

## Filosofi og meditasjon

**FORSKNING: Selv om meditasjon i dag ofte presenteres som en metode for å fremme helse og velvære, innehar den også betydelige muligheter i samspill med filosofien.**

*Av Terje Sparby, postdoktor ved Bender Institute of Neuroimaging, Justus-Liebig-Universität Giessen*

[Meditasjon](#) er noe stadig flere har et forhold til. Det som gjerne vektlegges er meditasjonens positive virkninger på fysisk og psykisk helse. Sjelden trekkes det frem at meditasjon opprinnelig har som mål å føre til en dypere erfaring og erkjennelse av en sann virkelighet.

Selve ordet "meditasjon" kommer fra Vesten (det stammer fra det latinske verbet *meditari*, som betyr å tenke over noe eller reflektere), mens de formene for meditasjon som er mest utbredt i dag kommer fra Østen. De vestlige meditasjonsformene har stort sett blitt glemt. I vestlig tradisjon kan vi koble ordet "meditasjon" til "kontemplasjon", som igjen går tilbake til det som i [Antikken](#) ble betraktet som en høyere erkjennelsesform, nemlig *theoria*, en intellektuell anskuelse, en "seende tenkning", av tingenes vesen slik de egentlig er. Det finnes altså en klar forbindelse mellom meditasjon og filosofiens historie.

**Et av filosofihistoriens mest kjente verker har også "meditasjon" i tittelen: René Descartes' *Meditasjoner over filosofiens grunnlag*. Hvis vi forstår meditasjon som i dette verket, altså som en grundig og konsentrert refleksjon rundt et tema, så finnes det ikke noe vesentlig skille mellom filosofi og meditasjon.**

Men meditasjon er mye mer enn refleksjon. Mange vil også forstå meditasjon som noe som står i motsetning til tenkning, som en aktivitet som søker en form for sannhet som ikke kan fanges i begreper. Det er altså to hovedspørsmål vi vil se nærmere på her. Hvis vi forstår meditasjon som noe mer enn vanlig filosofisk tenkning, hvilken betydning kan filosofi og meditasjon ha for hverandre? Og hva med påstanden om at meditasjon handler om ikke-begrepslig erkjennelse og derfor står i motsetning til filosofien?

### Overblikk over forskningen

Selv om det altså finnes historiske forbindelser mellom meditasjon og filosofi, og det blir mer å mer vanlig å meditere i dag, finnes det få eksempler på filosofiske arbeider om meditasjon. Et unntak er Evan Thompson's [Waking, Dreaming, Being](#), som trekker forbindelser mellom østlig bevisstetsfilosofi, nevrotenskap og meditasjon. Meditasjon forstås som en metode for øke bevisstheten til å inkludere drømmetilstanden, drømmeløs søvn, og kanskje til og livet etter døden. (Selv om Thompson forholder seg skeptisk særlig til sistnevnte er det en vanlig forestilling at

meditasjon kan gi innsikt i tidligere liv; eksempelvis inneholder tradisjonelle meditasjonsmanualer slik som [Vissuddhimagga](#) instruksjoner for hvordan man kan oppnå slik innsikt).

På en mer jordnær måte, altså mer i tråd med samtidens filosofiske lynne, forsøker Jay Latham i artikkelen ["Meditation and self-control"](#) å definere konsentrasjonsmeditasjon og *mindfulness*-meditasjon ved hjelp av handlingsteori. Her ser vi et eksempel på hvordan filosofien kan være en støtte for meditasjonen: Den kan gi klare definisjoner av hva meditativ aktivitet er. Dette er nyttig når det gjelder å undersøke hvilke effekter av meditasjon som er knyttet til hvilken form for meditasjon. Videre kan det være til nytte når det gjelder å kommunisere klart hva meditasjon egentlig betyr og å formidle effektive teknikker (som inkluderer det å identifisere og utelukke teknikker som kan føre inn i en blindvei).

### **MER OM MEDITASJON:** [Selvbevissthet – i indisk belysning](#)

Thomas Metzinger har nylig utviklet en teori om mental autonomi i artiklene ["M-Autonomy"](#) og ["The myth of cognitive agency: subpersonal thinking as a cyclically recurring loss of mental autonomy"](#). Denne teorien tar utgangspunkt i at vi kun i liten grad har kontroll over våre egne tanker og intensjoner. Tankeprosesser blir som regel styrt av biologiske og andre faktorer som vi ikke har innsikt i. Dette betyr at bildet av mennesket som et rasjonelt vesen som handler ut fra etiske idealer har liten rot i virkeligheten. Meditasjon presenteres som en metode for å få innsikt i tenkningens underliggende prosesser. Vi får innsikt for eksempel hvordan vi i hverdagen styres av alle mulige slags følelser og distraksjoner. Vi har liten kontroll over at bevisstheten "hopper" fra et objekt til et annet uten at vi vil det (*mind-wandering*). Vi er sjelden helt til stede i øyeblikket med stor sinnsro, slik at vi kan handle ut fra de idealene vi ønsker å handle ut fra. Meditasjon er med på å stabilisere sinnet og å skape sinnsro. Dermed fører meditasjon til økt autonomi og er med på å realisere idealet om mennesket som et fritt, rasjonelt vesen. Her kan også såkalt *loving-kindness*-meditasjon (også kjent som metta-meditasjon) trekkes inn. Denne formen for meditasjon dyrker tanker, holdninger og følelser som er med på oppheve grensen mellom jeg-et og den andre. Jo sterkere konsentrasjonskraft man har, desto sterkere blir slike meditasjoner. Og jo mer grensen mellom jeg-et og den andre oppheves, desto mindre blir bevissthetsens tendens til distraksjoner som har et egoistisk grunnlag – slik selvoppretholdelsesdrift, opptagelse av farer i miljøet, sosial status, etc.

**Med andre ord understøtter meditative og etiske prosesser hverandre. Visse former for meditasjon er altså etikk i praksis; man øker tilgangen til de animalske sidene ved seg selv og skaper nye strukturer som erstatter dem.**

### **Tilgang til underbevisstheten**

I artikkelen ["Investigating the depths of consciousness"](#) har jeg også argumentert for at meditasjon ikke bare skaper tilgang til underbevisstheten, men også at den også fører inn i forandrede bevissthetstilstander. Meditasjon kan altså være en del av et overordnet forskningsprosjekt som går ut på å skape en oversikt over alle mulige bevissthetsformer. Hvis man skal avgrense hva

bevissthet er, noe som er essensielt for enhver bevissthetsfilosofi, vil altså informasjon som stammer fra meditasjon kunne være av avgjørende betydning. Det er ikke nok å beskrive vanlige prosesser innenfor en dagligdags bevissthet; disse kan være radikalt forandret i andre bevissthetstilstander. For eksempel er dagsbevisstheten slik at man stadig opplever at ens tanker springer fra det ene til det andre; kun i korte øyeblikk stopper tenkningen. I andre bevissthetstilstander vil tenkningen kunne opphøre fullstendig, noe som kan ledsages ved at de fysiske sansene "skrus av"; fenomenologisk sett har man ikke lenger noen kropp og samtidig opplever man seg selv som mer våken enn noen gang ellers i det livet. Slike tilstander kan ha en direkte innflytelse på filosofiske problemstillinger. Eksempelvis vil en erfaring av [jhana](#) – en annen bevissthetstilstand kjennetegnet ved en dypt konsentrert eller ensrettet bevissthet – medføre en innsikt i at sinnet kan generere lykke, fred, skjønnhet, fylde og mening ut fra seg selv. Slik erfaring og innsikt kan naturligvis være dypt befriende, selv om slike tilstander til en viss grad er betinget av omstendigheter slik som god helse og rolige omgivelser. De meditative eller kontemplative tradisjonene går imidlertid dypere. I østlig kontekst skal et møte med *nirvana* gi opphav til betingelsesløs lykke, eller i det minste opphør av all lidelse (gjennom å fjerne lidelsens røtter, egoisme, uvitenhet, gjerrighet og hat). Akkurat hva dette betyr, og hvorvidt det er noe man realistisk kan se for seg å oppnå, kan naturligvis diskuteres.

### **LES OGSÅ:** [En holistisk resept](#) • [Kant om plikt og lykke](#)

Tradisjonelt sett har det ikke vært vanlig å gi direkte beskrivelser av ens egne meditasjons erfaringer. Dette skyldes blant annet at disse vanskelig kan beskrives med ord og at det å beskrive dem fører til at oppmerksomheten rettes mot den som har gjort erfaringen; "egoet" styrkes og dermed blir tilgangen til de dypere tilstandene forhindret. Det blir imidlertid mer og mer vanlig innenfor meditasjonsforskningen at dype meditative tilstander beskrives og utforskes. I en studie som nylig ble publisert, presenteres det et eksempel av en person som i en meditativ tilstand kan [oppløse erfaringen av grensen mellom selvet og verden](#). Når det gjelder "erfaringen" av *nirvana* har det tradisjonelt sett blitt diskutert hvorvidt dette kan utgjøre en erfaring i det hele tatt, siden det ikke dreier seg om en enhet av subjekt og objekt, men et "tilstand" hvor begge har opphørt.<sup>1</sup> Her finnes det paralleller til vestlige filosofiske diskurser om hvorvidt det absolutte kan oppfattes av begreper; en begrepsbestemmelse ser ut til å forutsette en avgrensning, og noe avgrenset kan ikke være absolutt. Dette er en komplisert debatt som vi ikke kan gå inn på her.

Så vidt meg bekjent finnes det ingen eksempler på noen som hevder å ha oppnådd "betingelsesløs lykke" i nyere tid. Men redusert lidelse, økt velvære og selvinnsikt kan hver enkelt oppnå relativt lett ved hjelp av noen meditasjonsøvelser; dette er trolig grunnen til flere og flere trekkes til meditasjon. Hvilket potensial langvarig meditasjon faktisk har er noe forskningen vil kunne svare bedre på i fremtiden.

Ikke bare vil filosofien kunne spille en viktig rolle i denne sammenhengen; meditative erfaringer kan også utfordre vante filosofiske perspektiver. Det finnes eksempler på meditative erfaringer hvor

smerte og nytelse ikke lenger kan adskilles.<sup>2</sup> Slike fenomener eller erfaringsformer hvor motsigelser opphører signaliserer dype meditative tilstander. De betyr også at utilitariske kalkuleringer av lykke ikke lenger kan utføres. Her kan det også bemerkes at forskjellige meditative tradisjoner kan ha dypt ulike syn på vesentlige spørsmål, slik som hvorvidt det eksisterer et jeg eller ikke, noe som tyder på at meditasjon i seg selv ikke nødvendigvis fører til én og samme innsikt. Buddha er for øvrig kjent for å ikke ville svare på spørsmålet om verden er endelig eller uendelig, om sjelen er identisk med kroppen eller ikke, om [Tathagata](#) (navnet Buddha bruker for å referere til seg selv) eksisterer etter døden eller ikke, osv. I suttaen [Cula-Malunkiyovada](#)<sup>3</sup> forklares det at det å besvare slike intellektuelle spørsmål ikke bidrar til lidelsens opphør. Derfor har Buddha ikke uttalt seg om dem. Dette forklares med en analogi. Hvis noen har blitt skutt av en pil, har ikke vedkommende behov for å bli forklart for eksempel om pilen ble skutt med en langbue eller et armbrøst. Det avgjørende er at man forstår hva som er lidelsens opphav og hvordan man kan befri seg fra den.

## Anti-intellektualisme?

Dette bringer oss til spørsmålet om det er en slags innebygd anti-intellektualisme i det å utøve meditasjon. Jeg tror at dette spørsmålet ikke kan besvares med et enkelt ja eller nei. Både i vestlige og østlige tradisjoner vil man finne synspunkter som tilsier at tenkningen ikke kan begripe virkeligheten slik den er i seg selv. I Vesten finner vi den såkalte negative teologi, som går tilbake til Platon, og som hevder at Guddommen eller det absolutte ikke kan begripes, men at et form høyere innsikt likevel er mulig. Innenfor Buddhismen finner vi tenkere slik som [Nagarjuna](#), som viser at vanlig logisk argumentasjon ikke kan lede til sann innsikt eller visdom. Dette er en problematikk som kan ses i lys av visse ideer fra tysk idealisme, hvor disse og lignende temaer var sentrale. Det var særlig [G.W.F. Hegel](#) som utviklet en filosofi hvor vanlig tenkning, eller forstandstenkning, er begrenset, men likevel en del av en høyere erkjennelsesform, som er egnet til å *begripe* det sanne, som ikke bare finnes bortenfor motsetninger, men også uttrykker seg gjennom dem. En slik forståelsesform er trolig spesielt godt egnet til å forstå dypere meditative erfaringer. Den tillater også å et standpunkt hvor man sier at meditasjon kan føre ut over en normal forståelseshorisont, uten at dette betyr at de innsiktene som oppnås ikke kan oppfattes av tenkningen.

## Innsikt og forvandling

**Imidlertid kan man peke på et skille mellom de meditative og filosofiske tradisjonene. Filosofien, i det minste slik den praktiseres i dag, kan utøves som en rent teoretisk aktivitet, mens meditasjon oppfordrer til konkret innsikt og forvandling av hele menneskets vesen.**

Samtidig kan det vises til at meditasjon [ofte har noe selvsentrert ved seg](#). Den kan gjøre enkelte mennesker mer lykkelige og gi innsikt i den enkeltes sinn, men fører ikke til mer rettferdighet i verden. Å gjøre seg selv lykkelig i en urettferdig verden kan også bli betraktet som suspekt, siden man da vil være mindre motivert til å handle på en måte som vil gjøre verden til et bedre sted også

for andre. Riktignok kan det hevdes at en selvsentrert meditatív aktivitet mangler integritet. Hvis vi ser på meditasjonens mål som opphevelsen av motsetningen mellom jeg-et og verden, som det å erfare og realisere den forbindelsen bevisstheten har til alt og alle, så vil den naturlige konsekvensen av dette være å handle på en måte som opphever forskjeller også innenfor den vanlige menneskelige verden. Her kan vi se hvordan filosofien kan bidra med en kritisk undersøkelse av og klargjøring av hva meditasjon egentlig betyr både i teori og praksis.

## Antroposofisk meditasjon

Det finnes også meditative tradisjoner som vektlegger menneskets forhold til verden. Et godt eksempel på dette er antroposofisk meditasjon. Denne retningen ble utviklet av Rudolf Steiner og har sitt utspring i Europeisk kultur, særlig kristen mystikk, Goethe, tysk idealisme, Nietzsche, og teosofien. I antroposofisk meditasjon søkes ikke bare en generell tilknytning til en åndelig verden, men også konkret erkjennelse av tingenes natur, menneskets og kosmos' opphav og utvikling. De meditative bevissthetsformene som danner grunnlag for slik erkjennelse (imanasjon, inspirasjon, og intuisjon) forstås eksplisitt som en [videreutvikling av høyere filosofisk tenkning](#)<sup>4</sup> og danner grunnlaget for antroposofisk sosial praksis slik vi kjenner det fra Steinerskolen, biodynamisk landbruk, antroposofisk medisin, osv. Meditasjon trenger med andre ord ikke å være noe livsfjernt.

## Nye muligheter

Vi kan nå sammenfatte: Selv om meditasjon i dag ofte presenteres som en metode for å fremme helse og velvære, innehar den også betydelige muligheter i samspill med filosofien. Filosofiens opprinnelige mål om å nå sann erkjennelse av virkeligheten er det samme som man finner i de meditative tradisjonene. Det finnes til nå ikke mange arbeider om forholdet mellom filosofi og meditasjon, men det finnes eksempler på filosofer i dag, slik som Thomas Metzinger, Evan Thompson og Jay Latham, som hevder at de kan påvirke hverandre positivt: Filosofien kan bidra med begrepsavklaring, kritisk undersøkelse og systematisering. Meditasjonen kan bidra med å virkeliggjøre det filosofiske idealet om å være en fri og rasjonell aktør og å gjøre undersøkelsen av bevisstheten, verden og tenkningen til et praktisk prosjekt som krever deltagelse av hele mennesket. Og ikke minst tilbyr meditasjon lykke og en tilgang til sublim erfaringer, til skjønnhet og mening i ren form. Meditasjon gjør filosofiens teorier om sannhet, godhet, og skjønnhet til daglig, livslang praksis; en praksis som kan utfordres, sikres og utdypes ved hjelp av filosofisk tankegang og kritisk selvrefleksjon.

**LES MER:** [Hegels bestemte negasjon](#)

## Noter

<sup>1</sup> Analayo: Satipa??h?na. The Direct Path to Realization. Birmingham: Windhorse 2003, s. 262–265.

<sup>2</sup> Sparby, Terje: Investigating the Depths of Consciousness. I: Mind and Matter, 3(13), 2015.

<sup>3</sup> Ñāṇamoli, Bhikkhu; Bodhi, Bhikkhu: The Middle Length Discourses of the Buddha: A Translation of the Majjhima Nikaya. Boston: Wisdom Publications 2009, s. 553-536.

<sup>4</sup> Sparby, Terje (red.): Rudolf Steiner som filosof. Oslo: Pax 2013.