



SFKH PT-programmet

”The Big Mind process”

- en väg till insikt?

Författare: Dan Landgré

Handledare: Carl Martin Allwood

Examinator: Thomas Nilsson

Uppsats Psykoterapeutexamen 10 poäng

Maj 2005

Sammanfattning

Den här studien beskriver, från några olika synvinklar, The Big Mind process, en metod för medvetandeutveckling, skapad av Dennis Merzel, Genpo Roshi. Processen kan förefalla ge svar på existentiella frågor, därför ges som bakgrund några exempel på mänskligt sökande: Vem är jag? Var kommer vi från? Vart är vi på väg? Som vidare kontext beskrivs Ken Wilbers teoribygg, en sammansmältning av kontemplativa traditioner från Öst och Väst, och moderna kulturella och psykologiska utvecklingsteorier. The Big Mind process har vuxit fram hos Genpo Roshi som en förening av hans engagemang i dels den zenbuddhistiska traditionen dels i Voice Dialogue, ett system för att ta kontakt med olika delar av självet. The Big Mind process verkar i Genpos tappning leda fram till en upplevelse av 'Big Mind', närmast jämförbart med 'Buddhamind', 'The One Mind' och liknande epitet. Två av hans genomföranden av processen sammanfattas och en modell för processen redovisas. Författaren redovisar också två egna försök att genomföra processen och finner att processen förefaller leda fram till en liknande upplevelse av 'Big Mind' hos deltagarna. Slutligen diskuteras fenomenets verklighetsgrund. Kan vi hävda att medvetandet är, eller i en aspekt kan vara, oändligt och alltomfattande?

- INNEHÅLLSFÖRTECKNING -

Sammanfattning	2
Innehållsförteckning.....	3
Förord	4
Inledning.....	5
Filosofisk bakgrund.....	6
Rötter.....	6
Historiska perspektiv	6
Fler exempel.....	7
Nyare psykologi.....	7
Ett nutida exempel	7
Big mind-processens närmaste stödjepunkter.....	12
Zen	13
Voice Dialogue	14
Zen + Voice Dialogue.....	16
Beskrivning av Big Mind – processen	16
Eget genomförande av Big Mind-processen.....	19
Metod	19
Protokoll.....	19
Två försök	20
Utfall	20
Utdrag ur inspelningen med testperson 1	20
Utdrag ur inspelningen med testperson 2.....	26
Kommentarer och diskussion.....	29
Referenser	34

Förord

En uppsats på universitetsnivå ställer krav på vetenskaplighet, vilket bland annat bör innebära stringens, genomlysning, begriplighet och god struktur. En väsentlig del i skrivandet borde också vara någon form av redovisning av personliga motiv för ämnesval och utformning. Jag ser detta som viktigt av flera skäl: ett sådant är att det är ett sätt att visa hur jag förhåller mig till det tidigare paradigmet inom vetenskapsteorin som propsade på en 'värderingsfri' och 'objektiv' vetenskap. Nästan alla anser idag att något sådant knappast kan existera, objektivitet ligger inte inom människans förmåga utan kanske snarare ska ses som en form av utopi mot vilken vi kan sträva, väl medvetna om att allt vi kan uppnå är en viss grad av intersubjektivitet.

Det samma gäller värderingsfrihet. Modern kognitionsforskning (ex. Damasio, 2003) visar oss att affekterna alltid är del i de beslut vi fattar. Värderingar, i individer och samhälle, styr också vilken forskning som ska få anslag, och/eller vilka forskare som ska anses betrodda att utföra forskningen. Vilket naturligtvis kan ses som rimligt. Vilka värderingar som ska få styra återstår att diskutera.

Att redogöra för motiv handlar också om syftet med vetenskap. Enkelt och naivt så syftar all vetenskap till att öka vår kunskap, att lära oss förstå mer av den verklighet vi är en del av, att nå "sanningen" om vårt gemensamma universum. För naivt blir det om vi inte samtidigt ser att den väg till kunskap som var och en av oss väljer också är styrd av många yttre och inre, medvetna och omedvetna faktorer. Ett obehagligt exempel är de läkare som lät sig enrolleras av Hitlers NSDAP, ett annat är forskargruppen vid Los Alamos vars arbete ledde fram till bomberna över Hiroshima. Frågor om etik, forskning och eventuell omedvetenhet är svåra och här finns inte utrymme till den diskussionen, men jag vill nedan kort beskriva mina egna bevekelsegrunder.

Allt vi gör påverkar vår omvärld. En känd metafor, från kaosteori, är den om fjärlens vingslag på Himmelska Fridens torg som påverkar vädret i Norge. Modern fysik talar om fältberoende, Buddha talade om alltings beroende av vart annat, modern ekologisk forskning har många gånger om påvisat samma sak på det molekylära och biologiska planet, och sist, men inte minst, Jesus säger i Bibeln: "Allt vad du gör mot en av dessa mina minsta bröder, det gör du också mot mig." Alltså, jag har ett ansvar både inför mig själv och min omvärld att välja en forskningsinriktning som jag har en välgrundad övertygelse kan vara till gagn för både mig själv och min omvärld. Det finns inga isolerade elfenbenstorn, det är omöjligt att inte ta ställning, våra värderingar styr oss, medvetna eller omedvetna. Av detta följer att ökad medvetenhet är ett slags imperativ.

Mina medvetna motiv för att välja att skriva om The Big Mind Process är med andra ord dels min övertygelse om att mänskligheten är i stort behov av visdom och medkänsla, dels att Big Mind processen i någon mån kanske kan bidra till att fylla det behovet. Logiken i det tarvar en förklaring som ska framgå nedan.

Inledning

Vad handlar det om?

Den här studien handlar om medvetandeutveckling, och som framgår av förordet ser jag detta som något både möjligt och nödvändigt. I vår tid finns kunskaperna och möjligheterna tillgängliga för det stora flertalet. Personlig utveckling är inte längre bara för eliten, det är mer en fråga om lust och intresse. Du kan söka upp närmaste bibliotek, hitta litteratur i ämnet och vägar vidare.

Uppsatsen nedan beskriver en metod för medvetandeutveckling samt något om de filosofiska och psykologiska perspektiv som kan vara referensram för densamma. Metoden har döpts till The Big Mind process av sin upphovsman Dennis Merzel, Genpo Roshi (nedan kallad Genpo). Den kan i korthet beskrivas som ett sätt att via en dialog med olika aspekter av självet så småningom ge deltagarna i processen en glimt av ett universellt, alltomfattande medvetandetillstånd. I ett vetenskapligt sammanhang väcker själva begreppsliggörandet en rad frågor, främst av epistemologisk men också av ontologisk karaktär, och jag återkommer till dessa i slutet av uppsatsen.

Uppsatsen kan främst betraktas som fenomenologisk, jag försöker alltså se på processen som ett fenomen i sig, ”gå ’zu den Sachen selbst’, dvs. såsom de *de facto* framträder i upplevelsen och göra så trogna och förutsättningslösa beskrivningar av dem som möjligt.” (Sander, 1999, s.110). Jag kommer således att beskriva Big Mind process utifrån från två olika ’texter’ (se nedan). Dessa förs samman, ’reduceras’, till en modell. Dessutom beskrivs två egna försök att förverkliga processen, dvs där jag själv är försöks- och samtalsledare. I de genomföranden som jag dessförinnan tagit del av var det Genpo som ledde processen. Han är, som han själv säger, ’the facilitator’.

Uppsatsens uppläggning

Först följer en kortfattad beskrivning av den referensram jag utgår ifrån och vars tyngdpunkt är Ken Wilbers filosofi och psykologi och dess kopplingar till olika visdomstraditioner i öst och väst. En av dessa kontemplativa traditioner, zenbuddhismen, får en kortare separat beskrivning då denna utgör bakgrund till ’The Big Mind Process’ som Genpo har utvecklat. Därefter beskriver jag ’Voice Dialogue’, en psykologisk metod som innebär dialog med olika aspekter av självet, och som också utgör bakgrund. Sedan följer beskrivningar av själva Big Mind processen, enligt ovan. Urvalsprincipen för källorna är pragmatisk, det är helt enkelt dessa som jag har stött på.

Efter detta kommer något om uppläggnings av mina genomföranden av processen samt beskrivning av dessa. Avslutningsvis diskuterar jag resultaten av mina försök, och vad för kunskap försökspersonerna kan sägas ha fått samt något om giltighetskraven för den på detta vis skapade kunskapen. Med giltighetskrav avser jag bland annat kollektivets kontra individens krav på vad som ska räknas som sann kunskap, men även filosofisk kontra praktisk giltighet. Till sist

några tankar människans klivenhet som kan sägas ligga implicit i konsekvensen av att vi inkluderar 'Big Mind' i vår referensram.

Angående källhänvisningar

Normalt ska sidan anges i källhänvisningen vid ordagranna citat, när det saknas betyder det bara att citatet kommer från en websida. Man kan då å andra sidan använda sökmotorn.

Filosofisk bakgrund

Inledning

Det är en god tradition att sätta det ämne man ska behandla i perspektiv. Vilka är de rötter som gett näring till fenomenet 'Big Mind process'? Vilken är den filosofiska, teoretiska och kulturella kontext som frambringat det? Svaret tror jag vi hittar i det sökande som beskrivs i människans grundläggande existentiella frågor: Vem är jag? Var kommer vi ifrån? Vart är vi på väg? Frågor som vi gärna antar har följt människan ända sedan hennes uppvaknande till självmedvetenhet.

Rötter

Själva Big Mind processen har rötter dels i en västlig psykologisk tradition, dels i zenbuddhismen, och jag ska återkomma till bägge, men här skall jag främst sätta båda dessa grenar och deras kontext i perspektiv. De existentiella frågorna ovan har lett till många skiftande svar, samtidigt har människor i alla kända kulturer trots att det finns en Gud eller flera gudar. Begreppet Gud förefaller ofta ha haft en självskrivna plats även om tolkningarna, Gudsbilderna, varit legio. En diskussion som kan sägas fortgå med oförminskad styrka: Är vi Guds barn? Eller är det tvärtom så att 'Gud' är vår egen skapelse? En projektion av en stark fader, motiverad av ett behov av trygghet och/eller en förklaring? Frågan om medvetandets kausalitet kan kanske sägas vara en variant på samma diskussion: Är det hjärnan som producerar medvetandet? Eller är hjärnan snarare en förmedlare av medvetande?

Historiska perspektiv

Urvalet av perspektiv och exempel som följer syftar bara till att skapa bakgrund och sammanhang. Den röda tråden är människans sökande. Andra exempel hade kunnat fungera lika bra. Jag hämtar dem från större, välkända traditioner och från olika kultursfärer.

Historiskt sett har mänskligheten alltså gett anden primat över materian. Några av våra äldsta kända skrifter, *Rigveda*, m.fl., från någonstans mellan tvåtusen och tusen år före vår tideräkning, ger sina svar. Svar som man tror producerats av vad man kallade 'skådare', *rishis* (NE, 1994). I Mohenjo Daro, i Indusdalen, har man hittat små sigill föreställande asketer, sittande i lotusposition. Dessa associeras med 'skådarna', de som fått kunskap genom inre uppenbarelser. Ur Veda-skrifterna växer den hinduiska tanketraditionen som liksom flera av de andra stora religiösa systemen har en exoterisk respektive esoterisk sida. Medan den exoteriska bygger

religion för den breda massan ger samtidigt den esoteriska en möjlighet för den enskilde sökaren att nå systemets mystiska kärna. Att själv söka de svar som de gamla ’skådarna’ hittade.

Fler exempel

Upanishaderna, som betraktas som en filosofisk fördjupning av Veda-skrifterna och dateras till ca 700-talet f.v.t., beskriver det som att människan söker kontakt, och förening med, Brahman, världssjälens. Hon skall nå insikt om ’Tat twam asi’, sanskrit för ’Du är det’. Det är yogins väg, (yoga = förening). Yogan¹, dvs i betydelsen människans förening med Gud, kan betraktas som hinduismens esoteriska sida. Den hinduiska kulturen är också Siddharta Gautamas, den blivande Buddhas, uppväxtmiljö och han hämtar också mycket av sin lära från denna. Den ’ädla åttafaldiga vägen som leder till befrielse’ har som punkterna 7 och 8, två varianter av meditation. Meditation har beskrivits som kungsvägen till den mystiska erfarenheten av förening med det gudomliga. Anton Geels skriver i NE att ”Systematiserade former av meditation finns inom praktiskt taget alla världens religioner” (NE, 1994, b. 13, s. 206).

Just idag, när jag skriver detta, den 15 oktober, firas Teresa av Avila (Teresa av Jesus), katolsk mystiker och ordensreformator i Spanien på 1500-talet. I sin bok ”Den inre borgen” jämför hon ”själens med en borg som rymmer sju boningar med koncentriskt placerade rum. Den sjunde boningen ligger i själens centrum; där bor Gud. Utifrån denna symbolik beskriver hon själens väg till fullkomlig förening med Gud via fyra bönestadier ...” (NE, 1994, b. 18, s. 176)

Judendomen har sin mystika riktning (jmf Scholem 1965, Rabbi Schachter-Shalomi 2003, m.fl) och islam har sin, exemplifierad av Hafiz, Rumi, Inayat Khan m.fl..

Nyare psykologi

Psykologin som akademisk disciplin brukar vi i väst ibland betrakta som ett drygt hundra-årigt påfund. ”Western psychology, seen as an empirical science, can be said to have appeared during the nineteenth century” (Allwood, 2002, s. 352). Ett mindre etnocentriskt perspektiv skulle kunna innefatta delar av de traditioner jag rört vid ovan (Se exempelvis Johansson, 1982). Samtidigt har insikterna i barnets psykologiska utveckling obestriddligen fördjupats mycket i modern tid och bland annat på grund av detta även förståelsen för människans psyke generellt. Antalet s.k. psykoteknologier har vuxit de senaste tre, fyra decennierna, även om många av dem är kloner och varianter på kända teman.

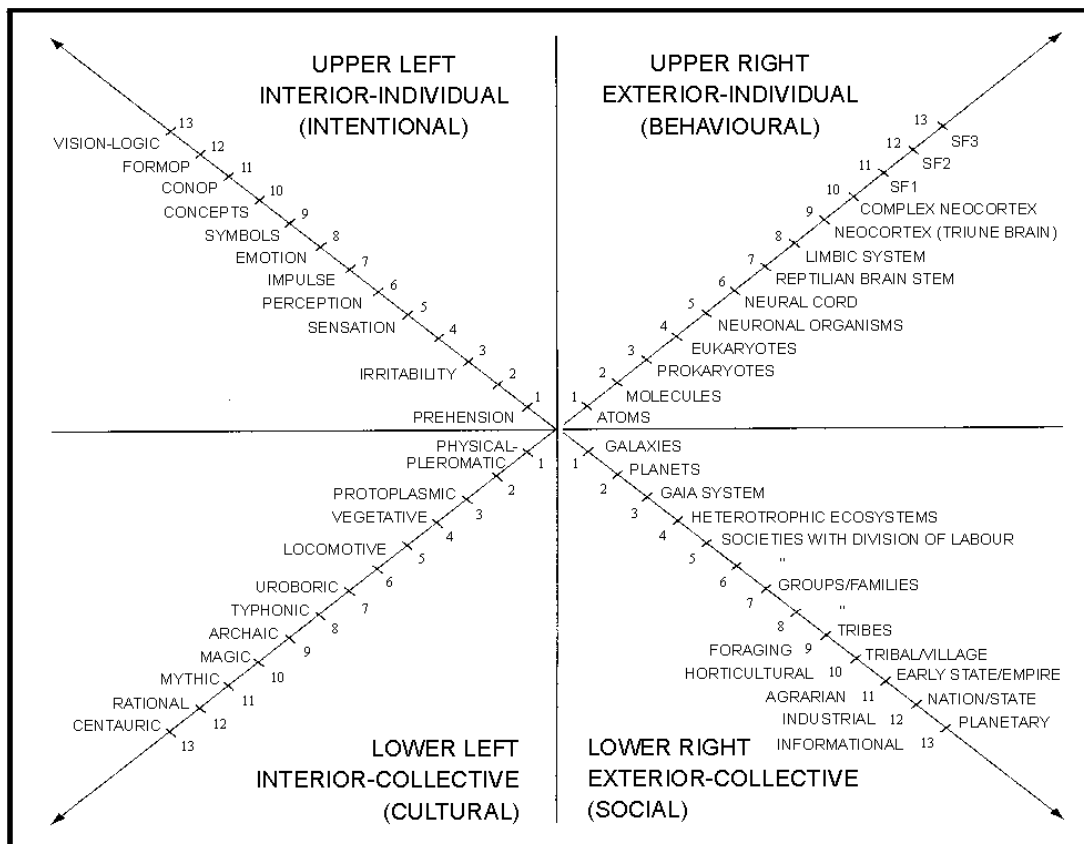
Ett nutida exempel

Ett exempel på integration av kontemplativa traditioner och nyare utvecklingsteorier är Ken Wilbers arbeten och i det här fallet kanske speciellt hans Integral Psychology (och Integral Philosophy och Integral Spirituality, se också www.integralinstitute.org) (Wilber, 2000a). Ken Wilber är den nu levande mest översatte amerikanske filosofen, hans böcker finns på minst 27

¹ Obs, i dagligt tal förstår vi ofta yoga som någon slags avancerad gymnastik (vilket är en del av ’Hatha Yoga’) men det är alltså en förenkling av begreppet

andra språk. Han har publicerat 19 böcker och ett otal artiklar. Kraften i hans ansats och den mängd forskning han refererar till har gett honom många positiva omdömen. Professor Robert Kegan citeras på baksidan av en av Wilbers böcker (2000a): "Ken Wilber is a national treasure. No one is working at the integration of Eastern and Western wisdom literature with such depth or breadth of mind and heart as he."

Den första boken hette 'Spectrum of consciousness' och skrevs när Wilber var 23 år gammal. Han var doktorand i mikrobiologi men hade hoppat av de studierna för att ägna sig åt psykologi och kontemplativa traditioner. Den modell han konstruerade i första boken har sedan byggts på och utvecklats. Det går att urskilja minst 4 olika faser i hans bygge (Wilber I till IV). 1995 kom huvudverket hittills, "Sex, Ecology, Spirituality". I boken lägger han fundamentet till den modell som nu är aktuell, 'all-quadrant, all-level' (AQAL). I sina grunddrag delar den in all mänsklig utveckling i fyra kvadranter (Figur 1 visar *ett* exempel), där de två övre representerar individen och de två undre kollektivet.



Figur 1. De fyra kvadranterna. (Wilber, 2000a, s. 62).

På motsvarande sätt representerar de två på höger sida det yttre hos individen respektive kollektivet och de två kvadranterna på vänster sida det inre. Alltså, i den övre vänstra (ÖV) har vi individens inre utveckling, det individuella medvetandets utveckling, i den övre högra (ÖH) återfinns individens fysiska, materiella utveckling, i den nedre vänstra (NV) finns det kollektiva medvetandets utveckling, kulturens utveckling och slutligen i den nedre högra (NH) kvadranten kollektivets materiella utveckling, de social organisationernas utveckling. En av kärnpunkterna i

modellen är att all utveckling sker samtidigt i de fyra kvadranterna i en komplex spegling i olika tidsspann och i många olika utvecklingslinjer.

I en sådan modell menar sig Wilber komma ifrån, eller komma runt, den klassiska diskussionen om materiell eller ideell kausalitet. Det är inte så att medvetandet skapar materien, inte heller så att materien skapar medvetandet, utan snarare så att bägge är manifestationer av en djupare liggande verklighet. Jag kan här inte låta bli att citera ur en artikel av Martin Rees (2003)². I artikeln diskuterar han bl.a. de senaste åren utveckling inom kärnfysik och teoretisk fysik, och vad supersträng-teorin, som blivit mer och mer bekräftad, leder till. Speciellt tanken på ett oändligt antal parallella universa där möjligheten till otroligt mycket högre grad av kognitiv utveckling och komplexitet kan göras trolig:

”But they also lead to the extraordinary consequence that we may not be the deepest reality, we may be a simulation. The possibility that we are creations of some supreme, or super-being, blurs the boundary between physics and idealist philosophy, between the natural and the supernatural, and between the relation of mind and multiverse and the possibility that we're in the matrix rather than the physics itself.”
(Rees, 2003, websida)

Jag ska nedan mest fokusera på Wilbers beskrivning av individens inre utveckling, vilket också får tjäna som en kontext för Big Mind-processen.

Att individens utveckling sker hierarkiskt är väl föga kontroversiellt: utvecklingspsykologin har traditionellt framställt utvecklingen som stadieindelad, nivåer vi har att ta oss igenom för att nå nästa. Själva utvecklingsprocessen beskriver Wilber som avidentifiering, transcendens och inklusion. Självet tar sig igenom en serie basala strukturer genom att avidentifiera sig från den nivå det befinner sig på, transcendera detta för att sedan identifiera sig med nästa nivå och samtidigt inkludera den tidigare nivån i sin make-up. Vi föds som kropps-jag, Piagets sensoriskt-motoriska nivå, jaget *är* kropp. För att komma vidare måste jaget avidentifiera sig från den *exklusiva* identifikation med den nivån, jaget måste transcendera kropps-jaget för att kunna bli ett emotionellt jag. Kroppen inkluderas i det nya jaget men jaget står samtidigt över *sin* kropp. När jaget inte längre är exklusivt identifierat med sin kropp så kan kroppen bli ett objekt *för* jaget (Wilber, 1986). Jag har i en tidigare uppsats beskrivit ovanstående i mer detalj (Landgré, 1988). Jag citerar ur denna:

”Wilber åskådliggör sin modell med en metafor: Självet’s klättring uppför en steg. Se fig.2. Stegpinnarna utgör då de basala strukturer som självet successivt identifierar sig med under utvecklingens gång. På varje nivå (’stegpinne’) kan självet identifiera sig med olika transitiva strukturer. De basala strukturerna är sådana som stannar kvar i medvetandet som en integrerad del vartefter självet avancerar, medan de transitiva är stadie-specifika. Exempel på de förra är Piaget’s kognitiva strukturer, och på de senare Kohlberg’s moral-stadier. (Wilber, 1986) Jag ger nedan en kort presentation av de basala strukturerna såsom Wilber "... briefly (and somewhat simplistically)”

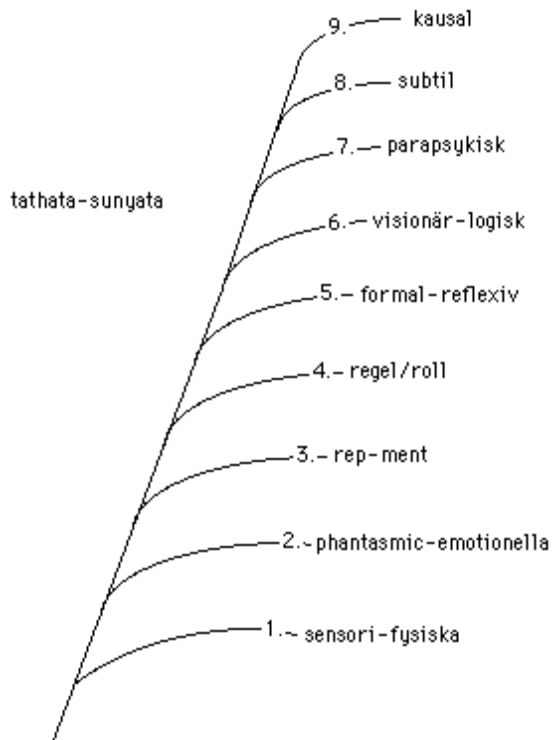
² Sir Martin Rees är Royal Society Professor vid Cambridge Universitetet, medlem av King's College, Storbritanniens ’Astronomer Royal’, och medlem av the Royal Society. Han var tidigare Plumian Professor i Astronomi och Experimentell Filosofi vid Cambridge, där han i trettio-årsåldern efterträdde Fred Hoyle. Han belönades tillsammans med två andra framstående kosmologer i januari 2005 med Craafordpriset på \$ 500 000.

summerar dem i 'Transformations of consciousness', (Wilber, 1984, 1986).

1. Sensori-fysiska - Under barnets första år avskiljer sig självet fysiskt från den primära odifferentierade matrisen. Det blir ett kropps-självt, "the realms of matter, sensation and perception (the first three Buddhist skandhas); Piaget's sensorimotor level, Aurobindo's physical-sensory, etc." Spädbarnsforskningen som iakttagit hur barnets rörelser följer fonem i de vuxnas röster illustrerar denna fas, hur barnet är sin kropp. (Igra, 1984)

2. Phantasmic-emotionella - Det känslomässiga självet etableras. Termen 'phantasmic' hämtar Wilber från Arieti där den innebär att den kognitiva strukturen kan producera 'enkla föreställningar', mentala bilder. "(...;the fourth Buddhist skandha, the pranamayakosa in Vedanta, etc.)"

3. Rep-ment. - 'representerande mentalitet', motsvarande Piaget's preoperationella tänkande. Etablerandet av det mentala självet. Följande Arieti (1967) och Piaget (1977) visar Wilber hur rep-ment. utvecklas i två steg - det symboliska (2 - 4 år) och det begreppsliga (4 - 7 år). Symbolen är en högre nivå än 'den enkla bilden' (phantasmic): Den representerar något utan att för den skull se ut som detta något. Ordet/symbolen 't-r-ä-d' konnoterar ett träd trots att det inte ser ut som ett. Begreppet i sin tur är en än mer komplicerad kognitiv uppgift genom sin roll av representant för en hel klass av ting eller handlingar.



Figur 2. Medvetandets basala strukturer (ur Wilber,1986, s.69)

4. Regel/roll - Motsvarar Piaget's konkret-operationella nivå. Barnet kan börja ta andras roll, en omöjlighet på tidigare stadier. Det är också först på denna nivå som barnet kan utföra regel-operationer, såsom multiplikation, division, inordnande i klass, hierarki, etc.. "Aurobindo describes this structure as the mind that operates on sensory or concrete objects - very similar to Piaget."

5. Formal-reflexiv - " This is essentially Piaget's formal operational thinking ('formop'). It is the first structure that can not only think about the world but think about thinking; hence, it is the first structure that is clearly self-reflexive and introspective (although this begins in rudimentary form with the

rule/role mind). It is also the first structure capable of hypothetico-deductive or propositional reasoning ('if a then b'), which, among other things, allows it to take a genuinely pluralistic and more universal views (Flavell, 1970; Piaget, 1977; Wilber, 1982). Aurobindo calls this level the 'reasoning mind', a mind that is not bound to sensory or concrete objects, but instead apprehends and operates on relationships (which are not 'things')." (Wilber, 1986, s.71)

6. Visionär-logisk - Bruner, Flavell, Arieti m.fl. psykologer har enligt Wilber påpekat att det finns en hel del bevis för förekomsten av en kognitiv struktur högre än "formop". Den har kallats 'dialektisk', 'integrativ', 'kreativ syntetisk' m.m.m.m.. Den kanske bäst karakteriseras av förmågan att bygga nätverk av relationer. Om fjärde nivån's struktur kan sägas agera med konkreta ting, sinnesobjekt, och den femte med relationer mellan dessa, så förstår jag denna nivå som innebärande förmågan att agera med relationer mellan relationerna, och så även skapa sammanhängande, integrerade idé-system. Detta förefaller Wilber vara vad Aurobindu kallade "the higher mind" och han citerar A.: "[It] can freely express itself in single ideas, but its most characteristic movement is a mass ideation, a system or totality of truth-seeing at a single view; the relations of idea with idea, of truth with truth, self-seen in the integral whole." W. menar att detta är den högsta integrativa strukturen på det personliga planet, bortom den vidtar den transpersonella utvecklingen.

7. Parapsykisk - Denna nivå kanske bäst åskådliggörs av yoga-psykologins sju 'chakra' (eg. "hjul", här psykiskt energicentra), som sägs markera det första öppnandet av de transpersonella nivåerna: individens kognitiva och perceptuella kapacitet blir så pass pluralistisk och universell att den går bortom de personliga perspektiven. Wilber menar att de flesta kontemplativa traditioner här ser början på individens mycket subtila uppmärksammande av sinnet's kognitiva och perceptuella kapacitet och därigenom börjar transcendera dem. Det motsvarar de förberedande stadierna i exempelvis Vipassana-meditation (Brown & Engler, 1980) Även clairvoyance tillhör möjligheterna på denna nivå.

8. Subtil - Självet inser här sin egentliga identitet som gudom, den mest subtila formen av sinne, vara och manifestation. Dess benämningar och varierande transitiva strukturer skiljer sig naturligtvis från kultur till kultur: Wilber gör i beskrivningen av denna nivå en sammanställning av de olika mystiska traditionernas benämning av detta stadium: "... the home of personal deity-form (ishtadeva in Hinduism, yidam in Mahayana, demiurge in Gnosticism, ...) ... It is Aurobindu's 'intuitive mind'; geburah and chesed in Kabalah, ..." "In Theravadin Buddhism, this is the realm of ... the four stages of concentrative meditation into archetypal 'planes of illumination' or 'Brahma realms'. In vipassana meditation, this is ... pseudonirvana, ... and so on. (My reasons for concluding that all of these phenomena share the same deep structure [basal struktur] of subtle-level consciousness are given in Eye to eye [Wilber, 1983].)"

9. Kausal - Självet lämnar helt det manifesta Varat, identifierar sig med den omanifesta källan till de lägre strukturerna, Intet, deras transcendent grund, 'upphörandet', icke-varat. "the Abyss (Gnosticism), the Void (Mahayana), the Formless (Vedanta)".

10. Ultimativ - Självet's slutliga transcendens och återvändande till sig Själv, syntesen av Varat och Intet, integrationen av det manifesta med det icke-manifesta. " - Passing fully through the state of cessation or unmanifest causal absorption, consciousness is said finally to re-awaken to its prior and eternal abode as absolute Spirit, radiant and all-pervading, one and many, only and all - ... This is classical sahaj and bhava samadhi; the state of turiya (and turiyatita), absolute and unqualifiable Consciousness as Such, Aurobindu's 'Supermind', Zen's 'One Mind', Brahman-Atman, the Svabhavikakaya ... Strictly speaking, the ultimate is not one level among others, but the reality, condition, or suchness of all levels." (Citaten ovan ur Wilber 1984 där inte annat anges)

Det förefaller mig troligt att de olika transpersonella upplevelser som finns beskrivna i litteraturen skulle kunna motsvara genombrott i individens medvetande av någon av nivåerna 7. t.o.m. 10." (Landgré, 1988, websida)

Ett självklart påpekande är att en sådan här bild inte på ett enkelt sätt beskriver en människas utveckling, livet självt är ju betydligt mer komplext. Vi får istället tänka oss att en individ har en *huvudsaklig* identitet på ett ’trappsteg’, samtidigt som andra inre delpersonligheter, eller ego-states, är mer identifierade på andra nivåer. Svårigheter i exempelvis 2-årsåldern, för att inte tala om verklig patologi, kan ju ha lett till att mindre delar av jaget har fixerat sig på ’andra trappsteget’ och sedan avspjälkats ur medvetandet. På motsvarande sätt kan självet ha fått upplevelser av högre medvetandenivåer utan att för den skull kunna identifiera sig på en sådan nivå, samtidigt som sådana upplevelser kan bli en ’draghjälp’ för självet i dess utveckling.

På liknande sätt kan vi identifiera olika utvecklingslinjer, t.ex. social, kognitiv, emotionell som inom den enskilda individen har nått olika grad av mognad (Wilber, 2000a).

För att åskådliggöra kulturens utveckling (NV) använder sig Wilber av Don Becks modell ’Spiral Dynamics’ enligt vilken kollektiva världsbilder alternativt paradigm, s.k. memes avlöser varandra hierarkiskt på samma sätt som för individen. Som jag påpekade ovan sker här ett komplext samspel mellan de kollektiva resp. de individuella nivåerna. Vidare kan huvuddelen av en kultur i större grad vara identifierad med en sådan meme medan andra delar av kulturen mera befinner sig på en annan. Wilber exemplifierar med USA där han menar att delar av det amerikanska samhället befinner sig i ’blå meme’, dvs mer konformistisk, traditionell osv, medan vissa delar är på orange meme, dvs modern, prestationsinriktad, och ytterligare andra tillhör ’grön meme’ dvs mer pluralistisk, omvärldssensitiv, postmodern osv.

Wilber ser medvetandeutveckling som a och o men menar att all sådan helst bör ske integrerat:

”In short, integral transformative practice attempts to exercise all of the basic waves of human beings – physical, emotional, mental and spiritual – in self, culture, and nature.” (Wilber, 2000b, s. 139)

Vilket vi kan förstå så att du ska träna både kropp, känsla, tanke och ande, samt arbeta med både den omgivande kulturen och dess materiella spegling. När det gäller den individuella träningen föreslår Wilber en variant av ’Integral Transformative Practice’ såsom det utvecklats av Leonard och Murphy (1996) i boken ”The Life We are Given”, och som just syftar till att utveckla individen på ett allsidigt sätt. Wilber menar dock att det viktiga inte är vilket system vi använder utan att vi samtidigt tränar kroppen, t.ex med tyngdlyftning eller annat *och* att vi bearbetar vårt känsloliv, t.ex i psykoterapi eller någon egen motsvarighet, *och* utvecklar vårt tänkande, *och* har någon form av andlig praktik, exempelvis zenmeditation, *och* att vi dessutom är engagerade i vår omgivande kultur i någon typ av socialt arbete, *och* att vi bearbetar vår fysiska omvärld, aktuellt idag kan ju vara arbete i ekologisk anda.

Big mind-processens närmaste stödjepunkter

BM vilar i huvudsak på två fenomen: Zenbuddhistisk tradition respektive Voice Dialogue. Utrymmet medger naturligtvis inte en uttömmande beskrivning av någondera, dock känns det väsentligt att säga någonting om respektive metod.

Zen

Begreppet ’metod’ är passande när vi närmar oss Zen. Zen har beskrivits som just en metod och med epitet som ’the wordless doctrine’. Traditionen hävdar att den kan ge sina adepter insikt om verklighetens sanna natur, ’vårt Sanna Vara’, att denna insikt inte kan förmedlas i ord, men att lärjungen kan tillämpa vissa tekniker och metoder som kan öppna medvetandet till insikt, till Upplysningen, *Satori*. Samtidigt sker givetvis ändå en förmedling i tal och skrift även om tonvikten ligger vid den sittande meditationen, *zazen*, som alltså är den huvudsakliga metoden. I de zenbuddhistiska klostren, men även på lekmannanivå, rekommenderas dagligt utövande av *zazen*. Regelbundet genomförs också s.k. *sesshin*. En sådan kan innebära en till flera (vanligen 4, 5 men kan vara upp till 9, 10) dagars intensiv meditation. Man iakttar då tystnad och varvar gående och sittande meditation under dygnets vakna timmar med avbrott för vissa pauser. Det kan innebära mer än tio timmars meditation per dygn.

’One Mind’. Även om Zen hävdar ordlöshet har det givetvis skrivits hyllmetrar om Zen under dess 1500 – 2500 åriga historia (beroende på hur man räknar). Man har också sökt beskriva det som Zen uttryckligen säger inte kan beskrivas, dvs det upplysta tillståndet: Vad är ’Buddha mind’, ’vårt Sanna Vara’? Vi kanske kan säga att det är Zens svar på de existentiella frågor som jag inledde med (s. 5), framförallt frågan ’Vem är jag?’. Det kan hävdas, som Ken Wilber m.fl. gör, att det tillstånd som upplevs, och som betecknats med epitet som ’Buddha Mind’, ’One Mind’ bl.a., är samma grundläggande erfarenhet som mystiker gjort i de mystiska riktningarna inom de olika religionerna - av vilka jag nämnt några ovan - men att dessa beskrivs olika p.g.a. deras skiftande kulturella kontext.³

Zen och det transcendent medvetandetillståndet. Jag har på annan plats (Landgré, 1995) i ett blygsamt format gjort en jämförande studie av dessa beskrivningar, och utgick då från nio kriterier på ett *transcendent medvetandetillstånd* (TMT). Jag citerar:

- ”1. Det transcendent medvetandetillståndet (TMT) är transverbalt, d.v.s. bortom orden. I "vanligt" medvetandetillstånd kan det kännas svårt att beskriva, ofta används poetiska vändningar e.d..
2. Tidlöshet, TMT är transtemporalt. Tidens "vanliga" rörelseriktning från dåtid via nuet till framtiden är upphävd. ’All tid är Nu.’
3. Rummets gränser är upphävda. Utsträckning i rummet, avstånd, existerar inte.
4. TMT inbegriper en känsla av absolut säkerhet i tillvaron.
5. TMT inkluderar ett ontologiskt ställningstagande, det svarar på frågan om verklighetens natur.
6. TMT innefattar känslor av fullkomlig frid, kärlek, sällhet. (Oftast av en långt större dignitet än individen tidigare upplevt.)

³ Komparativ religionsforskning har, som man kan förvänta, olika åsikter i frågan.

7. Erfarenhet av TMT verkar transformativt, det inträffar bestående personlighetsförändringar till följd av upplevt TMT.

8. TMT innebär en transcendens av motsatser, dualiteter som inre-yttre, ljus-mörker, enhet-mångfald, existerar inte längre.

9. Subjektet är "passivt" i förhållande till TMT, det kan inte "viljas" fram, det 'ges'.

Den hypotes som läsaren ska ha bakhuvudet vid fortsatt läsning kan då formuleras som att *det postulerade medvetandetillståndet, transcendent medvetandetillstånd, är vad samtliga s.k. "mystiker" har erfårit.*" (Landgré, 1995, websida)"

Beskrivningar av *satori*, eller *kensho*, stämmer bra in på kriterierna ovan. Jag citerar ytterligare ett stycke ur min tidigare uppsats:

"Upplysningsupplevelsen, satori, innebär att 'se verkligheten som den egentligen är'. I satori upplever man, enligt Zen, verkligheten i sin helhet, sin fullhet. Zen-adepten inser då att Varats natur är bortom begreppen och inte kan beskrivas med dessa eftersom varje begreppsliggörande skapar dualitet och alltså bara återger ett fragment av sanningen. I vårt vanliga medvetandetillstånd tenderar vi att dela upp världen i kategorier, främst i formen 'jag' - 'annat', d.v.s. världen blir dualistisk. I satori är inte längre 'jag här' och 'resten av världen där', utan Allt är också Ett, motsatserna transcenderas så att gränserna samtidigt upplöses och behålls: En logisk orimlighet men ändå möjlig att omfatta. Varje försök till verbal framställning blir följaktligen paradoxalt, som i detta stycke från Huang Po's⁴ undervisning:

"This spiritually enlightening nature is without beginning, as ancient as the Void, subject neither to birth nor to destruction, neither existing nor not existing, neither impure nor pure, neither clamorous nor silent, neither old nor young, occupying no space, having neither inside nor outside, size nor form, colour nor sound."(1959)" (Landgré, 1995, websida)

Voice Dialogue

Bakgrund. Voice Dialogue (VD) utvecklades ursprungligen på av Hal och Sidra Stone och får väl förstås som en del av den Human Potential Movement som var mycket aktiv från 60-talet och framåt. Hal och Sidra Stone, båda psykologer, förde in olika inspirationskällor, Sidra skriver:

"Hal,, was Jungian trained and the Psychology of the Aware Ego and the Selves is, at base, truly Jungian. If you look closely at our work, you will see that our "family tree" is analytic. The selves are an outgrowth of the Jungian complexes. They are not exactly complexes, but they reflect these as truly as a grandchild reflects her grandparents. If one moves deeply enough into any particular self, one can discover that it is the archetypes that provide the core of the selves.

My own thinking was most strongly influenced by Hermann Hesse and Nikos Kazantzakis. These were men whose lives were deeply committed to the evolution of

⁴ Huang Po var zenmästare i Kina på 800-talet.

consciousness. All of their books explored the opposing forces within men's selves, what we would call "the tension of opposites". Both men were influenced by Henri Bergson and based their world views on the existence of an "élan vital", a creative or evolutionary impulse within each of us, a powerful force that moves us towards continual evolution and greater consciousness." (Stone, 2005, websida)

VD skapades uppenbarligen för Hals och Sidras personliga utveckling, de skriver:

"It is interesting to note that Voice Dialogue grew from our own relationship and our own needs for a new way to learn about one another; it was not developed in a clinical setting. Therefore, it is totally accepting and non-judgmental. It is not oriented towards pathology nor is it focused upon discovering what is wrong. It is an exploration of what is, without assumptions as to how things should be." (Stone & Stone, 1991, websida)

"... the Psychology of the Aware Ego and the Selves" är som vi såg i citatet den teori som de refererar till. Med 'the Aware Ego' avser författarna den aspekt av medvetandet som kan överblicka flera sidor av en fråga vi ska fatta beslut om, det är den aspekt av medvetandet som kan vara medveten om de övriga deljagen och som konstant utvecklas. Voice Dialogue kan till stor del ses som en metod att kontakta de olika själv.

Metod. Makarna Stone beskriver tekniken så att man inleder processen med avslappning dvs jag som försöksledare ska slappna av och hitta 'rätt' attityd: en attityd av uppmärksamhet och 'ovillkorlig' respekt för min klient. (Vilket närmast påminner om Carl Rogers och hans 'unconditional positive regard'.) Nästa steg är en intervju med klienten i vilken man försöker bli medveten om klientens olika 'deljag'. I diskussion om livsutvecklingen och eventuella problem kan sådana deljag bli tydliga, man ska försöka skapa en psykologisk karta över individens inre. Steg tre innebär att introducera begreppet 'deljag' för klienten så att hon/han kan känna igen sig. I nästa steg söker man så skapa en slags fysisk 'åtskillnad' mellan deljagen. Klienten uppmanas att rent praktiskt flytta sin stol en bit, eller flytta sig en bit i soffan, för att på så vis 'flytta in' i det deljag som vi ska ge röst. Vi kan jämföra med gestaltterapiens 'heta stol'-teknik.

"Each self has its own position and the selves will play out their dramas around the Aware Ego. The Protector Controller might sit between you and the client's original chair. The vulnerable child invariably sits in a corner or curls up on a couch (often with a pillow if this is available). The inner critic has a tendency to stand up and survey the entire scene to get a better perspective. Angry selves often prefer to pace around the room" (Stone & Stone, 1991, websida).

Makarna Stone påpekar vikten av att skapa trygghet, att första avtäckas de primära själv innan man går vidare till de förnekade, avspjälkade själv och att gå tillbaka till de primära själv som kanske representerar den motsatta positionen till dessa avspjälkade själv innan man går vidare. Slutligen får klienten återta den position som innehas av 'det ursprungliga egot', "the Aware Ego", vilket hjälper henne/honom att integrera erfarenheten.

Zen + Voice Dialogue

Föreningen av dessa två fenomen får sägas ha uppstått i Genpo Roshi själv. Genpo blev zenmunk på 70-talet och abbot för ett zenkloster på 80-talet. Han hade stött på gestaltterapi tidigare och kom sedan också i kontakt med Voice Dialogue. En dag slog honom så tanken att om Voice Dialogue kan hjälpa oss att ge röst åt olika inre aspekter av oss själva, varför skulle vi då inte på samma sätt kunna ge röst åt det transpersonella, 'The One Mind' och dylika aspekter som i Genpos erfarenhet alltid finns närvarande i oss? Utifrån den tanken började Genpo bygga upp 'The Big Mind process' (Gude, Verhoeven, m.fl., 2004).

Beskrivning av Big Mind – processen

I beskrivningen Big Mind-processen stöder jag mig huvudsakligen på två källor. Den första (Fenomen 1 = F1) är en inspelning av en Big Mind-workshop som Genpo (=G) håller med Ken Wilber och några av hans medarbetare. Den återfanns som en nedladdningsbar mp3-fil på Integral Nakeds websida i december -03 (Genpo, 2003). Den andra källan (= F2) är från samma plats i form av videoklipp (september -04) från en annan workshop som Genpo håller med elever på Integral Institute (Genpo, 2004). Som egen referens, och förförståelse i tolkningen av 'texterna', finns också mitt eget deltagande i en Big Mind-workshop i Holland i januari 2004, samt ett antal artiklar från www.bigmind.org.

Tillvägagångssätt

F1 och F2 har lyssnats, resp. setts igenom och transskriberats till texter, och dessa har jag i sin tur sökt reducera till *en* text, en modell. Det är en beskrivning av den på detta sätt samkokta modellen som jag relaterar nedan.

Beskrivning

1. G ger deltagarna en känsla av att de alla har förmågan att genomföra detta: I F1 genom att hänvisa till alla olika människor han genomfört processen med, från mannen på gatan till zenmästare i Japan, att det fungerar universellt. I F2 hänvisar han till att allt finns inom oss, all vishet, medkänsla osv, allt finns där, vi saknar ingenting, vi alla är födda med 'the unborn Buddha-mind' oavsett intelligens, om vi är man eller kvinna, från öst eller väst, och att han, 'the facilitator', vet att det är så, vet att vi alla kan göra det.
2. G berättar om den grundläggande metoden dvs att han kommer att be att få tala med olika aspekter av dig/'olika röster inom er' och att 'ni kanske/kanske inte är bekanta med den här aspekten/rösten' men att han genom att ställa frågor kommer att göra rösten/aspekten tydlig.
3. I F2 beskriver G tydligt hur deltagarna ska göra en kroppslig förflyttning, flytta sin stol eller flytta sig en bit i soffan, när han ber att få tala med en viss röst, att så att säga flytta

in i den rösten. Man ska göra ett fysiskt positionsbyte för att underlätta för sinnet⁵ att byta position/byta 'tillfällig identitet'⁶. I F1 framkommer det så småningom att G uppenbarligen har upplyst deltagarna om detta innan inspelningen har börjat.

4. G berättar att han kommer att börja med att be att få tala med några av de 'dualistiska rösterna' F1: .. 'just to set the ground', F2: 'Så att du blir bekväm i processen'
5. G ber att få tala med 'the controller', 'the voice of the controller', och frågar sedan deltagarna "Vem pratar jag med?", han ser till att alla deltagare just då har identifierat sig med 'kontrollören', att det är den aspekten som får röst.
6. G frågar: Vad är din funktion som kontrollör? Varför kontrollerar du?
7. I både F1 och F2 så kommer G under 'frågestunden med kontrollören' in på hur deltagarna ska prata om självet/egot i tredje person under tiden som de identifierar sig med en given röst, just nu kontrollören. (I F2 säger G till deltagaren 'Vi pratar inte med självet, vi separerar dig ur självet, vi dissekerar självet för att sedan sätta samman det igen som ett helt')
8. G: Vad tycker du om att kontrollera? (F1), Om du kunde vad skulle du då kontrollera? (F2)
9. G: Vad är din största rädsla?
10. G: Har en känsla någon gång tagit över? (F1) Har du någon gång tappat kontrollen? (F2)
11. G: Hur var det? (F1) Ok, vad hände? (F2)
12. (I både F1 och F2 förekommer fler frågor kring olika teman, som alltså skiljer sig något mellan F1 och F2, under samtalet. Det förefaller som om G anpassar 'manualen' till sin publik, se kommentarerna nedan)
13. G: Är det en bra idé att be dig (=kontrollören) om lov innan jag talar med andra röster?
14. G: Kan jag be att få tala med 'det skadade självet'? Det skadade självet. Skifta position/flytta lite (I F1 går G alltså direkt från kontrollören till 'det skadade självet', medan han i F2 talar med tre andra aspekter/röster ['Skeptikern', 'Beskyddaren' och 'Det sårbara barnet'] innan han kommer hit. Se kommentarer nedan)
15. G: Så vem talar jag med?/Vem är du?
16. Se punkt 12. ovan.
17. G: Var finns du 'i huset'?/Var förvarar självet dig 'i huset'?

⁵ Sinnet = en inte helt lyckad översättning av engelskans 'mind'.

⁶ Mitt förslag till begrepp, inte Genpos.

18. G: Försöker självet reparera dig? (F1) I F2 frågar G, Vad försöker självet göra med dig? varvid han bl.a. får svaret 'hela', 'reparera' mig ('fix me')
19. G: Kan jag få tala med 'the fixer'? (Svårt att översätta med 'fixaren', betydelsen är väl snarare 'reparatören'.)
20. G: Vad är ditt jobb?
21. G: Du använder mycket tid till att reparera 'det skadade självet'? (F1. G försökte först med 'Så vad gör du stor del av tiden?') I F2 frågar G, Vad är det först och främst som du reparerar? och får svaret 'Antagligen det skadade självet'. Jmfr 18. ovan.
22. G: Kommer du någonsin att ha reparerat det skadade självet?
23. Se även här punkt 12. ovan
24. G har i både F1 och F2, fast vid olika tillfällen, återvänt till kontrollören för att höra att allt det här är ok och inte på något sätt hotande eller störande.
25. G: Kan jag få tala med 'Sökaren'? (I F2 talar G med 'begärets' röst innan han kommer till sökaren.)
26. G: Vem pratar jag med?/Vem är du?
27. G: Vad gör du? Berätta mer!
28. G: Jag vill nu be kontrollören om att få prata med det icke-sökande sinnet/sinnet som inte söker. (I F2 ber G kontrollören, när han ber att få prata med den nya rösten, också om att få en klar öppen 'kanal', han ber kontrollören om att kontrollera alla de andra rösterna, inklusive sin egen, så att de håller sig tysta. Han ber också deltagarna att, när de skiftar position, sätta sig mer upprätt, i en mer 'meditativ' position.)
29. G: Vem pratar jag med?/Vem är du? ... Ok, ta lite tid på dig, titta efter .../sitt en stund, ... se inåt: Varför kallas du det icke-sökande sinnet?
30. G: (Igen:) Varför kallas du det icke-sökande sinnet?
31. G: Jag vill tala med en annan röst/en annan aspekt, det är egentligen samma (röst), bara ett annat namn, 'Big Mind'/jag vill tala med 'the Big Mind'.
32. G: Hur stor är du?
33. G: (Igen:) Så hur stor är du?
34. G: Vad omfattar du?

35. G: Är det något du föredrar före något annat?

36. G: När folk söker/själv har alltid sökt, sanning, upplysning. Vad söker de egentligen?/Vad har det sökt? Gemensamt svar i F1 och F2: 'Detta'.

37. G: Vad har du för relation (F1:om man kan säga så,) till alla ting? Svar: '(De) .. är jag'.

I både F1 och F2 får Genpo i det här läget olika typer av svar som uttrycker en upplevelse av oändlighet, av något utan början och utan slut, utan födelse eller död. 'Big Mind' ger uppenbarligen en upplevelse av att omfatta allt och att inte skapa några gränser eller skillnader mellan det ena eller det andra, att inte föredra det ena före det andra och en upplevelse av identifikation med alla ting.

Fler aspekter

Genpo fortsätter med aspekter av Big Mind: 'Dropped off Body and Mind', 'Big Heart' och andra, och avslutar med 'Integrated Free Functioning Human Being' som innefattar alla de dualistiska och de transcendentala rösterna. Jag kommer inte att ta upp dessa här utan hänvisar intresserade till www.bigmind.org och Genpo själv. På samma sätt har jag i mitt eget genomförande stannat vid att nå fram till aspekten 'Big Mind' självt.

Eget genomförande av Big Mind-processen

Metod

Det finns ingen speciell metodologisk förklaring till mitt val av modell för det egna genomförandet, utom möjligen det tidsutrymme som stod till buds för den här studien. Istället fick jag ta vad som föll sig naturligt dvs att använda mig av modell F2 ovan. Dels hade jag den färskast på näthinnan, – de facto så, då den fanns som videoklipp nyligen publicerade på nätet – dels innehåller F2, som jag nämnt ovan, fler moment, fler 'dualistiska' röster, och gav också en betydligt mer mångsidig bild jämfört med modell F1, som jag bara kunnat höra genomförandet av. Sammantaget ökade detta i någon mån min tilltro till att jag skulle gå iland med att genomföra processen.

Protokoll

Från videoklippen skapades ett 'protokoll', översatt till svenska, med betoning på Genpos instruktioner och interventioner, där alla moment som jag redovisat ovan alltså ingick, plus de röster som fanns med i F2 men inte i F1 (se ovan). I F2 nämner Genpo i inledningen i en bisats att "this is not rocket science". I ljuset av skillnaderna mellan F1 och F2 kanske vi till dels får tolka det uttalandet så att Genpo i viss utsträckning improviserar i sitt konkreta genomförande av processen. Vi kan naturligt nog också anta att det måste bli avhängigt vilka svar han får från deltagarna. På samma sätt måste jag föreställa mig att jag, när jag ska genomföra processen, måste kunna improvisera och använda mig av mina erfarenheter och färdigheter som psykolog och terapeut.

Två försök

För att pröva min egen förmåga genomförde jag först en provomgång med en mig närstående person, innan jag gick vidare till mina försökspersoner. Två försök med två olika testpersoner (TP1 resp. TP2) genomfördes. Bägge utfördes med mig själv som försöksledare. Försöken spelades in med direkt ljudinspelning i bärbar dator. Allt väsentligt i protokollen togs med dvs Genpos ursprungliga inledande instruktioner, den kroppsliga förflyttningen inför samtal med varje ny 'röst' samt avslutades efter att vi nått fram till själva 'Big Mind'. Tidsåtgången var i snitt 1 timme och 23 min. inkl. kort bensträckare. En avgörande skillnad mellan Genpos genomförande och mina egna är att han arbetar med grupper, i de fall som jag tagit del av, medan jag träffat en person åt gången.

Utfall

Det föreföll inte svårt för mina försökspersoner att följa instruktionerna, och med viss förvåning kan jag konstatera att både TP1 och TP2 verkade nå någon form av upplevelse av 'Big Mind', att döma av de svar de gav på mina frågor. Både TP1 och TP2 gav en bild av ett oändligt medvetande utan början eller slut. Svaren på de frågor jag ställde till de dualistiska rösterna får som man kan förvänta skiftande karaktär beroende av TPs respektive personligheter och livserfarenheter. Jag ska nedan ge några exempel på de frågor som ställdes och svar som gavs, läsaren kommer som sagt att känna igen Genpos modell F2. Jag hoppar över passager på skilda ställen, dessa har markerats med: Bortredigeringen motiveras dels av vad jag uppfattar som nödvändigt skydd för min testpersoners personliga integritet dels av viljan att skapa ett flyt i framställningen. Den som är speciellt intresserad av källmaterialet kan kontakta författaren. Inom hakparenteser ges då och då kommentarer, delvis i jagform, till vad som händer i sessionerna. Två punkter (..) markerar 'dröjande' i samtalet.

Utdrag ur inspelningen med testperson 1 (TP1):

[Efter introduktion och instruktioner (enligt ovan) vidtar dialogen:]

DL: Då vill jag först prata med .. 'the controller' .., vi kan pröva att översätta det med kontrollören Så om du ändrar kroppsposition, gör en förflyttning, så att du känner att du går in i den här kontrollören, så ska vi prata med .. med .. kontrollören. Så, vem pratar jag med?

TP1: Kontrollören.

DL: Mmh .. och den första frågan är då .. och då vill jag be dig se inåt och känna efter, vad är din funktion som kontrollör? Varför kontrollerar du?

TP1: Det sitter här, det är att hålla ihop delarna, .. ha kontroll över dom .. hur de kommunicerar med varandra ..

DL: ..alltså dina inre delar ...

TP1: ..Ja ..

DL: Om du kunde, vad skulle du då kontrollera?

TP1: ... Allt. ..

DL: Jaa, ja, det kan jag tänka mig .. [... ..]

DL: Är det ett viktigt jobb du gör som kontrollör?

TP1: Ja, det är viktigt.

DL: Det är viktigt, ja. Är du uppskattad av egot för det?

TP1: .. Nej, inte alltid ..

DL: Inte alltid, nej. [.. ..]

DL: Om jag vill prata med andra röster, andra delar av ... jag antar att det är en bra idé då att jag får din tillåtelse

TP1: Ja, det är det [... ..]

DL: .. alltså, vill du vara snäll och låta mig tala med 'Skeptikern', Skeptikerns röst ..

TP1: .. mmh ..

DL: .. du såg lite glad ut där .., men först, vem är det jag talar med?

TP1: Skeptikern.

DL: Vad är din funktion?

TP1: Ja min funktion är att vara skeptiker .. [... ..]

DL: Vad är du skeptisk mot just nu ..?

TP1: .. ja, skeptisk .. jag är skeptisk mot allting ..

DL: .. precis .. (skratt) Har du en viktig roll?

TP1: Ja, mycket viktig roll [... ..]

DL: .. du kan se skillnader .. nyanser som du sa ..

TP1: .. (dröjande) .. jaa ...

DL: Är du skeptisk mot mig nu

TP1: (skratt) .. ja, jag är skeptisk mot allt ...

DL: .. Okej ..om jag går tillbaka till kontrollören, hur är det? Är det här ok?

TP1: Ja .. [... ..]

DL: Ok, kan jag få tala med en annan röst? Och jag skulle vilja få tala med 'det sårbara barnet'.

TP1: ..mhhh ..

[Man kan höra ljuden från den kroppsliga förflyttningen varje gång jag ber att få tala med en ny röst.]

DL: Vem är du? .. [Tydligt mjukare röst.] [... ..]

DL: Vill du berätta om dig själv som det sårbara barnet?

TP1: .. rädd .. [lite mumlande som gör att jag får fråga om]

[Dialog med 'det sårbara barnet' om dets kvaliteter, egenskaper och erfarenheter]

DL: om du bara sitter en stund som 'det sårbara barnet' och ser om det finns mer som .. som du vill passa på att säga bara sitt en liten stund ..

[En stunds tystnad]

TP1: Skönt bara finnas till [Ny tystnad]

DL: ..vill tala med en annan röst. Jag ska be att få tala med 'Beskyddaren', ... 'Beskyddaren'.

DL: Vem är du?

TP1: Jag är beskyddaren.

[En dialog om beskyddarens mer medvetna resp. omedvetna delar.]

DL: Kan jag få prata med det 'skadade självet'

TP1: Mmh

DL: Så vem är du?

TP1: ..det skadade självet ..

DL: Så vad är du?

TP1: Lite trasig ...

DL: Kan du berätta mer ...

TP1: ... saker som blivit fel .. i mötet med andra människor, med verkligheten ... där det inte blev ... som det borde vara ... [... ..]

DL: Känner egot till alla delar av dig?

TP1: Nej ...

[Dialogen fortsätter med 'Reparatören'/'Fixaren' och kommer sedan över till 'Begäret':]

DL: Kan jag få tala med en annan röst, kan jag få tal med Begäret? Så vem är du?

TP1: Begäret (skratt)

DL: Berätta om dig.

TP1: jag består av väldigt starka känslor .. och jag är fullständigt omättlig

DL: Vad är det du vill som begär?

TP1: Jag vill ha allt .. [... ..]

DL: Kan du trängas bort?

TP1: Nej, jag kan inte trängas bort ... då dör allting ..

DL: Då dör självet ..

TP1: Ja ..

TP1: Dom andra är rädda för mig ...

DL: Är de rädda för dig? .. (skratt) .. varför då?

TP1: För begäret .. jag .. är stark, väldigt starkt för det finns inga gränser för mig ...

[... .. Nästa röst är 'Sökaren'.]

DL: Vad söker du mera?

TP1: ... , hur allting hänger ihop

DL: Du söker förståelse skulle man kunna säga då?

TP1: Ja

[Dialog också med en aspekt av 'Sökaren': 'Sinnet som Söker Vägen'.]

[Här gör vi en kort paus i sessionen.]

DL: Kan jag få tala med kontrollören igen.

TP1: Ja

DL: Vem pratar jag med?

TP1: Med kontrollören

DL: Hur har du det?

TP1: Jo, det är .. det är bra.

DL: Det är bra?

TP1: Jaa, faktiskt är det så att .. det du belyser i det här ..

DL: Det är inget som stör dig?

TP1: .. nej, nej, det förbättrar bara det som jag i alla fall håller på med ... det är bara bra ..

DL: Bra. Då ska jag be, nämligen, att få prata med en annan röst, men först vill jag be dig, som kontrollör, att ge mig en klar öppen kanal till den här rösten, genom alltså att kontrollera de andra rösterna [... ..]

DL: Ok, då skulle jag vilja tala med 'Sinnet som inte söker', icke-Sökaren, så, om du skiftar lite ... till Sinnet som inte söker, icke-Sökaren .. och så vill jag be dig sätta dig lite mer upprätt ... vill du det [... ..]

DL: Vem är du?

TP1: Jag är sinnet som inte söker

DL: Om du vill sitta en stund bara, som sinnet som inte söker, ... (TP1: mmh) ...och se gärna inåt ... varför .. varför du kallas det icke-sökande sinnet ... om du bara sitter med det .. och inte svarar direkt och ser inåt ... varför .. du kallas det icke-sökande sinnet .. bara sitter med det en stund ..

[35 sekunders tystnad]

DL: Varför kallas du icke-sökaren? [... ..]

TP1: tomt ...

DL: Kan det vara en aspekt av det icke-sökande sinnet, tomhet?

TP1: Ja

DL: . se igen om du kan se varför du kallas det ick-sökande sinnet ...

TP1: ...jag är här och nu ...

DL: ja ... precis ...

DL: Finns det flera svar på frågan varför du kallas det icke-sökande sinnet?

TP1: ... jag är hela tiden ...

DL: ... du är hela tiden ... mmh ... [... ..]

DL: .. du behöver egentligen inte göra någon kroppslig förflyttning ... utan mera en mental inre skiftning, för det ... ska be att få tala med en annan aspekt av dig ... en annan aspekt av det icke-sökande sinnet ... skulle vilja tala med det Stora Sinnet det stora sinnet ...

DL: Varför kallas du det stora sinnet? [... ..] Hur stor är du? ...

TP1: ... stort ...

DL: Hur stor?

TP1: .. det finns inga gränser ...

DL: Det finns inga gränser. ... Har du något slut?

TP1: ... det funkar inte så ...

DL: Nej, precis, det funkar inte så. Har du någon början? [... ..]

DL: Vad omfattar du?

TP1: .. allting ...

DL: Allting [... ..]

DL: Självvet letar ju alltid efter meningen ... vad är meningen? Vad skulle du säga ...?

TP1: ... det här är meningen ..

DL: ..ja ..

DL: Som det stora sinnet, har du några preferenser? Föredrar du något före något annat?

TP1: Nej [... ..]

Utdrag ur inspelningen med testperson 2 (TP2).

Det här utdraget har jag kortat ytterligare något då det annars blir väl mycket upprepning.

[Ungefärligen samma introduktion och samma instruktioner som med TP1. Återigen först dialog med Kontrollören.]

TP2: ... vill klargöra och skapa ordning hålla undan kaos ...

DL: Om du kunde vad skulle du kontrollera?

TP2: ..osäkerhet, oklarhet .. en massa aspekter som tar energi .. i mitt, eller de andra delpersonernas liv ...

[TP2 förklarar: kontroll på personer runt omkring osv .. omgivningen ...]

DL: På allt och alla egentligen..?

TP2: Absolut ... total kontroll .. (skratt) .. [... ..]

[TP2 ger exempel på att totalt ha tappat kontrollen.]

DL: ..(ang. att vara viktig för självet) .. Var skulle (TP2:s namn) vara utan dig?

TP2: Totalt förvirrad! .. (skratt)

[DL ber om tillåtelse att få prata med andra röster. Närmast 'Skeptikern'.]

DL: Vad är du skeptisk mot just nu?

TP2: Den här processen [... ..]

[Mer dialog med skeptikern, sedan 'det sårbara barnet'.]

DL: ...vill du flytta in i det sårbara barnet ...

TP2: mmh .. jag är det sårbara barnet [... ..]

DL: Vad ger du .. till självet ... vad är det du erbjuder ..

TP2: Att kunna vara sårbar ibland jag vill visa mig ...

[Dialog om att bli sedd som sårbar. Vi fortsätter med 'Beskyddaren'. Funktionen att värna t.ex det sårbara barnet ... eller viktiga andra ... Längre dialog om de funktionerna.]

DL: Du är uppskattad av självet?

TP2: Oh ja ..

[Nästa röst är 'Det skadade självet'.]

DL: Kan du säga mer om dig själv som det skadade självet?

TP2: .. ja, att ... ja, jag får inte riktigt kontakt med andra aspekter. Jag är rätt isolerad, känner mig isolerad från de andra. ... förpassad utav självet också ..

DL: Ja, var håller självet dig i huset någonstans ...

TP2: nedanför till vänster ... i ett svart hål jag får inte vara med

[Ytterligare dialog. Sedan vidare till 'Fixaren', och i den dialogen kommer också 'Helaren' in som en 'egen' delpersonlighet. Jag improviserar ett samtal med den aspekten då 'Fixaren' i det här samtalet får en mycket praktisk, fysisk funktion. Nästa röst är 'Begäret':]

DL: Vem är du?

TP2: Begäret. Behov, begär.

DL: Berätta om dig.

TP2: Jag är törstig ... fyllas av begär och lust ... skönhet begäret lever hela tiden [... ..]

DL: .. som begäret vill du väl ha ..

TP2: ..allt genast!

[Vi går igenom fler aspekter av begäret.]

DL: Kan du trängas bort?

TP2: Jaa, ständigt.

DL: Kan du utrotas?

TP2: Nej [... ..]

[Nästa röst är Sökaren.]

DL: Vad är det du ger självet?

TP2: jag ger ett rikare liv ... jag öppnar också okända dörrar ... för möten ...och ..

[Nästa aspekt: Sinnet som söker vägen. TP2 uppmanas sitta en stund med den identifikationen.]

[... .. Paus. Sedan samtal med kontrollören om att lämna en klar kanal (se ovan).]

DL: Jag ska be att få tala med det icke-sökande sinnet. ... Sitt en stund med ... och se inåt ... (tystnad) ... varför kallas du det icke-sökande sinnet?

TP2: Jag är närvaro ... och helhet

DL: Jag vill be dig gå till en annan aspekt av det icke-sökande sinnet, det stora sinnet ..

[... ..]

DL: ... och om jag då frågar hur stor du känns då ...

TP2: .. ja .. oändligt

DL: Vill du sitta en stund med den där känslan av oändlighet ..

TP2: nå kristallation där allting finns .. i varje saltkorn .. så finns .. universum och universum finns i allting ..

DL: .. du finns alltså ...

TP2: ..ja, i allt

DL: ..i allt .. ja [... ..]

DL: från det här perspektivet se på egot ... vad ser du då?

TP2: Insnärjt ... och utan frid ...

DL: Egot har ju alltid sökt sanningen, sökt vägen, sökt upplysningen Varför har självet varit så lite framgångsrikt i sitt sökande i tusentals år?

TP2: .. har inte känt igen mig ..

Dessa utdrag kommenteras nedan i de samlade kommentarerna.

Kommentarer och diskussion

Den 'samkokta' modellen

Den modell som framkommer ur punkterna 1. till 37. ovan ligger relativt nära texten F1. I både F1 och F2 förekommer dock, som jag påpekat ovan, fler frågor (och svar), än vad som blir kvar efter reduktionen. Rimligtvis ger den här modellen en bild av hur Genpo gestaltar det huvudsakliga innehållet i processen, men det kan samtidigt ifrågasättas hur 'verklig' bilden är med hänsyn till det som inte framgår: det partikulära.

Man kan föreställa sig, som jag påpekar i punkt 12. ovan, att Genpo anpassar sin modell utifrån vilka deltagare han arbetar med. I F1 har han Ken Wilber och några ur staben på Integral Institute framför sig och vi kan tänka oss dels att dessa är ganska bekanta med olika psykoteknologier och med kontemplativa traditioner, dels att Genpo är medveten om det. I F2 är det elever på en kurs han arbetar med. Dessa är givetvis intresserade och har troligen en del bakgrundskunskap, men kanske inte lika vittomfattande sådan som gruppen i F1. En sådan tankegång förefaller stämma med materialet: F2 innehåller utförligare instruktioner och tar upp fler 'dualistiska röster' innan man kommer över till de 'icke-dualistiska'.

Kommentarer till mina genomförandena

Som jag nämnde ovan föreföll processen fungera ganska optimalt. Det uppstod inga speciella hinder eller uppenbara svårigheter. Det framgår inte i utdragen ovan, men då och då under sessionerna fick jag dock uppfattningen att TP hade lämnat identifikationen med den specifika röst dialogen just då gällde. Oftast föreföll det då vara så att TP gått tillbaka till 'the Aware Self' för att tala med makarna Stone. Jag föreslog vid de tillfällena TP att så var fallet och vi gick tillbaka en bit i processen för att så att säga hämta upp den aktuella rösten igen.

Som framgått ovan så säger sig mina testpersoner ha upplevelser av ett oändligt alltomfattande medvetande. Vi måste fråga oss vad det är de upplever? Vilken verklighetsgrund har deras upplevelser? Kan utsagorna vara något som jag på något sätt suggererat fram? Kan TP tänkas säga som de gör för att vara mig till lags? Jag fortsätter diskussionen här nedanför, men först något om Genpo.

'Skillful means'

Rimligtvis använder sig Genpo av hela sin erfarenhet, som abbot och ledare för en internationell sangha⁷, och av sina samlade kunskaper, när han genomför en sådan här process. Hans intresse, som zenbuddhist och munk, är ju i första hand att bibringa så mycket upplysning som möjligt. Det ingår i de löften man som zenbuddhist reciterar med jämna mellanrum. I F2 säger han också, som jag påpekat ovan, strax innan han ber att få tala med kontrollören, '... oh, let me just say this: This is not rocket science. Keep it simple. ...' Som jag uppfattar det, så har Genpo ett ungefärligt schema, - och jag tror att jag har fångat väsentliga delar av det i modellen ovan - men han är samtidigt fri att tillämpa den på det sätt han själv tycker passar bäst för att nå sitt syfte, dvs ge deltagarna en glimt av 'The One Mind'.

⁷ sangha = buddhistisk 'församling'

Inom buddhismen finns ett begrepp, ’upaya’ (Sanskrit), som ibland översätts med ’skillful means’ men som har en vidare betydelse: ungefärligen, metoder och sätt, även sådana som från någon synvinkel kan förefalla bedrägliga, eller manipulativa, som kan bidra till att föra adepten närmare Upplysningen. Genpo har kallat Big Mind-processen för just en god ’upaya’. Möjligen kan vi jämföra med ett begrepp ur den västliga kultursfären, ’ändamålet helgar medlen’, som felaktigt brukar tillskrivas jesuitorden, men som i den buddhistiska tappningen kan legitimera ’smartness’ och skicklighet, dock inte våld. Är det rimligt att utifrån det här resonemanget ifrågasätta Genpo?

Sanning

Diskussionen och frågeställningarna ovan leder osökt in på epistemologiska frågeställningar. Skapar processen en giltig kunskap om verklighetens natur? Är det så att vårt medvetande, i en väsentlig aspekt, är obegränsat och alltomfattande? Här uppträder givetvis fundamentala åsiktsskillnader, där en grupp människor säger Ja och en annan säger Nej. Vi tvistar inte om *upplevelsens* ontologiska vara. Det räcker med den genomförda undersökningen för att konstatera att upplevelsen existerar. Det är inte rimligt att anta att TP ljugar om sina upplevelser. Frågan är snarare: Är upplevelsen illusorisk? Är det fråga om en hallucination utan verklighetsgrund? En hallucination är nog så verklig för den som upplever den, men det ligger i begreppet att omvärlden inte ser den som verklig och kan ha svårt att förstå den. Vi kan också fråga oss om det är suggestioner inbyggda i modellen som skapar upplevelsen. Är det möjligt att själva talet om ’Buddha-mind’, ’The One mind’ och att ’vi alla har tillgång till’ detta, kan suggerera fram upplevelsen?

Ett sådant antagande skulle kanske behöva innebära att Genpo lever i en suggestion, en form av trans, som för honom är verklighet, och att upplevelsen av den är så värdefull för honom att han vill dela med sig av den. Att dela med sig är också ett imperativ i den 2500-åriga tradition, buddhismen, som han är del av. Å andra sidan är det kanske lika rimligt att vända på tankegången och föreställa oss att det är de som inte har kontakt med ’The One mind’ som lever i en illusion, en trans. En del författare har också uttryckt sig i sådana termer. Ett exempel är Charles T. Tart, Ph.D,⁸ som skriver, jag citerar:

”We can say that ’Man is asleep’ in the overall sense that an individual in an ordinary, culturally ’normal’ state of consciousness is:

- a) unaware or only partially aware of important objects, people and processes in his or her immediate environment
- b) unaware or only partially aware of important, sometimes vital talents, processes, and events within his or her own being

If this were all there was to our initial definition of being asleep, we could more simply call it ’ignorance’, and straightforward efforts at education would be the remedy. Therefore we must add:

⁸ Tart är psykolog och professor vid Institute of Transpersonal Psychology i Palo Alto och Professor Emeritus vid University of California at Davis.

- c) man habitually and automatically spends an enormous amount of time in daydreams and delusory belief systems about himself and his world; that is, man walks around in a kind of waking (day)dream;
 - d) man is strongly and emotionally attached to and defends many of his dreams and delusory belief systems; and
 - e) man significantly distorts his perceptions of his world and his self, usually in a manner that subjectively supports his daydreams and delusory belief systems
- As a consequence of being asleep in this sense, of usually being in what I have elsewhere termed *consensus trance* ... we undergo an enormous amount of suffering. (Tart, 1993, s. 142-143)

Ett alltomfattande medvetande?

C.G. Jung svarade en gång i en intervju på frågan: ’Tror ni på Gud?’ Svaret blev: ’Jag tror inte, jag vet.’ För honom, som för många andra, är frågan om en ’utomsinnlig’ verklighet inte en trosfråga utan snarare en upplevd verklighet. Som jag påpekat ovan menar vi många gånger olika saker när vi säger Gud. Det är dock intressant att notera att Wilber och andra författare menar att ’mystikernas’ beskrivningar av vad de upplevt som den yttersta verkligheten, vare sig vi kallar den Gud eller ’Buddhamind’, är mycket lika varandra. Frågan återstår om likheten mest är negativ dvs består i omöjligheten att beskriva den (se exempelvis Walsh, 1995).

Det finns ett lustigt argument mot tanken på mystiken som ett uttryck för en djupare verklighet. En kanadensisk hjärnforskare, Michael Persinger, hävdade för några år sedan att han kunde stimulera vissa delar av hjärnan och på det sättet framkalla en ’mystisk erfarenhet’ i stil med upplevelsen av ett kosmiskt, oändligt medvetande (Holmes, 2001). På den grunden menade han att upplevelsen inte har någon annan verklighetsgrund, den är bara ett hjärnspöke. Det lustiga är att vi mycket väl kan stimulera ett annat område i hjärnan och framkalla en upplevelse av smaken av ett äpple. I det fallet är det troligen ingen som hävdar att upplevelsen saknar verklighetsgrund.

Kanske ska vi här återkoppla till den ’filosofiska bakgrunden’ (ovan) om att ’människor i alla kända kulturer trott att det finns en Gud eller flera gudar ’ och frågan om medvetandets kausalitet. I en essä, betitlad ”The world in your head”, skriver Simon Blackburn:

”The problem of consciousness, if there is one, arises acutely within a framework that almost all scientists and philosophers of mind share. This is the view that all conscious processes, and indeed all mental processes of any kind, are dependent upon the activity of the brain and central nervous system. In modern debates, this is not open to dispute” (Blackburn, 2004, s. 42).

Tart återger citatet i en artikel om de vetenskapliga grunderna för transpersonell psykologi. Han fortsätter:

”So from this dominant scientific perspective, *the alleged phenomena transpersonal psychology is based upon and interested in are of dubious reality, to say the least*” (Tart, 2004, s. 72, Tarts kursivering).

Hans centrala tema i artikeln är annars den vetenskapliga parapsykologins potentiella bidrag till den transpersonella psykologin.

En kluven kultur?

Den vetenskapliga parapsykologin är ett intressant exempel på vår kulturs kluvna inställning till dessa fenomen. Parapsychological Association (PA) är de vetenskapliga parapsykologernas internationella sammanslutning och organisationen är ansluten till AAAS⁹ (en av världens största vetenskapliga sammanslutningar med 262 medlemsorganisationer). Få discipliner har så rigorösa experimentella villkor som parapsykologerna sätter upp, exempelvis används dubbel-blind-test i uppåt 80 % av studierna, vilket inget annat fält kommer i närheten av (Tart, 2004). PA skriver på sin hemsida:

”To be precise, when we say that "X exists," we mean that the presently available, cumulative statistical database for experiments studying X, provides strong, scientifically credible evidence for repeatable, anomalous, X-like effects. With this in mind, ESP¹⁰ exists, precognition exists, telepathy exists, and PK¹¹ exists.”

I en fotnot på startsidan skriver de också:

”60% of American either AGREE or STRONGLY AGREE that some people either possess psychic abilities or extrasensory perception.”

PAs källa är National Science Foundation. Om vi så tittar på NSF’s hemsida hittar vi mycket riktigt uppgiften. Dock skriver de också:

”Belief in various forms of pseudoscience is common in both the United States and Europe. For example, 60 percent of surveyed Americans said they believe in extrasensory perception.”

Alltså å ena sidan rigorös vetenskap, samhälleligt legitimerad av AAAS, å andra sidan ansedd som pseudovetenskap av en annan del av kulturen, en del med hög social status.

Många tänkare har beskrivit människans predikament som en grundläggande kluvenhet i förhållande till sig själv och livet. Sidra Stone (2005) nämner några (ovan). Vi kan ställa oss frågan om det är den kluvenheten som på ett komplext sätt speglar sig i den kulturella kluvenheten i exemplet med parapsykologin ovan. Jag skulle vilja avsluta den här diskussionen med att sätta in fenomenet ’Big Mind’ i en tankegång som kan innefatta en förståelse för en sådan dubbelhet.

Kärlek och rädsla

Om vi föreställer oss att ’Big Mind’ är ett uttryck för ’the One Mind’(OM) och att det

⁹ = American Association for the Advancement of Science

¹⁰ = Extrasensory Perception

¹¹ = Psychokinesis

medvetandetillståndet verkligen är allas vår yttersta verklighet, vad är det då som hindrar oss att i större grad ta till oss detta medvetande? I beskrivningar av upplevelsen av OM återkommer på olika sätt hänvisningar till det högsta goda. Bara *en* sådan glimt *kan* vara så kraftfull att den i hög grad förändrar livet för den som får den. Den kan i sig utgöra livsmotivation. OM förefaller alltså ha en otvetydigt positiv inverkan på våra liv och verkar kunna förstärka graden av medkänsla och insikt hos individen. (Se Landgré, 1988, 1995 för referenser.)

Vad som hindrar oss att ta till oss mera av detta skulle kunna vara den starka identifikationen med ett *särskilt* jag. Dvs vi ser jaget som begränsat till och identifierat med ’den här kroppen’, ’de här tankarna och känslorna’. Dubbelheten/kluvenheten skulle då kunna se ut så att vi på en medveten nivå identifierar oss med detta begränsade jag samtidigt som vi på en omedveten nivå bär på en möjlighet till identifikation med ett obegränsat jag som på ett fundamentalt plan inte gör skillnad på själv och andra. Omedvetenheten skulle kunna tänkas upprätthållas av rädsla, dvs identifikationen med det *särskilda* jaget skapar på grund av självbevarelsedriften ett behov av murar, olika typer av skydd för det begränsade jaget. Dessa murar/försvar mot den ’Andre’ skulle kunna tänkas manifesteras i det inre såväl som i det yttre.¹² Vi får tänka oss att rädslan i sin tur hålls omedveten så att jaget kan upprätthålla en så positiv självbild som möjligt.

I ett sådant här scenario skulle Big Mind processen kunna bidra till ett medvetandegörande dvs individen skulle i ökad utsträckning kunna välja identifikationspunkt utifrån vad som är mest tjänligt i ett större perspektiv istället för att omedvetet styras av det begränsade jagets behov.

¹² Denna tankegång är naturligtvis inte ny, det här är bara mitt sätt att formulera den.

Referenser:

- Allwood, C. M., "Indigenized psychologies", *Social Epistemology*, vol. 16, Nr. 4 2002.
- Blackburn, S., "The world in your head", i *New Scientist*, vol 2464, 11/9 2004.
- Damasio, A., "På spaning efter Spinoza", *Natur och Kultur*, Falun 2003.
- Genpo Roshi, Merzel D., "A Simple Exercise for Recognizing Big Mind", ljudfil, www.integralnaked.org/archives1.aspx, december 2003.
- Genpo Roshi, Merzel D., "Introduktion", "The Controller", ... m.fl., videoklipp, www.integralnaked.org, augusti 2004 (Sök på 'Genpo' på websidans sökmotor).
- Gude, J., Verhoeven, J., "Big Mind" (med Genpo Merzel Roshi), Boeddhistische Omroep Stichting, Asoka, Eindhoven 2004 (video).
- Holmes, B., "In Search of God", i *New Scientist*, vol 2287, 21/4 2001.
- Johansson, R., "Buddhismens psykologi", *Studentlitteratur*, Lund 1982.
- Landgré, D., "Om transpersonell psykologi och kunskapsteori", ITP, Lunds Universitet, Lund 1988 (Finns även på www.transpersonell.se).
- Landgré, D., "Den transpersonella psykologin och de kontemplativa traditionerna", *Psykologexamensuppsats*, ITP, Lunds Universitet, Lund 1995 (Finns även på www.transpersonell.se).
- Leonard, G. & Murphy, M., "The Life We are Given", J.P.Tarcher, New York, 1996.
- NE, *Nationalencyklopedin*, Bra Böcker, Höganäs 1994.
- Rees, M., "In the matrix", *Edge* 116, <http://www.edge.org/documents/archive/edge116.html>, 2003.
- Sander, Å., "Edmund Husserls fenomenologiska tradition" i Allwood & Eriksson, (Red.), "Vetenskapsteori för psykologi och andra samhällsvetenskaper", *Studentlitteratur*, Lund 1999.
- Schachter-Shalomi, Rabbi Zalman, "What Good Are the Spiritual Traditions?" ljudfil, integralnaked.org/archives1.aspx, september 2003.
- Scholem, G. G., "On The Kabbalah and Its Symbolism", *Routledge and Kegan Paul*, London 1965.

Stone, H. & Winkelman, S., "Embracing Our Selves", Nataraj Publishing, Novato 1989.

Stone, H. & Stone, S., "A Professional Point of View - The Psychology of Selves,"
http://www.delos-inc.com/Reading_Room/Articles/4/4.html, 1991, (Hämtad 040405).

Stone, S., Ph.D., "The Origins of Voice Dialogue - A brief history of the origins of Voice Dialogue", http://www.delos-inc.com/Reading_Room/Articles/5/5.html, (Hämtad 040405).

Tart, C. T., "The structure and dynamics of waking sleep", The Journal of Transpersonal Psychology, Vol. 25, Nr. 2, 1993.

Tart, C. T., "On the scientific foundations of transpersonal psychology: Contributions from parapsychology", The Journal of Transpersonal Psychology, Vol. 36, Nr. 1, 2004.

Walsh, R., "Phenomenological mapping: A method for describing and comparing states of consciousness", The Journal of Transpersonal Psychology, Vol. 27, Nr. 1, 1995.

Wilber, K., (Red.), "Transformations of consciousness", Shambala, Boston 1986.

Wilber, K., "Sex, Ecology, Spirituality" Shambhala, Boston 1995.

Wilber, K., "Integral Psychology", Shambhala, Boston 2000(a).

Wilber, K., "A Theory of Everything", Shambhala, Boston 2000(b).