

# INNEHÅLL

## KAPITEL 1: Andlighet 9

*Jakten på lyckan 19*

*Religion i öst och väst 26*

*Mindfulness 41*

*Upplysning 49*

## KAPITEL 2: Medvetandets mysterium 57

*Det tudelade sinnet 68*

*Struktur och funktion 74*

*Har vi ett kluvet sinne? 78*

*Medveten och omedveten bearbetning i hjärnan 80*

*Medvetande är det som betyder något 83*

## KAPITEL 3: Självet's gåta 85

*Vad är det som vi kallar »jag»? 93*

*Medvetande utan själv 96*

*Förlorad i tankar 97*

*Att studera självet – en utmaning 107*

*Att tränga igenom illusionen 118*

**KAPITEL 4: Meditation 121**

*Gradvis kontra plötslig insikt 125*

*Dzogchen: Målet är vägen 135*

*Att sakna huvud 143*

*Accepterandets paradox 150*

**KAPITEL 5:**

**Guruer, döden, droger och andra gåtor 153**

*Sinnet på tröskeln till döden 173*

*Andligt bruk av farmakologi 188*

**Slutsatser 201**

*Författarens tack 207*

*Noter 209*

*Register 231*



## KAPITEL I



# Andlighet

**E**N GÅNG DELTOG JAG i ett tjugotre dagar långt vildmarksprogram i Colorados bergstrakter. Om syftet med den kursen var att utsätta deltagarna för farliga blixtnedslag och myriader av myggor, så uppfylldes det redan dag ett. En påtvingad fotvandring genom många hundra kilometers utmarker kulminerade med en ritual som kallades »solo«, då vi äntligen fick vila – var och en för sig, vid kanten av en underbart vacker bergssjö – under tre dagars fasta och begrundande.

Jag hade just fyllt sexton, och det här var min första erfarenhet av verklig ensamhet sedan jag lämnade min mammas livmoder. Det visade sig vara en fullt tillräcklig utmaning. Efter en lång tupplur och en titt på sjöns iskalla vatten började den i mina ögon så lovan- de unga man som jag var känna sig ensam och uttråkad. Jag fyllde inte sidorna i dagboken med anteckningar som passade en blivande

naturvetare, filosof eller mystiker, utan med en lista över all mat som jag tänkte frossa i när jag kom tillbaka till civilisationen. Just då tycktes miljontals år av hominid evolution inte ha producerat någonting mer enastående än ett starkt sug efter en cheeseburgare och en chokladmilkshake.

Upplevelsen att sitta ostörd i tre dagar omgiven av rena, oförärvade vindpustar och stjärnljus, utan någonting annat att göra än att reflektera över mysteriet som var min existens, var en källa till total bedrövelse – till vilken jag inte bidrog på något sätt. Mina brev hem var lika gnälliga som fulla av självmedlidande; de stod sig väl jämfört med mycket som skrevs vid Shiloh eller Gallipoli. Så jag blev förvånad när flera medlemmar i sällskapet, de flesta tio år äldre än jag, beskrev sina ensamma dagar och nätter i positiva termer och till och med som direkt omvälvande. Jag visste inte vad jag skulle tro om deras beskrivningar av hur lyckliga de var. Hur kunde man bli lyckligare när alla materiella källor till njutning och nöje var borta? I den ålder som jag befann mig intresserade jag mig inte för mitt eget inre – bara för mitt liv. Och jag var totalt okunnig om hur annorlunda livet skulle kunna vara om mitt sinnes egenskaper skulle förändras.

Vårt inre är det enda vi har. Det är allt vi någonsin har haft. Och det är allt vi har att erbjuda andra. Det kanske inte är uppenbart, särskilt när det finns områden i ens liv som man tycker skulle behöva förbättras – när man inte har nått sina mål, när man kämpar för att hitta en yrkeskarriär, när man har relationer som behöver lappas ihop. Men det är sant. Alla erfarenheter som du någonsin haft har formats av ditt inre. Alla relationer är så bra eller dåliga som de är på grund av det inre hos personerna som ingår i dem. Om man alltid är arg, deprimerad, förvirrad och kärlekslös, eller har sin uppmärksamhet någon annanstans, spelar det ingen roll hur framgångsrik man blir

eller vem som finns i ens liv – man kan inte njuta av något av det.

De flesta av oss skulle lätt kunna skriva en lista med mål som vi vill uppnå, eller personliga problem som behöver lösas. Men vad betyder egentligen alla posterna på en sådan lista? Allt som vi vill åstadkomma – måla huset, lära oss ett nytt språk, hitta ett bättre jobb – kan när det väl förverkligas inte få oss att koppla av och njuta av livet här och nu. Det är i stort sett ett fåfängt hopp. Jag förnekar inte att det är viktigt att nå olika mål, hålla sig frisk eller se till att ens barn har mat och tak över huvudet – men de flesta tillbringar tiden med att söka efter lyckan och tryggheten utan någon tanke på det bakomliggande syftet med sökandet. Vi vill alla hitta vägen tillbaka till nuet. Vi försöker hitta tillräckligt bra skäl att vara nöjda nu.

Om vi inser att det är så spelet vi spelar ser ut, kan vi förändra förutsättningarna för det. Hur vi uppmärksammar det närvarande ögonblicket avgör i stor utsträckning hur vår upplevelse blir, och därför vår livskvalitet. Mystiker och tänkare har sagt detta i årtal – men nu har det stöd i allt fler forskningsresultat.

På vintern 1987, några år efter mitt första smärtsamma möte med ensamheten, tog jag drogen 3,4-metylenedioxy-N-metylamfetamin (MDMA), vanligen kallad ecstasy, och då förändrades min känsla för det mänskliga sinnets potential helt och hållet. Trots att MDMA skulle bli vanligt förekommande på klubbar och revjartyn på 1990-talet, kände jag på den tiden ingen i min generation som hade testat det. En kväll, några månader innan jag skulle fylla tjugo år, bestämde jag och en nära vän oss för att pröva drogen.

Omständigheterna kring vårt experiment hade inte många likheter med de backanaler som numera ofta utgör bakgrunden när MDMA konsumeras. Vi var ensamma i ett hus, vi satt mitt emot varandra i varsitt hörn av en soffa och talade stillsamt medan substansen började arbeta sig in i våra huvuden. Till skillnad från andra välkända droger på den tiden (marijuana och alkohol) gav MDMA

oss inte känslan av att våra sinnen förvanskades. Vi kände oss helt klara i huvudet.

Jag fylldes plötsligt av insikten om att jag älskade min vän. Det borde inte ha kommit som en överraskning – han hörde till mina allra bästa vänner. Men när jag var i den åldern brukade jag sällan fundera över hur mycket jag älskade männen i mitt liv. Nu kunde jag känna att jag älskade honom, och den känslan hade etiska konsekvenser som var lika djupgående då som triviala när jag beskriver dem: jag ville att han skulle vara lycklig.

Den övertygelsen slog mig plötsligt med en sådan styrka att någonting tycktes ge vika inom mig. Insikten verkade strukturera om mitt sinne. Exempelvis verkade min förmåga att känna avundsjuka – att uppleva att man blir förminskad av någon annans lycka eller framgång (som ett symptom på psykisk sjukdom) vara spårlöst försvunnen. I det ögonblicket kändes det lika avlägset att vara avundsjuk som att sticka ut mina egna ögon. Vad brydde jag mig om ifall min vän såg bättre ut eller var mer vältränad än jag? Om jag hade kunnat ge honom de gåvorna, skulle jag ha gjort det. Att jag så innerligt ville att han skulle vara lycklig gjorde att hans lycka blev min.

Det fanns kanske ett lätt euforiskt inslag i dessa reflektioner, men känslan var fullständigt glasklar – och moraliskt och känslomässigt tydligare än någonting jag tidigare hade upplevt. Det är ingen överdrift att påstå att jag kände mig psykiskt hel för första gången i mitt liv. Och ändå verkade förändringen i mitt medvetandetillstånd så självklar. Jag pratade med min vän – jag minns inte ens om vad – när jag insåg att jag hade slutat oroa mig för mig själv. Jag var inte längre ängslig, självkritisk, hemfallen åt ironi, åt tävlande, åt att undvika att vara pinsam; jag ältade inte det förflutna och framtiden eller försökte tänka på eller uppmärksamma någonting som skilde mig från honom. Jag hade slutat iaktta mig själv med någon annans ögon.

Sedan kom insikten som för alltid förändrade min känsla av

hur gott människolivet kan vara. Jag kände gränslös kärlek till en av mina bästa vänner, och jag insåg plötsligt att om en främling just då hade kommit in i rummet, skulle han eller hon helt och hållet ha innefattats i den kärleken. Kärleken var i grunden opersonlig – och djupare än någon personlig historia kunde motivera. Den transaktionsinriktade formen av kärlek – jag älskar dig för att ... – kändes nu fullständigt meningslös.

Det intressanta med perspektivförändringen var att den inte orsakades av att jag kände annorlunda på något sätt. Jag överväldigades inte av en ny känsla av kärlek. Insikten liknade snarare ett geometriskt bevis. Det var som om jag när jag började förstå egenskaperna hos en uppsättning av parallella linjer plötsligt förstod vad som var gemensamt för dem alla.

Så fort jag lyckades uttrycka mig i ord upptäckte jag att denna känsla av universell kärlek enkelt kunde kommuniceras. Min vän förstod genast poängen. Det enda jag behövde göra var att fråga hur han skulle känna sig om en fullständig främling dök upp, så öppnades samma dörr i hans sinne. Det var helt enkelt uppenbart att kärlek, medkänsla och glädje över andras glädje hade en oändlig räckvidd. Erfarenheten handlade inte om växande kärlek, utan om kärlek som inte längre doldes. Kärleken var – som mystiker och knäppskallar hade hävdats i alla tidsåldrar – ett varandetillstånd. Varför hade vi inte insett det förut? Och hur skulle vi någonsin kunna förbise det igen?

Det gick många år innan jag kunde sätta upplevelsen i sitt sammanhang. Fram till det ögonblicket hade jag bara betraktat religion som ett monument över våra förfäders okunnighet och vidskeplighet. Men nu visste jag att Jesus, Buddha, Lao tse och andra helgon och visa människor i historien inte alls hade varit epileptiker, schizofrena eller bluffmakare. Jag ansåg fortfarande att världens religioner var intellektuella ruiner som upprätthålls till enorma ekonomiska och



sociala kostnader, men nu förstod jag att man kunde hitta viktiga psykologiska sanningar i rasmassorna.

Tjugo procent av alla amerikaner beskriver sig själva som »andliga men inte religiösa«. Även om det påståendet verkar vara lika irriterande för troende som för ateister, är det förnuftigt att göra skillnad mellan andlighet och religion. Det är att erkänna två viktiga sanningar samtidigt: vår värld splittras på ett farligt sätt av religiösa doktriner som alla välutbildade människor bör fördöma, men ändå finns det något mer när det gäller att förstå människans belägenhet än vad vetenskapen och den sekulära kulturen vanligen erkänner. Ett syfte med den här boken är att ge intellektuellt och empiriskt stöd åt båda dessa övertygelser.

Innan jag fortsätter ska jag fördjupa mig i den motvilja som många läsare har mot termen andlig. Så fort jag använder ordet, som när jag beskriver meditation som »andlig praxis« hör andra skeptiker och ateister av sig och menar att jag har begått ett beklagligt misstag.

På latin är ordet för ande *spiritus*, en översättning av grekiskans *pneuma*, som betyder »andning«. Ungefär på tolvhundratalet började termen beblandas med föreställningar om odödliga själar, övernaturliga varelser, spöken och så vidare. Den fick också andra betydelser: vi talar om en viss anda hos någonting som dess mest grundläggande princip. *Spiritus* är också det latinska ordet för flyktiga ämnen som sprit. Inte desto mindre anser många icke-troende att allt som betecknas som »andligt« är nedsmittat av medeltida vidskeplighet.

Jag delar inte deras semantiska oro.<sup>1</sup> Visst, om man går mellan hyllorna i en bokhandel för »andlig« litteratur så möter man hyllmeter av mänsklig längtan och lättrogenhet, men det finns ingen annan term – förutom den ännu mer problematiska »mystisk« eller

den mer inskränkta »kontemplativ« – som kan användas när man diskuterar människors försök att genom meditation, sinnesutvidgande droger eller på andra sätt förankra sitt sinne i det närvarande eller framkalla extraordinära medvetandetillstånd. Och inget annat ord länkar sådana erfarenheter till våra etiska liv.

I den här boken diskuterar jag vissa klassiskt andliga fenomen, begrepp och sedvänjor mot bakgrund av vår moderna förståelse av det mänskliga sinnet – och det är omöjligt om jag begränsar mig till att använda vardagserfarenheternas terminologi. Så jag kommer att använda orden andlig, mystisk, kontemplativ och transcendent utan att be om ursäkt för det. Men jag kommer att vara exakt i mina beskrivningar av de upplevelser och metoder som karakteriseras med dessa termer.

Jag har varit öppet kritisk till religion under många år, och jag kommer inte att fortsätta upprepa mina käpphästar här. Förhoppningsvis har jag varit tillräckligt tydlig på det området för att även mina mest skeptiska läsare ska lita på att min skitsnacksdetektor fortfarande är välkalibrerad när vi rör oss genom detta nya ämnesområde. För ögonblicket kanske följande försäkran räcker: ingenting som står i den här boken behöver accepteras av ren tro. Även om mitt fokus är den mänskliga subjektiviteten – jag talar trots allt om vad upplevelser är – så kan alla mina påståenden testas i ditt livs eget laboratorium. Mitt mål är att uppmuntra dig att göra exakt detta.

Författare som försöker bygga broar mellan vetenskap och andlighet brukar oftast göra ett av två misstag: naturvetare börjar med en torftig syn på andliga upplevelser och antar att det är ett överdrivet sätt att beskriva vanliga medvetandetillstånd – föräldrakarlek, konstnärlig inspiration, att bli överväldigad av natthimlens skönhet. I den andan finner man Einsteins häpnad inför naturlagarnas obegriplighet, vilket beskrivs som om det vore något slags mystisk insikt.