

Upplyst meditation

Sam Harris

Originalalets titel: *Waking Up*. Övers. Ulrika Miranda

Fri Tanke, 2016. 240 s. ISBN 978-91-87513-88-6

”Först när vi kan tala om andlighet i rationella termer – och erkänna att det går att överskrida självet – kommer vår värld att sluta vara splittrad av dogmatism. Den här boken är mitt försök att inleda ett konstruktivt samtal om detta.” Så skriver Sam Harris i slutet av boken (s. 203).

Harris är till yrket forskare inom neurovetenskap, men han framträder ofta också med filosofiska ambitioner, bland annat har han gjort sig känd som religionskritiker och för sin tro att vetenskapen kan lösa moraliska problem. Den nu aktuella boken är rätt svårbegriplig, men åtminstone delvis är hans försök att ”tala om andlighet i rationella termer” förmodligen tänkt som en sorts religionskritik, ett sätt att visa att andlighet inte har något nödvändigt samband med religion.

Boken har fem kapitel: ”Andlighet”, ”Medvetandets mysterium”, ”Självetets gåta”, ”Meditation”, samt ”Guruer, döden, droger och andra gåtor”.

Andlighet, eller andliga upplevelser, tycks för Harris framför allt handla om att känslan av det som vi kallar ”jag” är en illusion. ”Det finns inget separat själv eller ego som likt en minotaur gömmer sig i hjärnans labrynt [...] Att fördjupa den förståelsen och ständigt skära igenom illusionen om jaget är vad ’andlighet’ betyder i denna bok” (s. 17, se även s. 52). Han säger också att andlighet (i ordets vidaste bemärkelse) är ”disciplinerad introspektion” (s. 68).

Om ”andlighet” uppfattas på detta sätt, så är det inte lätt att förstå varför andlighet skulle ha något särskilt samband med religion.

Men Harris har själv ägnat en stor del av sitt liv åt att söka efter andliga upplevelser, delvis med hjälp av droger och delvis med hjälp av ”olika munkar, lamor, yogier och andra mediterande människor”. Han tror att sådana upplevelser ”säger mycket om medvetandets natur”, även om de ”inte går att förstå för människor som inte gått igenom liknande övningar” (s. 22).

Är detta av något filosofiskt intresse? Ja, i den mån han har något nytt att säga om ”medvetandets natur” eller om att ”jaget är en illusion”, så kan det förstås intressera filosofer. Men om det han säger endast kan förstås av dem som själva har haft andliga upplevelser eller ägnat sig åt andliga övningar, så blir det naturligtvis mindre intressant.

Harris tillhandahåller även en instruktion för hur man mediterar (s. 46–47); det tycks huvudsakligen handla om att man fokuserar på sin andning och uppmärksammar de olika sinnesintryck, känslor och

tankar som ”dyker upp och sjunker undan”. ”Problemet” – det som meditationen ska lösa eller undanröja – är inte att man tänker, utan att man ”tänker *utan att vara medveten om att man tänker*” (s. 46). Riktigt varför detta är ett problem framgår dock inte.

Boken innehåller en massa referenser till neurovetenskaplig forskning, men det är oklart vilken relevans dessa har för värdet av andlighet eller för tesen att jaget är en illusion. Harris menar att de så kallade *split brain*-experimenten, där förbindelsen mellan höger och vänster hjärnhalva är avskuren, visar att medvetandet är delbart och att det (därför?) inte finns något enhetligt själv (s. 76). Det är ett konstigt argument. Kan inte självet vara enhetligt i alla de fall där förbindelsen mellan hjärnhalvorna *inte* är avskuren?¹ Och även om självet aldrig är ”enhetligt”, så kan det väl ändå existera? Det behöver inte vara en ”illusion”.

Harris säger att många studier visar att meditation är bra för oss, men ”det mest djupgående målet för andlighet är att bli fri från illusionen om självet” (s. 125).

Vilka argument har han då för att självet (eller jaget) är en illusion? Han skriver: ”Detta är ett empiriskt påstående: Se tillräckligt noga på ditt eget sinne i det närvarande ögonblicket, så upptäcker du att självet är en illusion” (s. 96).²

Detta kan påminna om David Hume. Och i en fotnot hänvisar Harris också till Hume, som hävdade att han genom introspektion inte kunde varsebli något jag, utan endast en mängd intryck och idéer av olika slag. Hume säger också att han är ”säker på” att han inte har något jag ”inom sig” (s. 123).

Det vore väl också rätt underligt om man skulle ha ett jag ”inom sig”. Hume själv är väl den han kallar för ”jag”. Och hur skulle Humes jag kunna ha sitt jag ”inom sig”? Hume kan ju knappast vara inuti Hume. Det skulle leda till en oändlig regress av ryska dockor inuti varandra, men samtliga identiska med Hume.

Man kan undra om Harris anser att han har kommit på något argument för att jaget inte finns, som inte redan finns hos Hume. Det gör han kanske.³ Han säger till exempel att det som rör sig i vårt medvetande – minnen, känslor, tankar, och så vidare – är beroende av fysikaliska processer som är spridda i hela hjärnan. ”Många av dessa kan avbry-

¹Däremot visar kanske experimenten med *split brain* att vi inte har någon odelbar ”själ” av det slag Descartes – och tidigare Platon – trodde på.

²Jag antar att ordet ”sinne” i denna bok motsvaras av ”mind” i det engelska originalet. Det är inte fråga om något av ”våra fem sinnen”. Men kan man överhuvud taget se på sitt sinne?

³Han hänvisar också till Derek Parfitts tankeexperiment med teletransportation mot betydelsen av personlig identitet (s. 88–91).

tas självständigt eller utplånas. Därför är känslan av att vi är enhetliga subjekt – tänkare av tankar och upplevare av upplevelser – en illusion” (s. 205). Men att hjärnprocesser kan avbrytas visar knappast att jaget inte existerar. Kanske är det bara jagets ”enhetlighet” Harris invänder mot här.

Hur som helst tycks han alltså anse att påståendet ”Om man tillräckligt noga ser på sitt eget sinne, så upptäcker man att självet är en illusion” är ett empiriskt påstående. Det stämmer knappast. Den som inte genom introspektion upptäcker att självet är en illusion kan alltid avfärdas med att inte ha sett efter ”tillräckligt noga”. Och man kan inte med empiriska metoder avgöra om vederbörande har sett efter ”tillräckligt noga”. Så påståendet kan knappast falsifieras, ens i princip.

På sin höjd kan man väl säga att det verkar svårt eller omöjligt att *versebli* något i sitt inre, som man kan kalla sitt jag (eller sitt ”själv”). Ungefär lika omöjligt som att lyfta sig själv i håret.

Att ”jaget” är en illusion, implicerar väl att inget jag existerar. Och det i sin tur implicerar att jag inte existerar. Detta har jag mycket svårt att acceptera. På sätt och vis är jag tacksam för att Harris inte tycks kunna prestera något bra argument för att jag inte finns.

Men meditation syftar tydligen inte enbart till att man ska inse att jaget är illusoriskt. Harris säger också: ”Målet för meditation är att blottlägga den form av välbefinnande som existerar i vårt sinnes innersta väsen” (s. 126). Kanske betyder detta att meditation kan leda till välbefinnande. Och den kan tydligen också användas för att undvika sorg, rädsla och skam (s. 138–39). Är tanken möjligen den att man inte kan tycka sådant som ”jag är ledsen”, ”jag är rädd” eller ”jag skäms” om man inser att man inte finns?

Att identifiera sig med sitt tänkande är enligt Harris ”en huvudorsak till mänskligt lidande (s. 103). ”Att tro att man är sina tankars tänkare – det vill säga att inte förstå att den närvarande tanken är en tillfällig företeelse i medvetandet – är en villfarelse som ligger bakom nästan alla mänskliga konflikter och problem” (s. 104). Och ett botemedel är alltså meditation (s. 105). Visserligen har Harris inte stött på någon som helt har kunnat befria sig från ”illusionen om självet” (s. 172), men ”enbart förmågan att meditera – att vila i medvetandet några ögonblick innan nästa tanke uppstår – kan ge djup lindring från psykiskt lidande” (s. 173).

LARS BERGSTRÖM