and Health*. Oxford: Oxford University Press.
- TARBENSEN, J. (1995). *Religiøs og mystisk erkendelse hos William James*. (<http://www.tarbensen.dk/jan/artikler/james.php>).
- VARELA, F.J., THOMPSON, E. & ROSCH, E. (1991). *The Embodied Mind. Cognitive Science and Human Experience*. Cambridge: The MIT Press.
- WALLACE, B.A. (1999). The Buddhist tradition of *Samatha*. Methods for refining and examining consciousness. I: Varela, F.J. & Shear, J. (Eds.): *The view from Within*.

- First-person approaches to the study of consciousness.* Thorverton: Imprint Academic. (Bogudgivelse af *Journal of Consciousness Studies*, 6, 2-3, 1999).
- WALLACE, B.A. (2000). *The Taboo of Subjectivity. Toward a new science of consciousness.* Oxford: Oxford University Press.
- WULFF, D.M. (1997). *Psychology of Religion. Classic and Contemporary.* New York: John Wiley & Sons, Inc.
- WULFF, D.M. (2002). *Mystical Experience.* In: Cardena E, Lynn SJ, Kripner S, eds. *Varieties of Anomalous Experience: Examining the Scientific Evidence.* Washington DC: American Psychological Association, 397-440.
- ZAHAVI, D. (2003). *Fænomenologi.* Frederiksberg: Roskilde Universitetsforlag.