

DÅ ÄR
JAG
SJÄLV
VÄRLDEN

ft

översättning av Tom Sköld

CHRISTOF
KOCH

Innehåll

Inledning.....	9
1. Medvetandets början	23
2. De medvetna upplevelserna i deras skilda former	35
3. Var och en upplever sin egen verklighet.....	57
4. Medvetandet och det fysiska	75
5. Vad som verkligen existerar	97
6. Medvetandet och hjärnan	117
7. Ett vidgat medvetande.....	141
8. Transformerande upplevelser som förändrar livet	165
9. När medvetandet upphör.....	183
10. Medvetandet i framtiden.....	193
11. Vad datorer aldrig kan bli	207
Tack	217
Noter.....	219

Observera: Upprinnelsen till *Då är jag själv världen* var ett antal extraordinära upplevelser av ett slag som jag hade drömt om sedan jag var ung men inte fått möjlighet att ta del av förrän nyligen, under mitt livs sjunde årtionde. Men ett varningens ord är på sin plats: färderna till de här svindlande höjderna, som underlättas av urgamla mediciner intagna i en gemenskap i främmande länder, kan vara svår och riskfylld. Som de medeltida kartograferna uttryckte det: *hic sunt dracones* – »här finns drakar«.

Den här bokens syfte är enbart informativt. Vissa delar av den handlar om psykedeliska substanser, och där redovisar jag också mina åsikter om de här substanserna och mina erfarenheter av dem. Ingenting i den här boken är dock avsett att vara medicinsk rådgivning, och är det inte heller. Innan läsaren förlitar sig på någon forskning eller tar till sig några av de idéer eller förslag som diskuteras i den här boken, bör han eller hon rådgöra med sin läkare. All tillverkning, innehav och distribution av psykedeliska substanser är olaglig i USA, och ingenting i den här boken ska uppfattas som en uppmuntran eller ett förespråkande för någon aktivitet som kan bryta mot lagen. Författaren och förlaget avsäger sig specifikt allt ansvar för alla rättsliga följder, förluster eller risker, som kan komma att uppstå till följd av bruket eller tillämpningen av den här bokens innehåll.

*Till alla mina medresenärer på tidens flod
som ylar, skäller, skriker, skriar, gnäller, bölar, kvittrar,
tjuter,
surrar, sjunger, talar eller saknar röst.
För det är bara genom att visa medkänsla med allt liv
som vi kan försonas med oss själva.*

Inledning

INOM NÅGRA SEKUNDER sveptes hela mitt synfält in i en mörk, ringlande rök. Rummet runtom mig bröts isär i tusen hexagoner och förintades. Allt skedde så snabbt att jag inte hade tid att ångra att jag försatt mig i den här situationen. Min sista tanke då jag sögs in i ett svart hål var att när ljuset dog skulle jag också dö. Och det gjorde jag.

Jag upphörde att existera på varje sätt, i varje form och gestalt som var bekant för mig. Det fanns inte längre någon Christof, inget ego, inget jag; inga minnen, drömmar, begär, förhoppningar eller farhågor – allt personligt hade ryckts bort. Det enda som fanns kvar var ett icke-jag: den här återstående essensen var varken man, kvinna, barn, djur, ande eller något annat; den ville ingenting, förväntade sig ingenting, tänkte ingenting, mindes ingenting, fruktade ingenting.

Men den hade upplevelser. Det kan jag lova.

Den såg en punkt som utstrålade ett outhärdligt starkt, kallt vitt ljus, men var oförmögen att ens tänka tanken att vända bort blicken, eftersom det inte fanns något »bort ifrån«. Det fanns inget vänster eller höger, upp eller ner, fram eller bak, långt borta eller nära. Det fanns ingen svart yta på vilken ljuset existerade, eftersom det inte fanns något rum. Det fanns inga andra egenskaper: inga färger, ingen rörelse, ingen textur, inga ljud och ingen tystnad, inga lukter, ingen kropp, inget välbehag, ingen smärta. Det enda som fanns var ett tidlöst universum som dragits samman till ett intensivt, iskallt ljus. Det och en stark känsla av både skräck och extas, det förfärliga i en ren

upplevelse som varade för evigt – för det fanns ingen förnimmelse av tid. Upplevelsen var inte kort eller lång. Den bara var.

Återstoden av mitt krossade medvetande förnam det sublima, varats brinnande eld.

Den här upplevelsen gav mig en oerhört viktig insikt om vad som existerar. Vetenskapen förklarar vår värld av materia och energi, atomer och galaxer, med hjälp av en handfull fysiska och kemiska lagar, vilka, när det gäller organiskt liv, kompletteras med teorin om evolution genom det naturliga urvalet. Den här världsbilden har varit extremt framgångsrik som förklaring av universum, dess invånare och hur de har uppstått. Nu försöker vetenskapen förlänga den här framgångssagan genom att få upplevelsernas »subjektiva« värld att passa in i den här »objektiva« världen. Det vill säga, utan att lägga till någonting till sin världsåskådning hävdar den att medvetandet uppstår ur ett oräkneligt antal molekylers själlösa agerande. Men det är på den här punkten som vetenskapen stöter på metafysiska svårigheter.

I själva verket har det här förhållningssättet fått det hela om bakfoten. Det primära är medvetandet, inte den objektiva världen. I det tidlösa ögonblick jag befann mig i fanns det ingen värld, ingen kropp, ingenting. Det som återstod av mitt nakna medvetande hade lämnat jagets gravitationsfält, det kraftfält vi lever i hela vårt liv. I det ögonblicket var den här upplevelsen min enda verklighet, precis som detta nu är den enda verklighet som jag har direkt erfarenhet av. Allt annat följer av det, inklusive realismens antagande att objekten existerar »där ute«, oberoende av att jag upplever dem.

De antika grekerna kallade medelpunkten i deras värld, oraklet i Delfi, för *omfalos*, eller navel; för judendomen är omfalos Tempelberget; för de kristna är det den närliggande Heliga

gravens kyrka. Min omfalos är medvetandet, utgångspunkten från vilken jag härleder allt annat. Medvetande i betydelsen av att uppleva sådant som tristess, en full mage eller skräck.

Som alla historier borde göra, börjar den här boken från början, med medvetandets gryning, våra första subjektiva upplevelser. Ägde de rum i livmodern, under födelsen eller under spädbarnsåldern? Hur skulle vi kunna veta det? Försöken att svara på de frågorna får överraskande konsekvenser, i synnerhet för den bittra abortstriden.

Därefter tittar jag på den svindlande mångfald av upplevelser som skapar livets känslor: inte bara det fenomenella innehållet i de klassiska fem sinnena syn, hörsel, lukt, smak och känsel, utan också de kroppssinnen som förmedlar information från leder, senor, muskler och organ; från hela spektrumet av njutning och smärta; och från känslornas, tankarnas och jagets universum.

Den reduktion av »jag«-upplevelsen som idrottsmän, soldater eller flugfiskare kan erfara under krävande fysiska och mentala aktiviteter som kräver fullständig koncentration kallas *flow*, *höjdpunktsupplevelse* eller att *vara i zonen*. Det fullständiga utplånandet av jagkänslan har under historien beskrivits av ett stort antal människor som en upplevelse av ett intensivt ljussken eller ett lysande fält, en förlust av känslan av att ha en kropp, av att vara en individ med ett visst förflutet och aktörskap, och en förnimmelse av att tidens gång saktar ner eller helt upphör. Sådana upplevelser kan lämna efter sig en känsla av djup tillfredsställelse, förundran och till och med extas. När de mentala gränser som definierar oss som individer suddas ut, när jagets gravitationsfält har förlorat herraväldet över medvetandet, smälter medvetandet samman med universum. Skillnaden mellan individen och världen löses upp. De blir ett och detsamma. Den här känslan av oceanisk gränslöshet beskrivs av den här bokens

titel, *Då är jag själv världen*, hämtad från Richard Wagners *Tristan och Isolde*. Den här operan är ett av de mest hänförande musik- och sångverk som komponerats i den västerländska kanon och uttrycker den längtan som det älskande paret, Tristan och Isolde, hyser efter att nå bortom vardagens erfarenhetsvärld och att förenas med existensens yttersta sfär, i döden. När jag första gången hörde *Tristan och Isolde*, på en usel radio, var det som om en elektrisk stöt gick genom kroppen. Jag blev fullkomligt överväldigad och gick omkring i en dimma i flera dagar.

Jag diskuterar också hur psyket interagerar med omvärlden. Psyket är inte en passiv mottagare av de sinnesdata som kommer från ögonen, öronen och de andra sinnesorganen och från vilka det bygger upp en entydig beskrivning av vad som finns där ute. Nej, psyket konstruerar det som det uppfattar som »verklighet» – när vi ser en stol, hör musik, känner skuld – utifrån explicita och implicita antaganden om statistiska regelmässigheter i världen utanför och inuti oss. Dessa kallas *priorer* inom bayesiansk statistik, eller *förväntningar* på lekmannaspråk. Vissa är en del av vårt genetiska arv, andra lär vi in tidigt i livet. Dessa priorer är vanligtvis otillgängliga för medveten introspektion.

Eftersom var och en av oss har en unik hjärna och har växt upp i en unik fysisk, socioekonomisk, politisk, språklig och kulturell miljö, konstruerar varje psyke en egen version av verkligheten som skiljer sig en aning från andras version. Ingen har företrädesrätt till den enda »sanna», »objektiva» och »oföränderliga» verkligheten, även om det finns tillräckligt mycket samstämmighet om vad som finns »där ute» för att vi oftast ska komma överens. Jag blir alltid påmind om den här provisoriska, gemensamma aspekten av verkligheten när jag i hög fart susar förbi bilar på motsatta vägbanan på en landsväg utan mitträcke – en liten puff på ratten är det enda som skiljer liv från död. Och en liten kemisk puff på hjärnan, en mikroskopisk mängd

lysergsyradietylamid, motsvarande en tusendel av ett saltkorn, är det enda som skiljer den här gemensamma verkligheten från en radikalt annorlunda verklighet.

Den här fundamentala begränsningen av vad psyket kan veta får stora konsekvenser för hur vi ser på oss själva och hur vi tolkar andra människors handlingar, vilket beskrivs i kapitel 3. Ja, psyket formar upplevelsen av ångest, depression och andra mentala tillstånd. Men den här begränsningen har också stora fördelar. *Neuroplasticitet*, den moderna insikten att hjärnan har kvar en förmåga att omforma sina kopplingar, gör det möjligt för oss att aktivt påverka hur vi tolkar och förstår oss själva. Vi är inte bara hjälplösa offer för vårt öde, utan aktörer som skapar vårt eget narrativ, på gott och ont, som segrare eller förlorare. Det faktum att vi har stor förmåga att forma vår inställning till händelser som vi inte styr över får långtgående konsekvenser för vårt välbefinnande och sjukdomar.

Kapitel 4 är en överblick över filosofernas försök att förstå hur det mentala förhåller sig till det fysiska. Hur upplevelser uppstår har varit en ständig gåta ända sedan den skrivna historiens första dagar. För mer än tvåtusen år sedan underströk Aristoteles för sina läsare: »att få säker kunskap om själen är en av de svåraste sakerna i världen«. Medvetandet skiljer sig radikalt från det som hjärnan och allt annat består av. Kvantmekaniken och den allmänna relativitetsteorin, det periodiska systemet, den långa sekvens av ATGC-nukleotider som bildar våra gener – allt det här tycks beskriva det fysiska, inte det mentala (jag säger »tycks«, eftersom kvantmekaniken visar att det inte finns några observatörsoberoende händelser, vilket öppnar dörren för medvetandets inträde på verklighetens grundnivå). Ändå vaknar vi varje dag till en subjektiv värld av upplevelser.

Den intellektuella position som har vunnit mest respekt inom den samtida angloamerikanska filosofin är det alltmer

högröstade nedvärderandet eller rentav uttalade förnekandet av subjektiviteten. Det enda som är verkligt är att folk tvångsmässigt talar om sina upplevelser och agerar utifrån dem; det finns inget utöver de här talhandlingarna och andra planerade eller faktiska handlingar. Den kännande delen av medvetandet, det *fenomenella medvetandet*, är en stor illusion. Filosofer av den här skolan avfärdar »det faktum att tandvärk gör förfärligt ont« på samma sätt som Ebenezer Scrooge fnyser åt julen: »Bah! Humbug!« Och den fria viljan, vår förmåga att överlägga med oss själva om vilken väg vi ska ta när vi närmar oss en korsning och sedan fatta ett beslut, betraktas också som en illusion. Det här tillbakavisandet av personliga upplevelsers realitet utgör ett häpnadsväckande förnekande av allt vi direkt och otvivelaktigt erfar. Det är också djupt antihumanistiskt, då det berövar oss de egenskaper som skiljer oss från maskiner – ja, det likställer oss med maskiner.

Det är en absurd besvärjelse, i stil med Cotards syndrom, en sällsynt psykiatrisk störning som karakteriseras av att fysiskt friska, men ofta djupt deprimerade personer, häftigt insisterar på att en eller flera av deras extremiteter saknas, att deras kropp håller på att ruttna bort inifrån eller att de till och med är döda. När de ställs inför det faktum att de just nu har ett samtal med sin läkare, erkänner de att det är lite märkligt, men de är fullkomligt övertygade om att de är döda, och så är det inte mer med det. Likadant är det med en del samtida tänkare som, tvärtemot deras egna sinnens vittnesmål, insisterar på att upplevelser inte existerar. Det är ytterst märkligt – att manipulera oss att tro att våra upplevelser är en bluff!

Lyckligtvis kan medvetandet inte förnekas för alltid. Det mentala har vägrat att låta sig skuffas undan och är nu på väg tillbaka, och det med besked. Faktum är att pendeln håller på att svänga tillbaka mot mycket äldre uppfattningar om

medvetandet, såsom *idealism*, tanken att också materia och energi ytterst sett är mentala manifestationer, och *panpsykism*, idén att alla organismer, och kanske också själva materian, är besjälade, att det är förenat med en upplevelse att vara något, oavsett om det handlar om en människa, en fladdermus eller ett ting. Den moderna vetenskapen stödjer aspekter av den här anmärkningsvärda omsvängningen.

Därefter behandlar jag kort något som kanske kommer som en överraskning, en av filosofins stora frågor: begreppet existens, och hur man ska definiera det, vilket är oupplösligt förenat med hur man definierar upplevelser. Det är i alla fall vad *integrerad informationsteorin* (IIT) hävdar, en kvantitativ, kausal förklaring av medvetandet. Under sin utveckling under de senaste tjugo åren har den engagerat hjärnforskare, neurologer, fysiker, dataingenjörer och filosofer, eftersom den gör häpnadsväckande, kontroversiella (för vissa), men testbara påståenden om vad som är medvetet, om vad och varför. Enligt den här teorin är medvetandet en realiserad inneboende kausalkraft, förmågan att påverka något annat, en egenskap som förknippas med ett system med interagerande komponenter, vare sig det handlar om nervceller eller transistorer. Medvetandet är en struktur, inte en funktion, process eller beräkning.

Teorins insisterande på att medvetandet måste ingå i den fundamentala beskrivningen av vad som existerar, på verklighetens allra lägsta nivå, har emellertid mött starkt motstånd från dess kritiker.

Teorin kvantifierar mängden medvetande i ett system utifrån dess integrerade information, vilket beskriver systemets icke-reducerbarhet. Ju mer integrerad information ett system har, desto mer medvetet är det. System med en stor mängd integration, till exempel en vuxen människas hjärna, har friheten att välja; de har fri vilja.

Kapitel 6 handlar om hjärnan, upplevelsernas fysiska substrat. Forskare över hela världen försöker följa medvetandets fotavtryck till dess bo i det centrala nervsystemets täta djungel. Under många år arbetade jag och den brittiske molekylärbiologen Francis Crick – som var en av dem som år 1953 upptäckte DNA-molekylens dubbelspiral och dechiffrerade den genetiska koden – med att försöka identifiera de neurala villkor som är tillräckliga för ett visst medvetet percept. Vi förespråkade ett pragmatiskt, operationellt förhållningssätt till kropp–själproblemet – det gåtfulla förhållandet mellan det icke-materiella medvetandet och den materiella kroppen – som har visat sig vara väldigt fruktbart. Idag, mer än 30 år senare, söker jag och hundratals andra forskare och kliniker efter de här neurala korrelaten till medvetandet med hjälp av en mängd olika verktyg och instrument hos frivilliga försökspersoner, patienter och försöksdjur. Vi fokuserar på de bakre delarna av neocortex, det vidsträckta nätverket av tät nervvävnad som, veckad och vikt som en deg, utgör hjärnans yttersta lager. Jakten på den heliga gralen har hittills inte gett något resultat, vilket stod klart när jag nyligen förlorade ett 25 år gammalt vad med filosofen David Chalmers, känd för »medvetandets svåra problem«, den oöverstigliga klyftan mellan hjärnan och medvetandet. Men som Chalmers erkände, är det bara en fråga om när, inte om, man finner de här korrelaten.

Sökandet efter de här fotavtrycken har faktiskt lett till ett viktigt insteg i kropp–själproblemet: konstruktionen av en medvetandedetektor, den första i världen. Efter en traumatisk hjärnskada, stroke eller hjärtinfarkt kan patienterna vara gravt funktionshindrade, oförmögna att tala eller på andra sätt låta omgivningen veta att de är medvetna. Finns det fortfarande ett strandat medvetande inne i den skadade kroppen, eller är det verkligen »ingen hemma«? Kliniker håller på att testa en apparat, baserad på IIT, som utsätter patientens hjärna för en magnetisk

puls och läser av det elektriska ekot via ett nät av elektroder på huvudet, och beräknar det här elektriska mönstrets komplexitet i syfte att avgöra om patienten är medveten – ungefär som när man lyssnar på det ljud en kyrkklocka ger ifrån sig när man slår på den. Att diagnostisera huruvida patienten är medveten och att förutsäga sannolikheten för ett tillfrisknande ger tröst åt patientens familj och utgör underlag för ett eventuellt beslut att avsluta en livsuppehållande behandling.

De två längsta kapitlen i *Då är jag själv världen* ägnas åt transformerande upplevelser. Dessa omfattar religiösa och mystiska erfarenheter, och nära döden-upplevelser som resulterar i en djupt förändrad individ. Sådana här extraordinära stunder av ett förändrat eller vidgat medvetande, som utlöses av att känslan av självet träder i bakgrunden eller till och med upplöses, kan leda till en uppenbarelse, en bestående och genomgripande förändring av individens identitet, centrala övertygelser och värderingar. Personer som upplevt att deras jag lösts upp får en permanent förändrad verklighetsuppfattning och syn på meningen med livet: de förlorar sin rädsla för döden, får en distanserad inställning till materiella ägodelar och utvecklar en strävan att verka för mänsklighetens goda.

Religiösa och mystiska upplevelser, och nära döden-upplevelser är sällsynta och kommer ofta som en blixst från klar himmel, kanske som en oförtjänt nådegåva, som katolska kyrkan skulle säga. Men i stället för att vänta på att en sådan lycklig tillfällighet inträffar tar en del människor till olika substanser för att på egen hand få tillgång till annars otillgängliga upplevelsesfärer, där de kan erfara psykisk död och känslan av att vara ett med universum. Under de två första årtiondena av 2000-talet skedde en anmärkningsvärd renässans i bruket av psykedeliska substanser, till exempel psilocybin, den aktiva beståndsdelen i magiska svampar, som ger ett starkt förändrat medvetande.

Den här psykedeliska renässansen har sin grund i den växande insikten att de här kraftfulla substanserna, i kombination med terapi, kan lindra eller till och med bota en lång rad psykiska störningar, till exempel egentlig depression, posttraumatiskt stressyndrom och generaliserat ångestsyndrom. När de intas på ett ansvarsfullt sätt och under rätta förhållanden gör de det möjligt för människor att ha väldigt meningsfulla, ibland skrämmande, men i slutändan livsbekräftande, upplevelser med anmärkningsvärt få biverkningar. De här upplevelserna öppnar ett fönster av neuroplasticitet som varar i flera veckor, då hjärnan kan göra omkopplingar och låta medvetandet ändra djupt inrotade attityder. Påträngande tankar och ett utdraget ältande, kännetecknet för depression, dålig självkänsla och ångest – »alla hatar mig»; »allt skrämmer mig»; »jag kommer aldrig mer att hitta någon att älska» – bleknar bort, och en ny, sundare inställning till livet gör sig gällande. Psykedeliska substanser kan lära oss mycket om medvetandet och dess substrat, och dessutom ge människor möjlighet att blomstra.

Psykedeliska och mystika upplevelser kan hjälpa oss att sluta fred med det oundvikliga: medvetandeströmmens avtagande, upplevelsernas skymning. De senaste hundra årens medicinska framsteg har förändrat vårt sätt att dö. I ett kort kapitel behandlar jag den moderna döden, hur den skiljer sig från den traditionella döden, och tar upp ett antal ovanliga kategorier av händelser som äger rum under hjärnans sista timmar, medan den oåterkalleligt stängs ner.

Kan tekniken förse oss med verktyg att skjuta upp döden långt in i en obestämd framtid? Kan vi återskapa vår åldrande hjärna i mjukvara, föryngra vårt medvetande i den digitala sfären genom att simulera det i en dator, och därmed i praktiken leva i all evighet? Det näst sista kapitlet diskuterar det mänskliga medvetandets framtid. Att ladda upp medvetandet

kommer bara att bli möjligt om beräkningsfunktionalismen, det metafysiska antagandet att beräkningar, utförda på en dator, är tillräckliga för att ett medvetande ska uppstå, visar sig hålla. Enligt den här uppfattningen är medvetandet bara en fråga om att hitta rätt algoritm. Enligt ett annat metafysiskt antagande går det inte att skapa medvetande enbart genom beräkningar, eftersom det är en struktur förknippad med fysiken hos komplexa system. Om det är så verkligheten är strukturerad, då kommer uppladdningen av ett »medvetande« på en digital dator att sluta med en »deep fake«: något som betar sig som en människa, men saknar det som är allra mest värdefullt för oss, subjektiva upplevelser.

Hur är det då med icke-mänskliga, artificiella medvetanden, som konkurrerar med eller till och med överträffar våra medvetanden? Detta behandlas i det sista kapitlet. Medvetna maskiner har varit ett återkommande tema inom science fiction. År 2022 kom den frågan till allmänhetens kännedom då en mjukvaruutvecklare på Google gick ut med det häpnadsväckande påståendet att företagets »stora språkmodell« var medveten och måste betraktas som en person med juridiska rättigheter. De språkfärdigheter och den kunskap som de här modellerna och deras konkurrenter – de mest kända är ChatGPT och den av Open AI utvecklade GPT-4 – besitter, som inhämtats från en mängd böcker och digitala dokument som överträffar vad en människa kan läsa under en livstid, är förbluffande jämfört med situationen för bara några år sedan. De skriver sammanfattningar, mejl, skämt, (dålig) poesi, datakod, rekommendationsbrev och dialog som är omöjliga att skilja från det som en människa skapat, inklusive trovärdiga fabrikationer. De utvecklas i en oerhörd takt och kommer att omforma samhället i grunden.

De här chatbottarna tycks utgöra levande bevis för det för-

härskande narrativet i den »flytande moderniteten«*: medvetandet är mjukvara som lika enkelt kan förkropppligas i kiselskivor som i hjärnvävnad, en tanke som bär eko av en vanskelig karte-siansk dualism. Det är vad techmiljardärerna i Silicon Valley, de flesta ingenjörer och många filosofer menar, och den här bilden förstärks av populära filmer och tv-serier.

IIT går mot strömmen och har en helt annan syn på medvetandet än den här funktionalismen. På basis av grundläggande principer hävdar den att digitala datorer (i princip) kan uträtta allting som människor kan uträtta, så småningom till och med snabbare och bättre. Men de kan aldrig bli vad människan är. Intelligens bygger på beräkningar, men det gör inte medvetandet. Det beror inte på att hjärnan har några övernaturliga egenskaper. Den avgörande skillnaden mellan en hjärna och en digital dator finns på hårdvarunivån, där teorin testas i praktiken – det vill säga där aktionspotentialer vidarebefordras till tiotusentals mottagande nervceller, i motsats till paket av elektroner som skickas fram och tillbaka mellan en handfull transistorer. Som vi ska se är mängden integrerad information i en digital dator försumbar. Och det avgör hela saken.

Det innebär att datorer aldrig kommer att bli medvetna, oavsett hur intelligenta de blir. De kommer heller aldrig att ha vad vi har: förmågan att väga olika alternativ mot varandra och att fritt besluta.

Hjärnan är det mest komplexa stycket självorganiserad, aktiv materia i det kända universum. Det är ingen tillfällighet att den också är sätet för medvetandet. Till skillnad från den vetenskapliga utvecklingen inom genomik eller astrofysik, har

* En term introducerad av sociologen Zygmunt Bauman i hans bok *Liquid Modernity*, för att beskriva det samtida samhället. Ungefär samma sak som »senmoderniteten«. Ö.a.

framstegen inom vår kunskap om hjärnan och medvetandet ett direkt samband med vilka vi är, våra styrkor och svagheter, frågan hur vi kan leva ett fullgott liv och huruvida vi är del av en större, yttersta verklighet. Mänskligheten är inte dömd att för evigt famla fram i en epistemologisk dimma – vi har förmågan att skaffa oss kunskap och det kommer vi också att göra.

Låt mig guida dig genom den senaste utvecklingen inom kropp–själforskningen. Varför ska du ha förtroende för mig? Jag har en instinkt för och en formell utbildning i fysik, med filosofi som biämne. Jag har ägnat mig åt neurovetenskap under de senaste 40 åren. Under ett kvarts sekel var jag professor i biologi och teknik vid California Institute of Technology i Pasadena. Därefter började jag arbeta på Allen Institute for Brain Science i Seattle som dess chefsforskare och, senare, som dess chef. Jag arbetar fortfarande där, nu som försöksledare. Jag är också chef för Tiny Blue Dot Foundation i Santa Monica, en stiftelse som stödjer forskning på neurovetenskapsbaserade behandlingar som syftar till att hjälpa människor att förstå att de lever i en mental värld de själva har skapat, och att de kan ta sig ur de här världarnas begränsningar och snedvridningar.

Jag lever efter samma princip som Royal Society i London: *nullius in verba*, det vill säga »lita inte på någons ord« – med andra ord: lita på de ursprungliga forskningsresultaten i stället för någon annans tolkning. När jag hör människor berätta att de har fått tillgång till förändrade medvetandetillstånd genom extatisk dans, löpning, meditation eller psykedeliska substanser, provar jag därför de här teknikerna själv. På det sättet kan jag garantera att min kunskap om de här fenomenen bygger på direkta erfarenheter, stärkta av vetenskapen, i stället för andrahandsrapporter.

En del kallar mig medvetandeexpert. Jag har emellertid alltid aktat mig för att ha en alltför självsäker och dogmatisk

inställning. Därför strävar jag efter att behålla en nyfiken och ödmjuk attityd – det som zenbuddhismen kallar »nybörjarsinne«. Genom att vara öppen för nya idéer och perspektiv hoppas jag kunna lära mig mer om den enda verklighet vi känner till, medvetandet.