

**GÖTEBORGS UNIVERSITET**

**Upplevelser av upplysning  
– djupintervjuer med människor som kallats upplysta**

Pär Flodin och Ida Hallgren Carlson

C-uppsats i kognitionsvetenskap  
Vårterminen 2008  
Handledare: Jens Allwood

## INNEHÅLL

|                                                                                                |    |
|------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Innehåll .....                                                                                 | 2  |
| Sammanfattning .....                                                                           | 4  |
| 1. Inledning .....                                                                             | 5  |
| 1.1 Syfte .....                                                                                | 5  |
| 1.2 Översikt .....                                                                             | 5  |
| 2. Teoretisk bakgrund .....                                                                    | 6  |
| 2.1 Upplysning .....                                                                           | 6  |
| 2.1.1 Begreppsanalys av begreppet upplysning .....                                             | 7  |
| 2.1.1.1 Definitioner av upplysning ("enlightenment") .....                                     | 7  |
| 2.1.1.2 Seendemetaforer .....                                                                  | 9  |
| 2.1.1.3 Rumsmetaforer .....                                                                    | 9  |
| 2.1.1.4 Bakgrunden - bortom metaforer och koncept .....                                        | 10 |
| 2.1.2. Andlig upplysning i litteraturen .....                                                  | 11 |
| 2.1.2.1 Kort överblick av forskning om högre medvetandetillstånd .....                         | 12 |
| 2.1.2.2 Traditionella och några inflytelserika mystikers uppfattningar om<br>upplysning .....  | 14 |
| 2.1.2.3 Plötslig eller successiv förändring? .....                                             | 16 |
| 2.1.2.4 Ardaghs "genomlysning"- moderna tidens upplysning? .....                               | 16 |
| 2.1.3. Arbetsdefinition av begreppet upplysning .....                                          | 18 |
| 2.2. Självet .....                                                                             | 18 |
| 2.2.1. Självet i öst och väst .....                                                            | 19 |
| 2.2.2. Subjektivitet .....                                                                     | 20 |
| 2.2.3. Ego och sinne (mind) .....                                                              | 22 |
| 2.2.4. Personlighet .....                                                                      | 24 |
| 2.2.5. Det sociala självet .....                                                               | 24 |
| 2.2.6 Arbetsdefinition av begreppen rent varande, personlighet, ego och<br>socialt själv ..... | 25 |
| 2.3 Förändrade medvetandetillstånd .....                                                       | 26 |
| 2.3.1 Diskussion om definitioner av begreppet förändrat medvetandetillstånd<br>.....           | 26 |
| 2.3.2 Arbetsdefinition av begreppet förändrat medvetandetillstånd .....                        | 29 |
| 3. Metod .....                                                                                 | 29 |
| 3.1 Urval .....                                                                                | 30 |
| 3.2. Genomförande .....                                                                        | 30 |
| 3.3 Analys .....                                                                               | 31 |
| 4. Resultat .....                                                                              | 32 |
| 4.1. Upplysning och den upplevda förändringen .....                                            | 32 |
| 4.1.1. Beskrivningar av upplysning .....                                                       | 32 |
| 4.1.2. Övergipande beskrivningar av den upplevda förändringen .....                            | 34 |
| 4.2 Upplevelse av självet .....                                                                | 35 |
| 4.2.1 Egot och rent varande. ....                                                              | 35 |
| 4.2.2 Personlighet .....                                                                       | 37 |

|                                                                                              |    |
|----------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 4.2.3 Socialt själv .....                                                                    | 38 |
| 4.3 Specifika förändringar och Farthings dimensioner av förändrade medvetandetillstånd ..... | 39 |
| 4.3.1 Sömn .....                                                                             | 39 |
| 4.3.2 Dröm .....                                                                             | 39 |
| 4.3.3 Uppmärksamhet .....                                                                    | 39 |
| 4.3.4 Minne .....                                                                            | 39 |
| 4.3.5 Fantasi .....                                                                          | 40 |
| 4.3.6 Inre tal .....                                                                         | 41 |
| 4.3.7 Känslor .....                                                                          | 41 |
| 4.3.8 Perception .....                                                                       | 41 |
| 4.3.9 Mening .....                                                                           | 41 |
| 4.3.10 Tendens att absorberas (suggestibilitet) .....                                        | 42 |
| 4.3.11 Exekutiva funktioner .....                                                            | 42 |
| 4.3.12 Tid .....                                                                             | 42 |
| 4.3.13 Verklighetsuppfattning .....                                                          | 42 |
| 4.3.14 Kroppsuppfattning .....                                                               | 42 |
| 4.3.15 Hälsa .....                                                                           | 43 |
| 4.3.16 Yttre livssituation .....                                                             | 43 |
| 4.4 Upplevelser vid tidpunkten för skiftet .....                                             | 43 |
| 5. Diskussion .....                                                                          | 44 |
| 5.1 Upplysning och upplevda förändringar - en övergripande bild .....                        | 44 |
| 5.1.1 Intensifierad närvaro .....                                                            | 44 |
| 5.1.2 Fortgående fördjupningsprocess .....                                                   | 45 |
| 5.1.3 Koppling till inledningens begreppsanalys .....                                        | 45 |
| 5.2 Förändrat själv .....                                                                    | 46 |
| 5.2.1 Från ego till rent varande och enhet .....                                             | 46 |
| 5.2.2 Personlighet .....                                                                     | 47 |
| 5.2.3 Socialt själv .....                                                                    | 48 |
| 5.3 Förändrade medvetandetillstånd .....                                                     | 49 |
| 5.3.1 Motivering till arbetsdefinition .....                                                 | 49 |
| 5.3.2 Nya medvetandetillstånd .....                                                          | 49 |
| 5.4 Väg till och tidpunkt för transformation .....                                           | 50 |
| 5.5 Några skillnader mellan denna och tidigare studier .....                                 | 51 |
| 5.7 Problem och svagheter .....                                                              | 52 |
| 5.7.1 Homogent urval .....                                                                   | 52 |
| 5.7.2 Några problem med retrospektion .....                                                  | 52 |
| 5.7.3 Problem specifika för återgivning av högre medvetandetillstånd? .....                  | 53 |
| 5.8 Återstående frågor och förslag på framtida studier .....                                 | 54 |
| 5.9 Slutord .....                                                                            | 55 |

### Sammanfattning

Upplysning som begrepp har funnits i tusentals år i olika traditioner. Denna studie undersöker vad som utmärker nu levande personers direkta upplevelser av fenomen som här beskrivs med samlingsbegreppet högre medvetandetillstånd. Sju personer som beskrivits vara upplysta eller ha upplevt ett långvarigt förhöjt medvetandetillstånd djupintervjuades. Respondenternas upplevelser stämde väl överrens med beskrivningar av upplysning i andlig och vetenskaplig litteratur. Respondenternas högre medvetandetillstånd karaktäriserades av långvariga enhetsupplevelser och intensifierade upplevelser av närvaro. Förändrade kognitiva funktioner så som större uppmärksamhet, förändrad tidsuppfattning, minskad upptagenhet av minnen och även försämrat minne, minskad upptagenhet av exekutiva funktioner så som planering, ett intensifierat känsloliv samt en högre benägenhet att absorberas av det som händer rapporterades. Respondenternas mönster av subjektiva upplevelser var tillräckligt avvikande för att dessa enligt Farthings definition ska kunna klassificeras som förändrade medvetandetillstånd. Vidare forskning om upplysning inom framförallt området hälsopsykologi föreslås.

## 1. INLEDNING

### 1.1 Syfte

Syftet med denna uppsats är att undersöka vad som utmärker nu levande personers subjektiva, direkta upplevelser av de fenomen som vi här beskriver med samlingsnamnet högre medvetandetillstånd. Vi undrar vad, om något, som förenar dessa upplevelser.

### 1.2 Översikt

Finns upplysning eller högre medvetandetillstånd som är distinkt åtskiljda från vakenhet, dröm eller sömn? I så fall, vad utmärker upplysning respektive de högre tillstånden?

Vetenskapen har till syfte att beskriva, förklara, förutsäga och kontrollera/tillämpa fenomen som studeras. Vår uppsats fokuserar på det första steget; att beskriva ett fenomen som hittills knappast alls har behandlats vetenskapligt enligt gängse västerländska empiriska metoder. Fenomenet upplysning har huvudsakligen beskrivits inom andliga och religiösa diskurser. Vi vill närma oss detta fenomen från en annan vinkel. Vi vill beskriva upplevelser av upplysning och vill genom en jämförande analys försöka avgöra om det finns gemensamma element i dessa upplevelser. Vi undrar alltså om beskrivningar av andlig upplysning speglar ett verkligt fenomen eller om etiketten upplysning används på olika typer av upplevelser som saknar gemensam nämnare. En handfull djupintervjuer kommer förstås inte att kunna ligga till grund för någon fullständig förståelse av den eventuella bredd av upplevelser som kan ha beskrivits med termen upplysning, med ett gemensamt överlapp och gemensamma kärnor i intervjuerna kan signalera att upplysning refererar till ett verkligt fenomen som är värt vidare uppmärksamhet från vetenskapligt håll.

Ovanstående frågeställning inbegriper en ansats att avgöra om det verkar rimligt att tala om dessa tillstånd som förändrade medvetandetillstånd (annorlunda än t.ex. sömn, dröm och normal vakenhet). Vi kommer att redogöra för teorier om begreppet förändrade medvetandetillstånd samt ge en teoretiskt förankrad motivering till hur vi använder detta begrepp.

Studien avser bl.a. att kartlägga upplevda förändringar inom ett brett spektrum av kognitiva förmågor. Dessa inkluderar minne, uppmärksamhet, exekutiva funktioner och inre tal. Uppsatsen låter sig således naturligt kategoriseras som kognitionsvetenskaplig, även om studier om upplevelser av högre medvetandetillstånd (i den begränsade omfattning sådana bedrivits) kanske ansetts utgöra ett perifert och spekulativt forskningsfält inom huvudsakligen humanistisk psykologi och medvetandestudier.

Uppsatsen kommer att ha ett huvudsakligt fokus på fenomenologi<sup>1</sup> och ett mindre fokus på studier av historiska skrifter och berättelser om vad andra människor genom tiderna och i andra kulturer har upplevt. Redogörelser i religiösa urskrifter som Rig Veda

---

<sup>1</sup> Fenomenologi avser här studiet av direkta, subjektiva upplevelser.

och Upanishaderna är intressanta, men de tillför ingen nödvändig bakgrundskunskap för just vår kartläggning av nu existerande högre medvetandetillstånd och deras eventuella egenskaper. Dessutom är det svårt att kontrollera om beskrivningar av högre medvetandetillstånd i historiska källor är sanningsenliga, liksom att avgöra om de medvetandetillstånd som beskrivits där var inducerade av droger etc. Av dessa skäl kommer vår uppsats att vila på djupintervjuer med människor som har egna upplevelser som tycks avvika från normala vakna medvetandetillstånd, och som därför har förväntats kunna bidra till förståelsen av begreppet upplysning eller av de s.k. högre medvetandetillstånden.

Ett motiv för denna undersökning är ett intresse för frågorna om vad som utgör ett hälsosamt och optimalt liv. Traditionellt har undersökningarna av sådana frågor huvudsakligen bedrivits inom ramarna för religion och filosofi. Under de senaste decennierna har dock intresset för empirisk positiv psykologi ökat. Andligt upplysta beskriver ofta sig själva som djupt tillfredsställda, vilket gör dem intressanta för forskningen inom positiv psykologi.

Uppsatsen inleds med en redogörelse för tre begrepp som är centrala i vår uppsats. Den teoretiska bakgrunden syftar bland annat till att redogöra för olika definitioner och användningar av begreppen samt till att motivera våra formuleringar av intervjufrågor. Därpå följer en metoddel där vi redogör för genomförandet av våra intervjuer. I resultatdelen redogörs för de mönster som framträdde vid analysen av intervjuerna. I diskussionsdelen sammanfattas och granskas resultatet. Därefter kopplas intervjumaterialet till bland annat diskussionen om förändrade medvetandetillstånd i allmänhet och till kriterierna för ett förändrat medvetandetillstånd så som de förstås av Farthing (1992) i synnerhet. Slutligen diskuterar vi förslag på framtida forskning, framför allt inom området positiv psykologi.

## 2. TEORETISK BAKGRUND

Begreppen ”upplysning”, ”själv” och ”medvetandetillstånd” är i denna uppsats nära relaterade med varandra (upplysning benämns ibland själv-realisering). Dock har vi förökt att i största möjliga mån diskutera de tre begreppen separat under respektive avsnitt.

För att kunna ta del av vår empiriska studie utan att sätta sig in i den teoretiska bakgrunden, så räcker det att under rubriken ”teoretisk bakgrund” endast läsa våra arbetsdefinitioner av ”upplysning”, ”själv” och ”förändrade medvetandetillstånd” som avslutar och sammanfattar var och ett av avsnitten ”upplysning” ”själv” och ”förändrat medvetandetillstånd”.

### 2.1 Upplysning

Upplysning är ett fenomen som inte är särskilt väl beskrivet utanför den andliga diskursen. Längre ned väntar därför en redogörelse av fenomenet så som det har beskrivits i framförallt nutida verk av andligt inspirerade tänkare. Allra först följer dock

en diskussion om hur olika definitioner av begreppet kan differentieras, följt av ett försök till en kognitiv-semantisk analys av begreppet upplysning. Denna inventering av språket har för avsikt att avbilda hur begreppet upplysning har använts, vilka associationer det ger och vad begreppet fångat, i synnerhet då inom den andliga diskursen eftersom det bara är där som begreppets betydelse är kopplat till det aktuella fenomen som vi vill närma oss genom djupintervjuerna. Fokus kommer i begreppsanalysen, förutom på definitioner av begreppet, att ligga på hur begreppet upplysning förhåller sig till metaforiska beskrivningar av sinnet (eller medvetandet) som en behållare med form och innehåll. En undersökning av hur begreppet upplysning används kommer att vila på Roget's Thesaurus samt på en sökning i två verk av kända andliga lärare som skrivit om upplysning. Valet av dessa verk framför användandet av t.ex. Språkbankens konkordanser beror på att i dessa texter tycks begreppet upplysning uteslutande förekomma i association till upplysningen som tidsperiod eller som informationsinhämtning. Vi är intresserade av ett fenomen som inte fångas av dessa betydelser.

Efter avsnittet "begreppsanalys av begreppet upplysning" följer avsnittet "andlig upplysning i litteraturen". Utifrån andlig och vetenskaplig litteratur sammanställer vi en bild av vad andlig upplysning är. Denna bild ligger till grund för vårt empiriska arbete och utformningen av vår intervjumall.

### 2.1.1 Begreppsanalys av begreppet upplysning

#### 2.1.1.1 Definitioner av upplysning ("enlightenment")

Upplysning har liksom engelskans "enlightenment" två huvudsakliga betydelser där den första fångas med definitioner som; "*An eighteenth century philosophical movement that emphasized rationality and humanitarian values.*" (Daniels 2005, s. 287), och den andra med definitionen; "*In Indian religions, a sublime state of blissful spiritual realization and knowledge.*" (ibid.).

En sökning på sökorden "define: enlightenment" 2008-05-01 på [www.google.com](http://www.google.com) gav definitioner som följer dessa två betydelser (se nedan). Båda betydelserna beskriver ett tillstånd av förhöjd kunskap, men den ena typen av beskrivningar är fokuserad kring intellektuell kunskap och den andra kring en upplevelse som åtminstone till en del tycks ha framkommit genom en annan process än intellektuellt resonande. Bara genom att titta på dessa exempel på definitioner så får man en uppfattning om att denna andra process verkar ha mer att göra med intuitioner och ibland plötslig insikt, än med intellektuellt resonande. Om vi skall kontrastera dessa två betydelser så är "reason" mer vanligt förekommande i den första betydelsen av enlightenment och "wisdom" mer vanligt förekommande i den andra.

Exempel på definitioner av enlightenment i den första betydelsen:

- (Aka "Age of Reason") Period of history which began in the late seventeenth century and continued until 1789. A time when philosophy began to stress individuality. Freedom of speech and thought. The American "Declaration of Independence" is made up of Enlightenment doctrine. [www.reasoned.org/glossary.htm](http://www.reasoned.org/glossary.htm)
- The term is rooted in an intellectual scepticism for traditional beliefs and dogmas. Denotes an illuminated contrast to the supposed dark and superstitious character of the Middle Ages.

[www.connections-exhibition.org/index.php](http://www.connections-exhibition.org/index.php)

- Philosophy developed by thinkers such as Isaac Newton and John Locke, who argued that the universe is arranged in an orderly system, and that by the application of reason and intellect, human beings are capable of apprehending that system.

[www.class.uidaho.edu/engl343jj/Glossary\\_Unit\\_4.htm](http://www.class.uidaho.edu/engl343jj/Glossary_Unit_4.htm)

Exempel på definitioner av enlightenment i dess andra betydelse, dvs. i den betydelse som denna uppsats kretsar kring:

- Although usually used to translate the Buddhist term Bodhi, Enlightenment is here used in the broader religious and spiritual understanding to refer to the attainment of a permanent state of higher wisdom, understanding, illumination, or self realisation.

[www.kheper.net/topics/gurus/glossary.html](http://www.kheper.net/topics/gurus/glossary.html)

- Enlightenment (or brightening) broadly means the acquisition of new wisdom or understanding enabling clarity of perception. [en.wikipedia.org/wiki/Enlightenment\\_\(concept\)](http://en.wikipedia.org/wiki/Enlightenment_(concept))
- Bodhi, the Pāli and Sanskrit word for "awakening" or "enlightenment", is an abstract noun formed from the verbal root budh (awake, become aware, notice, know or understand), corresponding to the verbs bujjhati (Pāli) and bodhati or budhyate (Sanskrit).

[en.wikipedia.org/wiki/Enlightenment\\_\(Buddhism\)](http://en.wikipedia.org/wiki/Enlightenment_(Buddhism))

- A sudden divine understanding of the true nature of things. [library.thinkquest.org/25416/gloss.htm](http://library.thinkquest.org/25416/gloss.htm)
- Awakening. Realization of the truth of the way things are and the end of rebirth.

[www.thebuddhistsociety.org/resources/Glossary.htm](http://www.thebuddhistsociety.org/resources/Glossary.htm)

- Freedom from desire, surrender to the inner voice of logic and reason, the sovereign, selfresponsible attitude with wisdom in self-realization.

[www.theorderoftime.com/spiritual/terms.html](http://www.theorderoftime.com/spiritual/terms.html)

- The ultimate achievement of buddhahood, the state of realization in which the subtlest traces of ego and ignorance about the nature of reality are purified or eliminated.

[www.bodhipath-west.org/glossary.htm](http://www.bodhipath-west.org/glossary.htm)

- A state of consciousness where the self, or ego, is recognized to be an illusion. When the self dissolves, a new identity emerges, which is the antaryamin or higher self. Bhagavan maintains that enlightenment is a neurobiological phenomenon. <https://www.onenessmovement.org/glossary.cfm>
- The final attainment on the spiritual path, when the limited sense of "I" merges into supreme Consciousness. [www.siddhayoga.org.in/glossary.html](http://www.siddhayoga.org.in/glossary.html)
- In Buddhism and Hinduism, a state of being educated and wise, free from desire and suffering. [www.htchendance.org/glossary.html](http://www.htchendance.org/glossary.html)
- This has been translated as understanding the ultimate reality and escaping the endless cycle of existence and rebirth. It is the point where perfect wisdom and perfect compassion reach balance. [www.siamese-dream.com/reference/buddhist\\_glossary.html](http://www.siamese-dream.com/reference/buddhist_glossary.html)
- In Buddhism and Hinduism, a state of being educated and wise, free from desire and suffering. [www.htchendance.org/glossary.html](http://www.htchendance.org/glossary.html)
- The total purification of obscurations and ignorance, and the total expansion of wisdom to all levels of being. [www.hardlight.org/articles/glossary.html](http://www.hardlight.org/articles/glossary.html)
- A higher state of consciousness in which the person seems to transcend his or her ego, and becomes aware of his/her divinity, and that he/she is one with deity. [site.lunamyst.com/filelocker/glossary.html](http://site.lunamyst.com/filelocker/glossary.html)

Slutligen, på [wordnet.princeton.edu/perl/webwn](http://wordnet.princeton.edu/perl/webwn) (samma sökning efter definitioner som ovan), ser vi tre exempel på definitioner av upplysning (enlightenment) där den första klart visar vad de två betydelserna kan ha gemensamt, och de två följande visar på betydelseskilnaden.

- Education that results in understanding and the spread of knowledge.
- A movement in the 18th century that advocated the use of reason in the reappraisal of accepted ideas and social institutions.
- Nirvana: (Hinduism and Buddhism) the beatitude that transcends the cycle of reincarnation; characterized by the extinction of desire and suffering and individual consciousness.

I denna analys och i denna uppsats kommer vi alltså inte att fokusera på definitioner och användningar av begreppet upplysning som enbart relaterar till upplysningen som kunskapsbildning och som tidsperiod. Exempel på synonymer i Roget's Thesaurus som är kopplade till sådana användningar av begreppet är: *civilization, education, information, knowledge, refinement, teaching* och *learning*. I stället är det den typ av upplysning som är, eller åtminstone i vissa österländska och österländskt inspirerade traditioner anses vara, relaterad till förändrade upplevelse- eller medvetandetillstånd som vi här är intresserade av.

Både på svenska och på engelska kan förstås upplysning även ha betydelsearna ljussken, information eller att informera. Som bör framgå av kontexten så är det i denna uppsats inte heller dessa betydelser av ordet upplysning vi intresserar oss för.

### 2.1.1.2 Seendemetaforer

Sören Sjöström (1999) har *belyst* hur metaforer för olika typer av perception är relaterade till vissa typer av inre upplevelser. I både svenskan och engelskan *visar sig* ord och uttryck relaterade till seende användas för att beskriva kunskap, vilket förklaras med att människor redan som barn förlitar sig på det visuella systemet som den säkraste och mest *överskådliga* källan till kunskap. (I de tre föregående satserna är *belyst, visar sig* och *överskådliga* exempel på denna typ av metaforiska uttryck.) Detta faktum tycks vara något som förenar alla betydelser av upplysning.

### 2.1.1.3 Rumsmetaforer

I en analys av två exempel på kända nutida verk om andlig upplysning, understödd av synonymordlistan i Roget's Thesaurus, visar det sig att ett upplyst sinne har beskrivits som en uppfylld, genom insikt upplyst, rymlig behållare. Enlightenment är ett ord som beskriver ett upplyst inre, och detta inre rum, skall det visa sig, associeras med andra spatiala karakteristika. Ibland avtecknas "behållaren" som så rymlig att dess avgränsning upplöses eftersom insikten kan inbegripa även insikten om det illusionära i konceptuella avgränsningar.

I Roget's Thesaurus, (<http://thesaurus.reference.com/browse/enlightenment>, hämtad 2008-05-03), återfinns synonymerna *broad-mindedness* och *open-mindedness* till begreppet enlightenment. Enlightenment definieras som awareness och en synonym till awareness blir *mindfulness*. Som vi ser finns det även i talet om ett upplyst medvetande tendenser att beskriva medvetandet som en behållare eller en form. I detta fall är behållaren rymlig, öppen och full. Personen kanske har ett *utvidgat medvetande* och kan fylla upp detta med närvaro. Mindfulness översätts ofta i svenskan till *medveten närvaro*. Personen är närvarande i sig själv; inte alls "spaced out" eller utåtagerande etc.

Personen som är närvarande i sig själv brukar dock inte beskrivas som uppblåst eller uppfylld av sig själv. Istället talas om *liberation from self* (en ibland förekommande beskrivning av upplysning) där det medvetna jaget som inre entitet har en viss distans till entiteten självet. Ett exempel på ett sådant laborerande med förhållanden mellan olika inre entiteter (ofta beskrivna genom just behållare- eller objektsmetaforer) är 1800-talspsykologen William James ord: "*The total self (is) partly known and partly knower, partly object and partly subject. ... we may call one the Me and the other the I. ...I shall therefore treat the self as known as the me, and the self as knower, as the I. ...*" (Citerad i Baars 1997, p. 142.)

Till skillnad från detta av James beskrivna kanske normala "förhållandet mellan inre entiteter" beskrivs upplysning annorlunda.

"When you have a relationship with yourself, you have split yourself into two: "I" and "myself," subject and object. That mind-created duality is the root cause of all unnecessary complexity, of all problems and conflict in your life. In the state of enlightenment, you are yourself - "you" and "yourself" merge into one. You do not judge yourself, you do not feel sorry for yourself, you are not proud of yourself, you do not love yourself, you do not hate yourself, and so on. The split caused by self reflective consciousness is healed, its curse removed. There is no "self" that you need to protect, defend, or feed anymore. When you are enlightened, there is one relationship that you no longer have: the relationship with yourself. Once you have given that up, all your other relationships will be love relationships." (Tolle 1997, p. 145.)

I kanske ännu högre grad än svenskans "upplysning" vittnar engelskans "enlightenment" om att *det inre rummet* fungerar som metafor för medvetandet. En upplyst har ett upplyst inre. Synonymerna "wisdom", "comprehension", "edification" och framförallt "insight" tecknar en person som ser klart inne i eller in i det inre rummet.

#### 2.1.1.4 Bakgrunden - bortom metaforer och koncept

Istället för upplysning som metafor för eller beskrivning av kunskap om objekt tycks upplysning i andliga eller i av mysticismen inspirerade kontexter sträva efter att rikta sig mot och fånga bakgrunden till kunskapsobjekten som har form och innehåll. Figur och grund är liksom form och innehåll ett ofta återkommande begreppspär, inte minst inom kognitionsforskningen. Det är också ett begreppspär som återspeglas i språket (Ungerer & Schmid, 1996). Grunden är inte lika lätt att beskriva som figurerna, men vad upplysnings-synonymerna "broad-mindedness" och "open-mindedness" tycks peka mot är snarare just bakgrunden än kunskapsinnehållet.

Möjligen är upplysning en typ av upplevelse som inte kan beskrivas särskilt bra med de vanliga tankarna och uttrycken kring psyket som en behållare. I vissa religiösa rörelser används begreppet "oneness being" istället för begreppet upplysning. Här försöker man helt komma förbi behållare-metaforen. Känslan av "open-mindedness" tycks så total att man vill eftersträva en upplösning av "inkapslande" begrepp. Falska konceptualiseringar och mentala konstruktioner skall lämna scenen och ge rum för en känsla av att vara ett med allt.

Strävan bortom koncepten och tankeobjekten, i riktning mot bakgrunden, syns också i användandet av så kallade pointers. Ett känt exempel på en pointer som vill rikta uppmärksamhet förbi det konceptualiseringsbara är den zen-buddhistiska frågan ”what is the sound of one hand clapping?”. För att inte bara rikta uppmärksamheten mot nya koncept och tankeobjekt beskrivs upplysning ofta, inte minst inom tibetansk buddhism, som frånvaron av någonting.

Låt oss nu lämna detta försök till begreppsanalys av uttrycket upplysning och fortsätta att med litteraturstudier som metod återge mer om hur man faktiskt har talat och skrivit om begreppet upplysning i betydelsen förhöjd medvetandenivå, samt om hur dess korrelerat och fenomenologiska kännetecken har beskrivits.

### *2.1.2. Andlig upplysning i litteraturen*

Upplysning i denna uppsats har alltså betydelsen ”andlig upplysning” och har sitt ursprung i buddhistiska och hinduistiska traditioner och har fått paralleller i väst genom t.ex. nyplatonikern Plotinos<sup>2</sup>. För att kunna fånga den ursprungliga betydelsen av begreppet bör man återgå till de religiösa och filosofiska urskrifter där ordet först använts. Detta faller utanför ramen för denna uppsats och vi saknar både de språkkunskaper och de religionshistoriska kunskaper som detta skulle kräva. Ett begrepp som upplysning, med en flera tusen år lång historia, som har använts och fortfarande används av anhängare av två stora världsreligioner, har ingen enhetlig betydelse. Vidare uppstår översättningsproblem när ord på sanskrit eller pali (de språk som hinduismens och buddhismens urskrifter skrevs på) översätts till svenskan eller engelskan i vilka det saknas naturliga synonymer. Sanskrit lär t.ex. ha omkring tjugo ord som alla översätts till engelskans ”consciousness” eller ”mind” (Spiegelberg refererad av Tart, 1969). I denna uppsats betyder upplysning samma sak som andligt uppvaknande, själv-realisering, nirvana etc., om inget annat anges. Vår avsikt är alltså inte att undersöka ordets alla nyanser eller göra distinktioner mellan de eventuellt skilda medvetandetillstånd som ordet betecknar på olika platser, i olika traditioner och under olika tidsperioder. Kristendomen, judendomen, hinduismen, buddhismen och islam, (samt många undergrenar av respektive religion), härrör alla från andliga upplevelser hos olika historiska personer och upplevelsernas natur har troligen varierat, men det har också föreslagits att det har funnits och finns gemensamma essentiella drag hos dessa upplevelser (Newberg, D’Aquili, Rause, 2002). Det är dessa gemensamma egenskaper vi refererar till med uttrycken upplysning och högre medvetandetillstånd.

I vissa religiösa eller filosofiska traditioner betonas vikten av dessa typer av upplevelser än idag. Många av anhängarna till advaita vedanta (hinduistisk tradition), Kabbala (islam), kristen mysticism och zen m.fl. (buddhistisk tradition) värderar den egna direkta upplevelsen högst och ser mystiska upplevelser som mål för den religiösa

---

<sup>2</sup> Plotinos, (204-270 e.kr.), inspirerades av österländsk mystik och använde termen det Ena för att beteckna människan högsta livsmål; ett uppåtgående i enhet med världsalltet. Plotinos filosofi har inspirerat många senare västerländska tänkare och mystiker (Nordin 1995).

karriären (Wilber, 2007). Vi kommer här kort att ta upp några av beskrivningarna av högre medvetandetillstånd i några av dessa traditioner, men huvudsakligen kommer vi redogöra för hur ett urval av nutida mystiker och andliga lärare har förklarat upplysning. Gemensamt för dessa är att deras läror står nära advaita<sup>3</sup>. Vi valde texter av dessa personer eftersom vi tror att de är några av de mest inflytelserika personerna inom den del av den samtida västerländska andliga sfären där transformation av medvetandetillstånd (dvs. upplysning) snarare än mentala trosföreställningar betonats. Vi börjar med att ge en överblick av samtida empirisk forskning av förhöjda medvetandetillstånd.

#### 2.1.2.1 Kort överblick av forskning om högre medvetandetillstånd

På sextiotalet myntade Abraham Maslow och hans kollegor begreppet transpersonell psykologi och "Association for Transpersonal Psychology" (ATP) grundades snart därefter (Daniels 2005). Syftet med ATP är att försöka förena den psykologiska vetenskapen med spirituell forskning i en gemensam strävan att öka kunskapen om religiösa och bortom- personliga upplevelser. ATP ger ut en tidskrift med namnet "transpersonal psychology" två gånger per år. ATP är ännu inte en fullvärdig medlem i det etablerade forskarsamhället, t.ex. nekas ATP inträde i American Psychology Association, medan ATP i Storbritannien har fått medlemskap i den engelska motsvarigheten (BPS). ATP visar att det finns en önskan att på vetenskaplig väg närma sig medvetandetillstånd som tidigt varit förbehållna religion, en önskan som redan den amerikanska psykologins fader William James uttryckt i början av 1900-talet. Det som vi anser mest relevant i detta sammanhang är forskning kring spirituella upplevelser och/eller kring "optimala upplevelser", sk "peak experiences" (Daniels, 2005).

---

<sup>3</sup> Advaita, (också benämnd advaita vedanta, eller nondualism, nondualitet, monism, mayavada, eller sankaras skola), betyder "inte två" och är en av hinduismens mest dominerande filosofier.

Eftersom en stor andel av de andliga lärare och personer som kallats upplysta och blivit kända i väst ger mer eller mindre direkt uttryck för en advaitisk världsbild, och eftersom denna tycks färga mycket av den litteratur vi tar upp i detta avsnitt är det relevant att här kort redogöra för huvuddragen i advaita: Den innersta delen av var människa är enligt advaitatraditionen rent medvetande. (Själv, själen, varande, atman, tomhet). Detta själv ses som samma sak som den underliggande absoluta verkligheten (brahman, källan, gud). Alla och allt är i essensen samma "sak". Allt är i grunden del av samma oförändliga verklighet, av det som *är*. Bilar, hundar och andra människor uppfattas i vanlig vakenhet som fristående, oberoende entiteter. Detta betraktas som en illusion (maya). Eftersom allting som uppfattas, dvs. hela den fenomenella världen, både är föränderligt samt i grunden avhängigt och ytterst identiskt med rent medvetande, sägs världen inte vara verklig. Rum, tid och substans är föreställningar utan absolut verklighet. Endast rent medvetande är absolut, oföränderligt och verkligt. Människors illusoriska identifiering med fenomen, (föreställningar, kroppar, tankar, upplevelser - vad som helst), hindrar henne från att uppfatta sin verkliga identitet. Själv är här det som erfar och kan inte göras till objekt för sig själv. Det är inte möjligt att veta eller ha kunskap om sin sanna identitet. Allt det man kan ha kännedom om är inte den sanna identiteten. Man kan inte *veta* vem man är, man kan bara *vara* den man är. Detta är man ofrånkomligen, oavsett om man är medveten om det eller inte. Enligt advaita är upplysning eller självförverkligande följden av att se självets felaktiga identifikationer som illusoriska (Advaita, 2008; Venkasesananda, 1993).

Mihaly Csíkszentmihályi s lade med sin forskning om flow och den optimala upplevelsens psykologi på 70-talet en viktig grundsten för de idag etablerade fälten positiv psykologi och lyckoforskning. Timothy Leary, Stanislav Grof och Charles Tart, för att nämna några, började ungefär samtidigt att bedriva mer eller mindre kontroversiell forskning om förändrade medvetandetillstånd.

Ovanstående forskare studerade inte explicit upplysning, men deras resultat är ändå relevant för frågeställningen i denna uppsats. Csíkszentmihályi (1996) identifierade flera genererande faktorer och egenskaper som förknippas med den starkt positiva känslan av flow. Många av dessa beskrivningar har stora likheter med vad till exempel advaitiska nyandliga lärare betecknar upplysning. Csíkszentmihályi använder adjektivet "autotelisk" för att beskriva ett sätt att handla som utmärks av starka positiva känslor och stort engagemang. Autotelisk betyder att handlandet är sin egen direkta belöning. Man agerar inte primärt för att uppnå något i framtiden utan för den omedelbara tillfredställelsen i handlingen själv. Handlingen utförs med en känsla av ansträngningslöshet. (Autoteliska handlingar associeras med eller kan leda till det psykologiska tillståndet flow.) Detta rimmar väl med det "här-och-nu"-fokus som går som en röd tråd genom mycket av det som sagts och skrivits av nutida personer som ansetts upplysta (Tolle, 1997; Dass, 1971; Osho, 2000). Också i Baghavadgita, en av hinduismens urskrifter, uppmanas man handla utan önskan om handlingens resultat, dvs. att handla autoteliskt (Maharishi, 1990). Csíkszentmihályi (1996) påpekar vidare att flow ofta ackompanjeras av en känsla av minskad självmedvetenhet och att subjektet absorberas i en aktivitet. Även dessa upplevelser har sina tydliga motsvarigheter i beskrivningar av mystiska upplevelser (se nedan). Slutligen beskrivs ofta upplevelser av både flow och av upplysning vara ackompanjerade av förändrad tidsuppfattning eller upplevelser av tidslöshet.

Deikeman (1969) identifierar fem kvalitéer som karaktäriserar flertalet av rapporterade mystiska upplevelser: *intensiv verklighet*, *ovanliga sensationer*, *enhet*, *obeskrivbarhet* och *bortomsinnlighet*.

Känslor av större och *intensifierad verklighet* förknippas i högre grad med inre händelser och insikter. Känslan av den yttre objektiva världens verklighet degraderas. *Ovanliga sensationer* är också vanligt förekommande. Exempelvis rapporteras perception av övergripande ljus, oändliga energier och obeskrivbara visioner. Orsakarna till dessa sinnesförmimmelser finns sannolikt att finna i interna förmimmelseprocesser snarare än ute i den objektiva världen. *Enhetsupplevelsen* är det främsta kännetecknet för mystiska upplevelser oavsett kulturell bakgrund. Enhet upplevs mellan subjektet och dess omgivning, universum eller gud. Huruvida känslan av enhet verkligen återspeglar något i den "verkliga" världen eller är en hallucination råder det delade meningar om. Personer som själva har dessa upplevelser uppfattar dem ofta som verkligare än det vanliga vakna tillståndet av separation mellan subjekt och omgivning. Termen "mystisk" i begreppet "mystiska upplevelser" syftar på "...an intuitive experience ... [that] is beyond the scope of language to convey" (Diekman, 1969, s 23). Mystiska upplevelser uppges var svåra eller *omöjliga att förmedla* med ord eftersom språket är utformat efter behov i

det ordinära livet och påstås inte kunna kommunicera de intensiva verklighetsupplevelserna, ovanliga sinnesförnimmelserna eller enhetsupplevelserna på träffande vis. Mystiska upplevelser och upplysning tycks vara nära relaterade. Upplysning betecknar kanske ofta ett mer varaktigt tillstånd snarare än en enskild mystisk upplevelse. Huruvida alla upplevelser av upplysning också kan beskrivas som mystiska upplevelser tycks vara en öppen fråga. Beskrivningar av upplevelser av upplysning tycks ofta inkludera beskrivningar av mystiska upplevelser, men kanske inte nödvändigtvis åtföljas av t.ex. ovanliga sensationer. (Ibland beskrivs upplysning snarare i termer av tomhet, vilket kanske inte alls faller under kategorin ovanlig sensation.) Troligen finns det ett stort överlapp mellan termerna upplysning och mystisk upplevelse utan att termerna för den delen alltid och nödvändigtvis har beskrivit exakt samma typer av upplevelser.

#### 2.1.2.2 Traditionella och några inflytelserika mystikers uppfattningar om upplysning

Är försöket att beskriva upplysning dödsdömt? I litteraturen råder stor samstämmighet om upplysningens obeskrivbara natur (se avsnittet "bakgrund-bortom metaforer och koncept" ovan). Tao Te Chings första rader lyder: *"The tao that can be told is not the eternal Tao"* (Mitchell, 1992, s. 1). Även Plotinos som använde begreppet det Ena för att tala om ett varandets princip menade att detta Ena undandrar sig all begreppslik bestämning (Nordin 1995). Det har uppgetts att upplysning inte kan förstås konceptuellt och inte kan föreställas utan enbart kan uppskattas genom direkt personlig upplevelse (Osho, 2000, Maharshi, 1985; Tolle 1997; Maharaj, 1973; Maharishi, 1966; Krishnamurti, 1996). Av detta skäl finns inga exakta definitioner av upplysning. *"The living of Being cannot be described. Description cannot give a complete description of the state... ..., Being is lived in life and is a state of experience, but It can not be described"* (Maharishi, 1966, s. 63). Upplysning beskrivs ofta istället med negativa termer, dvs. vad det inte är: *"...So it [Nirvana] is often referred to by.../ 'extinction of thirst' /.../ 'uncompound' /.../ 'unconditioned' /.../ 'absence of desire' /.../ 'Blowing out' or 'Extinction' "* (Rahula, 1974, s. 36).

Likväl finns i litteraturen beskrivningar eller vägvisare med funktionerna att inspirera till och guida förverkligande av upplysning (Tolle, 1997). Zen mästaren Suzuki skriver (1974, s. 103):

"By enlightenment I mean believing in nothing, believing in something which has no form or no color, which is ready to take form or color. This enlightenment is the immutable truth."

Eckhart Tolle beskriver upplysning i termer av kontakt med själv och varande:

"enlightenment /.../ is simply your natural state of felt oneness with Being. It is a state of connectedness with something immeasurable and indestructible, something that, almost paradoxically, is essentially you and yet is much greater than you. It is finding your true nature beyond name and form/---/This means that it is accessible to you now

as your own deepest self, your true nature. But don't seek to grasp it with your mind. Don't try to understand it. You can know it only when the mind is still. When you are present, when your attention is fully and intensely in the Now, Being can be felt, but it can never be understood mentally. To regain awareness of Being and to abide in that state of "feeling-realization" is enlightenment." (1997, s. 13-14.)

Ramana Maharshi, en av de mer inflytelserika indiska mystikerna under 1900-talet, beskriver upplysning (självförverkligande) med en analogi: Det verkliga självet är som en bioduk på vilken alla bilder (alla tankar, känslor och upplevelser) projiceras. Bioduken (det verkliga självet, det rena medvetandet) är oförändligt och påverkas aldrig av bilderna (upplevelsena). Bilderna verkar verkliga, men går man fram och försöker greppa dem får man bara fatt på bioduken. Bilderna är beroende av duken men duken är inte beroende av bilderna. Endast duken är verklig, bilderna är bara föreställningar. När en självförverkligad människa ser världen uppfattar hon, enligt Maharshi, parallellt med perceptioner det verkliga självet eller det rena medvetandet, som det substratum som möjliggör den fenomenella världen. Att se, eller på något annat sätt förnimma eller uppleva världen, är då alltså för den upplyste att förnimma det verkliga självet. Hon identifierar sig inte med upplevelser eller föreställningar och glömmer inte bort att hon *är* sig själv (istället för ha intentionell<sup>4</sup> kunskap *om* sig själv), dvs. hon glömmer aldrig bort att hon är rent medvetande (Maharshi, 1985).

Begreppet själv är ett huvudtema i många livsåskådningar. "Guds himmelrike är i det inre", "känn dig själv" och liknande uppmaningar är centrala inom vitt skilda filosofier, från Sokrates till Buddhas och vidare till samtida nyandlighet. Förändrad uppfattning av självet tycks också vara den mest centrala komponenterna av upplysningsupplevelsen. Upplysning beskrivs både som självförverkligande (inom hinduism) och som en upplösning av egot (inom buddhismen kallat självet och inom hinduismen det falska självet). (Se vidare avsnittet om "självet" nedan.) En vanlig uppfattning är att det sanna självet kan kontaktas eller upplevas (icke-intentionalt) i ett tillstånd utan tankar, föreställningar eller emotioner och med bibehållen vakenhet, (Tolle, 2003; Maharshi, 1985; Osho, 2000; Maharishi, 1990). När det så kallade begränsade självet är upplöst återstår en ren vakenhet, ett oförändligt varande bortom tid och rum. Detta har kallats varande, själv (i hinduism), icke-själv (inom buddism), ren medvetenhet, vilande vakenhet, rymden som möjliggör allt kännande, transcendentalt medvetande, ren existens mm. Endast en obegränsad tom behållare existerar. Denna primära verklighet kan man inte ha kunskap *om*, utan endast *vara*. Upplysning beskrivs som att hela tiden ha kontakt med detta varande eller egenskapslösa, obegränsade själv. När denna känsla av varande erfars som en bakgrund till allt annat som upplevs sägs man vara självrealiserad (Maharishi, 1990; Tolle, 1997; Maharshi, 1985). Maharishi definierar upplysning som ett

---

<sup>4</sup> Intentionalitet: Begrepp inom filosofin som betecknar upplevelsers riktadhet; att upplevelser är *om* något. Intentionalitet anses av många vara ett utmärkande drag hos alla upplevelser. Intentionalitet har diskuterats av bl a filosofen Husserl som utvecklade sin lärare Brentanos idéer om detta. (Se t.ex. Nordin, 1995.)

24 timmar om dygnet bevitnande tillstånd, dvs. en permanent kontakt med varande. Kriteriet för upplysning anser han vara bevitnande av nattsömn (Maharishi, 1966, 1990; Travis, Tecce, Arenander & Wallace 2002).

Felaktiga föreställningar om den fenomenella verklighetens natur och okunskap om vår sanna identitet (rent medvetande) är i den advaitiska traditionen de två huvudsakliga hindren för andligt uppvaknande. Att glömma den evigt existerande sanna identiteten och istället sammanblanda sig med begränsade föreställningar utmärker då tillståndet av icke-upplysning. Upplysning beskrivs vara när personen i fråga vet att allt som kallas ”jag” och mig endast är tankefoster och att försöka få en försmak av upplysning genom ord, bilder och andra symboler anses därför ytterst fruktlöst. Begrepp kan användas för att eliminera andra felföreställningar, men för att ett självförverkligande ska äga rum krävs att även dessa kastas bort. Maharshi, (citerad i Balsekar, 1992, s.133), säger:

“A concept is useful only so long as you use it as you would a thorn to dig out another thorn which is embedded in your foot. Then, when the embedded thorn is removed, you throw both thorns away.”

#### 2.1.2.3 *Plötslig eller successiv förändring?*

Det verkar finnas flera sätt att se på huruvida upplysning sker plötsligt eller kan odlas successivt. I litteraturen finns många redogörelser för absoluta, plötsliga transformationer som sker vid ett specifikt tillfälle (Tolle, 1997; Maharshi, 1985). Detta tycks inte nödvändigtvis stå motsats till en successivt ingjutande av dessa plötsliga medvetandetransformationer. Exempelvis menar såväl Tolle (1997) som Maharishi (1990) att upplevelser av varande och ”vaken tankelöshet” kan ingjutas i den fenomenella sfären i grader. Maharshi skriver att andlig framgång kan mätas i frånvaron av tankar (1985). Tolle beskrev att en av de mest utmärkande förändringar som skedde i samband med hans eget uppvaknande var att hans tankeaktivitet minskade med uppskattningsvis 80 procent (1997). Maharishi skriver att det är bättre med få och fruktbara tankar än många och förvirrade (1966). Utifrån kriteriet om upplysning som ett tillstånd av frånvaro av tankar är det logiskt möjligt att anta att upplysning kan förekomma i gradskillnader eftersom frånvaron av tankar kan vara omfattande eller liten och allt däremellan. Uppfattningen att upplysning inte är absolut utan ett relativt tillstånd som kan realiseras i grader stöds även av Arjuna Ardaghs arbete (2005).

#### 2.1.2.4 *Ardaghs ”genomlysning”- moderna tidens upplysning?*

Ardagh har sedan början av 1990-talet intervjuat hundratals personer som har erfarenhet av vad de betecknat som andliga uppvaknanden eller förhöjda medvetandetillstånd. Upplevelserna av dessa uppvaknanden har ofta flera egenskaper gemensamt. Den tongivande och vanligaste rapporterade fenomenella förändringen är en disassociation från upplevelsen av ett separat jag. ”Jag-mig-mitt”- referenspunkten upplöses och ersätts av en öppen rymd. Känslan av ”jag-löshet” uppges ofta vara ackompanjerat av en eller flera av följande upplevelser: *Lycka utan synbar orsak*;

*upplevelser av att tankar och känslor är genomskinliga; upplevelse av att den innevarande stunden är den enda verkliga; stark frid; frihet från rädslor; stark kroppslig lycksalighet; skratt samt att se sig själv när man ser andra.* De långvariga effekterna av dessa upplevelser varierar. Många återgår kort efter uppvaknandet till det vanliga medvetandetillståndet, i stort sett opåverkade av vad de erfarit. Andra tolkar upplevelsen i termer av befintliga trosföreställningar. T.ex. så skulle en kristen kunna rapportera ett möte med Jesus eller andra bibliska gestalter. Anhängare av en viss trosföreställning kan stärkas i sin befintliga tro och knyts starkare till sitt trossystem. Ett mycket litet fåtal säger sig uppvakna till ett tillstånd av slutgiltig upplysning som innebär att alla rester av en personlig identitet löses upp fullständigt. Ardagh vill själv avstå från att behandla sådana absoluta transformationer och menar att de (huvudsakligen män) som talar i termer av suveräna och slutgiltiga upplysningar ofta råkar ut för tarvliga skandaler, och att dessa slutgiltiga tillstånd snarare verkar vara idealiserade föreställningar än genuina transformationer. Ardagh väljer att studera de fall där radikala andliga uppvaknanden resulterar i så djupa intryck att de som upplevt dem inte kan återvända till det medvetandetillstånd som funnits innan. Uppvaknandeögonblickets känslor av perfektion och av att allting har en gemensam grund fortgår och skyms inte av vardagslivets stressituationer och aktiviteter. Parallellt med dessa känslor av enhet och perfektion finns de gamla personligheterna kvar med begränsningar, preferenser och aversioner. Ett dubbelt tillstånd av att vara både gränslös och begränsad, både i tiden och utanför tiden inträder. Ardagh väljer att benämna denna ändlösa utvecklingsprocess ”genomlysning” i stället för det mer föreställningsfyllda ordet upplysning, som lätt associeras med ett statiskt slutmål på den religiösa karriären. Genomlysning betecknar ett tillstånd där personlighet, personlig historia och neurotiska drag fortlever i nästan samma utsträckning som innan. Utmärkande för de genomlysta är, förutom att deras upplevelser av vilka de är har förändrats, att deras individuella vanemönster inte är ”solida” eller ”ogenomskinliga” utan att personerna ifråga återspeglar och genomlyses av en djupare närvaro och medvetenhet. Genomlysning är relativt och kan finnas i grader, i motsats till en annan vanligt förekommande bild av upplysning som ett absolut och oföränderligt högsta tillstånd. Genomlysning kan alltid fördjupas. Med detta menas att tidlös närvaro kan lysa igenom den genomlystas tankar, känslor, vane- och beteendemönster mer och mer. De genomlysta människorna upphör med andligt sökande, samtidigt som processen att förkroppsliga och med närvaro genomlysa alla individuella begränsningar aldrig upphör. Det finns inga universella yttre kännetecken som definierar den disparata gruppen av genomlysta även om avslappning och generositet är utmärkande drag hos de flesta. Vidare så befinner sig flertalet av dagens genomlysta utanför de traditionella religiösa ramarna. Många har inspirerats och fått avgörande hjälp från flera olika håll och följer inte troget en specifik disciplin eller andlig lärare. Mycket få av de genomlysta människorna kallar sig upplysta, och de saknar ofta föreställningar av vad upplysning är för något. Jämfört med för bara 15 år sedan så har det skett en stor förändring i detta avseende menar Argadh. Fram till för några år sedan följde flertalet av dessa andligt intresserade en specifik metod eller guru i strävan att vinna högsta vinsten. Dagens genomlysta har inte några morötter som dinglar framför dem som de jagar och de saknar föreställningar om idealtillstånd att uppnå i framtiden. Deras uppmärksamhet och primära

fokus är ”här och nu”. Samtidigt beskriver de genomlysta människorna att de företar en ändlös och spontan resa, men en resa utan mål, (att jämföra med självutvecklingsbranchens uppmaningar att man bör förädla sin personlighet genom kontinuerlig självförbättring för att i framtiden uppnå ett slutligt idealtillstånd). Genomlysthet ses som en riktning snarare än som ett slutmål. Kärlek, avslappning, kreativitet, humor, medkänsla och närvaro är då värden som kan ange riktningen men dessa värden anses då inte ha någon maxgräns som kan sammanfalla med något uppnående av ett slugiltigt mål. Närvaron själv däremot är en tystnad bortom tid och rum, bortom upplysning och icke upplysning, och förändras aldrig. Genomlysta utövar andliga övningar, men inte primärt som investeringar i bättre framtid utan istället för att intensifiera närvaron här och nu. Livet ses som en konst, en lek som främjar utveckling av medvetandet i sig snarare än en strävan efter personlig transformation och personlig upplysning.

Ardaghs koncept ”genomlysthet” skiljer sig, enligt honom, från traditionella bilder av andliga idealtillstånd, förutom genom att vara en riktning istället för ett statiskt slutmål, också i det att kroppen, sexualiteten, och den världsliga världen inte anses stå i motsats till andliga värden. Genomlysta är inga eremiter som isolerar sig och undviker känslor, sex, kroppen, misslyckanden och triumfer utan lever sina liv där andlighet och världsligt liv går hand i hand. Genomlysta beskrivs av Ardagh som att de inte hyser något motstånd mot några upplevelser utan släpper taget och omfamnar allt i livet. Villigheten att även känna det obekväma anser Ardagh vara en av de främsta skillnaderna mellan nutidens genomlysta och det han anser beteckna dåtidens upplysta.

### *2.1.3. Arbetsdefinition av begreppet upplysning*

Ovanstående litteratur förmedlar sammanfattningsvis en bild av upplysning som ett tillstånd av minskat konceptuellt tänkande, känsla av upplöst personlig identitet, känsla av alltings grundläggande enhet samt upplevelse av att den innevarande stunden utgör den primära verkligheten. Detta medvetandetillstånd kontrasteras mot tillståndet av vanlig vakenhet karaktäriserat av upplevelse av ett separat själv, konceptuellt tänkande, mentala föreställningar och tankar på förfluten tid och framtid. Denna bild av upplysning ligger till grund för frågeformuleringarna som vi har använt vid genomförandet av våra djupintervjuer.

## *2.2. Självet*

Talar man om upplysning så kommer man ganska snart att stöta på begrepp som själv, ego, självrealisation och frihet, (individuell frihet och frihet från självet). Kognitionsvetenskaplig forskning har använt begrepp som själv-schema<sup>5</sup> (Reisberg 2001) för att förklara själv-relaterade informationsprocesser. Detta perspektiv är dock för smalt för att ensamt kunna ge en användbar bild av självet så som det beskrivs i

---

<sup>5</sup> All kunskap om oss själva tänks finnas lagrad i s.k. själv-scheman som guidar handlingar, och guidar riktande av uppmärksamhet och hur påverkar hur vi tolkar och minns händelser. Information som är relevant för oss själva minns vi i allmänhet bättre, den s.k. ”self-reference effect” (Reisberg, 2001).

anknytning till upplysning då det är ett perspektiv som mest fokuserat på vissa specifika medvetna kognitiva funktioner/ informationsprocesser samt på det kognitivt omedvetna (Reisberg 2001), dvs. de omedvetna kognitiva informationsprocesserna och strukturerna som understödjer specifika medvetna kognitiva funktioner. Nedan presenteras därför några olika perspektiv på några relevanta begrepp relaterade till självet. Olika traditioner och perspektiv har lagt tyngdpunkten på olika ställen i sina beskrivningar av begrepp som associerats till självet, och begreppen har också använts på väldigt olika sätt. Detta utgör ytterligare skäl att presentera några olika perspektiv och teorier. Någon total klarhet kring sådana mångfasetterade begrepp som t.ex. självet, egot och friheten kan dock förstås inte nås på så lite plats som vi har tillgång till här. (Om det ens vore möjligt med näst intill obegränsat utrymme.) Vi avslutar detta avsnitt med att för denna uppsats definiera fyra självrelaterade begrepp ("rent varande", "personlighet", "ego" och "socialt själv") som vi anser användbara för redogörandet av intervjumaterialet i just denna studie.

### *2.2.1. Självet i öst och väst*

I begreppsanalysen såg vi skillnader mellan två typer utav definitioner av begreppet upplysning. Den ena härstammar från 1700-talets intellektuella rörelse som stred för förnuft och rationalitet. Den andra har uppkommit i en andlig tradition med rötter i hinduism och buddhism (även om nära relaterade och överlappande begrepp också finns i andra religioner och kulturer). Förutom i typen av kunskap och i den typ av mental process som föregått kunskapen, så tycks det också finnas en skillnad i synen på självet i dessa kontexter.

Upplysningen som tidsperiod är känd för ett ökat fokus på individens friheter och rättigheter. Med utgångspunkt i begreppsanalysen och litteraturstudierna kan vi slå fast att det i andlig upplysning i stället talas om en upplösning av självet och om visdomar som innebär att det individuella självet eller egot inses vara en illusion. Den förra betydelsen av upplysning är kopplad till en politisk rörelse och den andra har snarare en psykologisk eller religiös karaktär. Upplysningstiden var alltså den tid när förnuftet uppgraderades som en väg att nå vetenskaplig kunskap om lagar i den fysiska och sociala världen. En individcentrerad filosofi som lyfte upp humanistiska värden växte fram under denna tid. "Andlig" upplysning å andra sidan är framväxt i samband med en meditationstradition där introspektion betraktats som en empirisk väg till kunskap om kanske universella psykiska mekanismer.

Inom olika filosofiska, psykologiska, sociologiska, antropologiska och religiösa inriktningar har begreppet själv givits olika betydelser. Det är viktigt att komma ihåg att begreppet själv har använts på olika sätt och att det alltså inte med nödvändighet är samma sak man pratar om när man i olika traditioner och från olika perspektiv talar om självet.

När man i samband med andlig upplysning talar om frihet från självet så åsyftas en frihet från falska föreställningar om det egna självet. När man i en politisk rörelse talar om individens frihet så är det knappast alls självet man talar om, utan om den egentliga (fysiska) personen och denne persons möjligheter till, (friheter), eller förhinder, (brist på friheter), att utföra vissa handlingar.

Idén om upplysning som frihet från själv kan vila på en metafysisk idé om ett universellt större själv. Det sanna individuella självet anses då vara av samma substans som denna större helhet. Att tro att individen är essentiellt annorlunda än den värld denna individ är en del av är då i enlighet med denna metafysik en falsk föreställning, en illusion. Tankar kopplade till traditioner som är sprungna ur, eller åtminstone starkt influerade av, olika metafysiska och religiösa system skiljer sig förstås åt. Den största skillnaden som avspeglas i frågor om självet kanske är skillnaden mellan å ena sidan den kristna metafysiska idén om separata själar, som är separerade från varandra och från den kroppsliga och materiella världen, och å andra sidan den hinduistiska advaita-traditionens metafysik där allt är ett. David Ho (1995) skriver att enligt advaita-traditionen så måste individuella skillnader, om sådana existerar, vara olika uttryck för samma monistiska verklighet, dvs. Brahman. Enligt denna tradition är tron på olika oföränderliga och åtskiljda själv ett missförstånd som förutsätter multipla verkligheter, dvs. en icke-monistisk verklighetssyn.

Ho (1995) menar att det finns en klar skillnad mellan en "österländsk" och en "västerländsk" syn på självet. Den västerländska synens kärna är då idén om självet som en distinkt och avskild entitet, vilket avspeglas i betonandet av separata individer. Ordet individ härstammar från latinets *individuus* som betyder odelbar. "Österländsk filosofi" rymmer en rad olika traditioner; konfucianism, taoism, hinduism och buddhism, och hinduismen och buddhismen kan delas in i ytterligare inriktningar. Dessa olika inriktningar kan var för sig jämföras med olika västerländska filosofiska och psykologiska traditioner, så som t.ex. Ho (ibid.) jämför västerländsk psykoanalys med österländsk buddhism.

### 2.2.2. Subjektivitet

Forskning om förändrade medvetandetillstånd och medvetandeforskning i allmänhet är forskning om subjektiva upplevelser. Medvetande förutsätter ett subjekt, eftersom medvetande inbegriper hur det är att vara något för någon (Revonsuo 2006). En medveten varelse har ett subjektivt perspektiv som innebär att det är på något visst sätt att vara detta subjekt.

I beskrivningar av upplysning förekommer tal om enhetsupplevelser och icke-dualism. Det är inte lätt att hitta teorier som kan göra reda för dessa beskrivningar ur något vetenskapligt perspektiv. Det är överhuvudtaget först på senare år som medvetandeforskning åter blivit en erkänd del av forskningssamhället. P.g.a. behaviorismens starka inflytande ansågs under många år allt som hade med subjektiva upplevelser att göra som ovetenskapligt. Endast beteende som kunde iakttagas med objektiva metoder ansågs som möjliga att studera och av dessa historiska skäl är det svårt att idag hitta mycket forskning om karaktären hos enskilda subjektiva upplevelser. Vi kommer därför här att plocka fram några äldre tänkare och teorier om subjektiva medvetna upplevelser.

William James var en av de första att närma sig det upplevande subjektet från ett vetenskapligt håll. I begreppsanalysen ovan nämndes ett vanligt förekommande citat av James, och det är värt att återkomma till just detta citat. James pratade om ett själv som är delvis den som vet och delvis det som är känt, dvs. delvis ett subjekt och delvis ett objekt.

James väljer att kalla den delen av självet som vet för "jag", ("I"), och den delen av självet som är känt för "mig", ("Me"). Kanske avspeglas denna uppdelning i språkliga satser som "*jag känner mig...*". Denna uppdelning av självet i den som vet och det som är känt, skulle kunna vara samma uppdelning som återspeglas hos den franske psykoanalytikern Jaques Lacan. Teorier som bygger på psykoterapeutiskt arbete har växt fram ur arbete med tolkningar av beskrivningar av subjektiva upplevelser. Här har det medvetna subjektet traditionellt haft en given plats, men de svårigheter som i synnerhet före de moderna hjärnabbildningsteknikernas tid funnits förknippade med det vetenskapliga studerandet av subjektiva upplevelser skall man givetvis komma ihåg. Lacan ägnade sig i princip inte alls åt empiri, men använde psykoterapeutiska erfarenheter i sitt utformande av en komplex teori om det mänskliga psyket där subjektet beskrivs som delat (Johansson, 2000). Därför skulle man här kunna tänka sig att i jakten på teorier som kan användas för att förstå upplevelser av enhet versus dualitet använda några av hans idéer. Lacan vände sig ifrån det subjektbegrepp som härskat inom filosofin sedan Descartes och som avbildade ett medvetet tänkande subjekt med full kännedom om sig själv. Lacan menade alltså att subjektet inte är ett helt och medvetet subjekt och att det inte genom självmedvetandet har full insyn i sig självt. I detta följde han i mycket Freud, som med hänvisning till det omedvetna slog fast att "jaget inte är herre i sitt eget hus". Den som vet, dvs. jaget, vet alltså inte allting som finns att veta om sig själv, eller med andra ord; vissa delar av eller mekanismer i det egna jaget är inte tillgängliga för medvetande och reflektion. Grundad i denna beskrivning av psyket kritiserade alltså Lacan Decartes syn på egot eller subjektet. Decartes tänkande jag (cogito), ansåg Lacan vara ett subjekt som är kluvet i ett medvetet jag och i ett annat omedvetet subjekt som befinner sig bortom jaget. På samma sätt som Freud talade han alltså om en skillnad mellan omedvetna och medvetna processer, att det finns en "klyvning" i psyket. Vad Lacan dock tycks ha beskrivit utöver detta<sup>6</sup>, och därmed anledningen att nämna dessa av hans idéer i detta sammanhang, är att även det medvetna subjektet kan delas, eller snarare, att subjektet (normalt) upplever sig som delat. Decartes devis "jag tänker, alltså är jag" är en beskrivning av en och samma medvetna upplevelse som dock kan brytas ned i två delar; tänkandet och subjektet som tänker. Jaget, som är, och själva tänkandet, befinner sig enligt Lacan aldrig på samma plats. Lacan menar att "*språket separerar människan från hennes omedelbara levda realitet.*" (Johansson 2000, s 14.)

Den advaitiska uppfattningen om självet skulle kanske kunna sammanfattas som en idé om att det är ett framförallt konceptuellt strukturerat jag som är illusionärt och falskt. Tanken att göra skillnad mellan icke-språkligt vetande och språkligt vetande tycks gå igen hos både advaitisterna och Lacan (se Johansson 2000 samt presentationen av advaita tidigare i uppsatsen).

I advaita-traditionen finns ett bakomliggande själv, som betraktas som det sanna självet. Detta bakomliggande sanna själv är i advaita-traditionen åtkomligt för

---

<sup>6</sup> Det filosofiska subjektbegreppet fanns inte med i Freuds teorier, Johansson 2000.

medvetandet, eller snarare det *är* enligt denna tradition rent medvetandet, "pure consciousness". Den största källan till förvirring i jämförelser mellan användning av begreppet själv är den som vi redan omnämnt; att det advaitiska självet är ett själv som anses vara gemensamt för alla och därmed inte alls liknar det västerländska individuella självet.

### 2.2.3. Ego och sinne (*mind*)

Även begreppet ego har givits olika betydelser i olika sammanhang. Ibland används det på det sätt som Freud använde begreppet. Freud tycks ha likställt självet med hela psyket och han beskrev psyket som bestående av tre delar; jaget, som kan vara till stora delar medvetet och på engelska är översatt till ego, det omedvetna detet (the id på engelska) och slutligen det delvis medvetna överjaget (the superego), (Miller 2002).

I andra sammanhang används ego synonymt med "sinnet". Då tycks det *inte* vara det ego som Freud talat om, utan snarare något som betecknar alla möjliga inlagrade idéer och delar av psyket. Denna användning av uttrycket ego tycks inbegripa både sådant som Freud tilldelade superegot, nämligen de egna idealen och "samvetet" (conscience), men också andra delar som Freud snarare skulle ha tilldelat det omedvetna detet, (dvs. de delar av psyket som inte är nåbart för medvetandet). Andra användningar av ego än den Freud använt sig av är sällan väl definierade eller beskrivna med hjälp av någon övergripande teori och det är då svårt att urskilja vilka delar av psyket som man kopplar till begreppet. Så är ofta fallet när det t.ex. talas om en frihet från ego.

I västerländsk filosofi har Derek Parfit (1984) haft stort inflytande på diskussionen om personlig identitet, dvs. frågan om vad det skulle kunna vara som gör att någon förblir samma person över tid. Parfit går i likhet med många andra tidigare västerländska filosofer, däribland Hume (Kemerling 2001), till attack mot den cartesiska idén om ett själsligt jag, ett cartesianskt ego som verkar på den fysiska kroppen och i sig självt förblir stabilt över tid. Även Schopenhauer, som själv inspirerats av Upanishaderna och hinduismen (Nordin 1995), framförde en syn på medvetandet och kroppen som i mycket skilde sig från Descartes idé om en förnuftig själssubstans som verkar på och kontrollerar kroppen. Schopenhauer hade långt före Freud talat om omedvetna motiv som ofta gömmer sig för de medvetna och rationaliserade idéerna om vilka motiv som driver handlingar (Solomon 1988). Individer är enligt Schopenhauer enskilda manifestationer av Viljan som i sig är grundlös och allomfattande (Schopenhauer 1992). Wittgenstein, som levde i Wien under sammatidsperiod som Freud, delade också dennes av Schopenhauer inspirerade förkastande av idén om ett cartesianskt medvetande som har privilegierad och ofelbar kunskap om det egna självet (Solomon 1988). Hume beskrev tidigt idén om ett bestående jag eller själv bortom en bunt av minnen och perceptioner som felaktig, något som kan illustreras med en tågliknelse: Att söka efter ett själv bortom idéer vore som att söka efter ett tåg bortom vagnarna. Härigenom kritiserade han det cartesianska egobegreppet (tanken om jaget) i grunden. Våra idéer om en långvarigt själv är bara resultatet av människans vana att tillskriva buntar av associerade delar en oavbruten existens. Denna benägenhet är naturlig men inte rättfärdig, ansåg Hume (Kemerling 2001). Att i stället betrakta den egna personen som i alla delar föränderlig medger Parfit

är en ofta skrämmande och inte direkt intuitiv slutsats, men en slutsats som kan nås genom intellektuellt arbete. Att ge upp tanken på ett stabilt cartesianskt ego kallar Parfit för frigörelse från självet, och att följa detta tankespår menar han är befriande av följande skäl:

“When I believed that my existence was such a further fact [ett decartianskt ego], I seemed imprisoned in myself. My life seemed like a glass tunnel. Through which I was moving faster every year, and at the end of which there was darkness. When I changed my view, the walls of my glass tunnel disappeared. I now live in the open air. There is still a difference between my life and the lives of other people. But the difference is less. Other people are closer. I am less concerned about the rest of my own life, and more concerned about the lives of others.” (1984, p.281.)

Vad är det hos Parfit som är befriat från vad, kan man undra. Är egot befriat från egot? Det medvetna egot från t.ex. ego-ideal och egna föreställningar om jaget som ett cartesianskt stabilt ego? Vi har redan, med hänvisning till Hos (1995) arbete och genom en presentation av advaita-traditionen, visat på ett förslag till svar på denna fråga. Detta svar, sprunget ur hinduistisk filosofi, är alltså idén om ett verkligt, större själv som kan befrias från illusionära idéer om ett eget ego, från illusionen om det egna, från omvärlden separata självet, (även kallat det psykologiska självet). På ett filosofiskt plan kan detta vara ett svar på frågan om vad som befrias från vad när subjektet inser den sanning som både Parfit och advaitisterna talar om, men ur ett psykologiskt och neurokognitivt perspektiv kan det tyckas som att frågan om självets natur kvarstår. *Vad* (i ontologisk mening) befrias från *vad*? Psykologi och neurovetenskap har inga färdiga svar men erbjuder vissa förslag på hur man ska förstå vad “självet” egentligen är och vilka delasppekter det kan tänkas bestå av. (Om vi ska kunna förstå vilken del som befrias från, dvs. får en förändrad relation till, en annan del, så bör vi nog försöka oss på att förstå de olika delarnas natur.)

Inom den kognitiva neurovetenskapen har Bernard Baars (1997) beskrivit självet som djupkontext, dvs. som delvis omedvetna neurala strukturer som vi tolkar våra upplevelser igenom och med hjälp av. Motoriska och kroppsliga kontexter beskriver Baars som mer basala, och ett på ett högre organisationsplan bland dessa kontextuella lager placerar han det narrativa självet.

“At the highest levels of organization we encounter a kind of self that neuroscientist Michael Gazzaniga has dubbed “the interpreter”. Unlike the sensorimotor self, the interpreter engages in a narrative, and therefore involves the speaking center of the left hemisphere.” (Baars 1997, p. 147.)

Baars och Gazzaniga skiljer alltså ut det narrativa självet som en särskild del av självet. Kanske kan denna bild av självet återfinnas i t.ex. Thomas Rays forskning på olika kemiska substansers påverkan på självet, (föreläsning i Tucson 2008-04-12). Olika kemiska substanser kan ha oberoende påverkan på å ena sidan det kognitiva och å andra sidan det icke-kognitiva självet. T.ex. så kan TMA påverka det icke-kognitiva självet,

icke-kognitiv empati, integrerandet av känslor och bedömandet av huruvida ett ansikte upplevs som genuint eller som en fasad eller mask. För att kunna öka förståelsen för ämnet för denna uppsats tycks det lämpligt att i stället för att tala om "själv" i allmänhet, åtminstone göra en distinktion mellan ett kognitivt och kanske narrativt själv, och å andra sidan ett icke-kognitivt och ej konceptualiserat själv. Det förra är då språkligt strukturerat, (ibland med hjälp av de berättelser eller narrativ som vi har gjort om oss själva), och det senare är då delar av självet som inte är beroende av koncept och som inte vilar på kognitiva tankeprocesser (som i fallet när vi bedömer ett ansikte).

#### 2.2.4. *Personlighet*

Personlighetsforskningen strävar efter att finna svar inom huvudsakligen tre områden; frågor om vad som är universellt mänskligt, frågor om individuella skillnader, och frågor om vad som utgör unika drag hos enskilda individer, (Pervin, Cervone & John, 2005). Personlighetsdrag kan vara stabila över tid, (men inte nödvändigtvis fullkomligt oföränderliga), och särskilt forskning om temperament har ställt frågor om vilka delar av personligheten som kan tänkas ha rötter i medfödda anlag. Vissa personlighetsdrag, det har debatterats hur många, har återfunnits i kulturer över hela världen, (Kosic, 2006). Personlighetsforskning har också utförts ur ett evolutionsbiologiskt perspektiv och har visat på personlighetsdrag hos individer av andra arter, vilket har ökat förståelsen för medfödda beteendetendenser. Här har man t.ex. visat hur en skygg fiskindivid kan ha vissa överlevnadsmässiga fördelar i en viss miljö medan en annan mer nyfiken fiskindivid kan ha fördelar i en annan mindre farlig typ av miljö (Sneddon 2003). Personligheten är alltså inte ett resultat av informationsbearbetning och personlighetsforskningen tillhör därför snarare personlighetspsykologin än kognitionsvetenskapen, men är ändå ett forskningsfält relevant för denna studie.

#### 2.2.5. *Det sociala självet*

Det perspektiv på självet som uppstått ur personlighetsforskningen är som alla andra perspektiv ett begränsat sådant, belysandes endast aspekter av det individuella självet. I Ervin Goffmans socialpsykologiska klassiker *Jaget och maskerna* (1998) beskrivs otaliga exempel på hur självet kan ta sig uttryck i sociala sammanhang. Att människan är ett socialt djur som under sin egen individuella uppväxt liksom under sin evolutionära uppväxt varit beroende av andra människor för sin överlevnad återspeglas i den normala fallenhet vi har för att röra oss mellan olika sociala roller. Goffman beskriver detta sociala spel med en analogi till teatern. Själva ordet person stammar från ordet "persona" som på latin betyder mask. Ytterligare någon som bör nämnas när man talar om sociala aspekter på självet är George Herbert Mead som beskriver ett själv som förvisso har en individuell aspekt men som framförallt är framväxt i ett socialt sammanhang (Andersen & Kaspersen, 1999). Individen är varken ett rent objekt styrt av naturkrafter, eller ett fullkomligt fritt subjekt. Mead beskriver roller och sociala spel som en del i den socialiseringsprocess där barnet lär sig kommunicera med andra. All interaktion, eller i alla fall all kommunikation, kräver enligt Mead en förmåga till rollövertagande och ett behärskande av förmågan "att vara en annan inför sig själv". Betydelsen av att ha sociala aspekter på självet i åtanke när man diskuterar självet i

allmänhet belyses vidare av Gerhardt (2004). Gerhardt beskriver hur den orbitofrontala hjärnbarken utvecklas nästan helt efter födseln, men endast med hjälp av ett socialt samspel med omvårdnadspersoner. Studier på rumänska barnhemsbarn som växt upp utan några normala interaktioner med andra människor visar att dessa barn saknar orbitofrontal hjärnbark.

Vad det gäller personlighetsförändringar på det sociala planet så finns en hel del kunskap om detta på grund av det väl rapporterade fallet Phineas P Gage. Gage fick vid en järnvägsolycka en mindre men mycket allvarlig frontal hjärnskada och förändrades i och med detta från att ha varit en duktig och trevlig 25-åring till att bli en respektlös, ombytlig och nyckfull man som inte visade något intresse för sociala normer och fick svårt att behålla något arbete, (Damasio, 2003). En specifik skada på pannlobernas främre delar (prefrontalcortex) gjorde att Gages personlighet förändrades på ett specifikt sätt som gjorde det omöjligt för honom att planera för framtiden och att rätta sig efter sociala normer.

Ny hjärnforskning som den som återges av Gerhardt och Damasio visar på komplexiteten hos sådana "saker" som vi i vardagligt tal gärna refererar till med ett enda ord, t.ex. med orden "själv" eller "personlighet". När vi talar om konkreta och upplevda förändringar i självet blir det till skillnad från i vardagligt tal relevant att börja göra distinktioner mellan olika möjliga förändringar på olika plan.

#### *2.2.6 Arbetsdefinition av begreppen rent varande, personlighet, ego och socialt själv*

I arbetet med denna uppsats har fyra begrepp med nära anknytning till ordet "själv" visats vara av stor hjälp för att relatera intervjumaterialet till tidigare litteratur. Dessa begrepp är "rent varande", "personlighet", "ego" och "socialt själv". Eftersom olika skolor och discipliner (och även respondenterna i denna uppsats) använder orden olika avslutar vi det teoretiska avsnittet om självet med definitioner hur dessa fyra begrepp kommer användas i vår uppsats.

*Rent varande* betecknar upplevelsen av ren existens som inte är bunden till en upplevelse av att vara någon (ett ego) eller något (en kropp). Detta begrepp figurerar huvudsakligen i den andliga diskursen och har synonymer som Atma och "rent medvetande".

*Personlighet* betecknar den uppsättning medfödda och inlärd beteendemönster (kognitiva strukturer och scheman) och karaktärsdrag som tycks vara relativt långlivade. Karaktärsdrag som utgör personlighet inkluderar både medvetna och icke-medvetna karaktärsdrag.

*Ego* betecknar en mer eller mindre medveten upplevelse av en "jag-mig-mitt"-referenspunkt, ett psykologiskt nav. Ego innefattar upplevelsen av att vara ett subjekt som har upplevelser av att vara en agent som utför handlingar. Egot är upplevelse av att vara en från omgivningen verkligt åtskild individ med en specifik historia. Detta liknar t.ex. Humes "själv" (Kemerling 2001), Parfitts "ego" (1984), James "mig" (citerad i Baars 1997) och vi tänker oss här att egot inkluderar bl.a. Baars narrativa (självbiografiska och språkligt strukturerade) själv, Rays kognitiva själv och Meads sociala själv. (För mer utförliga beskrivningar, se ovanstående redogörelse).

*Socialt själv*, eller identitet, som man företrädesvis talat om inom socialpsykologin, har formats genom interaktioner med andra människor och har att göra med hur subjektet förstår och beskriver sig själv i ett socialt sammanhang. Vi väljer alltså att betrakta det socialt strukturerade självets som en del av vad vi med vår arbetsdefinition betecknar ”ego”.

### 2.3 Förändrade medvetandetillstånd

Upplysning har påståtts vara ett förändrat medvetandetillstånd, ett tillstånd lika skilt från vanlig vakenhet som vanlig vakenhet från dröm. Vad menas då med medvetandetillstånd? Sömn och vakenhet är i de allra flesta fallen tydligt åtskilda och kan meningsfullt benämnas som två separata medvetandetillstånd. Vanligtvis går det att med tillfredställande tydlighet separera även vakenhet från dröm, eller dröm ifrån sömn, men det tycks svårare att dra en gräns mellan dagdrömmeri och vanlig vakenhet. Bör dagdrömmeri klassificeras som ett medvetandetillstånd och vanlig vakenhet som ett annat? Hur skiljer sig upplevelsen av lätt berusning från sömnig vakenhet? Som ofta inom medvetandestudier inser man att begrepp som refererar till olika subjektiva upplevelser sällan bestämt låter sig definieras. Vilka upplevelser ska t.ex. kategoriseras som tankar och vilka som känslor? Finns det tankar helt befriade från känslor och vice versa? Den mentala världen är ofta alltför föränderlig och mångfacetterad för att tyckas vara möjlig att kategorisera i termer av distinkt åtskilda aspekter av medvetande. Följaktligen råder sällan konsensus om vilka subjektiva fenomen som bör kallas vad. Trots det används begreppet medvetandetillstånd i teoribildning om förändrade medvetandetillstånd och nedan följer en översikt av diskussionen om begreppet förändrat medvetandetillstånd.

#### 2.3.1 Diskussion om definitioner av begreppet förändrat medvetandetillstånd

Rock och Krippner (2007) menar att medvetandetillstånd ofta felaktigt förmodas vara något som man är medveten om. T.ex. definierar Natsoulas medvetandetillstånd som *“[the set] of mental episodes of which one can readily become directly aware”* (refererad av Rock & Krippner, 2007). Dvs. medvetandetillstånd definieras här som en uppsättning mentala händelser som man blir medveten om, men detta är en missuppfattning menar Rock och Krippner. Enligt Rock och Krippner är man alltså inte medveten om medvetandetillstånd på ett liknande sätt som man är medveten om medvetandets innehåll, (t.ex. om objekten för perceptuell varseblivning, inre tal och föreställningar). Medvetandet kan inte göras till objekt för sig själv, för om så vore fallet objektifieras medvetandet och upphör att vara det som upplever, den upplevande fakulteten. Dvs. medvetandet är alltid subjektet - det som erfar. Föreställningen att medvetande är ett objekt och kan vara sitt eget innehåll benämner Rock och Krippner (2007) *“the consciousness/content fallacy”*. För att undvika detta misstag menar de att begreppet ”medvetandetillstånd” bör ersättas av ”patterns of phenomenal properties”.

Ytterligare invändningar mot definitioner av medvetandetillstånd som ett tillstånd som man är medveten om framförs av Revonsuo och Kallio (2008). De kritiserar villkoret (angett av exempelvis Farthing, 1992) att förändrat fenomenellt medvetande måste ackompanjeras av reflektiv medvetenhet om dessa. Fenomenellt medvetande avser

direkta, otolkade upplevelser; obestridbara faktum om upplevelse och om "hur världen är för mig". Fenomenellt medvetande är närvaron av eller innehavet av upplevelser. Reflektivt medvetande är ett högre ordningens medvetande som är avhängigt fenomenellt medvetande. Reflektivt medvetande tar delar av innehållet i det fenomenella innehållet som input och bearbetar detta i arbetsminnet. Reflektion, återerinran och abstrakt tänkande är exempel på vardagliga benämningar av vad som gemensamt benämns reflektivt medvetande<sup>7</sup> (Revonsuo, 2006). Reflektivt medvetande är enligt Revonsuo och Kallio inte nödvändigt för ett förändrat medvetandetillstånd, vilket går emot vad som ofta hävdats (se Tart; Khilstrom; Shapiro och Farthing alla refererade i Revosuo & Kallio 2008). Exempelvis så definierar Farthing (1992, s. 205) ett förändrat medvetandetillstånd så här:

"An altered state of consciousness may be defined as a temporary change in the overall pattern of subjective experience, such that the individual *believes* that his or her mentally functioning is distinctly different from certain general norms for his or her normal waking state of consciousness [*vår kursivering*]."

Under dröm, sömn och droginducerade tillstånd är subjektet inte medvetet om att det befinner sig i ett förändrat medvetandetillstånd. Inte heller är subjektet alltid i efterhand varse att det befunnit sig i ett tillstånd skilt från vanlig vakenhet, även om detta tydligt inses av utomstående observatörer (vilket är fallet med vissa typer av post-hypnotiska eller droginducerade hallucinationer). Vissa stunder av dröm, sömn och rus inbegrips således inte i definitioner som vilar på ett krav på reflektivt medvetande, varför dessa inte är lämpliga. Å andra sidan är definitioner grundade på enbart fenomenellt innehåll också bristfälliga. Att definiera ett medvetandetillstånd utifrån dess sammantagna innehåll skulle innebära att det fanns lika många tillstånd som det finns upplevelser. Det övergripande tillståndet bör särskiljas från det enskilda fenomenologiska medvetandehålllet menar Revonsuo och Kallio (2008). Detta övergripande tillstånd inkluderar ett icke-medvetet hjärntillstånd som ger upphov till fenomenologiska förändringar. Dessa förändringar utgörs helt eller delvis av förvrängda representationer av yttervärlden. Revonsuo och Kallio (2008) föreslår därför definitionen:

"... ASCs [altered state of consciousness] as reversible background states in the brain leading to misrepresentational conscious contents..."

Invändningar kan göras även mot denna definition. Revonsuo och Kallio gör själva inga anspråk på att beskriva vilka hjärnprocesser som utgör de olika reversibla bakgrundstillstånden utan menar att det är en uppgift för framtida neurovetenskap att ta reda på.

---

<sup>7</sup> Vi förstår reflektivt medvetande som en högre ordningens form av medvetande som dock också är fenomenellt medvetande. I t.ex. fallet när man är självmedveten och kanske upplever att man upplever något så är då både "subjektet" och det objekt som upplevs båda delar av samma enda subjektiva fenomenella medvetande.

En ändå större svårighet vi ser är att empiriskt utreda vad som menas med förvrängda representationer. Antagandet att mentala representationer i vanlig vakenhet korrekt symboliserar och gör den ”verkliga” yttervärlden full rättvisa är naivt, något både Kant (refererad i Solomon, 1988) och nutida kognitiv psykologi (Reisberg, 2001) intygar. Utan att trassla in oss i ontologiska frågeställningar vill vi ifrågasätta idén att det finns tydliga skillnader mellan det vanliga medvetandetillståndets ”korrekta” representationer av ”världen där ute” och representationer i andra medvetandetillstånd.

Att som Churchland, citerad av Revonsuo och Kallio (2008), tala om medvetandetillstånd som emotionella tillstånd av rädsla, ilska, eller tillstånd av återerinran etc., leder till näst intill oändligt många medvetandetillstånd, dvs. långt fler än den handfull olika tillstånd som man normalt avser (t.ex. sömn, dröm, vakenhet, hypnos, och olika droginducerade tillstånd). För att kunna göra en relevant distinktion mellan medvetandetillstånd (t.ex. en dröm) och enskilda upplevelser (t.ex. en viss emotion) kan fler än en dimension av medvetandet beaktas, varför kriterier om mönster är att föredra framför kriterier grundade på enskilda upplevelser. Olika teoretiker ger olika svar på frågan om vad som menas med mönster av subjektiva upplevelser. Farthing (1992, s. 208) förtydligar vad han menar:

“When I say that an ASC involves a changed patter of subjective experience, I mean that there are changes on several of the listed dimensions. A change on only one dimension probably would not lead you to conclude that you are in an ASC.”

Farthing räknar upp följande dimensioner av fenomenellt medvetande som kan vara förändrade i ett förändrat medvetandetillstånd: *uppmärksamhet, perception, fantasi, inre tal, minne, exekutiva funktioner, upplevelse av mening och signifikans, vakenhet, självkontroll, emotioner, tidsuppfattning, suggestibilitet, kroppsbild samt känsla av personlig identitet.*

Ludvig (1969) finner tio egenskaper som utmärker förändrade medvetandetillstånd. Utan att göra anspråk på att ge en allmängiltig definition menar han att en eller flera av dessa egenskaper, i större eller mindre omfattning karaktäriserar de flesta tillstånden: *förändrat tänkande, störd tidsuppfattning, tappad kontroll, förändrat emotionellt uttryck, förändrad kroppsuppfattning, förvrängd perception, förändrad känsla av mening och signifikans, känsla av obeskrivbarhet, känsla av föryngring och ökad suggestibilitet.*

Vaitl et al (2005) kategoriserar medvetandetillstånd utifrån fenomenologiska egenskaper och de sätt på vilka medvetandetillståndet induceras. Fyra fenomenologiska dimensioner stipuleras: *aktivering* (avslappning eller hög arosal nivå), *medvetandespann* (vitt eller smalt), *självmedvetande* (närvarande eller frånvarande), *sensorisk dynamik* (ökad eller minskad). Tillstånden kan frambringas på många skilda sätt. Fyra

huvudkategorier nämns: *spontant* (ex. dagdröm), *fysiologiskt* (ex. svält), *psykologiskt* (ex. hypnos) och *sjukdomsinducerad* (ex. epilepsi).

Vaitl et al (2005) redogör alltså för fyra olika dimensioner av medvetande, Pekala nämner 26 stycken (refererad till i Vaitl et. al, 2005) och Ludvig (1969) nämner tio stycken. Exakt vilka dimensioner som ska avses råder ingen allmän överenskommelse om, men som synes ovan återkommer vissa hos flera av teoretikerna.

För att kunna undersöka frågan om huruvida våra respondenter kan sägas leva i förändrade medvetandetillstånd eller inte kommer vi att använda följande arbetsdefinition av begreppet förändrade medvetandetillstånd.

### 2.3.2 Arbetsdefinition av begreppet förändrat medvetandetillstånd

Farthings definition är spridd och har mycket gemensamt med många av ovan nämnda definitioner. Den inbegriper tillräckligt många dimensioner för att tillåta en nyanserad kartläggning av de tillstånden vi avser undersöka. Därför har vi låtit en reviderad version av Farthings definition ligga till grund för vår frågemall (ytterligare motivering till valet av denna ges i diskussionen). Vår arbetsdefinition är således: Förändrat medvetandetillstånd är ett tydligt förändrat mönster av subjektiva upplevelser, dvs. tydliga förändringar av tre eller flera av upplevelsedimensionerna *uppmärksamhet*, *perception*, *fantasi*, *inre tal*, *minne*, *exekutiva funktioner*, *upplevelse av mening och signifikans*, *vakenhet*, *självkontroll*, *emotioner*, *tidsuppfattning*, *suggestibilitet*, *kroppsbild* eller *känsla av personlig identitet*.

## 3. METOD

I inledningen berörde vi de grundläggande svårigheter som finns med att i ord beskriva upplevelser i allmänhet och kanske upplevelser av upplysning i synnerhet. Trots dessa svårigheter tror vi att det går att närma sig upplevelserna med ordens hjälp och har därför hållit oss kvar vid vårt val av intervjuer som vetenskaplig metod. Vi valde att genomföra en kvalitativ studie eftersom vårt syfte var att beskriva ett för västerländsk vetenskap ganska okänt fenomen, (snarare än att kvantifiera och relatera väl definierade fenomen till varandra, för vilka den kvantitativa metoden skulle passa bättre). Begrepp som ”själv”, ”upplysning”, ”uppmärksamhet” m.fl. har ingen entydig innebörd för alla respondenter, varför vi ansåg det vore mindre lämpligt att be undersökningspersonerna att kvantifiera förändringar (kryssa i ett frågeformulär) hos dessa vagt och personligt definierade fenomen. Vi ville förstå upplysning i relation till respondenternas subjektiva liv, och tror att kvalitativ metod är mer lämplig än kvantitativ metod för denna. Vi använde oss av en halvstrukturerad intervjuteknik baserad på ett i förväg formulerat frågeformulär (se bilaga 1). Denna ansåg vi vara en lämplig avvägning mellan öppenhet (för att tillåta respondenterna att själva definiera centrala subjektiva fenomen) och struktur (för att kunna jämföra olika respondents svar genom att ställa i stort sätt samma frågor).

### 3.1 Urval

Vi kontaktade utvalda personer inom Norden som av sig själva eller andra har beskrivits som upplysta, eller som att de uppnått ett högre eller förändrat medvetandetillstånd som skulle kunna tolkas som synonymt med upplysning. Vi fick höra talas om dessa personer genom kursgårdar, en journalist och privata bekantskaper.

De utvalda intervjuobjekten kontaktades per telefon och tillfrågades om de själva använde begreppet upplysning, om de fann upplysning vara applicerbart på dem själva, alternativt om de upplevt sig ha uppnått någon form av högre medvetandetillstånd eller genomgått någon slags radikal och stabil förändring i upplevelsetillstånd. I de fall som de tillfrågade svarade ja på någon av dessa frågor tillfrågades de om de kunde tänka sig att bli intervjuade om upplysning. Två personer avböjde med motivering att de inte var intresserade av att ”framträda offentligt”. Tolv andra personer tackade ja men endast nio intervjuer kunde av praktiska (tids-, logistiska och ekonomiska) skäl arrangeras. Två av intervjuerna transkriberade vi aldrig eftersom intervjuerna fick avbrytas<sup>8</sup>. Av de återstående sju personerna var två kvinnor och respondenternas åldrar varierade mellan 23 och 65 år.

### 3.2. Genomförande

När vi formulerade intervjufrågorna strävade vi efter att hitta ord som skulle få intervjuobjekten att beskriva sina direkta, personliga försthandsupplevelser av upplysning, snarare än vad de hört och läst om högre medvetandetillstånd etc. Vi ville alltså höra så otolkade och ”oskyldiga” beskrivningar som möjligt och önskade svar grundade i förstahandsupplevelser snarare än teoretiska och intellektuella formuleringar. Snarare än att grunda vår bedömning om huruvida respondenterna befann sig i förändrade medvetandetillstånd på deras egna bedömningar så var vi intresserade att basera vår bedömning på icke teorifärgade rådata. Vi ställde främst konkreta, personliga frågor och endast när vi ville ha förtydliganden ställdes frågor av mer abstrakt och filosofisk karaktär. Vi valde att ställa några öppna frågor först, och därefter ställa mer riktade frågor (för att undvika att influera svaren i ett tidigt skede av intervjuerna och i slutet av dem kunna ställa slutna frågor vars svar var lättare att jämföra).

Efter genomförandet av de första fyra intervjuerna modifierades intervjumallen något då vissa av frågorna visade sig inbjuda till upprepning eller förvirring. För att tydliggöra syftet och inrikta intervjuerna på det vi var mest intresserade av lade vi till punkt 1. (Se bilaga 1 som innehåller den reviderade intervjumallen. Förslag till eventuella följdfrågor markeras i denna med →.) Detta alltså för att förstärka fokus på här och nu och komma bort från en teoretiskt och abstrakt fokus. Vi ville också förenkla språket och stryka perifera frågor.

---

<sup>8</sup> Under en av de resor vi gjorde i samband med genomförandet av intervjuerna så fick vi höra talas om två nya respondenter i samma geografiska område, men pga. tidsbrist kunde vi inte slutföra intervjuerna med dessa två.

I och med att vår förståelse av de intervjuades upplevelser ökade, eller åtminstone vår förståelse av den andliga diskursen, så visade sig också vissa av frågorna efter några genomförda intervjuer vara överflödiga. Vi reviderade därför intervjumallen och strök vissa följdfrågor som handlade om t.ex. definitioner av självet och egot, (i de följande intervjuerna frågade vi endast om klagörande definitioner i de fall det på något sätt var oklart vad de intervjuerna åsyftade). De huvudteman som vår intervjumall vilat på har dock varit de samma under genomförandet av samtliga intervjuer.

Innan intervjun inleddes tillfrågades de intervjuade om de ville vara anonyma i uppsatsen eller om de ville läsa uppsatsen innan slutinlämningen. En respondent önskade vara anonym men ingen önskade läsa igenom uppsatsen innan den lämnades in, några ville dock gärna se slutresultatet. Utöver de intervjuade och de som intervjuar skall ingen nu kunna koppla enskilda utsagor och uppgifter till någon enskild individ.

Vid transkribering använde vi Winamp med plug-in "Slow me down" för att kunna spela upp intervjuerna långsammare och därigenom underlätta transkribering. I stort sett allt intervjumaterial transkriberades (dvs. ungefär 7 ggr 2 timmar), så tillvida respondenterna inte hamnade på uppenbara sidospår. Detta resulterade i ca. 130 sidor av transkriberat material.

### 3.3 Analys

I resultatdelen har vi valt att samla information under följande tre huvudteman; "Upplysning och den upplevda förändringen", "upplevelse av självet", samt "specifika förändringar och Farthings dimensioner av förändrade medvetandetillstånd". Dessa tre huvudteman avspeglar den förståelse som vi redogjort för i inledningen och de utgör de teman som vi funnit bäst samlar det i intervjumaterialet som vi anser är relevant för besvarandet av de frågor vi rör oss kring i denna uppsats, dvs. *hur respondenternas upplevda medvetandeförändringar relaterar till andlig upplysning, vad som utmärker dessa medvetandeförändringar samt om dessa bör benämnas förändrade medvetandetillstånd*. Upplysning har i litteraturen ibland benämnts som ett förhöjt medvetandetillstånd, dvs. som ett förändrat medvetandetillstånd, och vi hade en vag hypotes om att vi skulle kunna komma att se förändringar på de dimensioner som av Farthing listats i diskussioner om förändrade medvetandetillstånd, även om dessa kognitiva förändringar kanske inte traditionellt omnämnts i samband med upplysning. I övrigt har vår undersökning inte varit hypotesprövande utan syftade till att "sondera terrängen" och att söka efter gemensamma nämnare mellan respondenternas upplevelser. Därför är citaten i resultatdelen strukturerad som en avspegling av vår teoretiska bakgrundsbeskrivning. Resultatdelen avspeglar frågeformuläret och det som vi anser utgöra centrala mönster i de beskrivna upplevelserna.

Under intervjuerna visade sig också ett fjärde tema som vi inte förutsett vid utformandet av intervjumallen, nämligen beskrivningar av själva transformationen. Detta ämne visade sig förtjäna större uppmärksamhet än vi först trott och samlades därför under ett eget tema "Upplevelser vid tidpunkten för skiftet". Vi har valt att redovisa citat som vi anser lyfter fram det centrala i dessa olika teman. Det transkriberade materialet

sammanfattades genom att utsagor kopplade till respektive teman färglades med fyra olika färger och sedan valdes de citat ut som antingen ansågs sammanfatta vad flera olika respondenter sagt alternativt var exempel på för temat avvikande beskrivningar. Huruvida citat var representativa eller avvikande har givetvis angetts i resultatet. Att finna gemensamma drag kopplade till nämnda teman har vi ansett som viktigare än att kunna koppla enskilda citat till enskilda personer. Citaten är alltså ordnade tematiskt. Oavsett hur man väljer att strukturera sitt resultat och välja citat så går information förstås förlorad, men ett kondenserande av informationen är ett nödvändigt steg i strävandet efter att kunna förmedla en helhetsbild av vad som var gemensamt för respondenternas medvetandeförändringar.

Resultatdelen innehåller en stor mängd citat och detta eftersom vi så långt det går vill förmedla de upplevelser som vi fick beskrivna i intervjusituationerna. Upplysning är inget väldefinierat område och risken att förvränga intervjumaterialet med för tidiga och förhastade egna tolkningar är överhängande. Dessutom har vi under uppsatsarbetets gång förstått att det finns ett ganska stort intresse för läsning av vad dessa respondenter har att säga. Den läsare som inte delar detta intresse utan bara vill ha en snabb överblick över intervjumaterialet rekommenderas att göra en snabbare genomläsning av resultatdelen. Vi kommer som sagt att arbeta utifrån en avidentifierad sammanställning av intervjuerna. Vidare kommer vi i uppsatstexten använda det könsneutrala hen, (i stället för orden hon och han), när vi beskriver vad någon av respondenterna har berättat. Vi är inte intresserade av att koppla resultat och diskussion till enskilda personer, till kategorin kön, till ålder eller till specifika exempel på livssituationer etc. utan är ute efter att hitta generella mönster i svaren.

Teman som framkom i intervjuerna har i diskussionen återknutits till teoribildningar och empirisk forskning kring t.ex. begreppen upplysning, själv och förändrade medvetandetillstånd.

## 4. RESULTAT

### 4.1. Upplysning och den upplevda förändringen

#### 4.1.1. Beskrivningar av upplysning

Endast två respondenter kunde tänka sig att använda ordet upplyst för att beskriva sig själva, med poängterade då att de inte ansåg att det fanns någon individ, (dvs. något individuellt jag), som var upplyst. En av respondenterna illustrerade hur han såg på sin egen upplysning med en analogi om drömkaraktärer: När en person som har drömt vaknar på morgonen, är det då drömkaraktären som vaknar? Nej, det är den nyss sovande personen, och på samma sätt är det inte individen eller ”vardagsjaget” som blir upplyst, menade hen. Samma respondent berättade om ögonblicket för det hen kallade uppvaknandet att: *”...this me that I’m identifying with can never become enlightened and doesn’t even know what enlightenment is.”* Upplysning är, menade fyra respondenter, ett tillstånd som inte är knutet till någon person utan *”bara finns där”*. Ytterligare någon annan hade kanske använt ordet upplysning om sig själv tidigare, men då främst därför att andra använt ordet för att beskriva honom. De övriga tvekade kring detta begrepp och

detta av ungefär samma skäl, nämligen med hänvisning till att begreppet fått för mycket laddning i sig, att det uppstått så mycket kontrovers kring begreppet och att det är för laddat med tradition och föreställningar. De kunde svara att: *"[Upplysning] skapar bara spärrar i sinnet. Det belyser inte naturligheten i vad det verkligen handlar om"*, eller: *"Nä jag skulle väl säga, jag vet inte ens riktigt vad det ordet betyder, så det kan jag ju inte kalla mig"*.

Sex av respondenterna gav sig ändå på att försöka förklara betydelsen av ordet upplysning: *"det är inte alls vad det vad vi tror att det är /.../ det är mycket mera naket, sårbart, oförutsägbart och samtidigt öppet och levande /---/ Jag som individ finns inte längre. Det är det som det hela [upplysning] går ut på som jag ser det."* En annan sa: *"Enlightenment is a discontinuity, totally, with the normal world we live in, and we don't have a language in the west for these things. /---/ You can also call enlightenment dissolution /.../ of the separated self. Dissolvement. Releasement. /---/ It [upplysning] is knowing the substance that all imaginations are made of /.../ it is realizing that you have always been that substratum [som alla föreställningar är gjorda av] /.../ it must be experienced directly /---/."* En tredje sade att: *"upplysning betyder att det finns ingen person, ingen individ /---/ upplysning det är att det här medvetandet blir medvetet om sig själv"*. En fjärde sa: *"[upplysning] är ett begrepp rent taget ur luften, ingenting man kan spåra tillbaks till någonting som existerar, till något verkligt. /---/ För mig är upplysning helt enkelt ingenting /---/ det [upplysning] är detta ingenting. Upplysning och ingenting är precis samma sak. Så när du blir medveten om den kontakten med detta ingenting som vi alla är i kontakt med, det kan vi kalla advaita, när du blir medveten om att du har detta ingenting som en absolut oundgänglig grund för ditt liv, då händer någonting"*. En femte sa: *"det finns många sätt att beskriva det på tror jag. /---/ Det är nästan som ett urtvättat ord /.../ så det är en definitionsfråga. /---/ det många pratar om är ju också att man får en känsla av enhet, att man inte separerar sig själv från världen"*. En sjätte förklarade *"jag tror det [upplysning] är att man blir fri från ego och att man styrs inte av tankarna /.../ vad som sker är att jaget träder tillbaka så att det finns ju egentligen ingen som kan bli upplyst utan vad som sker är jaget klingar av och blir mindre och sen blir man lite mera transparent för det gudomliga och ens högre jag blir ju det som kommer igenom och som gör saker som ses som upplysta eller vad man ska kalla det för."* Att inte vara upplyst jämfördes oftast med att leva i separation. En av de intervjuade gav en mer utförlig beskrivning av hur denna känsla av separation från början kan tänkas uppstå. *"Och då börjar en känsla komma utav att finnas, och den finns inte innan och sen när börjar barnet prata så pratar det om sig självt, sin kropp, i tredje person. Den är inte identifierad med kroppen utan den har sin kropp som en leksak eller nånting man kan ha kul med va. Göra en massa roliga saker. Och då är fortfarande det här obegränsade värdet utav medvetandet där. Tills det väldiga sorgliga händer och det är när barnet blir ett jag, och då är det fast, då är det instängt i kroppen och i sinnet, och det är en hemsk upplevelse."*

I stället för begreppet upplysning visade det sig finnas en rad förslag på alternativa ord. Några använde uttrycket uppvaknande och förklarade vad de menade med

detta så här: *"vad som händer vid ett uppvaknande är att den här klumpen [som kallas jag] löses upp. Man ser att det finns ingenting /.../ Jag som individ finns inte längre, det är det hela [uppvaknandet] går ut på som jag ser det. Att hitta sig själv"*, eller så här: *"It [uppvaknandet] is the feeling of being inside of what you are experiencing /---/ you are the observer and the observed. That is awakening. /---/ Awakening is a shift in perspective. /---/ Then [vid uppvaknandet] you realize yourself to be a consciousness /---/ I'm not the doer. That's another definition of it [uppvaknandet]"*. Andra ord som användes för att beteckna något liknande var de ovan nämnda orden "releasement", "dissolvment", "stream enetring", "awakening" samt förhöjt medvetande. Någon talade om kontakt med ingenting i ett försök att conceptualisera något som hen inte ansåg vara möjligt att fånga i ett koncept. En föredrog befrielse eftersom hen tyckte att detta beskrev bättre vad upplysning egentligen handlar om.

De flesta tyckte att upplysning inte nödvändigtvis manifesterade förnimbara yttringar, men några trodde sig ändå kunna känna igen andra upplysta om de pratade några ord med dem, att de kunde känna av om det finns *"någon kontinuitet"*, eller om den andra personen *"har mycket uppmärksamhet vilande i sig själv"*.

#### 4.1.2. Övergripande beskrivningar av den upplevda förändringen

En huvudsaklig förändring som beskrevs av våra respondenter var sättet på vilket de såg på sig själva. Relationer till och förändringar i självet kommer därför att behandlas under en egen huvudrubrik längre ned. I övrigt så var det kanske mest genomgående och oftast återkommande sättet att beskriva den förändring som våra respondenter upplever sig ha genomgått en förhöjning i känslan av att vara närvarande i nuet. Denna känsla av att allting händer och endast kan existera i nuet förknippades också ofta med en djup avslappning. *"Tänk dig en katt som ligger och slappnar av."* Många beskrev det som att den intensifierade närvarokänslan dominerade varje ögonblick, t.ex. *"I den här [närvaron] händer allting /.../ allting är denna öppenhet. Så jag är ju upplevelsen. Så i varje perception dominerar den här tidlösheten, öppenheten, rumlösheten eller vad vi vill kalla den för."*

Flera personer ansåg att deras förändrade tillstånd, eller perspektivskifte som två föredrog att kalla det, snarare upplevdes som *"naturligare"* än det tillstånd de mindes från tidigare. De upplevde sig som helt vanliga och detta kanske i ännu högre grad än innan. *"Saker har fallit bort, det är vad som har hänt"*. Några ville inte benämna förändringen som en förändring i medvetandetillstånd, eftersom de associerade medvetandetillstånd med att det *"är en avknoppning av något annat"* eller eftersom de ansåg att *"all states of consciousness is the mind, is ignorance /.../ either you wake up in the morning or you don't [det samma gäller andligt uppvaknande] /.../ there's no degrees in that"*. Ytterligare en uttryckte sig på liknande vis; *"det här upplever jag inte som ett tillstånd utan det är liksom själve sanningen i sig, och ur de kommer vakenhet, sömn, och dröm/.../ Det bara är liksom, de är det bara, det går inte att beskriva i ord /.../ Så det är ett naturligt varande kan man säga"*. En respondent menade att det är en pågående process och att hen *"kan väl uppleva att jag är mer i kontakt med min egen*

*kraft och så” men konceptualiserar inte att hen gått igenom något skifte, ”jag är ju som jag är”. Någon hade svårt att beskriva vad som hänt; ”Något grundläggande har förändrats. Och ändå har det inte hänt något.” Samma person föredrog att beskriva förändringen som ”förändrad upplevelse av livet” framför förändrat medvetandetillstånd.*

Själva skiftet kunde beskrivas som om ett *uppvaknande* och fem respondenter uppgav att det var något som hänt vid en specifik tidpunkt och som kunde beskrivas utförligt. Några av personerna uppgav att de redan innan detta skifte erfarit glimtar av det tillstånd som de nu upplevde att de befunnit sig i sedan en lång tid tillbaka. Glimtarna beskrevs bl.a. som *”intuitiva insikter”* och som att *”medvetandet upptäckte sig självt”*. Alla angav att förändringen är en pågående process. Processen beskrevs bl.a. som ett fördjupande av närvaron, eller som ett integrerande eller accepterande av det faktum att man *”alltid är sig själv”* eller *”enlightened”*.

Flera tänkte sig skiftet som långvarigt eller permanent, trots att det uppgavs att stundtals kunde de återgå till dualiteten, alltså till det tillstånd som beskrevs som en känsla definierad av en åtskillnad mellan det upplevande subjektet och det upplevda. *”Det har ju varit, alltså det som har varit permanent sen tre år tillbaka är ju en genomgående stillhet och frid med vad som än händer”*. En sa att sedan skiftet hände för tretton år sedan kunde han inte tappa det nya perspektivet annat än för korta stunder, t.ex. under väldigt stressande situationer. Samma respondent säger: *”It [enlightenment] is actually not a state it’s an ongoing recognition, it’s an ongoing recognition that you realize, and you realize you are enlightened in every moment /.../ because it is not a state, some kind of pension that you live in. People believe that enlightenment is some kind of spiritual pension that you enter and then you are ahh [men det är det inte]”*.

Några uppgav att de kort efter deras uppvaknande kunde tvivla på förändringen och stundtals återgå till det vanliga tillståndet. Flertalet sade sig sällan eller aldrig tvivla att ett skifte ägt rum; *”I början trodde att det skulle kunna försvinna, lite sådan här osäkerhet eller oro. Nu är det så självklart att jag tänker inte så. Det är klart att det kan komma nån tanke eller känsla kring det så men det är inte mycket.”* och *”[skiftet] är så uppenbart. Det går inte [att tvivla], och det är sitt eget bevis”*.

## 4.2 Upplevelse av självet

### 4.2.1 Egot och rent varande.

Något som återkom hos alla respondenter, ofta som svar på frågor om vilka de huvudsakliga förändringarna var, var sättet de såg på sig själva. Oftast beskrev de sina upplevelser som att *”jaget har blivit helt”*, att *”jaget träder tillbaka mer och mer”*, att *”jaget smälter samman med omgivningen”* eller att *”you are not separated from everything /---/ You have been so unbelievable ordinary. You have become nobody. I can not claim that I have anything special that no one else have”*. Flera av de intervjuade menade att på nivån av sinnesförnimmelser så fanns fortfarande separation. Någon menade dock att gränser mellan entiteter suddats ut i någon omfattning också på denna nivå. Det flera av de intervjuade beskrev var att på en djupare nivå så hade åtskillnaden mellan objekt och subjekt försvunnit. Det som upplevdes försvinna var intentionaliteten

och dualiteten. Ytterligare en respondent beskrev det som att *"skruven [metafor för jaget] som håller ihop allting lossnar"* och att verklighetsuppfattningen förändrats radikalt som ett resultat av detta. Fler beskrev det som att jaget expanderat till att innefatta allt: *"när man ser att den knuten [”hjärtats knut”, dvs. jaget] inte finns då är ditt hjärta hela världen."*

Flera av de intervjuade talade om att efter den förändring eller det skifte som de upplevt så kändes det som att saker sker av sig själv, och att tidigare känslor av kamp och ansträngning i stort sett försvunnit. Flera uttryckte något i stil med att *"livet tar hand om mig"* eller att de har överlämnat sig. Några nämnde att det inte är de själva som utför handlingarna utan att handlingar för det mesta händer ansträngningslöst och av sig självt. Flera av respondenterna upplevde något liknande som vad denna respondent beskrev: *"you are not the doer. /.../ you are not in control"*. De upplevde att livet eller existensen tog hand om dem. Någon beskrev känslan av kontroll, (eller frånvaron av densamma), i relation till känslan av att vara i det som sker på följande sätt: *"if your absorption is without witnessing, then it is lostness. And if your witnessing is without absorption it actually becomes control."*

Alla respondenterna beskrev förställningen om ett existerande separat själv som felaktig. En uppdelning mellan av rent varande och ego (eller ett högre och ett lägre jag) återkom mer eller mindre uttryckligen hos alla som vi intervjuade. Tre personer ansåg att känslan av ett åtskilt, begränsat jag kunde försvinna genom att man närmare tittar efter vad detta tidigare upplevda jag egentligen var. Ego användes synonymt med sinne, *"sinne är ju ego"* och egot, sinnet eller det individuella självet kan beskrivas med följande citat från var och en av respondenterna (citat från olika respondenter skiljs här med kommatecken): *"Egot, det är en bunt av tankar och känslor som är ihopbyggade till en klump för att göra det väldigt enkelt då va, och det kallar vi vår personlighet och mitt jag /---/ Min personlighet förändras hela tiden /---/ jag som individ är bara en tanke bland alla andra tankar", "[egot är] tankarna som styr dom vanliga människornas liv", "[ordet ego] är oerhört förbrukat /---/ Jag brukar använda ordet personlighet istället. Alltså det här vi är uppfostrade till, det här mönstret av vad man gör och inte gör, vad man får och inte får göra.", "The ego is a sense of separation that is dressed up, as a personality", "Egot är väl en missuppfattning att vi inte är det här självet. Det är ett missförstånd i det kollektiva medvetande som har gått i arv i generationer, vad vi egentligen är, vi har kommit bort från vårt naturliga tillstånd", "Egot det är jag-tanken i huvet. Och den är en tanke som tror att den tänker, så det första, innan ni börjar tänka så måste ni tänka jagtanken först. Men när man väl ser, när man liksom skärper till perceptionens svärd så ser man att detta jag i huvet är inget annat än ett koncept eller en tanke.", "Man föder inte de här tankarna, det här egot med en massa grejer /.../ och sen så tynar den bort så småningom".*

Egot eller "Jag-tanken", känslan av en betingad, åtskild och föränderlig person kontrasteras med rent varande eller ett verkligt själv. Fem respondenter beskrev det så här (citat från olika respondenter skiljs här med kommatecken): *"Jag är i allt o allt är i mig och de här orden som kommer ur den här munnen är bara ord. För det som jag är innan allting. Ord är nåt som händer inuti närvaron /.../ det är bara tomt och öppet [när jag*

*ska beskriva vem jag upplever mig vara] /.../ finns inga andra egentligen utan allting är mig själv/”, “If you let go of thoughts, emotions, perceptions, then there arises a reality that all the mystics talks about and which can not be said what is because it doesn’t belong to time and space, it enters into time and space but it is not itself time and space, and we also call it the self, the true self and it is actually the deep feeling of just existing /---/ Just the pure sense of existing /.../ it is just the pure presence that is absolutely fulfilling, that is love, potentiality, creativity /.../ it was never born and will never die” , “tystnad”, ” Alltså sinnet kan inte beskriva det, det är o det är inte, det är kärlek o det är ingenting, det är allt o det är ingenting. Alltså de här paradoxerna. Det är fullhet o det är tomhet. Det går bortom det som går att beskriva”, ”ett naturligt varande”, ”Så tittar man på den [upplevelsen av närvaro] så har inte den nån form, den har inga gränser. /---/ Känslan av att du är. Så den känslan har inga ord, du behöver inte ha några ord för att veta att du är, utan den är bara intuitivt klar tydlig, självklar, det är faktiskt den enda sanningen ni vet, det är det enda kapital ni vet, enda sanningen som finns, känslan av att ni är. Allt annat har ni lärt er. Men känslan av att va, i hjärtat, inte tanken jag, utan känslan av jag är, the sense of I am /---/ fullständig öppenhet, av nåt ögreppbart. Totalt fritt i bakgrunden. Och det är ni. En fullständig och öppen oändlighet”, ”själv är detsamma som det här consciousness, som är ingenting, som är kärlek som är visdom, som inte har några egenskaper och som inte har någon form. Det är för mig ”själv”. Något annat finns inte”*

Respondenterna beskrev således något som benämns som rent varande eller ett verkligt, högre själv, som egenskapslöst, oföränderligt, gränslöst, den enda sanningen, det som är, rent medvetande, total öppenhet, och känslan av existens.

Två olika respondenter menade att ingen är helt egolös.

#### 4.2.2 Personlighet.

Vissa av de intervjuade tycktes tala om personlighet som något annat än vad som beskrevs som egot. Personligheten, till skilnad från egot, beskrevs som något som fanns kvar relativt oförändrat efter uppvaknandet. Det är inte så att man blir en helt annan person, sade någon. “Det är ju inte så att alla neuroser försvinner att det perfekta människan dyker upp så va.” Personligheten beskrevs av vissa direkt eller indirekt som något som kunde iakttas men som egentligen inte förändrades i grunden. ”Hela tiden medan känslorna har varit där så är det som att jag iakttar och bara ser att jaha där hände det, där blir jag ledsen och det är den här personligheten, jag vet att det är inte jag och det får hålla på så.” Det kunde också beskrivas som att: ” personligheten är ju där som den är, den relaterar som den gör. Det är rätt likt alltså.” Någon beskrev personligheten som något som man bara har, men avbildade samtidigt denna personlighet som föränderlig: ”jag har den personligheten jag har, men å andra sidan samtidigt om jag frågar mig själv om det verkligen är jag så är det ju inte det heller, för att den är ju liksom i ständig, ständig förändring”. Ytterligare någon annan antydde att det finns en personlighet som fortsätter att forma upplevelsorna, (här apropå frågan om visualisering): ”Det kanske är mer beroende på personligheter, om man är mera intellektuell kanske man håller på mera med modeller. Men jag ser inte det som så, det är mera en personlighetsgrej”, och samme respondent formulerar sig på ett liknande sätt i

ett annat sammanhang, (här angående frågan om känslouttryck): *"Alla har sitt temperament och jag har mitt, jag blir arg och ledsen och så vidare, /.../, jag kan inte göra något åt det, är jag är jag arg"*. Samma person berättade vidare att dessa känslouttryck mera var saker som händer, men att det inte upplevdes som lika *"personligt"* då identifikationen med känslorna (eller med temperamentet) försvunnit. Flera uppgav att personligheten inte var fast och att det enda som var fast var var upplevelse av rent varande. En respondent sa: *"I och med att man kan observera det här [det som förändras] och se det /.../ så finns det ju även något annat, det är ju det som aldrig förändras, /.../. Det finns ju där också"*.

#### 4.2.3 Socialt själv

Flera uppgav att deras förhållanden till andra människor hade förändrats. Någon sa att många nära relationer med familj och vänner hade upphört för att omgivningen inte stod ut med dennes förändliga sociala identitet. *"Tycker man om fläskkotlett ena dagen och spyr av det nästa dag så blir det jävligt jobbigt att umgås med en"*. Samma person beskrev att: *"Att man vill ha någonting från andra människor det är borta helt /.../ Jag behöver dem inte till någonting."* Någon annan uttryckte ett minskat behov av bekräftelse eller *"business-relationer"* där parterna använde varandra för att få fördelar. Flera uppgav att de blivit mer intresserade av relationer, att det fanns mindre rädsla i dem eftersom det inte fanns något att försvara, och att det sociala livet intensifierats på t.ex. följande vis: *"mina tre döttrar tyckte att det blev en väldigt markant förändring, förut var jag odräglig tyckte de, haha, jag hade inte tid och jag talade affärsmässigt med dem och det var liksom inget bra sätt alls. Medan efteråt tycker de att de har fått en underbar pappa och vi har så skoj ihop så det är inte sant."*

En gemensam nämnare mellan den som beskriver sig ha slutat umgås med familj och vänner, och den som beskrev ett nytt och mycket närmre relaterande till sin familj och nära, (de flesta beskrivningarna skulle kunna placeras någonstans på en skala mellan dessa två), var en känsla av upplevt val. Den ene av dessa två sa att: *"Då när jag blivit intervjuad som affärsman då tar jag på mig på den här rollen o släpper det andliga för det tror jag att det vill de inte höra. /---/ Ja jag är medveten om mitt själv o jag låter det får finnas, men jag låter det inte få styra. Jag använder ju det ibland, jag ser att det är som en verktygstavla, jag kan plocka ned de tankar jag behöver för att komma ihåg någonting. Förut var det som en verktygslåda som jag gick och släpade omkring på"*, och den andre menade att: *"Så är det någonting jag vill göra stoppar jag bara in de filerna som behövs. Och det betyder att det finns inga problem med någonting."* I detta talade inte den intervjuade om sociala situationer i synnerhet, men det som beskrevs var något som verkade relevant även för sociala situationer. Hen fortsatte: *"Vad jag än jag skulle vilja göra är det bara att manuellt plocka in relevanta fakta."*

Flera av de intervjuade beskrev att de i relaterandet till andra blivit mera raka och ärliga: *"i takt med att hjärtat växer så får vi också mera ansvar och det är också gentemot min egen hälsa och andras och det blir också omprioriteringar att mänskliga relationer är bland det viktigaste. /---/ det är ett fördjupande [efter uppvaknandet] att sluta ljuga om vad jag känner och om vad jag tycker osv."*. Flera upplevde också starkare empati än förut: *"jag är väldigt empatisk /---/ väldigt känslösam"*.

#### 4.3 Specifika förändringar och Farthings dimensioner av förändrade medvetandetillstånd

##### 4.3.1 Sömn

Många av respondenterna upplevde förändringar av sömnen. Många men inte alla förknippade en minskad trötthet med deras nya medvetandetillstånd. Två uppgav att deras sömnbehov minskat med ca en-två timmar. En annan sa att hen aldrig blev trött men mycket väl kunde sova 15 timmar på ett dygn om hen inte hade något för sig. Någon sov lättare. Tre andra berättade att de i perioder, ibland några gånger i veckan upplevde att det fanns en vakenhet parallellt med sömn. En fjärde sa att *"även under sömn är självet öppet för sig själv.../ så det där glöms aldrig bort."* En av de intervjuade berättade att hen tidigare haft sådana upplevelser av parallell vakenhet men nu upplevde att: *"Det som händer i enheten är inga problem längre. Eftersom det inte finns ett jag och ett ickejag längre. Samma när det gäller sömn och allting, slippa det här bevittnandet som många lovsjunger."*

##### 4.3.2 Dröm

Drömutoplevelsena hade förändrats på olika vis för respondenterna. Två drömde klardrömmar mer än tidigare. Två har mindre emotionellt laddade drömmar än innan, något som de båda tolkade som att de i drömmarna inte i samma utsträckning som innan behövde kompensera för skeenden under vakenhet. En uppgav sig ha fått mer tydliga budskap i sina drömmar vilka hen lättare minns, och en annan sa att drömmarna blivit mera ordentligt sammanhållna och mer liknade upplevelser i vaket tillstånd. En annan uppgav inga förändringar av dröminnehåll, men konstaterade att hen berördes mindre av drömmar nu.

##### 4.3.3 Uppmärksamhet

Flera angav att de förknippade högre eller mycket högre förmåga att koncentrera sig med sitt nya tillstånd. En tyckte att hens uppmärksamhet blivit *"snabb som fan"*. En annan sa att vakenheten, alertheten och känsligheten alla hade ökat.

##### 4.3.4 Minne.

Minnets betydelse har minskat för alla respondenterna. De flesta säger sig vara mindre intresserade eller t.o.m. helt ha tappat intresset för minnet. En säger *"memory becomes unimportant because memories are like dreams"*. Någon beskrev det som att hen inte längre belastades av minnet, och nästan alla rapporterade att information bara dyker upp när den behövs, snarare än att de behövde anstränga sig för att erinra sig något. Detta sammankopplades även med känslan av att släppa på kontrollen. *"Så det handlar om att gå från kontroll till tillit. Att den informationen jag behöver för att fungera finns. Den tillgängliggörs."* Majoriteten uppgav att de hade fått försämrat minne. Två uppgav att de t.o.m. inte har något minne längre, eller att *"det har varit bortblåst i perioder"*. Tre uppgav att de i vissa fall tycker det är väldigt jobbigt att inte minnas: *"jag har ingen lagringsenhet över huvud taget. Och i vissa lägen är det väldigt jobbigt /---/ frågar du mig en massa saker jag borde veta så vet jag inte"*. Samtidigt sa samma person: *"men det*

märkliga är /.../ alltid när jag behöver någon typ av information så finns det där". En annan sa: "jag har liksom ingen kontroll över mitt eget minne utan det kommer liksom och går som det vill".

| SPECIFIKA ASPEKTER                                       | FÖRÄNDRINGSTENDENS                                                    |
|----------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|
| Sömn                                                     | Svag sömnbehovsminskning/<br>Svag ökning av parallell vakenhet        |
| Dröm                                                     | Svag ökning av klardrömmar/<br>Liten minskning av emotionell laddning |
| Uppmärksamhet                                            | Tydlig förstärkning                                                   |
| Minne                                                    | Stark försämring/<br>Starkt minskad betydelse                         |
| Fantasi                                                  | Svag minskning                                                        |
| Inre tal                                                 | Tydlig minskning                                                      |
| Känslor                                                  | Tydlig intensifiering                                                 |
| Perception                                               | Svagt skarpare                                                        |
| Upplevelse av mening                                     | Tydlig förskjutning från extern till intern                           |
| Tendens att absorberas av det som sker (suggestibilitet) | Tydlig ökning                                                         |
| Exekutiva funktioner                                     | Minskad känsla av agentskap                                           |
| Tidsuppfattning                                          | Tydligt stärkt "nu"/ Lite försämrade                                  |
| Verklighetsuppfattning                                   | Svagt intensifierad/ tydligt ändrad syn på kausalitet, substans, rum, |
| Kroppsuppfattning                                        | Lite ökad känslighet för kroppssignaler                               |
| Hälsa                                                    | Svag förbättring                                                      |
| Livssituation                                            | Liten omstrukturering                                                 |

Figur 1. Sammanfattning av specifika förändringar. Kvantifieringstermerna ("stark", "svag" mm.) är uppskattade medelvärden. T.ex. en svag förändring kan beteckna en stark ökning hos en respondent och ingen förändring hos övriga, eller också en liten förändring hos samtliga.

#### 4.3.5 Fantasi

Fantasi och visualisering hade förändrats på väldigt olika sätt. Någon sa att inre bilder hade intensifierats otroligt, att inre och yttre upplevelser hade blivit nästan lika verkliga. Flera andra sa att de har tappat intresset för visualisering och fantiserande. Någon använde fortfarande visualisering vid skapande verksamhet, t.ex. föreställde sig musik hen skrev. En annan använde det också för praktiska ändamål, ungefär som tidigare men "I'm not living in fantasies as I did before" trots att hen fortfarande stundtals av gammal

vana fantiserade om en bättre framtid. En annan ansåg att visualisering är väldigt kraftfull metod för att uppnå mål men att hen inte har några mål hen ville uppnå och därför gav visualisering mindre uppmärksamhet.

#### 4.3.6 Inre tal

Inre tal hade också minskat för flertalet. Även förhållandet till och upplevelsen av tankar hade förändrats för många. *"Man ger det inte näring på samma sätt /---/ tankar har minskat väldigt /.../ och jag tror att på längre sikt så minskar det mer och mer /---/ det är en helt kvalitativ förändring [av upplevelsen av tankar], så det är alltså bara tomt på något sätt. Tankarna är tomma".* En annan uppgav först att det inte finns något inre tal, men förklarade vid ett senare tillfälle att *"nä, det [inre talet] är exakt likadant. Nä, det är ungefär som man har en rådgivare som har så fruktansvärt dålig koll på grejer, så man säger jaha, jaha. /.../ det har ingen som helst makt över mig".* Någon annan menade att tankeprocessen hade saktat ned något, men att intellektet fortfarande användes för dagliga bestyr. Men relationen till dem hade förändrats: *"you are not glued to it [mind] anymore /.../ you don't have thoughts; there are thoughts".* En annan tycker sig kommunicera och få information i känslor och bilder snarare än i ord i upplevelsen av sitt inre, med *"olika gudomligheter och det ena med det andra".* Ytterligare en annan upplevde att tankar kom när det uppstod problem, men att hen upplevde tankar *"inifrån, som kärnan av någonting".*

#### 4.3.7 Känslor

Alla respondenter upplevde ett intensifierat känsloliv. Flera berättade att de mycket lättare berördes, t.ex. när de läste om något i tidningen, var nära en ledsen person eller tittade på film. En av respondenterna hade dock sedan några veckor levt i ett nästan känslolöst, stilla tillstånd. Någon uttryckte att hen upplevde känslor som var relaterade till den nuvarande situationen och mindre av emotioner aktiverade av tankar och minnen. Något liknande sa även en annan respondent: *"tidigare var det tankar som skapade sexuellt begär och längtan. Nu är det en reaktion i de lägre chakrana<sup>9</sup> och det säger bara pang. /---/ alla känslor har tänjts jättemycket och är jättestarka."* Ytterligare någon sa att: *"det [känslolivet] har blivit mycket mera spontant och kraftfullt. I och med att jag slappnar av i livet så finns det inte samma rädsla för ilska och sorg osv."* Någon annan menade att: *"allting blir intensivare i och med att det upplevs i nuet utan en inre dialog /.../ det blir liksom mer renodlat, det [starka emotioner] är något som händer, det finns ingen identifikation med det".*

#### 4.3.8 Perception

Alla utom en upplevde skarpare sinnesperceptioner. Någon trodde kanske inte att hen skulle prestera bättre på objektiva hörsel- eller syntest, (synen hade t.o.m. försämrats), men uppfattade att sinnesförmåellernas kvalité hade genomgått en kvalitativ förändring. Någon beskrev att en ökad alerthet förstärker perceptionen: *"du kan tänka på när du var liten och hur det var då man åt någonting det fyllde upp hela kroppen va".* En person såg ovanliga saker: *"Och det tillståndet [plasmatisillstånd] ser jag på kvällen när det är mörkt och så. Det är som en sorts blå elektrisk aura som är i luften och rör sig hela tiden."*

#### 4.3.9 Mening

Upplevelse av mening hade förändrats för många. Flera sa att allting är meningslöst eller att meningen att uppnå mål hade upphört, *"det är ointressant".* Många ansåg dock att det fanns en obeskrivbar mening med varje stund. En person berättade vad som hände ett halvår efter medvetandeförändringen: *"allt jag drömt, allt jag velat, allt totalt kraschade, det*

---

<sup>9</sup> Chakra är en sanskritterm för "hjul" eller "cirkel" och avser inom österländskt orienterade hälsofilosofier kroppsliga energicentra.

*försvann /.../ det var rätt smärtsamt att se /.../ det fanns ingen mening i det som jag hade trott det fanns mening i /.../ [och att hen upplevde] lättnad i att meningen är här, det finns ingen annan mening". Varje ögonblick kunde upplevas som livets mening, men det beskrevs som att denna mening inte kunde förstås. En annan respondent ansåg att: "det finns ingen mening och allting är totalt meningsfullt hela tiden /.../ det finns inte en sekund då jag inte upplever mening, men om du frågar mig vad meningen är har jag inget att säga". En intervjuad sa att det finns inga syften och "det här behovet att saker och ting ska betyda och ha syfte och varför gör du det [försvinner]. Det blir mer så här att saker händer och det byggs inte upp nån story kring det. /.../ Det enda viktiga som jag tycker jag har kvar att göra är att väcka upp så många människor som möjligt". Någon annan sa: "life is deeply meaningful /.../ not in the sense that it has a purpose /.../ [eller att] I have some measurement about it. /.../ it is purely existential". En annan menade att hen upplevde samma saker meningsfulla som tidigare, men att hen tog emot sakerna annorlunda: "nu låter jag det komma och gå som det vill".*

#### 4.3.10 Tendens att absorberas (suggestibilitet)

Tendensen att absorberas, dvs. att gå upp i det som sker, beskrevs av samtliga som att den hade ökat. "Varje situation får ta över helt och hållet". En annan sa: "Intimacy of life. And that's deepening, for sure. So there is more absorption, but not lostness". Någon tredje beskrev det så här: "på ett sätt känns det ju som att det finns ingen skillnad mellan mig och nåt jag upplever, utan jag är totalt absorberad på ett sätt, jag är totalt absorberad och samtidigt helt oberörd, på ett annat sätt. Så där är ju också nån slags paradox i det liksom."

#### 4.3.11 Exekutiva funktioner

Beslutsfattandet hade förändrats för många. Flera uttryckte det i stil med att beslut händer dem, snarare än att det är de själva som beslutar. En respondent uttryckte det som att: "before I thought that I were doing these decisions. Now I know that decisions is just happening". En annan sa att: "personligheten som förut hade kontroll har nu mist den. O sen dyker den då upp i form av tankar och förslag men den har ju ingen makt. Handling äger rum ändå. Och det kallar jag total självkontroll".

#### 4.3.12 Tid

Tidsuppfattning har också förändrats för många, dock inte för alla. En menade att tiden är elastisk och avhängig vår uppfattning om den. Många beskrev det som att nuet är den enda verkligheten och en sa att tiden inte finns, men att hen i det praktiska livet ändå var tvungen att använda klocka.

#### 4.3.13 Verklighetsuppfattning

Verklighetsuppfattningen hade förändrats hos många. Fundamentala begrepp som tid, kausalitet, rum och substans hade omvärderats hos flera, liksom det sätt de upplevde sig själva på. Två sa att varken tid, rum, eller substans egentligen existerar annat än i föreställningsvärlden. Samma syn hade andra respondenter om kausalitet och tid.

#### 4.3.14 Kroppsuppfattning

Flera intervjuade uppgav att de kände kroppens signaler tydligare och tog bättre hand om kroppen. Någon beskrev känslan av kroppen som bomull, att den är genomskinlig och inte känns så mycket. Flera hade haft påtagliga förändringar i kroppsuppfattning och starka känslöförmågor vid sitt uppvaknande.

#### 4.3.15 Hälsa

Den fysiska hälsan hade bland många förbättrats. Två hade blivit av med eller hade kraftigt minskade smärtor i sina ryggar. Detta skedde genom att smärtan accepterades så att den försvann. Den ene förklarade detta delvis med att hen börjat med yoga. En annan kunde inte härleda förändring i hälsotillståndet till sitt uppvaknande. Någon ansåg sig ha blivit fysisk starkare och tyckte sig vara mycket mindre förkyld efter skiftet.

En allmänt ökad känsla av fysisk och psykisk avslappning nämndes av flera respondenter.

#### 4.3.16 Yttre livssituation

Förändringar i den yttre situationen förknippade med transformationen var ofta inte uppenbara. Många fortsatte med sina tidigare sysslor och arbeten. Några hade efter en tid börjat ge andlig vägledning och utföra terapikonsultationer. Några hade upphört att vara strikta vegetarianer och andra hade blivit mer känsliga och påverkbara för alkohol, som de därför valde att helt undvika. Flera uttryckte ett ointresse för att engagera sig i organisationer.

#### 4.4 Upplevelser vid tidpunkten för skiftet

Fem av de intervjuade redogjorde för starka upplevelser som de förknippade med skiftet. Någon beskrev upplevelser vid skiftet så här: *"en öppenhet, en lätthet, en väldig avslappning. /../ mycket skratt och mycket känslor, och det är mycket som frigörs"*. Denna person drog paralleller mellan detta skeende och terapiprocesser: *"Ja om du håller på med terapi, om du får rejäl katarsis och du gråter mycket att du skakar mycket och sådana har saker. /---/ Det är mycket som sitter i kroppen och mycket som sitter i det undermedvetna som frigörs."* En annan av de intervjuade beskrev upplevelser vid skiftet så här: *"because that was the shift in perspective and it was very emotionally overwhelming, I cried so much, it was very very chocking for the whole system"*. En tredje beskrev först ett skifte färgat av starka kroppsliga sensationer. *"Det var som sockerdricka nästan som rann ner i varenda liksom liten cell i hela kroppen såhär (skratt) /../ alltså hjärtat bara exploderade liksom, av kärlek och, det verkligen sjönk in i hela mig det här"*.

Dessa upplevelser var inte enbart knutna till ett ögonblick för uppvaknandet, utan kunde återkomma och det beskrevs som att de då fördjupade det nya tillståndet: *"det kommer djupare lager hela tiden, att i relation till mina föräldrar eller till samhället alltså massa olika såna föreställningar. Då är det som att jag ser dom och bara att dom blir sedda så på nåt sätt löses dom upp eller att man omvärderar dom."*, eller att: *"Det som händer är ännu mer acceptans av det som är, det är det som är fördjupningen. /---/ och jag är inte rädd för dom mörka sidorna inom mig /../ rädsla av att det skulle bli fel om jag skulle acceptera att det fanns i mig, att jag skulle göra nåt dumt, det försvann också."* En fjärde av de intervjuade berättade att hen mindes traumatiska barndomsupplevelser och hens beskrivning av skiftet innehöll liknande drag som de som redan presenterats här. Hen sa att: *"Så allting kom upp, ganska intensivt för när väl en sak hade kommit upp så kom ju allt annat liksom. Så, och jag kunde inte göra mycket annat än att bara ta hand om allting, som kom, /---/ när det [den starkaste smärtan och den ljusaste glädjen] möttes så upplevde jag det liksom som att jag blev hel igen. Alltså som att, den konflikten på nåt sätt, inuti, det liksom smälte ihop."* Denna respondent berättade vidare att hen även upplevde att gränserna mellan vad hen upplevde som den egna kroppen och vad som fanns runtomkring *"liksom försvinner eller vad man ska säga"*. Hen beskrev också sensationer som strömmade längs ryggraden, *"man upplever det ungefär som alltså det kittlas och så blir det varmt och kallt och så här massa olika sensationer i kroppen"*. Detta förknippades också med snabba minnesassociationer: *"det var som jag fick se mitt liv i revy, men inte i kronologisk*

*tidsordning utan det hoppade liksom från tillfälle till tillfälle /.../ det passerade förbi, och ja och sen blev det ju bara helt liksom tyst efter det". En femte respondent beskrev också kroppsliga sensationer och en stark upplevelse med skratt och gråt som förknippades med skiftet. Hen sa sig också ha genomgått "något som dom kallar själens mörka natt". En sjätte respondent beskrev inga liknande upplevelser och den sjunde av de intervjuade sa sig ha genomgått: "någon sorts förändring. Men inget häftigt, bara ett helt annat sätt att leva".*

## 5. DISKUSSION

Detta avsnitt börjar med ett försök att förmedla en helhetsbild av vad vi kommit fram till. Förändrad upplevelse av själv är ett huvudtema i respondenternas upplevda förändringar och avhandlas under en egen rubrik. Därefter anknyter vi studiens resultat till frågan om huruvida respondenterna kan sägas leva i förändrade medvetandetillstånd. Sedan följer ett avsnitt om förberedelser inför och upplevelser under transformationen samt ett avsnitt där denna studie kortfattat kontrasteras mot tidigare studier. Därpå görs en återkoppling mellan resultatet och den inledande begreppsanalysen och därefter redogör vi för svagheter och problem med vår studie. Vi avslutar uppsatsen med att identifiera frågor som vi tycker återstår att besvara, samt med ett slutord om processen att skriva denna uppsats.

### 5.1 Upplysning och upplevda förändringar - en övergripande bild

Syftet med denna uppsats är att undersöka vad som utmärker nu levande personers subjektiva, direkta upplevelser av de fenomen som vi här beskriver med samlingsnamnet högre medvetandetillstånd. Ur resultatet av våra intervjuer framträder en möjlig bild av de förändringar i upplevelsetillstånd som respondenterna uppger ha ägt rum. På ett tidigt stadium i intervjuarbetet framkom att endast ett fåtal av våra respondenter benämnde sina nya medvetandetillstånd upplysning. Många invände också mot benämningen "förändrat medvetandetillstånd" och föredrog andra beskrivningar som de bättre ansåg belysa vad som hade hänt. Utifrån vår användning av begreppet anser vi dock att det är meningsfullt och praktiskt att tala om förändringar av medvetandetillstånd hos samtliga respondenter, (hur vi motiverar detta återkommer vi till i avsnittet "Bör förändringen kallas förändrat medvetandetillstånd?").

#### 5.1.1 Intensifierad närvaro

Vi kan urskilja tydliga gemensamma mönster i samtliga respondenters beskrivningar av deras medvetandeförändringar. Ett genomgående tema är förstärkt upplevelse av närvaro eller känsla av existens. I stort sett alla svar som kan relateras till närvarokänslor är konsistenta med en generellt förhöjd upplevelse av att leva här och nu. Det rådde en nästan enhetlig syn att minnet antingen försämrats eller minskat sin betydelse. Flera respondenter uppgav att inre verbaliserade tankar och fantiserande minskat i antal, saktats ned eller att föreställningar generellt hade mindre inverkan på deras beteende och verklighetsuppfattning (se Gärdenfors 1999, för vidare utläggningar om relationen mellan mentala representationer och "här-och-nu"-situationer). Förstärkt känsla av "här-och-nu" är också konsistent med respondenternas i stort sett identiska upplevelse av att meningsfullhet var inneboende i varje stund. Alla respondenter som uppgav att de tidigare i livet varit andligt sökande uppgav att de upphört att söka mening och "andlig befrielse" som ett tillstånd i framtiden. Ökad förmåga till koncentration, skarpare varseblivning, större benägenhet att absorberas i händelser samt tydligare kroppsförnimmelser och upplevd skarpare perception tolkar vi också som tydliga tecken på förhöjd närvaro.

### 5.1.2 Fortgående fördjupningsprocess

Huruvida upplevelser av intensifierad närvaro hade funnits med 24 timmar om dygnet sedan uppvaknandet fann vi inget generellt svar på. Såväl intensitet som varaktighet i upplevelse av närvaro tycks kunna variera mellan personer och för samma person vid olika tillfällen. Även om gradskillnader i upplevelse av närvaro tycks föreligga hos respondenterna så tycks dock alla beskrivningarna peka i samma riktning, dvs. mot ett tillstånd av *ökad* känsla av närvaro. Vi ser också tydliga likheter mellan respondenternas redogörelser och upplysning så som beskrivet i litteraturen (Ardagh, 2005; Diekman, 1969; Maharishi, 1966, 1990; Maharshi, 1985; Osho, 2000; Suzuki, 1974, 2002; Tolle, 1997). Möjligen är det bilden av upplysning som ett fullständigt och oföränderligt tillstånd, ett ”högsta slutmål”, som fick fem av våra respondenter att tveka inför att kalla sig upplysta. Benämningen upplysning uppfattades som alltför värdeladdad, otydlig och statisk för att passa in på den egna upplevelsen. Respondenterna i denna studie hävdar undantagslöst att processen att integrera upplevelser av enhet och intensifierad närvaro aldrig upphör. Vid närmare undersökning fann vi att beskrivningarna av transformationen hos de två personerna som uppgav sig för att vara upplysta och de övriga respondenterna inte nämnvärt skiljde sig åt. Huruvida förändringen bör kallas upplysning eller något annat tycks i brist på en allmänt accepterad och entydig upplysningsdefinition vara något av en smaksak. Den sammantagna bilden av förändringarna som respondenterna genomgått uppvisar stora likheter med och stödjer den bild av förhöjda medvetandetillstånd eller ”genomlysning” som Ardagh presenterat (2005).

### 5.1.3 Koppling till inledningens begreppsanalys

Ord som insikt, klarsyn och ljus har i mycket stor utsträckning använts som direkta metaforer för kunskap, (Sjöström 1999). Olika definitioner av *upplysning* och *enlightenment* tycktes dock kretsa kring två olika typer av kunskap; en kopplad till reflektivt tänkande och en som i större utsträckning associerades med ordet visdom. I denna uppsats har vi inte fokuserat på definitioner och användningar av begreppet upplysning som enbart relaterar till upplysningen som tidsperiod eller som kunskapsbildning vilande på intellektuellt resonande. Vi har istället behandlat den typ av upplysning som är, eller åtminstone i vissa österländska och österländskt inspirerade traditioner anses vara, relaterad till förändrade upplevelse- eller medvetandetillstånd, dvs. av en slags kunskap eller visdom som anses vara snarare upplevelsebaserad än baserad på fakta eller data om yttervärlden. I kognitionsvetenskapliga termer så har vi alltså talat om en form av upplysning som inte tycks vara baserad på semantisk minne på det sätt som tycks vara fallet med kunskapsbildning kopplad till uttryck som *education*, *information*, *knowledge*, *teaching* och *learning* etc. Vidare så är rumsmetaforer och bakgrundsmetaforer liksom de intervjuades beskrivningar lättare att associera till ett kroppsligt själv än till ett självbiografiskt själv och självbiografiskt minne. Man skulle kunna tänka sig att framtida forskning inom detta område lättare skulle kunna finna inspiration hos t.ex. filosofen Merleau-Ponty som skrivit om ett varandets karaktär som är präglad av den upplevda kroppen (Hamlyn 1987), liksom hos nyare kognitionsvetenskaplig forskning om ”*embodied cognition*” snarare än i traditionellt kognitionsvetenskapliga studier av script eller själv-scheman (Reisberg 2001).

Upplysning definierades som ett tillstånd av minskat konceptuellt tänkande, känsla av upplöst personlig identitet, känsla av alltings grundläggande enhet samt upplevelse av att den innevarande stunden utgör den primära verkligheten. I neurokognitiva termer har vi kanske rört oss kring parietala och andra delars inflytande på upplevelsen, snarare än frontala funktioner så som t.ex. reflekterande, minnesbearbetning och planering. Att koppla förändrade medvetandetillstånd till minskad frontal aktivitet har stöd i neurovetenskaplig och

psykologisk forskning menar Dietrich (2003) som har sammanfattat forskning som tyder på att hypofrontalitet<sup>10</sup> är den gemensamma nämnaren mellan de olika förändrade medvetandetillstånden drömmande, långdistanslöpning ("runner's high"), meditation, dagdrömmande, hypnos samt flera droginducerade tillstånd. Denna beskrivning av andra förändrade medvetandetillstånd stämmer väl överrens med den inledande teoridelens beskrivning av upplysning som frånvaron av tankar.

## 5.2 Förändrat själv

### 5.2.1 Från ego till rent varande och enhet

Ytterligare ett genomgående tema är åtminstone partiell upplösning av eller avidentifiering med ego - det som tidigare hade upplevts som ett från omgivningen separerat "jag". Känslan av "jag" var starkt förbundet med att vara "någon". Efter uppvaknandet ackompanjerades upplevelsen av att "vara någon" med en mer eller mindre kontinuerlig direkt intuitiv förståelse att denna "någon" endast är en föränderlig föreställning, vilket innebar en disassociation från denna (jmf t.ex. med Parfit 1984 och Hume, Kemerling 2001). Detta genomgripande upplevda skifte av psykologiskt nav skulle kunna beskrivas som att *intentionella* upplevelser, (tankar, känslor, perceptioner mm), inte längre fullständigt dominerade den sammantagna upplevelsen i varje stund. Tanken att tankar *måste* vara tankar på något, viljor riktade mot något, att känslor måste vara om något, minnen av något osv., kan kontrasteras mot t.ex. den, för den hinduistiska advaitatraditionen grundläggande idén om existensen av "pure consciousness", dvs. idén om icke-intentionalt medvetande eller rent varande. (Se t ex Rao, 2005.) Våra respondenter beskrev upplevelser av att de även under situationer som innehöll mycket påtagliga intentionella upplevelser, (t.ex. under stark stress), behöll kontakten med ett bakgrundstillstånd som utgjordes av en känsla av ren existens. Den oupphörliga icke-intentionella upplevelsen av "varande" uppgavs vara den primära, oförändliga verkligheten som upplevs som en oändlig "rymd" som möjliggör alla intentionella upplevelser.

Upplevelse av denna rymd kan också beskrivas som en enhetsupplevelse; en känsla av att det inte råder någon verklig åtskillnad mellan något i den fenomenella sfären. Alla intentionella upplevelsers icke-intentionella (och således gemensamma) essens eller substratum beskrevs dominera den sammantagna upplevelsen. Beskrivningarna av närvaro- och enhetsupplevelse skulle kunna konceptualiseras som i grunden samma upplevelse. Det som förenar de på "ytan" disparata intentionella upplevelserna i enhetsupplevelser är den "djupare" icke-intentionella upplevelsen av rent varande. Känslan av ren närvaro tycks vara odifferentierad, dvs. vara en upplevelse av enhet (jmf t.ex. med Plotinos idé om det Ena, Nordin 1995).

Våra respondenter beskrev ett tillstånd där det språkligt strukturerade tänkandet och egots påverkan på den sammantagna upplevelsen hade minskat radikalt, och att de i detta nya tillstånd upplevde sig vara hela. Lacan, den franska psykoanalytikern som nämndes i inledningen, framställs av Soshana (1987) ha en med dessa beskrivningar kompatibel bild: *"for Lacan the ego is not an autonomous synthetic function of the subject, but only the delusion of such a function. The outcome of a series of narcissistic identifications, the ego is the mirror structure of an imaginary, self-idealizing, self-alienation [kursiverat av författaren] of the subject. [---] The ego is human being's mental illness"*(s. 12).

---

<sup>10</sup> Hypo = minskad, hyper = ökad.

Uppfattningen att den inre föreställningsvärlden om det egna jaget är illusionär, och dessutom rent skadlig, delas här av både en fransk psykoanalytiker och av människor inspirerade av advaitistiskt tänkande.

I och med att respondenterna upplevde att separationen mellan subjekt och objekt försvann så försvann även känslan av agentskap. Detta var inte beskrivningar av något patologiskt tillstånd där det upplevdes som att någon annan styrde de egna handlingarna, utan en upplevd frånvaro av agentskap. Att saker bara sker och att handlingar utförs utan någon upplevd ansträngning stämmer klart överens med Csíkszentmihályis (1996) begrepp ”flow”. Csíkszentmihályis autoteliska handlande är ett agerande som sker inte för något framtida mål utan för tillfredställelsen i handlingen själv. De gemensamma drag vi ser mellan flow och det tillstånd våra respondenter beskrivit är avsaknaden av agentskap, förändrad eller förlorad tidsuppfattning samt känslan av att uppslukas av det som sker. Något som skiljer sig åt dem emellan är dock att flow alltid beskrivs som aktivitetsbunden, medan det tillstånd som vi fått beskrivet för oss inte är avhängigt någon aktivitet. Upplysning skulle kunna vara ett tillstånd eller en känsla av flow som opererar även i stillhet och vila.

I frånvaron av känslan av en värld uppdelad i subjekt och objekt infann sig hos våra respondenter endast en odelad värld i förändring. Man kan då tänka sig att upplysning bäst skulle kunna beskrivas med verb. Intressant vore att jämföra hur människor med vår språkliga bakgrund upplever världen jämfört med någon från en föreställd kultur där meningsbyggnad vilar på verb i stället för på predikat och subjekt (jmf ”rehomode”<sup>11</sup>, hypotetiserat av David Bohm 1980). Skulle man kanske med hjälp av studier i antropologisk lingvistik kunna hitta samband mellan användning av språk som till en större grad är baserade på verb och kognitiva eller fenomenologiska förändringar i självet?

Tänker man sig dock att upplysning är ett tillstånd olikt det tillstånd av flow där upplevelser av rörelse dominerar, och upplevelsens kärna och tyngd i stället består av ett tillstånd av stillhet och tomhet, ja då inser man att beskrivbarhetsproblemet (se avsnittet ”svårigheter och problem” nedan) går djupare än vad som kan lösas med hjälp av byte till en annan språkkultur. Filosofen Henri Bergson (1992) menar att alla språkliga beskrivningar innebär en uppdelning av verkligheten i kategorier, vilket då begränsar den verklighet som han anser består av ett ständigt så kallat ”nuflöde”.

### 5.2.2 Personlighet

Flera av våra respondenter beskrev att trots att deras upplevelsevärld förändrats fundamentalt så fanns det ändå sådant hos dem själva som inte förändrats på samma sätt. Vissa respondenter använde här ordet personlighet för att beskriva något som fortsatt att vara som det är, något som är rätt likt även efter skiftet. Denna personlighet, eller vilket ord man nu valde för att beskriva stabilare drag hos sig själv, upplevdes inte som huggen i sten men ändå som att den fanns där. Ofta beskrev sig respondenterna som att de kände sig mer naturliga i det nya upplevelsetillståndet, att de var mindre återhållsamma och inte censurerade sig själva. Detta resulterade hos vissa i ett mer utlevande och affektivt relaterande medan det för andra beskrevs som ett stilla accepterande. Vi tolkar det som att vissa temperaments- och

---

<sup>11</sup> Rehomode: en typ av språk (föreslagen som ett tankeexperiment av kvantfysikern Bohm, 1980) där substantiv får en mer dynamisk och verblik karaktär för att bättre stämma överens med den förändliga verkligheten. Rehomode antogs vara lättare förenlig med modern fysik än t.ex. engelska. Bohm skriver att hebreiska är exempel på ett språk där verb ges större betydelse i förhållande till substantiv än t.ex. engelska.

personlighetsdrag var något som våra respondenter kände av inom sig och att det var sådana drag som vissa ibland talade om. Någon talade om stora förändringar i preferenser och om hur omgivningen inte stod ut med dennes föränderliga ”personlighet”, men ett sätt att tolka detta ordval vore att detta uttryck för varierande starka affekter var en implicit beskrivning av ett temperamentsdrag som yttrade sig på olika sätt i olika situationer. Någon beskrev explicit att ”alla har sitt temperament och jag har mitt”. Känslor och temperament var något som kunde iakttas och som kunde finnas där, men gemensamt för respondenterna var känslan av att inte identifiera sig med eller kontrolleras av någon personlighet.

Personligheten upplevdes inte som absolut och fast utan i förändring, men den tycktes samtidigt inte upplevas kunna påverkas på samma sätt som egot som tycks öppet för påverkan. Egot, känslan av det begränsade jaget, var något som enligt vissa kunde försvinna helt genom grundlig introspektion, men flera tycktes å andra sidan också uppleva en slags personlighet som varades mer långvarig. Vilka delar av psyket som de intervjuade upplevde som föränderliga rådde det ingen absolut samstämmighet om, och vad som egentligen är föränderligt och vad som är mer stabilt över tid hos människor är förstås en empirisk fråga. Här vore forskning inom psykiatri relevant då neurologiska avvikelser kan peka ut vilka psykiska grundmekanismer som är så grundläggande för mänskligt fungerande att vi inte ens märker av dem förrän de upphör att fungera normalt. Psykoterapiforskning kan vidare hjälpa oss att se vad som däremot är förändringsbart hos oss människor. Att liksom inom personlighetsforskningen fortsätta med komparativa studier där psykiska mekanismer jämförs mellan olika djurarter kan rimligen också fortsättningsvis öka förståelsen för vad som är förändringsbart inom det psykologiska och kognitiva forskningsfältet.

### 5.2.3 Socialt själv

Vissa av de vi intervjuat beskrev förändringar på ett socialt plan, men vi ser ingen samstämmighet mellan dessa beskrivningar. Bristen på samstämmighet skulle kunna kopplas till olikheter i personlighet som inte i sig förändrats med skiftet. Vad som är uppenbart är att våra respondenter inte förändrats på något så fundamentalt vis så som i fallet med den av traumatisk hjärnskada drabbade Phineas Gage som vi beskrev i inledningen. I de fall där det sociala livet av respondenterna beskrivs ha förändrats så upplevdes fortfarande en valfrihet. Någon beskrev det som att ha tillgång till de verktyg hen skulle kunna behöva som om de gick att plocka ned från en verktygstavla. Om hen behövde ikläda sig någon speciell social roll, t.ex. den som affärsman, så fanns den rollen tillgänglig. Tidigare, upplevde hen, hade det dock varit som att släpa runt på en verktygslåda. De funktioner som tidigare hade upplevts som en tyngd som måste släpas runt på och kontrolleras fanns nu att plocka fram i de fall de behövdes. Det verkar som att många aspekter av egot och det sociala självets fortsätter att finnas, (de upphör inte att existera som vid en hjärnskada). Egot upplevdes snarare vara *genomlyst*, dvs. det kunde observeras och färgade inte den sammantagna upplevelsen lika starkt som tidigare.

Våra respondenter talade mycket om att vara rak och att vara sig själv. Någon beskrev att rädslan för att göra något dumt hade försvunnit i och med att hen nu accepterade alla sidor av sig själv. Respondenterna upplevde sig som mer ”naturliga” än tidigare och verkade inte tillskriva sociala roller så stor vikt, (även om dessa roller fortfarande fanns tillgängliga). Meads fokus på rollövertagande och ”att vara en annan inför sig själv” är en beskrivning av ett sätt att vara som tycks ligga långt från de beskrivningar som vi fått av det uppvaknade tillståndet. Om det är så att den upplyste är mer fri från social determinism än andra, så kan det också tänkas att någon i ett sådant tillstånd också har mindre påslag av de ”sociala” och

“negativa” känslorna skuld och skam. Sådana hypoteser skulle kunna testas med s.k. “beeper”-studier<sup>12</sup> där subjektens rapporterade upplevelsemässiga innehåll jämförs med en normalpopulation. Man bör akta sig för att dra förhastade slutsatser grundade i lösa föreställningar om hur upplysta lever, känner och socialiserar. Även om det sociala livet förändrats och i vissa fall minskat betydligt för flera personer i vår studie, så finns flera obesvarade frågor. Flera respondenter beskrev upplevelser av ökad empatisk förmåga och detta gällde även den respondent vars umgänge med familj och vänner nästan upphört. Känslomässig resonans på mellanmännisklig nivå hade i princip genomgående förstärkts och frågor om vari empati och medmänsklighet, och hälsa, egentligen består är värda mer uppmärksamhet.

### 5.3 Förändrade medvetandetillstånd

I inledningen redogjorde vi för en diskussion om begreppet förändrade medvetandetillstånd. Vi angav en reviderad version av Farthings definition av förändrade medvetandetillstånd som vår arbetsdefinition. I detta avsnitt börjar vi med att motivera detta val av definition och avslutar med att relatera begreppet till intervjumaterialet.

#### 5.3.1 Motivering till arbetsdefinition

Vi föredrar en definition av begreppet förändrat medvetandetillstånd som grundas på fenomenologiska egenskaper. Som framgår av ordet förändrat medvetandetillstånd är det medvetandets förändrade tillstånd som avses och inte, (nödvändigtvis), förändrade underliggande neurologiska processer. (Även om upplevelsers neurala korrelat med största sannolikhet förändras med medvetandetillstånd, ser vi ingen anledning att a priori och implicit ta ställning för någon typ av identitetsteori.) Ökad kunskap om upplevelsers beteendemässiga, neurala och fysiologiska korrelat har stor potentiell betydelse för konceptualisering och bestämning av medvetandetillstånd, men ytterst bör medvetandetillstånden definieras utifrån egenskaperna hos själva upplevelserna. Av samma anledning tycker vi inte att sättet på vilket medvetandetillståndet genererats ska vara avgörande för bestämning av tillstånd. Inte heller bör reversibilitet/ irreversibilitet eller kortvarighet/ långvarighet ingå i en generell definition utan ska preciseras i varje enskilt fall. Förändringar i reflektivt medvetande bör, liksom Revonsuo och Kallio påpekar, inte ingå i en definition, då en sådan skulle utesluta exempelvis viss typ av dröm, sömn och hallucinationer. Vidare tror vi att det kan finnas både permanenta och kortvariga förändrade medvetandetillstånd. Vi använder oss av en reviderad version av Farthings definition (utan kraven att förändrade medvetandetillstånd måste vara kortvariga och reversibla<sup>13</sup> samt ackompanjerade av reflektiv medvetenhet om förändringar i mönstret av subjektiva upplevelser).

#### 5.3.2 Nya medvetandetillstånd

Som vi såg i resultatdelen ägde tydliga förändringar rum i åtminstone tre (och i de flesta fall flera) av dimensionerna hos alla respondenter. För samtliga respondenter förändrades *känsla av personlig identitet* och *suggestibilitet/ benägenhet att absorberas av det*

<sup>12</sup> De som deltar i en sådan studie får bära med sig en timer som på slumpmässiga tider meddelar bäraren att det är dags att skriva ned allt som fanns i den omedelbara upplevelsen vid tidpunkten precis före pipet.

<sup>13</sup> Kravet på reversibilitet skulle kunna vara rimligt om det syftar till att göra skillnad mellan hjärntillstånd som uppstått pga. hjärnskada och andra förändrade upplevelsetillstånd. Upplysning tycks vara ett mycket långvarigt tillstånd men skulle kanske ändå kunna beskrivas som potentiellt reversibelt då det inte uppstått pga. sådan bakomliggande traumatisk hjärnskada. Möjligen skulle en definition på ett förändrat medvetandetillstånd innehålla ett krav på att tillståndet skall vara *potentiellt* reversibelt.

som sker. För samtliga hade även andra ytterligare dimensioner förändrats, men det varierade något mellan respondenterna vilka förändringar detta var. Ett generellt mönster som framträdde var en förstärkt upplevelse av den innevarande situationen. Förändrade kognitiva funktioner så som större uppmärksamhet, förändrad tidsuppfattning, minskad upptagenhet av minnen och för vissa även upplevelser av ett försämrat minne, minskad upptagenhet av exekutiva funktioner så som planering, visualisering, fantasi och vägande av alternativ vid beslutsfattning ("beslut bara sker"), ett intensifierat känsloliv, minskat inre tal, en högre benägenhet att absorberas av det som händer, upplevelsen av mening förlagd till situationen "här-och-nu" samt en upplevt skarpare perception (perception av yttre skeenden likväl som upplevelsen av kroppsliga sensationer) var förändringar som samtliga stämde överrens med detta generella mönster i upplevelsen av skiftet. I enlighet med den tidigare nämnda betydelsen av förändrat medvetandetillstånd, (se avsnittet "arbetsdefinition av förändrat medvetandetillstånd"), är det således klart att alla respondenterna i vår studie skulle kunna klassificeras som att de har genomgått en förändring av medvetandetillstånd.

#### 5.4 Väg till och tidpunkt för transformation

Ingen av de intervjuade kunde identifiera kausala faktorer till transformationen. Skiftet beskrevs ofta som en spontan händelse som hände dem (snarare än att respondenternas själva genom egen ansträngning orsakade transformationen). Gemensamt för många var flera år av meditationsutövning (av olika tekniker), terapiarbete och fokuserat andligt sökande. Flertalet ansåg att egna strävanden hade underlättat men inte varit tillräckliga för att perspektivskiftet skulle kunna äga rum. Respondenterna angav flera metoder som kan katalysera förhöjning av medvetandetillstånd. Dessa var speciella interpersonella energiöverföringar (s.k. "deekshor"), odla bekantskap med känslan av rent varande samt att i vardagen sträva efter att förflytta uppmärksamheten till det innevarande ögonblicket och bort från förfluten tid och framtid. Andlig praktik tycks kunna leda utövaren till en viss gräns. Men i och med transformationens påstått icke-kausala natur påpekade flera respondenter att det inte finns någon "manual" för hur medvetandeskifte kommer till stånd, utan att medvetandeskiftet kan ses som en "nådegåva".

Hur går det till när en psykisk struktur omformas? Detta är en fråga som förmodligen behandlats mer inom teorier som utformats i samband med psykoterapeutiskt arbete än någon annanstans och därför kommer beskrivningarna av transformationen att kopplas till psykodynamisk teori. Även om det inom kognitiv psykologi i viss mån har teoretiserats om t.ex. själv-scheman, så har det inom det kognitionsvetenskapliga forskningsfältet kanske ännu inte utformat många hypoteser om hur grundläggande förändringar i dessa scheman kan åstadkommas. Teorier om script, mer kopplade till specifika typer av situationer, och om själv-scheman kopplade till det självbiografiska minnessystemet (Reisberg 2001) har kanhända haft ett för smalt fokus på explicit kunskap om oss själva och för oss själva relevanta händelser. Ett psykodynamiskt tankesätt, format av iakttagelser av förändringar som åstadkommit i psykoterapeutiskt arbete, kan (Igra 1997) beskriva psyket som omfattandes många delstrukturer, olika s.k. jagstrukturer (vilket i kognitionsvetenskapligt språkbruk kanske kan översättas till *olika* själv-scheman). Det psykodynamiska tankesättet försöker ge en helhetlig bild av psyket, där olika delar interagerar i ett övergripande självsystem. Enligt detta teoretiska system kan negativt och positivt laddade (ofta pre-verbala eller icke explicit konceptualiserade) aspekter av psyket lagras i olika strukturer och om dessa strukturer är alltför rigida och åtskilda kan detta leda till ett obalanserat och oflexibelt psykiskt liv Igra (1997). Att vara alltför svart-vit i sitt tänkande kring sig själv och världen, att med psykodynamiskt språkbruk inte kunna integrera gott och ont, utmärker sällan någon som man

skulle beskriva som en mentalt flexibel och hälsosam människa. Tendenser att i vissa situationer ”se allt i svart” och i andra situationer att ”se allt i vitt” beskrivs för övrigt väl av det empiriska forskningsfältet om kognitiv dissonans (Baletics & Dunning, 2006, Egan, Santos & Bloom 2007 samt Harmon-Jones & Harmon-Jones 2002 & 2007). En människa som präglas av svart-vitt tänkande skulle med psykodynamiska teorier beskrivas lida av en bristfällig integrering mellan olika jagstrukturer. Flera respondenter beskrev något som liknande en kraftfull integreringsprocess som kunde utmynna i att det kändes som att det starkaste smärtan och den ljusaste glädjen möttes. Minnen, känslor och föreställningar med olika laddningar tycktes ha aktiverats i för respondenterna betydelsefulla upplevelser. Att tänka på dessa händelser i termer av en omstrukturering av självsystemet och som en integrering av olika jagsystem skulle kunna vara ett sätt att med ett existerande teoretiskt ramverk försöka beskriva vad som på ett psykologiskt plan kan ha varit utmärkande för de till synes omvälvande upplevelserna som kopplades till skiftet och efterföljande ”fördjupningar” av tillståndet. En av respondenterna, själv van vid ett psykodynamiskt språkbruk beskrev sina händelser just med paralleller till terapeutiskt arbete.

Det är rimligt att se en likhet mellan att genom en minskning av konceptuellt tänkande och en övergång till ett tillstånd av ökad närvaro skapa ett genomlyst själv, och att i psykoterapi skapa ett nytt förhållningssätt till sig själv. I båda fallen tycks man lyssna till det som ligger ”under” färdiga konceptuella och språkliga strukturer. Genomlysning och terapi bygger då båda på ett grundantagande som med Nietzsches (citerad i Miller 2002 s. 115) ord lyder: *”One’s self is well hidden from oneself: of all mines of treasure one’s own is the last to be dug up.”* Psykodynamisk och i ännu högre grad psykoanalytisk terapi bygger på en idé om att det tänkande jaget kan kringgåas genom att fria associationer får släppa fram mer intuitiva insikter som alltså inte anses åtkomliga via rent intellektuellt reflekterande och som kanske inte tidigare har konceptualiserats. En av våra respondenter beskrev en känsla av att inre konflikter eller motsättningar löstes upp eller kunde accepteras bara de blev ”sedda”, vilket också hade kunnat vara en bra beskrivning på en framgångsrik terapi. Att nästan alla våra respondenter beskrev känslomässigt starka upplevelser när de talade om de förändringar de genomgått rimmar också med det psykoterapeutiska talesättet ”ingen effekt utan affekt”, dvs. omstruktureringar av psyket kan kanske kräva, eller åtminstone kan innebära, en känslösam förändringsprocess. Att vidare undersöka paralleller mellan upplevelser av det slag som beskrivits i samband med och efter ett skifte till ett högre medvetandetillstånd och det förändringsarbete som sker i terapeutiska situationer skulle kunna ge hoppfulla svar om människors förmåga till att utvecklas genom läkande och självläkande processer. Upplevelser kopplade till skiftet sades ha inneburit en ökad acceptans för de mörkare och negativt laddade delarna av det egna självvetet och upplevelserna vid förändringen kunde lämna plats för en känsla av att vara hel.

### 5.5 Några skillnader mellan denna och tidigare studier

Enskilda kognitiva förändringar associerade med förhöjda medvetandetillstånd, (så som upplysning mm), beskrivs sällan i detalj i litteraturen. Många men inte alla av respondenterna uppgav försämringar av minnet och försämrade objektiv tidsuppskattning, och alla respondenter uppgav starkare känsloupplevelser. Vi har inte i tidigare publicerade studier funnit systematiska kartläggningar som liknar den vi ämnat göra här, (i vårt fall baserad på de dimensioner av medvetandeförändringar som finns listade i Farthing, 1992). Ytterligare forskning där t.ex. kognitionspsykologiska tester används för att screena enskilda kognitiva förmågor skulle kunna ge en mer detaljerad och mer objektiv information om vilka förändringar som verkligen har skett.

Våra resultat skiljer sig också från en tidigare EEG studie av Travis, Tecce, Arenander och Wallace (2002), där upplysning förknippats med ett kontinuerligt bevitnande. I denna studie av Travis et al. definieras upplysning som ett tillstånd där sömnen bevitnas eller ackompanjeras av upplevelse av varande, vilket också ligger i enlighet med Maharishis upplysningsdefinition (Maharishi, 1990). Även om flera av respondenterna i vår studie uppgav sporadiskt bevitnande av nattsömn skedde detta inte i samma omfattning som Travis et al. påvisade.

### 5.7 Problem och svagheter

Vi ser flera brister i studiens upplägg som begränsar generaliseringsmöjligheterna av resultatet. Dessa inkluderar urvalet av intervjuobjekt, problem inneboende i introspektion och retrospektion samt svårigheten att kommunicera och att studera dessa typer av upplevelser. I det följande kommer vi redogöra för var och en av dessa.

#### 5.7.1 Homogent urval

Som tidigare nämnts var det svårt att få tag på intervjuobjekt som kallas upplysta av sig själva och andra och som bor i Skandinavien. Vi blev således tvungna att omformulera vårt syfte en aning, (från att ”studera upplysning” till att ”studera upplysning och högre medvetandetillstånd”). Antalet intervjuobjekt blev litet och intervjuobjekten visade sig sympatisera med i stort sett samma andliga inriktning (hinduistisk advaita). Detta kan vara en anledning till att respondenternas svar blev relativt lika (se resultat). Fler intervjuobjekt och intervjuobjekt från en mer heterogen andlig bakgrund skulle öka studiens generaliserbarhet.

#### 5.7.2 Några problem med retrospektion

Svaren som respondenterna gav var (i bästa fall) konsistenta med deras egna konceptualiseringar av förändringarna de genomgått. Snarare än att få del av vad som *faktiskt* har skett får vi del av respondenternas kommunicerbara *föreställningar* av vad som har skett. Det finns flera skäl att tänka sig en möjlig skillnad mellan föreställningarna om vad som inträffat och vad som *faktiskt inträffat*. För det första, när vi ställer frågor utgår vi implicit ifrån att förändringar har ägt rum (det var ju trots allt ett kriterium för att vi valde de intervjuobjekt som vi gjorde). Det underliggande antagandet att något genomgripande har skett tror vi i viss utsträckning kan ha påverkat respondenterna att uppge förändringar som kanske inte varit så omfattande som de beskrivits. För det andra, personer som har spenderat större delen av sitt vuxna liv med ”andlig utveckling” etc. kan tänkas ha personliga investeringar i att ha uppnått tillstånd som de ser som attraktiva. Det är även möjligt att våra respondenter såg yrkesmässiga fördelar, (flera respondenter arbetade som terapeuter eller andliga vägledare), i att framhäva sig själva som mer ”andligt utvecklade” än de i själva verket var. Vi som intervjuare uppfattade dock inte några tecken som tydde på detta, tvärtom möttes vi ofta av ett ödmjukt och självreflektivt ifrågasättande av föreställningarna om de egna upplevelserna. En tredje och mera trolig orsak till eventuell diskrepans mellan verklighet och förmedlad bild är den jargong eller begreppsapparat som kunde användas till att beskriva upplevelserna. Många analogier och beskrivningar återkom hos flera respondenter och även i den andliga litteratur vi läst. Det är möjligt att respondenterna svarar på våra frågor utifrån vad de tidigare har hört andra säga om förändrade medvetandetillstånd. Har respondenterna redan skaffat sig en bild av t.ex. upplysning från litteraturen, färdigformulerad och klar, är det kanske lättare att vidareförmedla denna snarare än att själva känna efter och grunda svaren på de egna personliga upplevelserna. Någon respondent uttryckte själv att hen skulle vara oförmögen att redogöra för hens nya medvetandetillstånd direkt efter uppvaknandet för tretton år sedan. Hen var tvungen att först bygga upp en

begreppsapparat för att kunna konceptualisera medvetandeförändringen för sig själv, (och för att senare kunna kommunicera denna till andra). Denna begreppsapparat är troligen delvis hämtad från externa källor snarare än att den är ett skraddarsytt nybygge konstruerat helt av henom själv. Dessa begrepp kommer troligen att influera respondentens egen bild och därmed även den bild hen förmedlar till oss som intervjuade. I ett försök att motverka att respondenterna ”härnade” vad de läst och hört var vi noga med att ställa personliga frågor om hur respondenterna upplevde *sina* förändringar samt bad dem konkretisera med personliga exempel snarare än att ställa generella, abstrakta och teoretiska frågor.

För att kompensera för många av introspektionens brister skulle kognitiva tester och funktionell hjärnabbildning (t.ex. fMRI) av upplevelsers fysiologiska korrelat kunna ge objektiva beskrivningar av vad som utmärker tillstånden. Mycket som är relevant för våra frågeställningar har redan undersökts inom ”spirituell neurovetenskap” (Newberg, 2002), men på grund av denna uppsats begränsade omfång kommer vi inte närmare redogöra för dessa resultat här. För allmänna problem om introspektion som metod hänvisar vi till t.ex. Radovics avhandling *Introspecting representations* (2005).

Subjektiva upplevelser är alltid mer eller mindre omöjliga att kommunicera perfekt och huruvida det ens är möjligt att formulera upplevelseras fulla innehåll i ord, (”the ineffability of experiences”), är inte alls säkert. Inom medvetandestudier är detta ett stort diskussionsområde som vi kort vill ta upp då vi finner detta relevant i denna redogörelse av några möjliga felkällor till våra slutsatser.

Nagel (1974) menar att ingen annan än upplevaren själv kan veta hur det är att *vara* upplevaren. Det tycks alltid vara omöjligt att utifrån ett tredjepersonsperspektiv få tillgång till en annan människas direkta upplevelser. En persons upplevelser är direkt tillgängliga enbart för henne själv, dvs. hon är alltid ensam om att ha privilegierad epistemologisk tillgång till sina egna upplevelser. Det är inte möjligt att utifrån extrapolering av egna erfarenheter uppleva *exakt* hur det är för en annan varelse att vara det den är.

### 5.7.3 Problem specifika för återgivning av högre medvetandetillstånd?

Mystiska upplevelser beskrivs ofta som ändå svårare att kommunicera till andra människor än upplevelser i det vanliga medvetandetillståndet. Vad är det som skulle kunna göra upplevelsen av högre medvetandetillstånd (t.ex. upplysning) svårare att beskriva än t.ex. lukten av nyklippt gräs? Vi ser åtminstone två skäl. För det första, essensen i vad som kallas upplysning beskrivs ofta vara enhet och upplösning av separation mellan subjektet och dess omgivning. Språket består dock av meningar som byggs upp av bl.a. subjekt och predikat och dessa meningar tycks bara kunna uttrycka hur någon relaterar till något annat. Den icke-dualistiska upplevelsen låter sig inte direkt uttryckas i dessa dualistiska termer. Den icke-dualistiska upplevelsen sägs vara en upplevelse där det inte finns något (t.ex. *någon*) som förhåller sig till något (t.ex. ett objekt eller en kvalité). Den mystiska upplevelsen verkar inte vara *intentionell*. Tillståndet av enhet beskrivs tvärtom som att objekt och subjekt inte längre är åtskilda och att det inte råder någon intentionalitet eller ”riktadhet”. Jämfört med enhetsupplevelser vore det då lättare att beskriva upplevelser av nyklippt gräs i termer av subjekt och predikat. För det andra, mystiska upplevelser beskrivs handla om rymd eller tomhet. Insikter om att alla ting och händelsers yttersta essens är tom (i synnerhet i buddhistiska traditioner) färgar ofta starkt mystiska upplevelser. På samma sätt som det är logiskt omöjligt att med objekt bygga vakuum verkar det omöjligt att med föreställningar uppleva tomhet eller ett föreställningsfritt medvetande. Föreställningar kan därför inte vara eller korrekt representera mystiska upplevelser, vars essens är frihet från föreställningar och tankar. Mystiska upplevelser med ovan nämnda karaktärsdrag gör dem svårare att beskriva än många andra subjektiva, intentionella upplevelser.

Ytterligare svårigheter att skapa konsistenta bilder av respondenternas medvetandetillstånd kommer av det faktum att vissa respondenter tidvis var själv motsägande. Också i litteraturen uttrycks ofta förklaringar och beskrivningar av högre medvetandetillstånd i paradoxala eller själv motsägande termer. (Walter, Phanke & William, 1969). Ett exempel på detta är det som en av respondenterna uppgav, nämligen att ingenting hade hänt samtidigt som hen också talade om att ett skifte ägt rum som hade förändrat hela synen på livet. Denna motsägelse skulle kunna ha sitt ursprung i att intentionella upplevelser inte nödvändigtvis har förändrats samtidigt som icke-intentionella upplevelser infunnit sig. I den litteratur vi redogjorde för i inledningen finner vi stöd för att upplysning kanske inte alls kan upplevas, (i den gängse betydelsen av upplevelse; som varande intentionell), utan måste *varas*, (vilket vi tolkar som att den måste upplevas icke-intentionellt). Liknande svårigheter kan finnas med att inom kognitionsvetenskaplig forskning representera vissa känslor, så som t.ex. upprymdhet och glädje eller ångest. Heidegger, en efterföljare till Husserl, menade att ångest inte var en fruktan för något bestämt, utan en ångest för ingenting, för Intet, (Nordin, 1995). Heidegger verkar alltså vara ett exempel på en västerländsk filosof som lämnat plats för icke-intentionella upplevelser då han tycks ha betraktat ångesten som icke-intentional. Dessa exempel på känslor tycks vara svåra att representera eftersom de också tycks var mindre tydligt intentionella än t.ex. tankar, en uppfattning som skapat problem för hårda AI (artificiell intelligens) förespråkare i deras försök att jämföra hela den mänskliga upplevelsen med processer i datorer (Copeland, 1993). Enhetsupplevelser kanske kan betraktas som de tydligaste icke-intentionella upplevelserna och därmed de svåraste upplevelserna att representera eller beskriva.

#### 5.8 Återstående frågor och förslag på framtida studier

Under arbetes gång och i takt med att vår egen bild av vad förändrade medvetandetillstånd är har förändrats har det dykt upp nya frågor. En sådan fråga är: *Är dessa tillstånd permanenta?* Flera svar tydde på att tillstånden är permanenta, samtidigt som respondenter uppgav att upplysning inte är en "andlig pension", att upplevelsen hela tiden fördjupas och kontinuerligt inses samt att vissa respondenter under korta ögonblick "kunde återgå till dualitet". Andra frågor är: *I vilken utsträckning existerar enhetsupplevelserna parallellt med livetets övriga skeden? Hur förklaras och relateras starka upplevelserna av de till synes motsatta upplevelserna av absorption och bevittnande med varandra? Kräver förändringen yttre bekräftelse från t.ex. en andlig lärare för att kunna etableras och stabiliseras?* Samtidigt som många hävdade att upplevelsen av det förhöjda medvetandetillståndet var självförklarande menade delvis samma personer att det krävs yttre bekräftelse för att de sista tvivlen ska kunna undanröjas. Ytterligare frågor lyder: *Hur relaterar respondenternas upplevelser innan transformationerna av att vara "några" med kropp, agentskap, rädslor och önskningar, upplevelser som i minskad men i viss utsträckning fortgick, till upplevelser av att allting är perfekt och ett?* Annorlunda uttryckt, hur samexisterar eller relaterar upplevelser av enhet (icke-intentionala) till upplevelser av dualitet (intentionala) i det nya medvetandetillståndet? Genom att t.ex. undersöka vad som får de respondenter som uppgav att de var utan både preferenser och problem att ändå fortsätta med att agera i världen, kanske ökad förståelse i denna fråga kan erhållas.

Fortsatta kvalitativa studier, undersökningar grundade på t.ex. Hood's M-Skale formulär (för "standardiserad" klassificering av mystiska upplevelser), kognitiva tester, "beeper-studier" och funktionell hjärnabbildningar hoppas vi ska kunna hjälpa oss att besvara ovanstående frågor och öka den vetenskapliga kunskapen om vad förhöjda medvetandetillstånd är. Kunskap om dessa tror vi skulle kunna ha viktiga tillämpningar inom

hälsopsykologi, något den nya ”mindfulness”-trenden, (medveten närvaro), inom psykoterapien kanske redan nu kan vittna om.

### 5.9 Slutord

Avslutningsvis vill vi, som kontrast till den rad av metodologiska och andra problem som vi kommenterat ovan, peka ut en styrka i denna undersökning. Författarna av denna uppsats har närmat sig detta ämne från två olika håll. Den ena av oss har fysik- och medvetandestudier samt mångårig utövning av diverse meditationstekniker som bakgrund. Den andre av oss har kommit till ämnet för uppsatsen och kognitionsvetenskapen från studier i filosofi och psykologi och har viss erfarenhet av mindfulness-meditation. Vi har under uppsatsens gång tvingats förstå nya språkbruk och frågeställningar och vårt resultat är med säkerhet mindre präglat av subjektivitet än om var och en av oss på egen hand gjort denna studie. Att genomföra intervjuer och att tolka intervjumaterial är processer som alltid påverkas av intervjuarens och resultattolkarens egna förförståelser och fördomar och att jämföra olika tolkningar är i allra högsta grad fruktbart. Vi har tillsammans fått en ökad förståelse av och en gemensam bild av begreppet upplysning, en bild som vi hoppas att vi kan lyckas förmedla till andra genom denna uppsats.

## Referenser

- Advaita. (2008). In *Encyclopædia Britannica*. Hämtad 13 maj, 2008, från Encyclopædia Britannica Online: <http://www.britannica.com/eb/article-9003809>
- Andersen, H. & Kaspersen, L. B. (1999). *Klassisk och modern samhällsteori*. Lund: Studentlitteratur.
- Ardagh, A. (2005). *Eldsjälar: Om att vakna upp och ta nästa steg*. Orsa: Energica Förlag.
- Baars, B., (1997). *In the theatre of consciousness: The workspace of the mind*. New York: Oxford University Press.
- Baletics, E. & Dunning, D. (2006). See what you want to see: motivational influences on visual perception. *Journal of Personality and Social Psychology*, 91, 612-625.
- Bergson, Henri. (1992). *Introduktion till metafysiken*. Uddevalla: MediaPrint AB.
- Bohm, D. (1980). *Wholeness and the implicate order*. NY: Routledge & Kegan Paul.
- Copeland, J. (1993). *Artificiell intelligens. A philosophical introduction*. Massachusetts: Blackwell Publishers Ltd.
- Csikszentmihályi, M. (1996). *Flow: den optimala upplevelsens psykologi*. (2:a upplagan). Stockholm: Natur och Kultur.
- Damasio, A. R. (2003). *Descartes misstag: känsla, förnuft och den mänskliga hjärnan*. Stockholm: Bokförlaget Natur och Kultur.
- Daniels, M. (2005). *Shadow, self, spirit: essays in transpersonal psychology*. Charlottesville: Imprint Academic.
- Dass, R. (1971). *Be here now*. Kingsport, TN: Kingsport press.
- Define: enlightenment <http://www.google.se/search?hl=sv&s a=X&oi=spell&resnum=0&ct=result&cd=1&q=define%3A+enlightenment&spell=1> Hämtad 1 maj, 2008.
- Diekman, A. J. (1969). Deatomatization and mystic experience. I C. Tart (red.), *Altered states of consciousness*. (ss. 399- 429). New York: John Wiley & Sons, inc
- Dietrich, A. (2003). Functional neuroanatomy of altered states of consciousness: the transient hypofrontality hypothesis. *Consciousness and Cognition*, 12, 231-256.
- Egan, L.C., Santos, L.R. & Bloom, P. (2007). The origins of cognitive dissonance. Evidence from children and monkeys. *Psychological Science*, 18, 978-983.
- Farthing, W. G. (1992). *Psychology of consciousness*. Upper saddle river, NJ: Prentice Hall.
- Gerhardt, S. (2004). *Why love matters: how affection shapes a baby's brain*. East Sussex: Brunner-Routledge.
- Goffman, E. (1998). *Jaget och maskerna*. Kristianstad: Kristianstads Boktryckeri AB.
- Gärdenfors, P. (1999). Representation and self-awareness in intentional agents. *Synthese*, 118, 89-104.
- Hamlyn, D. W. (1987). *Filosofins historia*. Stockholm: Bokförlaget Thales.
- Harmon-Jones & Harmon-Jones, (2002). Testing the action-based model of cognitive dissonance. The effect of action orientation on postdecisional attitudes. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 28, 711-723.
- Harmon-Jones & Harmon-Jones, (2007). Cognitive dissonance theory after 50 years of development. *Zeitschrift für Socialpsychologie*, 38, 7-16.
- Ho, D. Y. F. (1995). Selfhood and identity in confucianism, taoism, buddhism, and hinduism: contrasts with the west. *Journal for the Theory of Social Behaviour*, 25, 115-139.
- Igra, L. (1997). *Objektrelationer och psykoterapi*. Borås: Centraltryckeriet.
- Johansson, P. M. (2000). Jaques Lacan. *Insikten* nr 2.

- Kemerling, G. (2001). <http://www.philosophypages.com/hy/4t.htm#self>. Hämtad 25 juni 2008.
- Kosic, A. (2006). Personality and individual factors in acculturation. I D. L. Sam, & J. W. Berry (red:er). *The Cambridge handbook of acculturation psychology* (ss. 113-128). New York: Cambridge University Press.
- Krishnamurti, J. (1996). *Total freedom*. New York: Harper Collins.
- Ludvig, A. M. (1969). Altered states of consciousness. I C. Tart (red.), *Altered States of Consciousness* (ss. 9-22). New York, USA: John Wiley & Sons, Inc.
- Maharaj, N. (1973). *I am that*. Durham: The Acorn Press.
- Maharishi, M. Y. (1990). *Baghavadvigita: a new commentary*. London: Arkana.
- Maharishi, M. Y. (1966). *The science of being and art of living*. Stuttgart, Tyskland: International SRM publications.
- Maharshi, R. (1985). *Be as you are: the teachings of Sri Ramana Maharshi*. London, UK: Penguin books Ltd.
- Miller, P. H. (2002). *Theories of developmental psychology. Fourth edition*. New York: Worth Publishers.
- Mitchell, S. (1992). *Tao te ching*. New York. Harper Perennial.
- Nagel (1974). What is it like to be a bat? *Philosophical review*, 84(4). 435-450.
- Newberg, A., D'Aquili, E., Rause, V. (2002). *Why god won't go away: brain science and the biology of belief*. New York: Ballantine Books.
- Nordin, I. (1995). *Filosofins historia*. Lund: Studentlitteratur.
- Osho (2000). *Autobiography of a Spiritually Incorrect Mystic*. New York, NY: St. Martin's Griffin.
- Parfit, D. (1984). *Reasons and persons*. New York: Oxford University Press.
- Pervin, L. A., Cervone, D. & John, O. P. (2005). *Personality: theory and research*. Hoboken: John Wiley & Sons, Inc.
- Radovic, S. (2005). *Introspecting representations*. Göteborg: Göteborgs Universitet.
- Rahula, W. (1974). *What the Buddha taught*. (2:a upplagan). New York: Grove Press.
- Rao, K. R. (2005). Perception, cognition and consciousness in Classical Hindu Psychology. *Journal of Consciousness Studies*, 12-3-30.
- Ray, T. Personlig kommunikation, Tucson, *Toward a science of consciousness*, 12 april 2008.
- Revonsuo, A., & Kallio, S. (2008). *What is an altered state of consciousness?* I tryck.
- Revonsuo, A. (2006). *Inner presence: Consciousness as a biological phenomenon*. Cambridge, UK: MIT Press
- Rock, A. J., & Krippner, S. (2007). Shamansism and the confusion of consciousness with phenomological content. *North American Journal of Psychology*, 9, 485-500.
- Roget's thesaurus. <http://thesaurus.reference.com/browse/enlightenment> Hämtad 7 mars, 2008.
- Sjöström, S. (1999). *From vision to cognition. A study of metaphor and polysemi in Swedish*. In cognitive semantics, Allwood, J. & Gärdenfors, P. (eds.) 67 ff.
- Sneddon, L. U., (2003). The bold and the shy: individual differences in rainbow trout. *Journal of Fish Biology*, 62 (4), 971-975.
- Solomon, R. C. (1988). *Continental philosophy since 1750. (A history of western philosophy 7)*. New York: Oxford University Press.
- Soshana, F. (1987). *Jaques Lacan and the adventure of insight*. Cambridge: Harvard University Press.
- Schopenhauer, A. (1992). *Världen som vilja och föreställning*. Nora: Bokförlaget Nya Doxa.
- Suzuki, S. (1974). *Zen mind, beginner's mind*. New York: Weatherhill Inc.
- Tolle, E. (1997). *The power of now*. Vancouver: Namaste Publications.
- Tolle, E. (2003). *Stillness speaks*. Vancouver: Namaste Publications.

- Travis, F., Tecce, J., Arinander, A. & Wallace, R. K. (2002). Patterns of EEG coherence, power, and contingent negative variation characterize the integration of transcendental and waking states. *Biological Psychology*, 61(5), 293-319.
- Ungerer, F. & Schmid, H-J. (1996). *An introduction to cognitive Linguistics*. Edinburgh: Pearson Education Limited.
- Vaitl, D., Gruzelier, J., Jamieson, A.G., Lehmann, D., Ott, U., Sammer, G., Strehl, U., Birbaumer, N., Kotchoubey, B., Kübler, A., Miltner, W. H. R., Pütz, P. Strauch, I., Wackermann, J. & Weiss, T. (2005). Psychobiology of altered states of consciousness. *Psychological Bulletin*.131, 98-127.
- Venkatesananda, S. (1993). *Vashista's Yoga*. New York: State University of New York Press.
- Walter, Phanke & William, (1969). Implications of lsd and experimental mysticism. I C. Tart (red.) *Altered states of consciousness*. (ss. 399- 429). New York: John Wiley & Sons

## Bilaga 1, intervjumall.

### **0. Inledning och presentation.**

- Namn, universitet.
- Vårt syfte: Att undersöka människors direkta, personliga upplevelser av förhöjda medvetandenivåer och vad som utmärker dessa. Vi vill veta hur människor idag upplever ett förhöjt medvetandetillstånd eller upplysning, snarare än vad som traditionellt har sagts och skrivits om dessatillstånd.
- Tidsåtgång < 2h (?)
- Användning av intervjun
- Informera om sekretess.
- Feedback?

### **1. Om du tar ett ögonblick, och kanske sluter ögonen, och känner efter vem du är; vad upptäcker du då?**

### **2. Kallar du dig upplyst?**

- Lever du i ett nytt medvetandetillstånd?  
Om inte upplyst:
- Skiljer sig detta från upplysning tror du?
- Är du andligt sökande?
- Har du varit andligt sökande?
- Har du sökt efter upplysning?

### **3. Hur är det att leva i ditt nya medvetandetillstånd?**

**Kan du beskriva vilka förändringar som du har upplevt och som du förknippar med ditt förändrade upplevelsetillstånd?**

- Kan du berätta något mer?
- Hur gick det till när du genomgick förändringen?  
(Om så inte framkommit; När hände detta?)
- Har du upplevt:
- Förändrade ätvanor?
- Sömnförändringar?
- Förändrade drömmar?
- Förändringar i vakenhet?
- Förändringar i minnet?
- Förändringar i perception? Alltså, förändringar i syn, hörsel och smak etc.?
- Förändringar i fantasi eller visualisering?
- Förändringar i inre tal?
- Förändringar i uppmärksamhet?
- Förändrade känslor eller känslouttryck?
- Förändringar upplevelse av tid/tidsuppfattning?
- Förändringar i självkontroll?
- Förändringar i tankeprocesser som beslutstagande och problemlösning?
- Förändringar i upplevelse av meningsfullhet?
- Förändrad känsla för vad som är verkligt?

- Förändringar i hur lätt du uppslukas av det som händer?
- Till exempel när du tittar på film.
- Förändringar i hur du upplever starkt fysiskt obehag, t ex när du är magsjuk eller annan har kroppslig värk?
- Upplever du starka emotioner, som t ex raseri, sex eller skam annorlunda?
- Förändringar vid eller relaterade till intellektuellt krävande aktiviteter som kräver stor koncentration, som t ex datorarbete, läsning av svåra texter etc.?
- Förändrad hälsa?
- Förändringar i kroppsuppfattning eller i hur du upplever kroppen?
- Förändringar i hur du relaterar till andra?
- Förändringar i andra sociala relationer, t ex i socialt engagemang i organisationer eller föreningar?
- Har du upplevt förändringar i hur du upplever dig själv eller din identitet eller självbild?
  - Om förtydligande krävs:
    - Vad menar du när du pratar om självet?
    - Vad menar du med egot?
    - Händer det att du tvivlar på att du har genomgått en förändring i medvetandetillstånd?
    - Kan du sammanfatta kort vilka huvudsakliga förändringar du förknipar med ditt förhöjda medvetandetillstånd?

**4. Vi är väldigt intresserade av att försöka förstå mer om upplysning.**

- Vad tror du att upplysning är?
- Och om du försöker beskriva vad det är?
- Är upplysning ett tillstånd tydligt annorlunda än det vanliga vakna tillståndet, dröm eller sömn?
- Är upplysning ett absolut slutmål eller är det något som förändras?
- Kan upplysning komma plötsligt eller successivt?
- Blir man upplyst av egen kraftansträngning eller är det något som händer en?
- Tror du att det är en permanent förändring?
- Kan du känna igen en upplyst när du ser en? Hurdå? Finns det förändringar eller kännetecken som går att uppfatta utifrån?
- Vill du sammanfatta din bild av vad upplysning är?

**5. Skulle du kunna berätta lite om din bakgrund och livshistoria? Lite korta fakta men framförallt om viktiga händelser som påverkat ditt liv?**

- Utbildning och sysselsättning?
- Familjesituation?
- Ålder?

**6. Är det något annat du har kommit att tänka på nu som du vill tillägga?**

---

I mån av tid:

→Någon har sagt att upplysning förhåller sig till vakenhet som vakenhet förhåller sig till dröm. Håller du med om att den upplysning är lika skiljt från vakenhet som vakenhet är skiljt dröm?

→Har det funnits människor eller läror eller metoder som särskilt har inspirerat och hjälpt till att förvekliga ditt nya tillstånd?