

MEDITATION, EGODØD OG VOKSENUDVIKLING

Christian Warnke Dalgas

Artiklen undersøger det spirituelle fænomen egodød som en mulig udviklingsvej i det voksne liv. Det teoretiske hovedaf-sæt er A. H. Almaas' selvpsykologisk inspirerede forståelse af egodød som en gradvis proces bestående af en afvikling af personlighedens tendens til at identificerer sig med selvbilleder kombineret med en generobring af den enhed med væren, som alle, ifølge Almaas, oplever som spæd. Almaas' teori relateres til hhv. Bertelsens teori om selvets rettedsniveauer og Wilbers teori om spirituel udvikling, og der tages afslutningsvist kritisk stilling til den forsimplede kritik af spiritualitet som et selvcentreret selvrealiseringsfænomen.

»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 of screens, there lie potential forms of consciousness entirely different.«

(James, 1902 p. 422)

Spiritualitet og meditation i de esoteriske traditioner

Kan vi i det 21. århundrede lære noget væsentligt om mulighederne for udvikling i voksenlivet af de forskellige religiøse traditioner?

Det kan vi, ifølge denne artikel, hvis vi tager udgangspunkt i verdensreligionernes mystiske eller esoteriske traditioner, hvor man igennem århundreder har udviklet forskellige praksisformer, der har til hensigt at fremme den enkeltes spirituelle udvikling og modenhed. Bl.a. finder man inden for buddhismen og hinduismen sofistikerede meditationsteknikker, der har til formål at fremme en spirituel form for udvikling ved at øge den enkeltes indsigt i den normale sanseverdens uvirkelighed (samsara) til fordel for en dybere indsigt i – hvad man der kalder – virkelighedens sande natur. En sådan sand natur beskrives som oplevelsen af enhed mellem skaberen og det

skabte, herunder mellem den enkeltes selv og det guddommelige (nirvana)¹. Via etisk livsførelse, meditativ fordybelse og udøvelse af medfølelse opøves evnen til koncentration, nærvær og indsigt i en grad, så man er i stand til at se igennem den normale bevidstheds tilsløring af enheden mellem subjekt og objekt. Dhammapada, som er en klassisk buddhistisk tekst fra omkring 500 f.kr., beskriver det fx således:

»All the efforts must be made by you; Buddhas only show the way. Follow this path and practise meditation; go beyond the powers of Mara« [uvidenhed] (Easwaran, 1987 p. 162).

Og i den hinduistiske tradition opfordrer Shankara ca. år 800 i »Skelneevnens kronjuvel«, til at:

»Meditér på sandheden: 'Du er Det', og gør dig klart, at Selvet er et med Gud. Stræb med agtpågivenhed og koncentration efter at ophæve illusionen, indtil al identifikation af legemet med Selvet er ophørt.« (Chudamani, 1983 p. 87).

Den spirituelle udvikling består i disse traditioner i at bevæge sig ud over den uvidenhed og selvcentrering, der får mennesket til primært at fokusere på en tilfredsstillende af de personlige behov. Når man erfarer virkelighedens sande natur som enheden mellem selv og omverden, transformeres disse behov til et behov for i højere grad at hjælpe andre. I den tibetanske buddhisme sammenfattes dette »højere behov« i Bodhisatvaløftet, hvor personen på baggrund af den spirituelle udvikling, han eller hun har gennemgået, lover at vie sit liv til at hjælpe andre mennesker fri af lidelse (jf. Shantideva, ca. år 700 - ed. 1997).

I de vestlige esoteriske traditioner har man også forbundet meditative teknikker med en stræben efter at udvikle bevidstheden i retning af en øget medfølelse og en øget indsigt i enheden med det guddommelige. De vestlige meditative teknikker er ganske vist ikke blevet udviklet så systematisk som de østlige, men der findes alligevel en del beskrivelser af de praksisformer, som mystikerne har benyttet i deres bestræbelser på at åbne sindet for kontakten med noget højere. Neoplatonikeren Plotin beskrev eksempelvis, hvordan en praktiseret oplevelse af indre tomhed kan føre til indsigt i enheden med det guddommelige:

1 Buddhismen bliver ofte fremlagt som en ateistisk tradition, der ikke udtaler sig om noget »guddommeligt«. Som T.R.V. Murti gør opmærksom på, er dette dog en fejltagelse. Nogle retninger inden for buddhismen taler ikke om noget guddommeligt, men i de tilfælde sker det ud fra den principielle holdning, at det guddommelige skal *erfares ikke tales om* (Murti, 1955 p. 208).

»Strip thyself of everything [...] The soul must remove from itself good and evil and everything else, that it may receive the One, as the One alone [...] seeing the One suddenly appearing in itself, for there is nothing between nor are they any longer two, but one; for you cannot distinguish between them, while the vision lasts.« (Plotin ca. 3. årh efter kristi i Ralph, 1923 p.163-34).

Og i den kristne tradition beskrev 1300-tals-mystikeren Meister Eckhart nogenlunde tilsvarende, at:

»He who has God thus, in reality, has gotten God divinely; to him God is apparent in all things. Everything smacks him of God; everywhere God's image stares him in the face. God is Gleaming in him all the time« (Eckhart, 1327 p. 18).

Hvor det også her er lang tids træning af det indre liv, der ligger til grund for, at sådanne indsigter kan finde sted:

»I grant you this needs effort, application, careful cultivation of the interior life, and good sound sense and understanding of where to keep the mind in things and with people. [...] One must learn to find the solitude within, wherever or with whomever he may be« (ibid., p. 19).

De nævnte citatpassager er blot nogle få eksempler på, hvorledes man i de forskellige esoteriske eller mystiske traditioner anskuer forholdet mellem meditation og spirituel udvikling. Blandt de mest kendte af disse traditioner finder man buddhisme, hinduisme, kristen mystik, sufismen inden for Islam og kabbalismen inden for jødedommen². Deres forskelligheder til trods er de enige om, at den åndelige udvikling skal forstås som en udviklingsproces der – når den lykkes – fører til en form for egodød. Med egodød menes, at egoet – i og med den åbenbarede indsigt i det guddommelige – dør bort fra den eksklusive identifikation med at være en afgrænset og selvstændig entitet: »Det gudstørstende menneske udtømmer sig selv og tilintetgør sig selv i kærlighed [...] Det, dør mens det lever, og døende kommer det atter til live!«, som det formuleres af en anden 1300 tals mystiker, Jan van Ruysbroek (her efter Wickström & Geels, 2001 p. 257).

2 Disse traditioner menes at rumme en fælles filosofisk kerne beskrevet som 'den evige filosofi'. Tankegangen er her kort fortalt, at mennesket består af såvel krop, sind sjæl og ånd. Målet for den religiøse stræben er, ifølge den evige filosofi, at realisere sin sjæl som ånd, dvs. at gå fra en bevidsthed centreret omkring sindet og de følelser og emotioner, der er knyttet til det, til stadigt mere udvidede bevidsthedsformer, hvor sjælens enhed med åndens guddommelighed gradvist erkendes. (Se eksempelvis James, 1902; Huxley, 1944; Smith, 1976).

Ifølge religionsforskerne Wickström og Geels (ibid.) er fænomenet ego-død et universelt fænomen, der forekommer i stort set alle de esoteriske traditioner. Der er således tale om et fænomen, der kan signalere, hvilke veje det voksne menneskes udvikling *kan* gå, hvis det vælger at følge en spirituel praksisform, hvilket synes at være tilfældet for stadig flere mennesker i den postmoderne verden³. Og da meditation er den mest udbredte spirituelle praksisform, skal jeg opholde mig lidt ved denne i det følgende.

Meditationens former og formål

Meditation kan overordnet defineres som en række teknikker, der har det til fælles, at de indeholder et bevidst forsøg på at fokusere opmærksomheden på en ikke-analytisk måde, samtidig med at man bestræber sig på at undgå, at sindet bliver hængende ved diskursive og/eller spontant fremkomne og fremkommende tanker (Shapiro & Walsh, 2005). Der er dog samtidig forskel på detaljerne i de forskellige meditationsteknikker, som kan inddeles i tre overordnede grupper.

- I den første gruppe prøver man at komme ud over identifikationen med tankerne ved at fokusere opmærksomheden på noget bestemt. Det kan være ved at fokusere bevidstheden på et afgrænset objekt som f.eks. den proprioceptiske oplevelse af kroppen, på gentagelsen af bestemte ord (mantraer) eller på løsningen af en bestemt form for paradoksale gåder kaldet koaner som i zenbuddhismen.
- I den anden gruppe forsøger man at holde sindet åbent og blottet for indhold, som f.eks. i tomhedsmeditationerne i tibetansk buddhisme, hvor man forsøger at gøre sindet så tomt som en skyfri blå himmel, som tankerne kan passere ubesværet igennem, indtil de falder til ro og helt ophører med at komme.
- I den tredje gruppe benytter man sig af forskellige visualiseringsteknikker til at bringe sig i forskellige bevidsthedstilstande. Denne meditationsform kendes bl.a. fra de tantriske meditationer, hvor man arbejder aktivt med at transformere emotionelle og følelsesmæssige aspekter af psyken ved at lade dem folde sig ud som visualiseringer i meditationen. Målet er ikke først og fremmest få tanker og følelser til at falde til ro, men derimod at bevidstgøre dem i en grad, så de kan transformeres i retning af stadig mere subtile bevidsthedsformer. Disse retninger bruger også visualisering af forskellige mønstre, symboler eller guddomme som en hjælp til at udvikle kvaliteter som medfølelse, visdom, styrke, klarhed m.m.

3 Religionspsykologerne Wickström & Geels undersøgelser viser f.eks. en markant stigning i interessen for spiritualitet blandt de unge i dag sammenlignet med den ældre generation (Wickström & Geels, 2001 p. 386).

I den empiriske meditationsforskning skelnes der typisk ikke mellem forskellige former for meditation. Det billede, der tegner sig, er derfor meget overordnet, og vejen er endnu lang, hvis målet er en nuanceret empirisk kortlægning af de forskellige meditative teknikkers udviklingsfremmende effekter⁴. Ser man eksempelvis på den medicinsk inspirerede meditationsforskning, så har tendensen der været at fokusere på de fysiske og umiddelbart påviselige effekter af meditation, hvilket har medført, at betydningen af den overordnede spirituelle udvikling ofte er blevet ladet ude af betragtning. Bl.a. for at modvirke sådanne tendenser har Shapiro & Walsh (2003) udviklet en overordnet teori om meditationens formål. Deres opfattelse er, at formålet med meditation består i at fremme en udvikling i individets identitetsfølelse, således at den eksklusive identitet med krop og sind udvides til også at omfatte identiteten med den umiddelbare omverden og i sidste instans med universet som helhed. Denne udvikling kan ske, dels fordi en kontinuerlig meditationspraksis er med til at udvikle evnen til opmærksomhed, og dels fordi denne øgede opmærksomhed bruges til at fremelske forskellige kvaliteter, som menes at sætte individet i stand til at overvinde den eksklusive identifikation med sit eget ego. Ifølge Shapiro & Walsh har de forskellige meditative traditioner som mål at fremelske kvaliteter som ikke-bedømmelse, ikke-stræben, accept, tålmodighed, tillid, mod, åbenhed, evne til at give slip, blidhed, gavmildhed, empati, taknemmelighed, objektivitet, kraft, visdom og medfølelse. Ved at fremelske disse kvaliteter øges samtidig den enkeltes mulighed for at komme i stadig dybere kontakt med de mere subtile lag af virkeligheden.

Det grundsyn, der ligger bag de fleste spirituelle traditioner er, at den dybeste – eller den højeste om man vil – form for erkendelse, som det er mennesket muligt at opnå, udgøres af indsigten i, at der findes en form for spirituel intelligens og kærlighed, der udfolder sig i og som det værende. Det er eksistensen af dette dybere og mere subtile enhedsniveau, som fremelskelsen af de forskellige kvaliteter muliggør erkendelsen af.

I dette perspektiv er egoet – her forstået som identiteten med den personlighed eller det selvbillede, man opbygger i løbet af opvæksten – ikke den mest ægte eller mest oprindelige form for bevidsthed, som mennesket kan være i kontakt med. Der findes et andet niveau, en anden måde at være til stede på, som ikke er baseret på, at man identificerer sig med et bestemt selvbillede, men som derimod udspringer af en oprindelig og umiddelbar kontakt til væren. Det er dette niveau, man kontakter, når man i kraft af den meditative praksis gradvist kommer i større kontakt med de nævnte kvaliteter.

4 Se Murphy et al. 2002; Shapiro 2005 & 2003; Cardena et al. 2002; Hunt, 1995; Austin 1998 og Walsh 2005 for en sammenfatning af den hidtidige empiriske forskning.

Egodød

Når oplevelsen af enhed med væren bliver stadig dybere og mere permanent, kan personen opleve det, der inden for de spirituelle traditioner beskrives som egodød. Netop tanken om egodød er ofte blevet misforstået inden for psykologien. De spirituelle traditioner beskriver oplevelsen af spirituel opvågning som egodød, fordi oplevelsen er forbundet med følelsen af, at hele den person, man hidtil har opfattet sig som, dør.

I et psykologisk perspektiv er tanken om egodød svær at komme overens med, fordi egoet ikke blot forstås som en identitet, men også som en funktion. Det er egoet, der gør, at organismen kan strukturere sin tænkning, omgås andre mennesker og i det hele taget orientere sig udadtil mod verden og indadtil mod sig selv. I dette perspektiv er tanken om egodød lig med ophør af egofunktionen, og det giver ingen mening. Det er derfor vigtigt at være præcis her: De spirituelle traditioner beskriver *ikke* egodød som ophør af egofunktion. Spirituelt oplyste mennesker holder *ikke* op med at fungere i verden. Egodød beskriver ret beset en oplevelse af at dø bort fra personlighedens grundlæggende narcissistiske tendens til at stive sin selvopfattelse af ved hjælp af identiteten med forskellige selvbilleder. Det er dette identifikationsbehov, der dør i egodøden, hvorefter egofunktionen underordnes en anden bevidsthedsform, en kvalitativt anderledes måde at være i verden på. Egofunktionen kan altså fortsætte, selv om egoidentiteten dør⁵.

Spørgsmålet er så, hvorledes denne udvikling i retning af egodød mere præcist skal forstås, herunder hvad der sker undervejs, og hvorfor det skulle være nødvendigt at meditere for at fremme denne udvikling?

Narcissisme og spiritualitet

Et bud på en forklaring af disse spørgsmål finder man hos den amerikanske psykolog A.H. Almaas, der – inspireret af bl.a. Kohut – beskriver den meditative udviklingsproces som en gradvis afvikling af tidlige narcissistiske fikseringer. Hvor Kohut overvejende beskæftigede sig med de patologiske former for fiksering, da fokuserer Almaas på den form for fiksering, der kendetegner den normale jeg-bevidsthed.

5 Dette er også forklaringen på, at nogle undersøgelser har påvist, at meditation fremmer egoudviklingen. Sechrest, White & Brown (1979, i Alexander og Langer 1990, p. 331) fandt eksempelvis en sammenhæng mellem meditation og udviklingen af egoorganisering. De undersøgte 90 indsatte i et fængsel og fulgte dem gennem to års praksis af Transcendental meditation. Resultatet var en markant bedring af egoorganisering målt efter Loevingers egoudviklings-skala, sammenlignet med kontrolgruppen. Meditation ser altså ud til at kunne øge egoets funktionsniveau samtidig med, at den sigter mod at afvikle egoidentiteten.

»The Souls estrangement from its true nature is the basis of narcissism«, skriver Almaas (1996 p. 26). Dermed mener han, at enhver form for identitet undtagen identiteten med den oprindelige natur, medfører et behov for narcissistisk bekræftelse. Den oprindelige natur er, ifølge Almaas, den form for bevidsthed, der er umiddelbart nærværende, når sindet er åbent og ikke identificeret med noget selvbillede. Den oprindelige natur er udtryk for en spontan og umiddelbar oplevelse af at være, det man er, og af at være et med universet. I sin tidlige og ikke-differentierede eller kun delvist differentierede form antages spædbarnets bevidsthed at glide ind og ud af kontakten med enhedsbevidstheden og med de ovenfor nævnte kvaliteter, som ifølge Almaas opleves som en del af den oprindelige natur. På grund af spædbarnets endnu uudviklede evne til at genkende og skelne mellem forskellige indtryk, vil oplevelsen af enhed imidlertid uundgåeligt flyde sammen med andre indtryk og i løbet af opvæksten gradvist tabes. Til gengæld kan den voksne psyke på baggrund af udviklingen i de kognitive evner generobre kontakten til enhedsbevidstheden og forstå den som det, den er, og dermed fastholde kontakten til den.

Den oprindelige natur er altså Almaas' betegnelse for den egoløse tilstand, som mystikerne beskriver. Den er oprindelig, ikke fordi spædbarnet har den, men fordi det er den enhedsbevidsthed som alt, ifølge mystikerne, udspringer af og vender tilbage til. Spædbarnet oplever den uden at vide, hvad det er, det oplever. Mystikeren oplever den bevidst, når identifikationen med egoidentiteten dør (Almaas, 2004 p. 539).

Almaas tager således udgangspunkt i to grundantagelser, der begge er i overensstemmelse med de spirituelle traditioners beskrivelser af forholdet mellem egoet og værens/enhedsbevidstheden, hhv.:

- antagelsen om, at der eksisterer en spirituel virkelighed, som det er muligt for mennesket at komme i kontakt med, og
- antagelsen om, at dette niveau er til stede, når egoet ikke er det, dvs. det spirituelle er til stede i ubevidst form, når egoet endnu ikke er udviklet, og i bevidst form, når den voksne psyke integreres ind i enhedsbevidstheden eller ind i væren, som Almaas også kalder det.

Hans tilgang minder i øvrigt også om andre kendte vestlige spiritualitetsopfattelser, herunder fx den jungianske, hvor den meditative vej opfattes som en livslang individuationsproces, hvor personen gradvist kommer i stadig større kontakt med det oprindelige guddommelige selv. Hvor Jung beskrev selvet som en arketype, der aldrig fuldt ud kan forstås eller begribes, har Almaas imidlertid fokus på den fænomenologiske oplevelse af selvet. Selvet kan ikke begribes i sin helhed, men det kan erfares, mærkes og føles.

Almaas' tilgang adskiller sig yderligere fra Jungs ved at fokusere eksplicit på sammenhængen mellem narcissisme og spiritualitet og ved at inkludere meditative teknikker i sin praksisform. Selvom Jung også benyttede sig af en form for meditation – en såkaldt aktiv imagination – der har mange

lighedspunkter med den tredje af de nævnte meditationsformer, så arbejder Almaas med alle de tre nævnte meditationsformer, afhængigt af hvor i processen den mediterende befinder sig, og hvad der konkret arbejdes med. Ofte vil meditationsformen variere fra elev til elev alt efter lærerens vurdering.

Mens Jung advarede vesterlændinge mod at forsøge at opnå en realisering af enhedsbevidstheden, så mener Almaas, at balanceringen af den meditative vej med den moderne psykologiske forståelse af de involverede psykologiske processer, netop åbner op for en balanceret tilgang til de dybere lag i den spirituelle proces.

Epistemologisk set minder Jungs og Almaas tilgange om hinanden. Begge trækker på såvel egne og andre klinikers erfaringer som på den spirituelle litteratur og erfaringer med deres klienter. Dog består Almaas' klientel i langt højere grad end Jungs af folk, der er i gang med en længerevarende meditativ selvudviklingsproces. De kliniske erfaringer, som hans teoretiske tænkning bygger på, afspejler dette forhold (Almaas, 1996 p. 459-64. Se også Jung C.G., 1961).

Spædbarnets ubevidste enhed

Almaas skriver om spædbarnets oplevelse af verden, at:

»We can assume that experience is not yet conceptualized, the self is not yet self-reflective, and the consciousness is not yet divided by defensiveness. Even if there is some contraction in the body or nervous system as a result of less than optimal conditions, or say a difficult birth, the infant's experience – at least at times of rest and satisfaction – must be that of simply being« (Almaas, 1996 p. 37).

Spædbarnet *er* bare. Det er ikke bevidst om, at det er, men det oplever verden umiddelbart og uden nogen form for identifikation. I denne tidlige form for bevidsthed oplever barnet at være i direkte kontakt med de kvaliteter, der hører til dets oprindelige natur⁶.

Den følelse, som barnet får ved at opleve sin oprindelige enhed med væren, minder, ifølge Almaas, om den følelse, Freud beskrev som barnets primære narcissisme, hvor barnet oplever at have en følelse af uendelig værdi og af at være centrum i verden. For Freud var den primære narcis-

6 Almaas afgrænser ikke entydigt, hvad han forstår som »spædbarnestadiet«. Generelt mener han, at barnets egoidentitet frem til omkring tre-års-alderen er så ustabil og uudviklet, at barnet ofte oplever at »falde ind i« den oprindelige natur. Efter tre-års-alderen tager identifikationen med egoidentiteten gradvist til, indtil den direkte oplevelse af kvaliteterne bliver meget sjælden (Almaas, 2004 p. 538).

sisme udtryk for barnets forsøg på at opnå behovstilfredsstillelse ved hjælp af grandiose fantasier. Almaas er enig i, at barnets tidlige fantasier kan tjene dette formål, men mener samtidig, at de har deres oprindelse i en reel oplevelse af, hvordan det føles at være et med væren. Følelsen af uendelig værdi og af at være centrum for guddommelig kærlighed er netop det, der kendetegner enheden med væren.

Eftersom barnet ikke er i stand til at skelne mellem dets egne begyndende forestillinger om sig selv, og de reelle oplevelser af enhed med væren, så bliver de tidlige fantasier stærkt præget af dette indhold. Grandiositeten i spædbarnets arkaiske fantasier er altså, ifølge Almaas, delvis inspireret af barnets konkrete oplevelse af enhed med væren.

Den tidligste egodannelse bærer derfor også præg af grandiose forestillinger, men grandiositeten i egodannelsen er samtidig et levn fra eller et spor efter oplevelsen af den oprindelige natur.

Dannelsen af egoet

I overensstemmelse med de fleste psykodynamiske udviklingsteorier, beskriver Almaas, hvordan dannelsen af egoidentiteten finder sted i takt med, at barnet lærer at forstå sig selv som adskilt fra moderen. Denne adskillelse er traumatisk for barnet, fordi det i løbet af den tidligste udvikling lærer at forbinde moderens nærvær med oplevelsen af den oprindelige natur.

Ifølge Almaas kan barnets oplevelse af væren forstyrres, når andre følelser eller behov bliver mere dominerende. Følelser af sult, fysisk irritation m.m. trækker barnet ud af værensbevidstheden, der så periodisk helt er væk, fordi barnet netop ikke har de kognitive kapaciteter, der skal til, for at kunne identificere enhedsbevidstheden og skelne den fra de andre indtryk og følelser, der periodevis fylder bevidstheden. Når frustrationen er bragt til ophør, kan barnets bevidsthed så igen glide ind i kontakten til væren. Eftersom det er fremkomsten af fysiske og psykiske behov og forstyrrelser, der trækker barnet ud af kontakten til væren, og eftersom det er moderen, der som oftest er den, der tilfredsstiller behovene og fjerner ubehaget, bliver kontakten til moderen gradvist identificeret med kontakten til væren. Mor-barn-symbiosen bliver derfor for barnet ladet med følelsen af, at når mor kommer, så bliver jeg hel, så er alting på plads. Barnets oplevelse af dets egen oprindelige natur bliver derfor uundgåeligt blandet sammen med oplevelsen af symbiosen med moderen.

Opdagelsen af, at moderen og barnet selv er to forskellige og adskilte personer, opleves derfor ikke »blot« som et tab af enheden med mor. Det indebærer ligeledes et oplevet tab af kontakt til barnets egen oprindelige natur – et tab af følelsen af enhed med væren. Dette tab er ubærligt for barnet, der oplever det som at miste betydning, som at miste reel værdi og dybest set som en form for dødsangst. Ifølge Almaas dannes egoidentiteten

og de selvbilleder, den består af, netop ud fra et behov for at kompensere for denne dødsangst.

Kompensationen består bl.a. af en overføring af erindringen om grandiositet i oplevelsen af enheden med væren til det nydannede selvbillede. Selve egodannelsen er således et forsvar, barnet udvikler, for at overleve følelsen af tabet af den oprindelige natur eller enhed. Grandiositeten understøtter forsvaret, men har ifølge Almaas sin oprindelse i en ægte følelse af enhed og kosmisk betydning.

Egoidentiteten opstår i den sammenhæng som et selvbillede, en indre repræsentation, som barnet bruger som erstatning for den direkte oplevelse af enhed.

Pointen *med* Almaas teori og *bag* de forskellige meditative traditioner er netop, at egoet (i betydningen det, vi normalt oplever os som) er et billede eller en drøm, som vi kan vågne op fra – Buddha betyder eksempelvis »den opvågnede«. Og de traditionelle former for meditationspraksis har netop til formål at frigøre individet fra de identifikationer, han eller hun har med egoets indsnævrede perspektiv (jf. Zuzuki, 1964).

Selv og selvbillede

Som det er fremgået, er der en afgørende skelnen mellem den oprindelige natur og egoet eller med andre termer mellem selv og selvbillede.

Egoet eller selvbilledet er det psykiske indhold og den måde at opleve verden på, som vi normalt er identificeret med i en sådan grad, at vi kan have svært ved at forestille os kvalitativt anderledes bevidsthedsformer. Selvet eller den oprindelige natur er over for dette oplevelsen af bevidsthedens ontologiske virkelighed i den direkte oplevelse af enhed med væren. Oplevelsen af selvets væren er ikke et selvbillede. Det er oplevelsen af personens sjæl, om man vil⁷. Og en kontinuerlig meditativ praksis er en måde at generobre kontakten til denne sjæl på, denne bevidsthed, der oplever enheden direkte.

Når denne oplevelse forekommer så sjældent, og når det for det meste kræver så forholdsvis meget meditativt arbejde at komme i kontakt med den, så skyldes det, at identifikationen med selvbilledet i løbet af opvæksten bliver næsten fuldstændig. Almaas skriver herom, at:

7 Ved at bruge betegnelsen sjæl prøver Almaas at skabe bro til den oprindelige betydning af ordet psykologi, nemlig læren om sjælen. Sjælen er, ifølge Almaas: ... an actual ontological presence, a field of consciousness that functions as the ontological ground of all inner events« (Almaas, 2004, p. 585). Som sådan er sjælen den helhed, som personen udgør, og alt, personen oplever og gør, udfolder sig »i« denne helhed. Afviklingen af egoidentitet er samtidig måden at nærme sig en genkendelse af sjælens ontologiske virkelighed.

»The self-representation functions not only as the lens through which the self sees itself, but actually as an inseparable part of the very eye which is the capacity of the self for experiencing itself. In fact, the self-representation is even more intimately linked to the self's experience of itself than the metaphor of the lens and the eye suggests. The experience of the self is actually *determined* by the self-representation«.
(Almaas, 1996 p. 58.)

Identifikationen med egoet bliver i løbet af opvæksten til selve udgangspunktet for, hvordan vi forstår os selv og verden. Almaas' brug af selvbebrejdet adskiller sig således fra Kohut og de fleste andre psykodynamisk inspirerede teoretikere i kraft af indførelsen en konsekvent skelnen mellem selv og selvbillede. Det, Kohut kalder selvet, er ud fra Almaas' terminologi det selvbillede og den psykiske strukturering, der dannes tidligt i livet, og som udgør en spændingsbue mellem en spejlende og en idealiserende pol i psyken. Det er selv billedet, ikke selvet, der har brug for at blive spejlet og for at idealisere. Selvet er det, det er. Det har ikke brug for spejling eller idealisering. Disse behov opstår først med dannelsen af selvet i Kohuts forstand eller med egoidentiteten i Almaas' (Almaas, 1996 p. 62). Det er netop denne konsekvente skelnen mellem selvet som repræsentation og selvet som ontologisk virkelighed, der er det unikke ved Almaas' tilgang, og som mere end noget andet viser, at inspirationen til hans tænkning kommer fra de esoteriske traditioners beskrivelser af et ontologisk virkeligt selv, der kan erfares i den spirituelle udviklingsproces.

I modsætning til selvet har de selv billeder, som egoet består af, hele tiden brug for at få tilført nyt liv, ny energi. De er »blot« mentale repræsentationer og psykiske strukturer baseret på fortidige handlinger og generaliseringer om, hvem vi er, og som sådan har de brug for at blive bekræftet, brug for narcissistisk støtte for at kunne bestå. Ifølge Almaas vil egoidentiteten – lige meget hvor sund og afbalanceret den er – altid have brug for narcissistisk støtte, af den simple grund, at den ikke er udtryk for en direkte oplevelse af virkeligheden. Det er netop denne dybe afhængighed, denne konstante søgen efter ydre og indre støtte for at opretholde selv billedet, der i de forskellige spirituelle traditioner forstås som egoets grundlæggende lidelse. Og det er denne lidelse, som ifølge disse traditioner overvindes i genereringen af kontakten til den oprindelige natur. Det er også denne fundamentale identifikation med selv billedet, der ligger bag oplevelsen af egodød. Når identiteten med selv billedet overvindes, føles det, som om personen dør. At holde op med at danne selv billeder er at dø, før man dør. Når denne overvindelse er så svær, og når den opleves som en såkaldt *egodød*, skyldes det netop, at opgivelsen af behovet for at danne selv billeder åbner op for den oprindelige og grundlæggende angst for at være ingenting. Det er den gradvise tilnær-

melse til og overvindelse af denne angst, der er den store udfordring i den spirituelle udviklingsproces⁸.

Når angsten gradvist udfordres og overvindes, og behovet for at danne selv billeder falder bort, så baner dette vej for en direkte virkelighedsoplevelse. Personen oplever sin egen essens direkte, ikke som selv billede, men som direkte følt sjælelig virkelighed. Men hvordan er så sjælens virkelighed?

Den personlige essens og sjælens kvaliteter

Ifølge Almaas kan sjælens medfødte kvaliteter udfolde sig spontant og frit i den oprindelige natur. Barnet oplever f.eks. at have eller være kvaliteter som kraft, mod, nærvær, glæde m.m. I den tidlige barndom er mange af disse kvaliteter mere eller mindre frit tilgængelige for barnet. Den ubevidste enhed med væren bliver ganske vist blevet mindre tilgængelig for barnet i takt med den påbegyndte dannelse af egostruktur og -identitet, men barnet er alligevel i stand til at trække på de forskellige kvaliteter, der udspringer af den umiddelbare kontakt til den oprindelige natur. Ifølge Almaas er det imidlertid en uundgåelig del af udviklingen, at barnet gradvist mister kontakten til disse kvaliteter. Det skyldes dels omverdenens manglende forståelse for de essentielle kvaliteters natur, og dels at barnet selv er ude af stand til at forstå dem eller håndtere dem på realistisk vis.

Inspireret af bl.a. Mahlers beskrivelse af den tidlige udvikling, beskriver Almaas, hvordan barnet i løbet af separations-individuationsprocessen gradvist mister kontakten til de forskellige kvaliteter⁹.

Et eksempel på en af disse kvaliteter er barnets oplevelse af egen kraft og selvstændighed. I sin oprindelige natur oplever barnet en kraft og selvstændighed, der udspringer af den direkte oplevelse af sin egen ontologiske virkelighed. Barnet oplever følelsen af at være noget virkeligt i sig selv, og det oplever at have en irreducibel selvstændighed og kraft. Det er denne

8 Et eksempel på, hvor stærk identifikationen med selvbilledet er i de dybeste lag, kommer fra Kohuts beskrivelser af selvets fragmentering. Når selvet (i Kohuts forstand) regredierer fra at være et sammenhængende grandios selv billede til et fragmenteret selv billede, så opleves det, som om både krop og psyke falder fra hinanden, med dertil hørende dødsangst m.m. Identifikationen med selvbilledet er altså i de dybere lag så stærk, at opløsningen af det medfører en følelse af opløsning af personen som helhed, også selv om kroppen selvsagt ikke falder fra hinanden. (Almaas 1996, p. 60; Kohut 1971 p. 16).

9 Almaas trækker på Mahlers beskrivelse af separations-individuationsprocessen, vel vidende at Mahlers faseteori er blevet anfægtet mange steder fra. Almaas er således eksempelvis enig med Stern i, at der foregår en strukturering af selvoplevelsen, længe før Mahler beskriver det. Samtidig fastholder han, at de helt tidlige selvstrukturer, som Stern beskriver som det gryende selv og kerneselvet, er for tentative og uudviklede til at være i stand til at differentiere oplevelserne af den oprindelige natur fra de andre oplevelser, det gryende selv har. (Almaas, 1996 p. 538.) Se Dalgas & Dalgas (2004) for en diskussion af Almaas' brug af Mahler og Stern.

følelse, barnet trækker på, når det i differentieringsfasen forsøger at hævde sin autonomi og adskille sig fra moderen. Følelsen af den oprindelige naturs selvstændighed, kraft og meningsfylde giver barnet oplevelsen af at være centrum i universet, og af ubegrænset frihed, og det er den form for selvstændighed, som barnet nu fejlagtigt prøver at udstyre sit ego med. Barnets tidlige dannelse af egoidentitet bliver med andre ord farvet af oplevelsen af den oprindelige naturs selvstændighed og kraft. Denne omnipotente identitet kommer uundgåeligt i konfrontation med omverdenen, hvilket resulterer i en uløselig konflikt for barnet.

Det, der typisk sker, er ifølge Almaas, at kraften ofte spaltes fra, fordi barnet oplever, at det ellers vil miste kærlighed fra omsorgspersonerne. For så vidt som omsorgspersonerne selv har kontakt til deres egen essentielle kraft og kvaliteter, er der større sandsynlighed for, at barnet kan blive spejlet i sine egne kvaliteters værdi, og dermed integrere aspekter af den essentielle kraft. Det, der oftest sker, er imidlertid, at forældrene kun ser de forvrængede aspekter af barnets kraft, hvorfor barnet tvinges til at opgive kraften for at bevare den altafgørende positive relation til forældrene.

I stedet kan kraften nu anvendes i opbyggelsen af forskellige former for forsvar, der skal hjælpe barnet med at håndtere livet i samspil med omsorgspersonerne. Barnet vil således investere sig selv i den adfærd, der ikke truer relationen med omsorgspersonerne. På den måde udvikler det gradvist en personlighed, som er i overensstemmelse med forældrenes bevidste eller ubevidste krav og forventninger. Mindreværd kan således f.eks. udvikles som et resultat af tabet af oprindelige kraft i mødet med omgivelserne. Barnet kan så investere sin kraft i fastholdelsen af identifikationen med mindreværd, fordi denne identifikation trods alt er mindre smertefuld end den reelle oplevelse af at have mistet den oprindelige kraft, og fordi det at være mindreværdig i dette eksempel er mere acceptabelt for omsorgspersonerne end en stædig fastholdelse af egen vilje og kraft.

Efterhånden som de forskellige kvaliteter tabes i løbet af opvæksten, opstår der, ifølge Almaas, en slags »huller« i psyken¹⁰. Et »hul« i psyken beskrives som den følelse, det giver, når kontakten til en oprindelig kvalitet mistes. Disse »huller« rummer angsten for at miste mors kærlighed og derfor dybest set alle de følelser, der er forbundet med at miste kontakten til enheden. Personen vil derfor udvikle et solidt forsvar omkring dem.

Til gengæld er det muligt som voksen, via terapi og via den meditative proces, bevidst at gå bag om forsvaret og ind i følelsen af »hul«. Hvis man når igennem forsvaret omkring »hullet« og igennem følelsen af det oprinde-

10 Almaas bruger betegnelsen »hul«, fordi det i overensstemmelse med hans fænomenologiske tilgang er sådan, kontakten med disse spekter af psyken opleves. Tabet af kvaliteterne danner en følelse i kroppen/psyken, der føles som et »hul«, som noget, man kan »falde ned i«. Der er selvsagt ikke tale om et hul i fysisk forstand. (Jf. Almaas, 1996).

lige tab, som »hullet« udgør, kan man nå ind til en kontakt med den oprindelige kvalitet, der ligger bag selvbilledet, bag personlighedsdannelsen. På baggrund af de kognitive evner, man udvikler i løbet af opvæksten, kan man desuden som voksen lære at skelne mellem egoet og den oprindelige natur, hvilket muliggør, at de oprindelige kvaliteter kan håndteres på realistisk vis.

Almaas citerer en række casebeskrivelser fra personer, der arbejder sig igennem et »hul« og ind i følelsen af en oprindelig kvalitet. I det følgende citeres en mands beskrivelse af gennemarbejdningen af et »hul« forbundet med dels det at have færdigheder (capacities) og dels det at tro på, at han er noget værd i sig selv. Det, der beskrives, er den foreløbige kulmination på lang tids kombineret arbejde med meditation og terapi, hvor personen efter lang tids identifikation med et mindreværd oplever de kvaliteter, der er forbundet med væren direkte:

»It became clear that identifying with my personality and my self-image as lacking capacities was a way of having identity. Seeing myself with capacities, I felt without identity, not able to recognize myself as I have always known myself. I felt like nothing. My experience of being nothing was at first frightening, without identity. As we worked I began experiencing contact with you. I began to feel in my belly a strong, warm sense of being substantial, with substance of my own. I felt as if capacity came from this state this place inside me, and, without effort, and when needed. I felt love along with these feelings. While working I had strong clarity that what I need comes from inside me. From nothing comes the source that makes all the sense in the world to me. I felt a definite separation from my personality, and experienced Being. While working with you, I understood the nature of this work much more deeply than ever before. I felt like there was a bubbling stream inside me, a source of everything. I felt a major transformation, or rather a shift to something much more real«. (Almaas, 1996 p. 103).

En enkelt oplevelse som denne er naturligvis ikke nok til permanent at etablere kontakten til den oprindelige natur. Det meditative og terapeutiske arbejde, som Almaas arbejder ud fra, sigter mod en gradvis fordybelse af kontakten til kvaliteterne og til væren, således at flere og flere »huller« gennemleves og kvaliteterne bag dem integreres i den voksnes psyke.

Den spirituelle praksis retter sig således i Almaas' tilgang mod en gradvis afvikling af det forsvar, som egoidentiteten består af. Det er selvsagt en ømtålelig og langstrakt proces, der kræver både indsigt og finfølelse fra lærerens side. Ensidedig nedbrydning af egoidentiteten fører til forskansning og forsvar eller i værste fald til psykisk sammenbrud. Processen kan kun foregå, hvis der samtidig sker en gradvis genetablering af kontakten til personens oprindelige natur og kvaliteter.

Når arbejdet med at afvikle egoidentiteten og med generobringen af kontakten til kvalitetene går tilstrækkeligt dybt, kan det føre til oplevelsen af det, Almaas kalder for personlig essens. I takt med at kvalitetene integreres i den voksnes bevidsthed, og i takt med at identifikationen med egoidentiteten som helhed begynder at slippe, udvikles følelsen af en essentiell identitet. Denne essentielle identitet er som nævnt ikke et selv billede. Det er følelsen af at være lige netop det, man er. Den essentielle identitet opleves, ifølge Almaas, personligt. Den opleves som lige netop denne persons essens til forskel fra alle mulige andre. Almaas kalder derfor også den essentielle identitet for personlig essens. Når den personlige essens integreres, har personen ikke behov for at adskille sig fra andre eller for at føle sig over- eller underlegen. At opleve den personlige essens er at være det, man er, og som sådan er det fyldestående. Udviklingen af den essentielle identitet er derfor også hovedmålet for den spirituelle udviklingsvej, Almaas beskriver.

De fleste spirituelle traditioner er som nævnt enige i denne overordnede målsætning for den spirituelle udvikling, selv om de forskellige traditioner lægger vægt på forskellige aspekter af processen¹¹. Det særlige ved Almaas' tilgang er hans bud på en psykologisk kortlægning af, hvordan den oprindelige natur tabes, og af, hvordan egoet dannes i forlængelse af dette tab. Denne psykologiske forståelse har desuden medført, at der i den spirituelle praksis lægges mere vægt på de terapeutiske aspekter af spirituel udvikling, end det er tilfældet i mange andre spirituelle retninger.

Det er således hans opfattelse, at de forskellige former for meditation både kan hjælpe med til, at personen får en oplevelse af sin egen oprindelige natur, men også at de generelt kan skærpe evnen til ikke-identificeret selviagttagelse, hvilket øger de terapeutiske muligheder for at arbejde med de dybe psykiske strukturer, der ligger til grund for selve dannelsen af egoidentiteten¹².

Almaas' tilgang er således i store træk i overensstemmelse med den udvidelse af identiteten, som Shapiro og Walsh (2003) beskrev som det karakteristiske ved den meditative udviklingsvej. Samtidig udgør hans beskrivelse af sammenhængen mellem narcissisme og spiritualitet et bud på

11 Se eksempelvis Ferrer (2002) for en gennemgang af de forskellige spirituelle traditioners vægtning af forskellige aspekter af den spirituelle udviklingsproces. Almaas' beskrivelse af sjælens kvaliteter og den »personlige essens« ligger – som Almaas også gør opmærksom på – tættest op ad sufismens beskrivelse af den spirituelle udviklingsproces.

12 Steven C. Hayes har fra en anden vinkel beskrevet, hvordan den observerende ikke-identificerede holdning, der indlæres ved meditation, kan være en hjælp i forbindelse med terapi. Hayes arbejder med en udvidet form for kognitiv adfærdsterapi, hvor opmærksomhedsbaseret meditation indgår som en del af terapien. Denne kombination af meditation og kognitiv adfærdsterapi har ifølge Hayes vist sig at være væsentligt mere effektiv end normal kognitiv adfærdsterapi. (Hayes, 2004 p. 24).

en forklaring på, hvad det er for processer, der sættes i gang i løbet af denne udviklingsproces.

Sammenfattende kan man med Almaas sige, at meditation er en vigtig del af den spirituelle praksis, der skal hjælpe personen med at uddybe kontakten til de spirituelle kvaliteter. Samtidig er meditation en hjælp i arbejdet med de forskellige former for forsvar, som egoet har bygget op omkring tabet af kvaliteterne. Kombinationen af terapi og meditation over en længerevarende periode muliggør fremkomsten af en udvidet form for identitet, hvor egoet gradvist dør fra behovet for at danne selv billeder og personens oprindelige natur opleves direkte og spontant som essentiel enhed med væren.

Niveauer af udvikling

Ift. gængs psykologisk tænkning er Almaas' teori om spirituel udvikling i flere henseender kontroversiel. Spørgsmålet er imidlertid, hvordan og i hvilken grad den adskiller sig fra de former for niveautænkning, som man finder hos eksempelvis Preben Bertelsen og Ken Wilber.

Hos Bertelsen forstås den normale udvikling fra barn til voksen som en dannelse af forskellige niveauer af rettedhed, hvor rettedhed skal forstås som det grundvilkår for selvet, at det er rettet *mod* og *af* sine omgivelser. I løbet af udviklingen vil denne rettedhed mod/af antage stadig mere komplekse »former« på hhv. et 0.-, 1.-, 2.- og 3.-ordens-niveau. Selvet tænkes således at udvikle sig fra en rettedhed baseret på simple stimulus-responshandlinger (0.-ordens-selvet), til en rettedhed baseret på generaliseringer af handlemønstre ud fra de simple reaktioner (1.-ordens-selvet). Med 2.-ordens-selvet udvikles evnen til rettedhed mod egen rettedhed, hvor selvet reflekterer over egne og andres handlinger og handlemønstre. Endeligt er 3.-ordens-selvets rettedhed kendetegnet ved, at det reflekterer over, hvorfor og hvordan det er rettet mod sig selv og verden. Det begynder med andre ord at stille spørgsmål som: hvad kommer det i det hele taget an på? (Bertelsen, 2000 & 2002).

Hvordan kan den udvikling, som de esoteriske traditioner beskriver, forstås i lyset af de normale udviklingsniveauer som beskrevet af Bertelsen?

En måde kunne være at se den som en direkte forlængelse af normaludviklingen. Det har eksempelvis filosofen Ken Wilber gjort. Wilber har ud fra de spirituelle traditioners beskrivelser af den spirituelle proces udledt tre niveauer af bevidsthedsudvikling, som han mener ligger i forlængelse af den normale udvikling.

Wilber mener, at alle niveauer af bevidsthed udvikles ved, at de højere niveauer transcenderer og inkluderer de lavere. At niveauerne transcenderer og inkluderer hinanden vil sige, at de højere niveauer opstår som mere komplekst og strukturerede organiseringer af de lavere niveauer, på samme måde som et vandmolekyle opstår som en struktureret organisering af to hydroge-

natomer og et oxygenatom. Bertelsen anvender en lignende beskrivelse af sine forskellige niveauer af rettedhed, når han siger, at de lavere niveauer er konstituerende for de højere, mens de højere virker organiserende ind på de lavere (Bertelsen, 2000). Wilber beskriver da også en række niveauer inden for den normale udvikling, der i grove træk minder om Bertelsens beskrivelse af de forskellige niveauer af rettedhed (Wilber, 1995).

Wilbers tre niveauer af spirituel eller transpersonlig udvikling kalder han for henholdsvis det synske, det subtile og det kausale niveau. Disse niveauer kan man komme i kontakt med, hvis man ved hjælp af meditation fortsætter udviklingen ud over den reflektive bevidsthedsform, som Bertelsen kalder for 3.-ordens-selvet, og som Wilber kalder for visionslogik. De transpersonlige niveauer udgør – ligesom de lavere niveauer – en udvikling i retning af stadig større kompleksitet og indre dybde (de transcenderer og inkluderer 0.- til 3.-ordens-selvet). Dermed opnår de en dybde, der gør, at bevidstheden begynder at overskride identifikationen med det personlige, med egoet. På det synske niveau begynder personen f.eks. at erfare oplevelser af enhed med naturen og med de umiddelbare omgivelser. På det subtile niveau opleves enheden mellem selv og omverden som værende udtryk for en dybere og bagvedliggende guddommelige enhed. På det kausale niveau ophører forskellen mellem subjekt og objekt, og personen oplever ingen forskel mellem sig selv, det guddommelige og verden omkring ham eller hende.

I Wilbers model handler spirituel udvikling således ikke om at generobre kontakten til en essens tabt i de tidligste år, men derimod om at udvikle bevidstheden i retning af stadig højere niveauer af kompleksitet og dybde, således at man til sidst bliver i stand til at centrere identiteten omkring oplevelsen af enhed med den spirituelle væren.

I dette niveau-perspektiv er det terapeutiske aspekt i den spirituelle udvikling mindre væsentligt. Det handler ikke i samme grad om at komme bag om egoets forsvar. Terapi handler her først og fremmest om at skabe et ego, der er velfungerende nok til, at det kan danne grundlag for en udvikling af bevidstheden i retning af de transpersonlige niveauer. Meditationspraksissen betragtes her som *den* centrale drivkraft i opnåelsen af kontakt til de transpersonlige niveauer.

Meditation er m.a.o. først og fremmest et middel til at udvikle bevidstheden, således at den gradvist bliver i stand til at blive i de højere niveauer i stadig længere tid, hvilket i sig selv regnes for at være nok til, at egoidentiteten slippes (Wilber, 1997).

For Almaas handler spirituel udvikling ikke så meget om at udvikle højere niveauer af bevidsthed, som om at gribe tilbage til en form for nærvær og oplevelse af helhed, der var til stede tidligt i livet.

I dette perspektiv kan den normale udvikling fra nulte til tredje ordens rettedhed forstås som egoets modningsproces, indtil det – med fremkomsten af tredjeordens selvet – bliver i stand til at undersøge fundamentet for sin egen eksistens, og dermed begynde at tage tidligere forladte bevidsthedsformer

frem på ny. Nu vel at mærke på baggrund af en kognitiv udvikling, der sætter individet i stand til at forstå kvaliteterne og enheden med væren, som de er, uden at sammenblende dem med andre indtryk.

Denne genintegrering af kvaliteterne og af enheden med væren resulterer nu ganske vist i en form for bevidsthed, der på mange måder må anses for at være kvalitativt anderledes og højere end tredjeordensselvet. Denne højere bevidsthed er dog ikke, som i Wilbers beskrivelse, dannet ved at udvikle nye og højere kognitive færdigheder end de hidtil kendte. Den antages derimod at være fremkommet ved, at man bruger de kognitive færdigheder, man allerede har, til at fremelske de udviklingsspor, der blev forladt tidligt i barndommen.

Forskellen på disse to opfattelser af spirituel udvikling kommer måske tydeligst til udtryk i deres respektive syn på meditation. For Wilber er meditation som nævnt *den* afgørende faktor for udviklingen af de højere kognitive stadier, der skal bære personligheden som helhed ind i det spirituelle. Hos Almaas er meditation derimod primært en vigtig ingrediens i en i øvrigt i høj grad terapeutisk proces, der har til formål at bringe forladte udviklingsmuligheder til udfoldelse.

En anden væsentlig forskel er vægtningen af de forskellige kvaliteters betydning i den spirituelle udviklingsproces. Wilbers fokus er opnåelsen af den ultimative klarhed og objektivitet i det kausale erkendelsesniveau. Almaas fokuserer mere på generobringen af kontakten til de forskellige kvaliteter, der ligger bag personlighedsdannelsen. En generobring der, som nævnt, kan kulminere i udviklingen af den personlige essens.¹³

Målet for begge er således at fremme en spirituel udviklingsproces, men midlerne og fokus er forskellige undervejs. Det er et åbent spørgsmål, hvad denne forskel i fokus og i vægtningen af terapi/meditativ praksis betyder for den spirituelle udvikling hos dem, som følger det ene eller det andet spor. Men et bud kan være, at Almaas arbejder med en tilgang, der er bedre gearret til at håndtere de forskellige psykologiske problematikker, der kan blokere den spirituelle udviklingsproces af den simple grund, at det terapeutiske perspektiv er en integreret del af hans spirituelle praksis. Ligeledes er Almaas' tilgang måske bedre tilpasset den vestlige senmoderne og stærkt individualiserede kultur, hvor der tegner sig et større behov for terapeutisk fokus på individets problematikker end i østlige kulturer, hvor individualismen (endnu) ikke er så dominerende, og hvor de spirituelle tankegange er mere indarbejdede i den kulturelle forståelse.

13 Denne forskel i fokus på den spirituelle vej kan muligvis spores tilbage til forskellen i de to teoretikers hovedinspirationskilder. Begge er inspirerede af flere af de forskellige esoteriske traditioner, men Wilbers hovedinspirationskilde, og den tradition, han selv følger, er først og fremmest buddhismen (zen og tibetansk buddhisme), mens Almaas som nævnt er mest inspireret af sufismen.

Spiritualitet i senmoderniteten

På trods af indbyrdes forskelle finder man hos både Almaas og Wilber teoretisk velfunderede bud på, hvorledes man i senmoderniteten kan forholde sig til spiritualitet. Udbredelsen af de forskellige meditative traditioner og den generelt øgede interesse for det religiøse, som spores i disse år, tyder på, at religiøsitet ikke er et overstået kapitel i evolutionshistorien. Dette kan der gives forskellige forklaringer på, hvoraf et bud på en del af en sådan forklaring kan findes hos C. R. Jørgensen (2002) i dennes beskrivelser af, hvorledes de spirituelle tankegange, der udtrykkes i forskellige selvudviklingsbøger, synes at stemme overens med senmodernitetens neoliberalistisk inspirerede samfundslogik. Jørgensen mener, at sådanne selvudviklingsbøger – med et ofte usammenhængende spirituelt perspektiv – fremelsker en følelse af, at selvudvikling handler om at udvikle en indre kerne, og at denne indre kerne er et egoistisk barn, hvis følelser og emotioner det handler om at leve ud: »Kroppens signaler, følelsernes iboende budskaber og den menneskelige intuition opprioriteres på bekostning af intellektet, rationaliteten, fornuften og rationelt funderet viden [...] Fornuften, rationaliteten og socialiseringen til den senmoderne kultur ses som fjender af det sande og det gode liv« (Jørgensen 2002 p. 115). Anskuet således er de spirituelle strømninger i tiden altså udtryk for en form for 'mig selv og mine følelser først-tankegang', der både understøtter og bliver understøttet af de neoliberalistiske strømninger i tiden.

Der er for mig at se to problemer med en sådan opfattelse. For det første skæres de forskellige spirituelle perspektiver, der findes i de bøger, som Jørgensen beskriver, over en kam. Det er rigtigt, at der findes new age-retninger, hvor det mest af alt er de regressive følelser, man dyrker, og hvor rationaliteten og fornuften ses som noget udelukkende fremmedgørende og destruktivt. Wilber kalder disse former for spiritualitet for præ-rationel spiritualitet, og her er der, ifølge Wilber, god grund til at rette en kritik i stil med den nævnte. Den ægte og dybere spiritualitet – som både Wilber og Almaas er talsmænd for – er imidlertid transrationel i den forstand, at man respekterer fornuften og bygger oven på den og/eller udvider den med de former for erkendelse, der er gået tabt i barndommen. Både hos Wilber og hos Almaas er udviklingen af en »tredjeordenstænkning« (der i høj grad benytter sig af rationalitet) en forudsætning for, at ægte spirituel udvikling kan komme i gang. De veje, som de beskriver, er forskellige, men ingen af dem er anti-rationelle, og ingen af dem ønsker at suspendere brugen af videnskab eller fornuft.

Et andet eksempel på denne form for tilgang til religiøsitet er Dalai Lamas åbenhed over for moderne videnskab. Han har gentagne gange udtalt, at i det omfang buddhismens påstande kan gendrives af sikre videnskabelige resultater, ja så må buddhismen tilpasse sig. Samtidig fastholder han, at det er muligt via meditativ udvikling at nærme sig en erkendelse af enhed mel-

lem subjekt og objekt, som overskrider den form for erkendelse, der ligger til grund for den moderne rationelle videnskab. Her er altså på en gang en rationel funderet tænkning kombineret med en transrationel indsigt i, at der findes andre og højere former for erkendelse end den rationelle erkendelsesform (jf. Dalai Lama i, Goleman, 2003).

Dermed ikke sagt at buddhismen pr. definition er transrationel. Der er masser af praktiserende buddhister, der har en præ-rationel forståelse af buddhismen, og som dyrker den prærationelt. Fortolkninger af Buddha som en guddom, man kan tilbede, for at få sine egne personlige ønsker opfyldt, er et eksempel på en prærationel tilgang til buddhismen. Tilsvarende er der tale om prærationelitet i den katolske kirkes ambivalente forhold til videnskab, hvor man fra renæssancen og frem ofte har fordømt, bandlyst eller bare fornægtet de rationelt baserede observationer, som de nye videnskaber frembragte. Men samtidig er der jo netop også eksempler på transrationel indsigt blandt den katolske kirkes mystikere.

Det væsentlige er her, at det ikke er traditionen som sådan, men måden hvorpå den forstås, fortolkes og praktiseres, der er afgørende for, om den spirituelle praksis er præ- eller transrationel. Hvis praksis udspringer af en bevidsthedsform, der reelt ønsker at udvikle sig ud over identifikationen med eget ego, så er der tale om en transrationel praksis. Og en sådan bestræbelse vil netop være et resultat af Bertelsens tredjeordensrefleksioner.

Den form for spirituel udvikling, som Almaas og Wilber beskriver, retter sig netop mod det tidsløse, det evige, som ikke kan fastholdes som selvblende, og som kun kan tilnærmes ved en udvikling ud over de narcissistisk ladede kræfter, som vi alle er styret af. Den oprindelige natur er for Almaas ikke et indre barn, men derimod netop kontakten til den essentielle væren. Som sådan er deres perspektiver ikke præ- men derimod transrationelle.

Det andet problem med Jørgensens antagelse er for mig at se den generelle sammenkobling af tidens spirituelle strømninger med neoliberalismens funktionslogik. Også denne antagelse er for spredningsagtig. Igen: ja, der er retninger, der lukker sig omkring sig selv og udelukkende kigger indad. I det omfang de gør dette, er de naturligvis samfundsbevarende, men også nødvendigvis prærationelle. Den transrationelle og transpersonlige spiritualitet er netop kendetegnet ved fremkomsten af en spontan involvering i verden, baseret på en dyb medfølelse med alt levende. Denne medfølelse behøver på ingen måde være en tam og handlingslammet affære. Den kan til tider føre endog ganske store forandringer med sig. Historiske figurer som Jesus, Buddha, Muhammed og Ghandhi er oplagte eksempler på individer, der har haft en massiv effekt på samfundsudviklingen, og som efter alt at dømme ikke ville have haft denne effekt, hvis det ikke var for deres højt udviklede bevidsthed om det spirituelle¹⁴.

14 Se i øvrigt Hick (2001) for eksempler på, hvordan kontakten til den spirituelle bevidsthed har påvirket folk som Gandhi, Martin Luther King, Tith Naht Hahn m.fl.

En ægte kontakt til det spirituelle er således ikke udtryk for regression, egoisme eller pacificerende navlepilleri. Det er rigtigt, at blikket i perioder vendes indad, men det gøres netop for at øge indsigten i ens egen og i virkelighedens dybere natur. På baggrund af denne udvikling kan man så vende sig mod verden med en dybere og visere forståelse af, hvad der skal til for at påvirke verdens udvikling i en konstruktiv retning.

Måske har udviklingen af visdom netop været en mangelvare i flere af det 19. og 20. århundredes ideologisk baserede sociale omvæltninger, som liberalismen, socialismen og neoliberalismen har været med til at foranledige?

Spiritualitet og videnskab

Hvis der er grund til at tage – hvad jeg har kaldt – den ægte transrationelle form for spiritualitet seriøst, hvordan gør man så dette i et videnskabeligt perspektiv?

Wilbers svar er her, at det gør man som med al anden videnskab: man undersøger fænomenet fra så mange vinkler, som man overhovedet kan komme til, og så ser man, hvad det er for et billede, der tegner sig. Den hidtidige forskning i effekterne af meditation er godt i gang med denne proces. Indtil videre kradser man i overfladen, men fremtidige anvendelser af bl.a. fMRI- hjerneskannere til at beskrive de meditative tilstandes fysiologi, kombineret med longitudinelle studier af kognitiv og følelsesmæssig udvikling hos de mediterende vil givetvis kunne give et større indblik i de forskellige aspekter af den spirituelle udviklingsproces. Samtidig er der dog det uundgåelige paradoks, at man i studiet af meditation og meditative tilstande forsøger at forstå og beskrive et højere niveau af bevidsthed ved hjælp af den tænkning og de videnskabelige metoder, der er til rådighed for et lavere niveau. Den spirituelle udvikling vil derfor aldrig fuldt ud kunne beskrives rationelt eller videnskabeligt. Selv hvis vi med tiden får kortlagt, præcist hvad der sker i hjernen under dybe oplevelser af enhed med universet. Selv hvis vi udtømmende får beskrevet, hvordan adfærden, selvopfattelsen og perceptionen ændrer sig hos de personer, der gennemgår en spirituel udviklingsproces, så vil vi stadig ikke forstå den. Et højere bevidsthedsniveau kan pr. definition ikke forstås fuldt ud fra et lavere niveau. Heller ikke ved hjælp af nok så megen empirisk forskning. Skal vi tro mystikernes beskrivelser, så er den eneste vej til en sådan erkendelse at dø, før man dør. Hvordan det reelt opleves, er der kun en måde at finde ud af. Vi må vokse ind i det. Hvis vi vil.

LITTERATUR:

- ALEXANDER, C. N & LANGER E. J. (1990): *Higher Stages of Human Development*. New York: Oxford University Press.
- ALMAAS, A. H. (1996): *The Pearl Beyond Price – an Object Relations Approach to Spirituality*. Boston: Shambhala 2001.
- ALMAAS, A.H. (2004): *The Inner Journey Home*. Boston: Shambhala.
- AVILA, ST. T. of (1988): *The Interior Castle*. I Backhouse H. red. London: Hodder & Stoughton.
- AUSTIN, J.H. (1999): *Zen and the Brain*. London: MIT Press.
- BERTELSEN, P. (2000): *Antropologisk psykologi – en almenpsykologisk opfattelse af den frie vilje bevidstheden og selvet*. Århus: Frydenlund.
- BERTELSEN, P. (2002): »Psykologien har brug for realismens begreb om selvet« i Bertelsen, P., Hermansen, M. og Tønnesvang, J. red. *Vinkler på selvet*. Århus: Klim.
- CARDEÑA, E., LYNN, S.J. & KRIPPNER, S. (2001): *Varieties of Anomalous Experience*. Washington: American Psychological Association.
- DALGAS, V. & DALGAS, C. (2004): *Narcissisme, spiritualitet og selvrealisering*. Kandidatafhandling ved Psykologisk institut på Århus Universitet.
- EASWARAN, E. (1996): *The Dhammapada*. England: Arkana Penguin Books (org. version ca. 5. Årh f.kr.).
- ECKHART (1327): *Meister Eckhart, from Whom God Hid Nothing, Sermons, Writings and Sayings*. Ed. By O'neal D. Boston: Shambhala 1996.
- GEELS, A. & WIKSTRÖM, O. (2001): *Introduktion til religionspsykologi*. Danmark: Gads Forlag.
- FERRER, J.N. (2002): *Revisioning Transpersonal Theory*. Albany: State University of New York Press.
- GOLEMAN, D. (2003): *Destruktive Følelser*. København: Borgen.
- HAYES, S.C. (2004): »Acceptance and Commitment Therapy and the New Behavior Therapies: Mindfulness, Acceptance and Relationship« I Hayes, S.C., Follet, V.M. & Linehan M. M. ed. *Mindfulness and Acceptance*. (pp. 1-30): London: The Guilford Press.
- HICK, J. (2001): *Den femte dimension*. København: Samlerens Forlag.
- HUNT, H.T. (1995): *On the Nature of Consciousness*. London: Yale University Press.
- HUXLEY, A. (1944): *The Perennial philosophy*. New York: Harper & Row 1997.
- INGE, W.R. (1923): *The Philosophy of Plotinus, VI-2*. London: Longmas Green and Co.
- JAMES, W. (1902): *The Varieties of Religious Experience*. New York: Modern Library 1994.
- JUNG, C.G (1961): *Erindringer, drømme, tanker*. Viborg: Lindhardt og Ringhof 1991.
- JØRGENSEN, C.R.: »Find dig selv, realiser dig selv, konstruer dig selv«, i *Psyke & Logos*, 2002. v. 23, pp. 106-143.
- KOHUT, H. (1971): *Analysen af selvet*. Frederiksberg: Det lille Forlag 2000.
- MURPHY, M., DONOVAN, S. & TAYLOR, E. (2002): *The Physical and Psychological Effects of Meditation – A Review of Contemporary Research with a Comprehensive Bibliography*. California: Institute of Noetic Sciences.
- MURTI, T.R.V. (1955): *The Central Philosophy of Buddhism*. New Delhi: Munshiram Manoharlal publishers 1998.
- SHANTIDEVA (1997): *The Way of the Bodhisattva*. Translated by the Padmakara Translation Group. Boston: Shambhala (org. version ca. år 700)
- SHAPIRO, S.L, SCHWARTZ, E.R. & SANTERRE, C. (2002): »Meditation and Positive psychology« I ed. by C.R. Snyder, Shane J. Lopez: *Handbook of Positive Psychology* pp. 632-645. New York: Oxford University Press 2005.

- SHAPIRO, S.L. & WALSH, R.W. (2003): »An Analysis of Recent Meditation Research and Suggestions for Future Directions« I *The Humanistic Psychologist*. pp. 87-114, 31.
- SMITH, H. (1976): *Forgotten Truth*. New York: Harper Collins 1992.
- STERN, D. (1991): *Barnets interpersonelle univers: et psykoanalytisk og udviklingspsykologisk perspektiv*. København: Hans Reitzels Forlag.
- WALSH, R. (2005): »Can Synaesthesia be Cultivated – Indications from Surveys of Meditators« I *Journal of Consciousness Studies* 12. pp. 5-17, No. 4-5.
- WILBER, K. (1995): *Sex, Ecology, Spirituality – the Spirit of Evolution*. Boston: Shambhala.
- WILBER, K. (1997): *The Eye of Spirit*. Boston: Shambhala.
- ZUZUKI, D.T. (1964): *An Introduction to Zen Buddhism*. New York: Grove Press.