

Efnisyfirlit

Inngangur	2
William James um andlega reynslu	3
I. Maðurinn sem andleg vera.....	3
II. Andleg reynsla.....	5
III. Sannleiksgildi andlegrar reynslu.....	8
IV. Réttur einstaklingsins til að trúa.....	9
Thomas Metzinger um andlegt viðhorf og vitsmunaleg heilindi	11
I. Andleg reynsla og vísindi.....	11
II. Andleg reynsla og trúarbrögð.....	11
III. Hið andlega viðhorf.....	13
IV. Vitsmunaleg heilindi.....	15
V. Samruni vísinda og andlegrar iðkunar.....	17
Kjarninn í hugmyndum James og Metzingers	18
I. Uppljómun og upplýsing.....	18
II. Mannleg farsæld.....	20
III. Andlegt sjálfræði.....	23
Niðurstaða	24
Heimildaskrá	26

Inngangur

Ekki er til almennt viðtekin skilgreining á andlegri reynslu (e. *spirituality*) en með aukinni andstöðu og vantrausti gagnvart trúarlegum stofnunum og valdi þeirra hefur slík reynsla smám saman aðgreint sig frá trúrækni. Mörkin sem liggja á milli hugtakanna tveggja hafa verið nokkuð óljós enda var það ekki fyrr en á 20. öld sem andleg reynsla fór að greina sig frá trúrækni og einstaklingar að telja sig vera andlega sinnaða frekar en trúaða.¹ Í menningu okkar er ýmislegt sem má rekja til þessa aðskilnaðar. Á Vesturlöndum hefur fjölmening aukist til muna og um leið trúfrelsi sem hefur haft í för með sér að nú orðið er það persónulegt val hvers og eins hvaða leið hann fer til að tengjast hinu æðra. Einnig er það svo, að andstaða gegn afturhaldssemi og dogmatisma ríkjandi trúarstofnana hefur leitt til aukinnar áherslu á persónulegri upplifanir af hinu æðra. En á 19. öld, með Søren Kierkegaard í farabroddi, var farið að örla á slíkri einstaklingshyggju innan trúmála. Kierkegaard taldi að mannveran gæti orðið sitt sanna og besta sjálf í gegnum tengsl sín við hið æðra og hann taldi hina opinberu trú samtíma síns vera orðna yfirborðslega og í raun orðna broddborgaralega, þar sem trúin var til þess eins að skreyta sig með.² Hann boðaði í staðinn persónulegri tengsl við Guð, en hann var lítt upptekinn af trúnni sem einhverju utan við hið mennska sjálf og hann sagði sjálfið geta staðið í beinum tengslum við það æðra máttarvald sem skapaði það.³ Þó að Kierkegaard væri kristinn höfundur skilgreindi hann aldrei guðdóminn nákvæmlega heldur lagði meiri áherslu á þau einstakingsbundnu tengsl sem lágu á milli mannlegrar vitundar og Guðs. Með áherslu Kierkegaards á vitundina má greina ákveðið upphaf á þeim aðskilnaði sem hér um ræðir, þar sem trúin sem eitthvað ytra skiptir ekki höfuðmáli heldur eru það persónuleg tengsl hvernar vitundar við hið æðra máttarvald. Þessi einstaklingsmiðaða hugsun, að það þurfi að fara í gegnum einstaklinginn fyrst til þess að fá aðgang að hinu stærra, er vissulega nátengd reynsluvæðingu trúarinnar sem oft er bendluð við samtímamann Kierkegaards, Friedrich Schleiermacher. Hann er talinn forsprakki þeirrar hugsunar að

¹ Zinnbauer o.fl., „Religion and Spirituality: Unfuzzifying the Fuzzy”, *Journal for the Scientific Study of Religion* Vol. 36, No. 4 (1997), 550.

² Kierkegaard, *The Sickness Unto Death*, þýð.: Edna Hong & Howard Hong (Princeton: Princeton University Press, [1849] 1980), 41.

³ Sama rit, 14.

persónuleg reynsla sé grundvöllur þess að komast í tengsl við andlegan veruleika og að öll trúarbrögð eigi uppruna sinn að rekja til slíkrar reynslu.⁴

Í guðfræði og heimspeki samtímans hefur samruni þessara tveggja viðhorfa, einstaklingshyggju og reynsluvæðingar, orðið meira áberandi. Það má segja að slíkur samruni hafi átt sér stað í heimspeki Williams James en í þessari ritgerð verður skoðuð nálgun hans á andlega reynslu, einkum í fyrirlestraröð hans *The Varieties of Religious Experience*, og hvernig hann leggur áherslu á jákvæðar afleiðingar hennar. Einnig verður ritgerð Thomas Metzinger „Spirituality and Intellectual Honesty“ greind út frá sömu forsendum. Báðir heimspekingarnir takast á við þann rígg sem staðið hefur á milli vísindalegs viðhorfs og þess andlega og á ólíkan hátt reyna þeir að setta viðhorfin tvö. Það má segja að James nálgist andlega reynslu út frá nytjahyggjusjónarmiði en Metzinger nálgist hana út frá sjónarhóli efnishyggju en báðir telja þeir slíka reynslu jákvæða og þjóna siðferðislegu hlutverki.

William James um andlega reynslu

I. Maðurinn sem andleg vera

Í fræðum Vesturlanda hafa andleg og tilfinningaleg gildi yfirleitt verið sett skörinni lægra en þau sem tilheyra rökhusun og þar af leiðandi er ekki að finna mikla heimspeki andlegrar reynslu nema innan rita trúarbragðanna. En með fyrirlestrum sínum *The Varieties of Religious Experience* sem fluttir voru á árunum 1901-1902 gerði heimspekingurinn og sálfræðingurinn William James grein fyrir margbreytileika trúarlegrar reynslu og reyndi að nálgast viðfangsefnið á hlutlægan hátt sem þótti mjög nýstárlegt á þeim tíma. James gengur út frá því að maðurinn sé andleg vera þar sem andleg reynsla og lýsingar á henni hafa fylgt mannum frá örófi alda, en lýsingar á slíkum upplifunum má finna í öllum hinum ólíku menningarheimum jarðar. Hann taldi að vísindin hefðu vanrækt trúarlega reynslu og með því að nálgast hana á röklegan hátt væri hægt að gera grein fyrir því gildi sem þær hafa í sjálfu sér. Í fyrirlestrunum fer James

⁴ Karuvelil, „Religious Experience: Reframing the Question“, *Forum Philosophicum: International Journal for Philosophy* Vol. 16, No. 1 (2011), 140.

gegn þeirri læknisfræðilegu smættarhyggju sem farið var að örla á á hans tíma en í henni fólst að njörva andlega reynslu niður í líffræðileg efnasamskipti líkamans eða jafnvel geðsjúkdóma. Smættunin felst í því að taka hið víðfeðma viðfangsefni sem andleg reynsla er og reyna að útskýra orsakir hennar með eins einföldum máta og mögulegt er; sem heilastarfsemi og ekkert annað. Þó svo að hægt sé að líta á andlegar upplifanir á þann hátt, taldi James það ekki draga úr mikilvægi þeirra og gildi. Eins og James bendir á, gæti hið sama átt við um vísindin, þar sem allar kenningar vísindanna og trúin á þær eru á sama hátt byggðar upp og mótaðar af líffræðilegum efnaskiptum mannlíkamans líkt og trúarlegar tilfinningar.⁵ Hann reynir að lýsa ólíkum andlegum upplifunum á hlutlægan hátt og greina það sem má finna sameiginlegt með þeim, en það sem virðist hafa vakið áhuga James á viðfangsefninu eru þær praktísku og jákvæðu afleiðingar sem andlegar upplifanir leiddu af sér fyrir líf og gjörðir einstaklingsins sem fyrir þeim varð. Sem nytjahyggjumaður leit James svo á að meginstaðreyndin væri einmitt þau jákvæðu áhrif sem andleg reynsla leiddi af sér og þeim var ekki hægt að neita með hlutlægri skoðun. Það er út frá þessu samkenni sem James leggur áherslu á persónu- og einstaklingsbundna eiginleika andlegs lífs.

James hefur þann háttinn á að skilgreina aldrei hver guðdómurinn er en í gegnum fyrirlestrana notast hann við lýsingar á andlegri reynslu frá einstaklingum úr ólíkum áttum og sem heimspekingur reynir hann að greina það sem sameiginlegt er með þeim. Það snertir ekki kjarna málsins hvort sú umbreytandi reynsla sem einstaklingurinn verður fyrir komi að innan eða utan frá, þ.e. frá undirmeðvitund eða líffræðilegu ástandi manneskjunnar eða frá einhverju ytra eða æðra máttarvaldi. Niðurstaðan er ávallt sú að andleg reynsla ber með sér ákveðin einkenni og ólíkt vitundarástand sem önnur hversdagslegri reynsla hefur ekki. Án þess að reyna að skilgreina hvað veldur reynslunni þá gerir James tilraun til að finna reynslunni mörk, benda á hvað það er sem greinir hana frá annarri hversdagslegri reynslu.

⁵ William James, *The Varieties of Religious Experience* (New York: The Modern Library, 2002), 29.

II. Andleg reynsla

James taldi að öll trúarleg reynsla ætti rætur sínar að rekja til þess vitundarástands sem oftast er kölluð dulræn reynsla.⁶ Slíka reynslu er aðeins hægt að tjá í neitun, engin tiltæk orð tungumálsins fá henni lýst, sem er einmitt eitt helsta einkenni dulrænnar reynslu. Hún er aðeins skiljanleg með því að upplifa hana persónulega og ekki er hægt að yfirfæra inntak hennar yfir á annan en þann sem upplifir hana.⁷ James líkir andlegri reynslu við það að vera ástfanginn, hægt er að lýsa henni yfirborðslega en sá sem aldrei hefur verið ástfanginn mun aldrei skilja tilfinninguna fullkomlega. Hann líkir henni líka við símfóníu í eyrum þess sem hefur tóneyra og ann tónlist, og hvernig sá hinn sami ætti að miðla því gildi sem hún hefur fyrir honum.⁸ Það liggur einhver ólýsanleiki til grundvallar sem James telur tilheyra skynjuninni frekar en vitsmununum.⁹ James vill þó meina að eitt megineinkenni andlegrar reynslu sé að hún hefur vitsmunalegt inntak, en sú vitneskja er af öðrum toga en sú sem rökhugsun getur fært okkur. Slík reynsla veitir innsýn í þekkingu sem áður var einstaklingnum óaðgengileg, en James segir upplifunina ávallt vera merkingarþrungna og afhjúpa áður óþekkt sjónarhorn á veruleikann sem skilur eftir sig „forvitnilega djúpt spor í vitund einstaklingsins eftir að hún hefur átt sér stað“.¹⁰ Sú þekking sem einstaklingurinn öðlast getur ekki tilheyrt hlutbundinni hugsun heldur kemur hún fram í milliliðalausri reynslu eða tilfinningu, án þess þó að tilheyra skynfærunum sem slíkum. James tekur dæmi úr ritinu *Raja Yoga* eftir Swami Vivekananda, en þar segir frá því hvernig sú þekking sem jógaiðkandinn öðlast er fjarri hversdagslegri vitund og okkar hefðbundnu hugmynd um einstaklingssjálfið:

Líkt og undirmeðvitundin starfar fyrir neðan meðvitundina, þá er til annars konar meðvitund sem starfar fyrir *ofan* hana, en henni fylgir ekki hið vanalega einstaklingseðli... Þar er ekki til staðar hugmyndin „Ég“, en samt sem áður starfar hugurinn, laus frá löngun, frjáls frá eirðarleysi, óhlutbundinn,

⁶ Sama rit, 413.

⁷ Sama rit, 414.

⁸ Sama rit, 414.

⁹ Sama rit, 442.

¹⁰ Sama rit, 414.

ólíkamlegur. Það er þá sem Sannleikurinn birtist okkur í öllum sínum ljóma og við þekkjum sjálf okkur sem það, [...] sem við raunverulega erum.¹¹

Í hinum ýmsu hefðum er algengt að sú þekking sem andleg reynsla fæðir af sér grundvallist á sjálfsþekkingu eða nýrri upplifun á því sem við vanalega köllum sjálf. Áherslan er ávallt inn á við þar sem ekki er hægt að afla sér raunverulegrar andlegrar þekkingar í gegnum bækur eða í rauninni í gegnum neinn annan en sjálfa þig. Líkt og tilvitnunin að ofan frá Vivekananda gefur í skyn að til sé einhvers konar *yfir*-vitund, telur James að til séu fleiri tegundir vitundar en sú sem við vanalega upplifum. Það sé í mystísku ástandi sem einstaklingur öðlist nýtt og óþekkt vitundarástand sem ekki er aðgengilegt hversdagslegri og röklegri meðvitund. Hann segir þó að hægt sé að fara í gegnum allt lífið án þess að upplifa slíkt ástand eða innsýn, en með réttum hvata eða örvun getur slík reynsla náð tökum á manni.¹² Annað áberandi einkenni sem James fjallar um er einmitt óstjórn andlegrar reynslu. Þó svo að hægt sé að vinna sig að því andlega ástandi sem reynslan veitir með ýmiss konar aðferðum, sem hafa þá helst þróast innan trúarbragðanna, þá einkennist hún samt sem áður af hverfuleika. Það er, hún er skyndilegt ástand og stendur aðeins yfir í stuttan tíma og ekki er hægt að viðhalda henni algjörlega. Hvort sem hún á sér stað í tengslum við kerfisbundna andlega iðkun eða ekki, þá býr hún ávallt yfir ákveðinni óstjórn vegna þess að þegar hún grípur einstaklinginn er líkt og eitthvert æðra vald taki yfir og grípi þann sem reynsluna hefur.¹³

James nýtir sér alla flóruna af lýsingum á mystískri reynslu máli sínu til stuðnings en þær ná allt frá lýsingum sem tilheyra ólíkum trúarbrögðum, frásögnum dýrlinga, sjálfsævisögum, lýsingum á vímuástandi og til skáldskapar.

¹¹ Sama rit, 436. „Just as unconscious work is beneath consciousness, so there is another work which is above consciousness, and which, also, is not accompanied with the feeling of egoism... There is no feeling of I, and yet the mind works, desireless, free from restlessness, objectless, bodiless. Then the Truth shines in its full effulgence, and we know ourselves [...] for what we truly are.“ Skáletrun mín.

¹² Sama rit, 422.

¹³ Sama rit, 415.

Hann talar um hvernig andleg reynsla eigi sér oft stað í nærveru við náttúruna og það sé þar sem hann finni kraftmestu andlegu lýsingarnar. James fjallar einnig um hvernig ákveðnir vímugjafar geti skapað mystískt vitundarástand og hugsýnir sem veita einstaklingnum nýtt sjónarhorn á hversdagslega hluti og gefur þeim nýja merkingu. Vímu­gjafar geta einnig veitt beina trúarlega tengingu við það andlega ástand sem þeir skapa en James leggur mesta áherslu á þá tilfærslu sem á sér stað frá hversdagslegri vitund yfir í aðra sjaldgæfari. En um áfengi hefur hann þetta að segja:

Vinsældir alkóhóls má án efa rekja til hæfileika þess til að örva mystíkari hliðar mannlegs eðlis, sem vanalega eru brotnar niður daginn eftir með köldum staðreyndum og gagnrýni hins allsgáða ástands. Allsgáð ástand skerðir, mismunar og segir nei; ölvun vík­kar, sameinar og segir já.¹⁴

Á þennan hátt sér James fyrir sér að áfengi veiti einstaklingnum frelsi frá skipulagssemi og gagnrýni vanalegrar vitundar, þ.e. rökhugsunarinnar. Áfengi virkar sem hvati á já-virkni einstaklingsins, sem er einmitt sú virkni sem James telur einkenna andlega reynslu. Vímu­gjafar geta veitt okkur andlega uppfyllingu og jafnvel andartak með sannleikanum. Þannig staðhæfir James að það sé ekki aðeins fyrir hreint siðleysi sem mannfólk hefur sótt í vímu­gjafa í aldanna rás, heldur liggja þar mun dýpri og flóknari ástæður til grundvallar, og þar á meðal má nefna það mystíska ástand sem vímu­gjafar geta framkallað.

Með því að draga fram hinar ólíku leiðir að mystísku ástandi sýnir James fram á að andleg reynsla sé alls ekki aðeins bundin við trúarleg tákni eða hefðir. Það sem allar hinar ólíku tegundir andlegrar reynslu eiga þó sameiginlegt er að það vitundarástand sem upplifendur lýsa er ávallt ástand sem ber með sér einstaka eiginleika og er ólíkt hversdagslegri vitund. Andleg reynsla gefur einstaklingnum tilfinningu fyrir því að eðli hlutanna sé á einhvern hátt frumspekilega tvískipt, þ.e. að möguleiki er á að andlegur veruleiki hjúpi þann

¹⁴ Sama rit, 421. „The sway of alcohol over mankind is unquestionably due to its power to stimulate the mystical faculties of human nature, usually crushed to earth by the cold facts and dry criticisms of the sober hour. Sobriety diminishes, discriminates, and says no; drunkenness expands, unites, and says yes.“

sem við vanalega skynjum eða einfaldlega það, að möguleiki er á því að horfa á heiminn og sjálf okkur út frá nýju sjónarhorni.

Vandamálið liggur helst í því hvernig við eigum að skýra slík fyrirbæri en James segir:

Spurningin er hvernig við eigum að líta á þau – þar sem þau stangast í svo ríkum mæli á við eðlilegt vitundarástand. Samt sem áður geta þau ákvarðað viðhorf okkar þó að þau láti engar formúlur í té, og opni svæði þó að þau hafi ekkert landakort fram að færa.¹⁵

Þó að James hætti sér ekki út í að útskýra uppruna mystífsks ástands segir hann samt sem áður að allar þær greinagerðir sem ætla sér að gera grein fyrir eðli heimsins en taki ekki tillit til þessara ólíku stiga vitundarinnar verði ávallt ófullnægjandi.¹⁶

III. Sannleiksgildi andlegrar reynslu

Að lokum spyr James hvort einstaklingurinn hafi rétt á því að byggja trú sína á ósýnilegum veruleika. Það er, hvort sú þekking sem andleg reynsla færir manneskjunnari sé réttlæt看anleg og ákjósanlegt viðhorf til að tileinka sér. Hann setur fram þrjár fullyrðingar um réttlæt看anleika mystíkrar reynslu. Í fyrsta lagi segir hann að sá sem verður fyrir slíkri reynslu hafi fullkominn rétt á því að fylgja henni og lifa eftir henni.¹⁷ Í rauninni byggjum við „röklega“ trú okkar á svipuðum forsendum og sá sem verður fyrir andlegri reynslu; ekkert er raunverulegra fyrir manneskjunnari en sú uppljómun eða þekking sem hann verður fyrir í andlegri reynslu. Slík reynsla er eins bein og milliliðalaus og sú reynsla sem við byggjum aðra þekkingu á. James spyr: Hvaða umboð hefur meirihlutinn til þess að fá manneskju sem orðið hefur fyrir uppljómun til þess að lifa á annan hátt en hún sjálf kýs? En líkt og hann segir, þá getum við sent hana á geðveikrahæli en þrátt

¹⁵ Sama rit, 422. „How to regard them is the question – for they are so discontinuous with ordinary consciousness. Yet they may determine attitudes though they cannot furnish formulas, and open a region though they fail to give a map.“

¹⁶ Sama rit, 422.

¹⁷ Sama rit, 461.

fyrir það getum við ekki breytt skoðun hennar.¹⁸ Í öðru lagi segir James að þrátt fyrir að slík reynsla hafi rétt á því yfirtaka líf þess sem fyrir henni verður þá hefur sá hinn sami engan rétt á því að koma henni yfir á aðra eða fá þá til að samþykkja hana gagnrýnislaust. Það má sjá hvernig James viðheldur persónulegum hliðum reynslunnar í gegnum alla fyrirlestrana en hann segir að ekki skuli líta á eigin andlega reynslu sem æðra sjónarhorn en hvers annars. Það besta sem hún getur gert er að fá aðra til að samþykkja að hún hafi ákveðna kenningu eða ályktun, sem hefur þó aldrei sjálfgefið vald yfir öðrum.¹⁹ Í þriðja lagi segir James andlega reynslu brjóta niður það vald sem rökhyggja hefur yfir allri þekkingu og þar af leiðandi afbyggja þá trú að rökhyggjan sé eina leiðin til að afla þekkingar um heiminn. Ef reynsla okkar opnar fyrir nýjar leiðir til að sjá heiminn þá höfum við rétt á því að trúa eigin reynslu og fylgja henni. James segir það reglu en ekki undantekningu að andleg reynsla bæti aðeins nýrri og áður óþekktri merkingu við ytri heim og skapi nýjar tengingar og sambönd við hann. James minnir lesandann stöðugt á að andleg upplifun er ekki andstæða vísinda, þar sem þessi nýja þekking eða sjónarhorn stendur ekki í mótsögn við staðreyndir né neitar þeim. Hún færir þeim aðeins jákvæða viðbót, þ.e. nýja og dýpri merkingu sem þær höfðu ekki áður.

IV. Réttur einstaklingsins til að trúa

Líkt og áður kom fram, þá telur James að einstaklingurinn hafi rétt á því að trúa og treysta á andlegan veruleika og að það sé síður en svo að sá veruleiki þurfi að stangast á við veruleika náttúrunnar. Hann hafnar alfarið þeirri nálgun að andlega reynslu eigi aðeins að skoða út frá náttúrulegum orsökum hennar, en líkt og hann segir í upphafi fyrirlestranna: „Af ávöxtum þeirra skaltu þekkja þá, en ekki af rótum þeirra.“²⁰ Hann hafnar einnig hverskyns tilraunum til að sanna tilvist Guðs, en guðssannanir leika ekkert hlutverk í andlegri reynslu og áhrifum hennar. Það er reynslan sjálf, tilfinningarnar og afleiðingarnar sem fylgja henni sem eru það áhugaverðasta við andlega reynslu og ber að skoða nánar. Þannig

¹⁸ Sama rit, 460.

¹⁹ Sama rit, 462.

²⁰ Sama rit, 24.

reynir James að fara milliveg á milli efnishyggju og hefðbundins trúarlegs sjónarmiðs.

James gengur út frá þeirri forsendu að mannveran hafi þörf fyrir andlegan veruleika og því hafi raunvísindin engan rétt á því að hafna mikilvægi hans í mannlegu lífi. Hann segir að það sem hefur áhrif innan raunveruleikans verði sjálft að vera titlað raunverulegt, og af því leiðir að við höfum enga heimspekilega afsökun fyrir því að kalla hinn ósýnilega eða mystíska heim óraunverulegan.²¹ Andlegur veruleiki einstaklingsins færir stöðugt sönnur á sig innan lífs hans og það að trúa getur jafnvel reynst honum lífsnauðsynlegt. James bendir líka á að það að trúa á andlegan veruleika þarf ekki að vera eins „trúarlegt“ og það hljómar, því í rauninni er slík trú „heildarviðbragð“ mannverunnar við veruleikanum.²² Þannig er hún ákveðin lífsafstaða sem gæti í rauninni allt eins átt við þá sem titla sig trúleysingja, samanber það sem James segist hafa heyrt kollega sinn segja eitt sinn:

Hann trúir á Engan-Guð, og hann tilbiður hann.²³

Þarna átti kollegi hans við nemandan sem tjáði trúleysi sitt af svo mikilli ástríðu að lítill munur var á því og því sem við vanalega köllum trúarhita. James bendir þarna á hvernig allar lífsafstöður eða hugmyndir okkar um eðli heimsins gætu flokkast sem trú í víðasta skilningi. Í grein sinni „Is life worth living?“ bendir James einnig á skyldleika hinnar trúarlegu og vísindalegu afstöðu og segir vísindin í raun sprottin úr sömu þörf, sem er innri þörf til að finna samhengi og heild í heiminum.²⁴ Þar má líka sjá umfjöllun hans um það hvernig lífsvilji mannsins sé sprottinn úr andlegri hlið raunveruleikans, en það er þaðan sem við ljáum hinum efnislega heimi gildi og merkingu. Þannig verður lífið þess vert að lifa því, þegar maðurinn tekur þátt í veröldinni með því að glæða hana andlegu lífi.

²¹ Sama rit, 561.

²² Sama rit, 40.

²³ Sama rit, 41.

²⁴ James, *The Will To Believe and other essays in popular philosophy* (New York: Dover Publications, Inc., 1956), 56.

Thomas Metzinger um andlegt viðhorf og vitsmunaleg heilindi

I. Andleg reynsla og vísindi

Á okkar dögum hefur heimspekingurinn Thomas Metzinger, rétt eins og William James forðum, tekist á við þá algengu sýn að hið vísindalega viðhorf sé gagnstætt hinu andlega. Hann er helst þekktur fyrir rannsóknir sínar á sjálfinu og sjálfsmeðvitundinni en það viðfangsefni hefur tengt rannsóknir hans andlegum hefðum, þá helst austrænum. Metzinger styðst bæði við nútíma taugalífeðlisfræði og við þær lýsingar sem andleg iðkun fæðir af sér og nýtir sér þær til að varpa ljósi á eðli sjálfsins og meðvitundarinnar. Í ritgerð sinni „Spirituality and Intellectual Honesty“ sem kom út árið 2013 færir Metzinger rök fyrir því að andleg reynsla í sínu hreinasta formi sé hliðstæð hinu vísindalega viðhorfi, þ.e. vitsmunalegum heilindum. Þvert á hina almennu sýn greinir hann andlegan hugsunarhátt frá þeim trúarlega og segir trúarbrögð vera gagnstæð vísindalegum og andlegum hugsunarhætti.²⁵ Skilgreining Metzingers á andlegri reynslu er mun þrengri en sú sem James setur fram en samt sem áður má sjá hvernig báðir höfundar, þrátt fyrir ólíka nálgun, telja andlega reynslu hafa þekkingarfræðilegt og siðferðilegt inntak.

II. Andleg reynsla og trúarbrögð

Í „Spirituality and Intellectual Honesty“ byrjar Metzinger á því að velta upp þeirri meginspurningu hvort möguleiki sé á andlegri iðkun óháð allri hugmyndafræði eða trúarreglum (e. *secularized spirituality*) á tímum sem þessum, þegar vísindin eru stöðugt að sýna fram á meiri vitneskju varðandi mannshugann og eðli hans. Metzinger vill þó meina að ef nálganirnar tvær eru krufðar til mergjar megi finna þar samhljóm og innri tengingu sem hann gerir svo að viðfangsefni sínu í ritgerðinni. Það sem er kannski athyglisverðast er hvernig Metzinger greinir andlega reynslu algjörlega frá trúarbrögðum, en hann segir sjónarmiðin tvö andstæð. Metzinger telur að trúarbrögð eigi upphaf sitt að miklu leyti að rekja til eins tilgangs, en það er að veita mannum tilfinningalegt öryggi í fallvöltum

²⁵ Metzinger, „Spirituality and Intellectual Honesty“, 5. http://www.blogs.uni-mainz.de/fb05philosophie/files/2013/04/TheorPhil_Metzinger_SIR_2013_English.pdf

heimi. Mannleg meðvitund þróaði ekki aðeins með sér aukna greind, skilning og skynjun heldur líka sjálfsblekkingarkerfi.²⁶ Slík kerfi komu til vegna hagkvæmra afleiðinga þeirra fyrir manninn í lífsbaráttunni þar sem þau virka sem hvatning og auka sjálfstraust hans og þar af leiðandi auka lífslíkur hans. Metzinger segir þessa þróun sjálfsblekkingar ekki aðeins komið sér vel þegar kemur að andlegri sjálfsvörn mannsins heldur einnig hvað árásarhneigð hans snertir.²⁷ Sjálfsblekking og afneitun á hlutægum sannindum er eitthvað sem hefur fylgt trúarbrögðum frá örófi alda og Metzinger virðist telja kominn tími til að aðgreina andlega eða mystíska reynslu frá slíkum blekkingarkerfum, því eðli slíkrar reynslu er gagnstætt þeirri trúarlegu. Trúarbrögð hafa tilhneigingu til að vera dogmatísk og draga úr sjálfstæðri og gagnrýnni hugsun einstaklingsins en þvert á móti felst í andlegri iðkun uppbot á hefðbundnum hugsunarhætti í þágu þekkingar. Trúarbrögð, samkvæmt Metzinger, eru ósveigjanleg gagnvart eigin kennisetningum og ekki tilbúin til að taka þá siðferðilegu afstöðu að vera sjálfsgagnrýnin. Andleg iðkun snýst aftur á móti ávallt um það að beina sjónum sínum inn á við til þess að umbreyta fyrra sjónarhorni á hinn innri og ytri heim.

Þær meginhugmyndir sem fylgt hafa trúarbrögðunum eru oftast nær andlegri manneskju óviðkomandi, en það eru hugmyndir á borð við líf eftir dauðann og guðssannanir. Andleg reynsla í sínu hreinasta formi snýst ekki um framhaldslíf að mati Metzingers, hún snýst ekki um framtíðina heldur núíð. Núvitund andlegrar iðkunar leitar ekki að svörum um lífið eða verðlaunum eftir dauðann heldur leggur áherslu á núverandi þekkingu, hún reynir ekki að fara út fyrir mörk skynseminnar heldur sækist einstaklingurinn eftir að gera sem mest úr andartakinu.²⁸ Guðssönnunin, að mati Metzinger, er þeim sem sækist eftir andlegri reynslu einnig óviðkomandi, þar sem hún er óviðkomandi því markmiði sem felst í andlegri iðkun. Því það að sækjast eftir andlegri reynslu er ekki að sækjast eftir einu réttu kenningunni, heldur er sú þekking sem sóst er eftir annars eðlis en sú sem gæti passað inn í form rökhæfinga og kenninga. Andleg iðkun snýst frekar um það að binda enda á falskt tilfinningalegt öryggi og öðlast áður óþekkta innsýn í veruleikann. Í andlegri iðkun felst stöðugur sveigjanleiki

²⁶ Sama rit, 17.

²⁷ Sama rit, 17.

²⁸ Sama rit, 22.

og móttækileiki gagnvart nýjum og sannari afstöðum til heimsins og sjálfrar sín, sem Metzinger segir afar sjaldgæft sjónarhorn innan trúarbragðanna. Þess vegna segir hann að hinu andlega sjónarhorni í sínu hreinasta formi sé síður en svo ógnað af nýjum uppgvötunum innan nútíma heimspeki og vísinda, þvert á móti segir hann að ef eitthvað er, þá ýti nýjar rannsóknir undir samruna viðhorfanna tveggja, þess andlega og vísindalega.²⁹

Metzinger undirstrikar að hliðstæða viðhorfanna tveggja, þess andlega og vísindalega, eigi aðeins við þegar um ræðir viðhorfin í sinni tærustu mynd. Því málum er þannig háttað að stór hluti „andlegra“ hópa samtímans titla sig sem andlega og óháða hvers kyns hugmyndafræði en falla samt sem áður undir það sem Metzinger skilgreinir sem trúarbrögð, afturhöldssöm og ógagnrýnin.³⁰ Það sama má segja um vísindin, þau eiga ávallt á hættu að falla undir flokk trúarbragðanna um leið og þau gefa upp á bátinn það sem liggur vísindalegri aðferð til grundvallar, sem eru vitsmunaleg heilindi.

III. Hið andlega viðhorf

Metzinger tekur réttilega fram að skilgreining hugtaksins, það að vera andleg/ur, sé loðin þar sem hugtakið á sér langa sögu og það er ekki fyrr en á 20. öld sem það hefur tekið á sig nýja mynd. Hann segir að eftir seinni heimsstyrjöld hafi orðið áberandi ákveðnir hópar fólks sem kalla sig andleg en ekki trúuð, þ.e. óháð hverskyns trúarbrögðum og stofnunum, og í dag má sjá hvernig æ fleiri Vesturlandabúar líta á sjálfa sig á þennan hátt. Með auknum vinsældum austrænna andlegra hefða hófu Vesturlandabúar að iðka slíkar æfingar án þess að taka upp trúna sem slíka heldur til þess að bæta eigin heilsu og lífsgæði.³¹ Sem dæmi má nefna búddísku íhugunaraðferðina gjörhygli sem er mikið notuð í nútíma sálfræði til þess að draga úr andlegri vanlíðan.³² Það er út frá hugmyndinni um andlega iðkun óháð nokkurs konar trúarbrögðum sem Metzinger vill byggja á en líkt og James leggur hann áherslu á einstaklingsbundna eiginleika andlegrar reynslu. Metzinger segir andlega reynslu vera fyrst og

²⁹ Sama rit, 24.

³⁰ Sama rit, 23.

³¹ Sama rit, 6.

³² Einnig þýtt á íslensku sem nútívitund eða árvekni.

fremst innri athöfn. Slík reynsla miðar ávallt að þeirri tegund innsýnar sem grundvölluð er á reynslu en því fylgir það einkenni sem minnst var á fyrr, það er ólýsanleiki þess hugarástands og innsæis sem einstaklingurinn verður fyrir, sem Metzinger bendir á að eigi margt sameiginlegt með fornum lýsingum mystíkeranna. Það að sú þekking sem fæst í andlegri iðkun sé ekki bundin skynfærunum eða rökhugsun, kemur ekki niður á vitsmunalegu inntaki hennar að mati Metzingers.

Meðal þess sem greinir höfundana tvo í sundur þegar kemur að andlegri reynslu er að áhersla James liggur meira á skyndilegri og umbreytandi eiginleikum andlegrar reynslu en Metzinger virðist hinsvegar beina athygli sinni meira í átt að andlegri iðkun og þá helst íhugun. Hann greinir í iðkun andlegra æfinga ákveðin markmið sem bera ólík nöfn innan ólíkra hefða, s.s. *uppljómun*, *opinberun*, *hugljómun* og *frelsun*. Ólýsanleiki þessara fyrirbæra og deilur um hvernig skuli lýsa þeim hafa verið til staðar í þúsundir ára en Metzinger segir að eitt sameiginlegt einkenni slíkra markmiða sé að þau miða ávallt að *sjálfsþekkingu*.³³ Í því felst að einstaklingurinn sækist, með markvissum æfingum, eftir vissu umbreyttu hugarástandi sem leysir upp hið hefðbundna fyrstu persónu sjónarhorn sem við höfum vanist. Það er, stefnt er að því að skilja eigin meðvitund á nýjan hátt og í því felst sjálfsþekking sem fæst ekki með öðru móti en í gegnum andlega reynslu.³⁴ Metzinger telur að með íhugun skapi maður betri skilyrði og forsendur fyrir hugann til rökhugsunar, þ.e. með því að hreinsa hugann greiði maður götuna fyrir röklegri og kerfisbundnari hugsun.³⁵ Líkt og áður kom fram, segir Metzinger andlega reynslu hafa vitsmunalegt inntak. Hún er þekkingarfræðileg afstaða einstaklings þar sem þekkingin sem leitað er að er ekki af fræðilegum toga heldur er takmarkið aðeins athöfnin sjálf og innsæið sem hún veitir frekar en að leita að sönnustu eða réttustu kenningunni.³⁶ Þekkingin lýtur ekki að fullyrðingum sem annaðhvort eru sannar eða ósannar, því helsta einkenni þeirrar þekkingar sem andleg reynsla færir manneskjunnar er einmitt að hún inniheldur ekki rökhæfingar og getur því aldrei fallið algjörlega undir lýsingar tungumálsins; andlegri reynslu er aðeins hægt að lýsa yfirborðslega eða

³³ Sama rit, 7.

³⁴ Sama rit, 7.

³⁵ Sama rit, 30.

³⁶ Sama rit, 7.

gefa hana gróflega til kynna. Í hugleiðslu er markmiðið aðeins andlega athöfnin sjálf þar sem hvorki er reynt að koma sannleikanum yfir í orð, setningar, formúlur né kenningar. Andleg afstaða er því innri athöfn í þágu sjálfsþekkingar, sem ekki þarf að setja fræðilega fram. En hvar skarast sú afstaða við þá vísindalegu, þ.e. hvernig greinir Metzinger samhljóminn milli viðhorfanna tveggja? Til þess sjá þau grunntengsl sem hann bendir á þarf fyrst og fremst að skoða kjarna þeirrar vísindalegu viðleitni sem Metzinger kallar vitsmunaleg heilindi.

IV. Vitsmunaleg heilindi

Metzinger skilgreinir vitsmunaleg heilindi sem heiðarleika eða einlægni einstaklingsins gagnvart sjálfum sér.³⁷ Þannig er hún dygð sem felst helst í því að vilja ekki ljúga að sjálfum sér, þó að það veiti tilfinningalegt öryggi eða staðfestingu á fyrirfram ákvarðaðri kenningu sem er einstaklingnum í vil. Að búa yfir slíkri vitsmunalegri dygð felur samt sem áður í sér skilyrðislausan vilja til að nálgast sannleikann en á þann hátt að hún sprettur út frá ákveðinni siðferðilegri afstöðu gagnvart eigin hugsunum og skoðunum.³⁸ Það er þessi siðferðilega afstaða sem Metzinger leggur áherslu á þegar kemur að því að bera saman andlega reynslu og vitsmunaleg heilindi, því að með því að móta allar athafnir sínar út frá slíkri innri afstöðu fæst ákveðin sjálfstjórn sem á sér hliðstæðu í andlegri iðkun. Hann spyr: „Er það mögulegt að auka eigið sjálfræði, eigið frelsi, með því að iðka og bæta þessa tilteknu tegund sjálfstjórnar?“ Svar hans er að það er nákvæmlega það sem felst í vitsmunalegum heilindum en einnig í andlegri iðkun á borð við hugleiðslu sem gengur út á það að auka stjórn einstaklingsin yfir eigin huga og meðvitund.³⁹ Metzinger segir að allir sem stunda hugleiðslu viti að það sé ekki aðeins til sú mynd innri þekkingar sem tilheyri rökhusun, þ.e. þekkingarfræðileg athöfn hugans getur ekki verið smættuð niður í rökhusunina eina saman. Það er hérna sem sjónarhornin tvö skarast, hið andlega og röklega, og í ljós kemur að í kjarna þeirra beggja liggur siðferðileg afstaða í þágu

³⁷ Sama rit, 10.

³⁸ Sama rit, 10.

³⁹ Sama rit, 10.

þekkingar.⁴⁰ Það er þessi kjarni sem brúar bilið á milli andlegrar iðkunar og vitsmunalegs heiðarleika og markmið beggja viðhorfanna liggur í því að auka andlegt sjálfræði einstaklingsins, þar sem farið er gegn sjálfsblekkingu óháð nokkurs konar hugmyndafræði eða kenningu. Það er ómögulegt að nálgast þekkingu án þess að siðferðilega afstaðan sé til staðar á undan, þ.e. hún er ávallt undanfari rökhugsunar og útreikninga þegar reynt er að nálgast sannleikann.

Metzinger segir þennan heiðarleika vera höfuðatriði þegar litið er á sögu og tilurð vitsmunalegra heilinda í vestrænni hugmyndasögu. Metzinger tekur heimspeki forngríska heimspekingsins Sókratesar sem dæmi um vitsmunaleg heilindi og andlegan hugsunarhátt sem þróaðist fyrir tíma vísinda eins og við þekkjum þau í dag. En Sókrates boðaði heilbrigða efahyggju sem fólst í sjálfsgagnrýninni og þekkingarfræðilegri afstöðu sem er ekki bundin við nokkurs konar hugmyndakerfi.⁴¹ Ein frægasta fullyrðing Sókratesar felur í sér kjarna þeirrar efahyggju sem Metzinger telur endurspegla þann heiðarleika sem um ræðir en hún hljóðar svo:

... það er hvorttveggja um mig, að ég veit ekkert, enda þykist ég ekki vita neitt. Þess vegna virðist ég vera ofurlitla ögn vitrari en hann að þessu einu leyti, að það sem ég veit ekki, þykist ég ekki heldur vita.⁴²

Nánar tiltekið segist Sókrates viss um það eitt að hann hvorki veit né þykist vita að hann viti. Metzinger segir afstöðu Sókratesar vera öndverða hinni trúarlegu afstöðu, þ.e. dogmatisma. Því í afstöðu Sókratesar felst að vera ávallt tilbúinn til að endurskoða þá stöðu þekkingar sem staðið er frammi fyrir, burtséð frá því hvort það hafi nýtsamlegar afleiðingar fyrir einstaklinginn.

Í þessu samhengi má einnig líta til heimspekingsins Immanuels Kant. Hann taldi hógværð vera höfuðdygð sem fólgin væri í þeim heiðarleika sem heimspeki krefst en hann leit á heiðarleika sem rökhugsun færða yfir í félagslega athöfn, því það er heiðarleikinn sem skapar traust á milli einstaklinga í

⁴⁰ Sama rit, 11.

⁴¹ Sama rit, 27.

⁴² Platón, *Síðustu dagar Sókratesar*, þýð. Sigurður Nordal (Reykjavík: Hið íslenska bókmenntafélag, 1983), 37.

samfélaginu og viðheldur þar af leiðandi friði og reglu.⁴³ Metzinger minnst á það hvernig Kant segir, í *Grundvöllur að frumspeki siðlegrar breytni*, vitsmunaleg heilindi vera höfuðatriði siðlegrar breytni, en það að vera siðleg vera krefst nauðsynlega heiðarleika gagnvart sjálfum sér, en vitsmunalegur óheiðarleiki er í raun „innri lygi“.⁴⁴ Það má því sjá hvernig Kant, líkt og Metzinger, sér órofa tengingu á milli þeirrar innri siðferðilegu afstöðu sem einstaklingur tileinkar sér og rökhugsunar. Það að skorta innri heiðarleika er skortur á skilningi og meðvitund á sínu ytra umhverfi, en þar má sjá greinileg tengsl við andlega iðkun þar sem takmarkið er ávallt innri athöfn þar sem einblínt er á meðvitundina í þeim tilgangi að auka hana og víkka; innri athöfnin kemur ávallt á undan þeirri ytri. Það að búa yfir innri heiðarleika, þ.e. vitsmunalegum heilindum, er að vera meðvitaður um hugsanir sínar en andstæða þess væru hugsanir sem stjórnast af ómeðvitund, tilfinningum eða undirmeðvitundinni. Það sem felst í búddískri gjörhygli er einmitt að ná fullkominni stjórn á eigin hugsunum og meðvitund um þær.⁴⁵

Út frá nálgun Metzingers má sjá hvernig vísindi og andleg iðkun hafa þróast út frá sameiginlegri hugmyndafræðilegri forskrift eða hugsjón. Í henni felst í fyrsta lagi skilyrðislaus þrá til að nálgast sannleika og í öðru lagi fullkominn heiðarleiki gagnvart sjálfum sér.⁴⁶ Metzinger segir að það að hverfa inn á við í leit sinni að þekkingu og innsýn geti af sér hið andlega sjónarmið og þann vitsmunalega heiðarleika sem eru undirstöður vísindalegrar þekkingar.⁴⁷ Það sem felst í því sameiginlega markmiði sem þau deila er andlegt sjálfræði.

V. Samruni vísinda og andlegrar iðkunar

Líkt og áður hefur komið fram deila viðhorfin tvö sameiginlegum markmiðum og einkennum út frá skilgreiningu Metzingers, þ.e. í sinni tærustu mynd. En þurfum við að velja á milli þeirra tveggja og þeirrar ólíku þekkingar sem þau færa?

⁴³ Metzinger, „Spirituality and Intellectual Honesty“, 12.

⁴⁴ Sama rit, 12.

⁴⁵ Daniel Siegel, „Mindfulness training and neural integration: Differentiation of distinct streams of awareness and the cultivation of well-being.“ *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, desember 2007, 259.

⁴⁶ Metzinger, „Spirituality and Intellectual Honesty“, 28.

⁴⁷ Sama rit, 28.

Metzinger svarar því neitandi og segir að í rauninni geti þau ekki án hvors annars verið. Því að baki þeim liggur ein og sama siðferðilega afstaðan, þ.e. ein grunnhugmynd sem liggur bæði andlegri iðkun og vísindalegu hugsjóninni til grundvallar. Metzinger segir vera til staðar tvö grundvallarform þekkingarfræðilegrar athafnar, annars vegar hið ótáknaða og hinsvegar hið vitsmunalega. Fyrri athöfnin fer fram í þögn og þarfnast hreinnar og áreynslulausar athygli en sú seinni fer fram í hugsun sem einkennist af vitsmunalegri og rökréttri hugsun.⁴⁸ Það er samruni þessara tveggja aðferða sem Metzinger telur að sé nauðsynlegur til að nálgast þekkingu.

Hvað varðar upphaflega spurningu Metzingers, þá hefur hann í rauninni ekkert eitt ákveðið svar við því hvort möguleiki sé á andlegri reynslu óháð trúarreglum en hann undirstrikar þau tengsl sem hann hefur gert grein fyrir, þær tengingar sem liggja á milli andlegrar iðkunar og vísinda þegar þær birtast í sínum hreinustu myndum. Það er sú tenging sem gæti komist hvað næst því að vera andlegt sjónarmið óháð hugmyndakerfum. Önnur leið til að líta á samruna viðhorfanna tveggja, að mati Metzingers, er út frá fornri hugmynd, en það er dygðasiðfræði Aristótelesar. Það sem felst í dygð er hæfni og innri tilhneiging einstaklings til að bera kennsl á hvað er gott í sjálfu sér, en ekki bara hagkvæmt, og að geta framkvæmt þá athöfn af innri alúð og gleði. Út frá þeirri skilgreiningu segir Metzinger að sjá megi samruna sjónarmiðanna tveggja sem ákveðna innri heild andlegra dygða. Þar liggur sameiginlega siðferðilega afstaðan til grundvallar: hæfileikinn til að sjá hlutlægt hvað er satt og gera það með glöðu geði.

Kjarninn í hugmyndum James og Metzingers

I. Uppljómun og upplýsing

Þrátt fyrir að heimspekingarnir tveir, William James og Thomas Metzinger, hafi skrifað á ólíkum tímum þá má sjá hvernig sjónarhorn þeirra skarast að mörgu leyti. Í fyrsta lagi má þar nefna hvernig höfundarnir tveir nálgast andleg málefni

⁴⁸ Sama rit, 29.

út frá einstaklingsbundinni reynslu, þ.e. þeir telja þær jákvæðu afleiðingar sem slík reynsla hefur ávallt í för með sér vera upprunnar í einstaklingnum sjálfum en ekki í utanaðkomandi kennisetningum eða valdi. Þessar afleiðingar eru að mati þeirra beggja staðreyndir. Þar liggur hugmyndin um andlegt sjálfræði einstaklingsins og það sé aðeins út frá slíku sjálfstæði sem skilgreina skuli andlega reynslu. Höfundarnir báðir takast á við þá togstreitu sem virðist oft liggja á milli andlegs sjónarmiðs og þess vísindalega en þó á ólíkan hátt. Í *The Varieties of Religious Experience* má sjá hvernig James bregst við hinni allsráðandi pósitíffsku nálgun á veruleikann, en hann telur að það sem vegi þyngst í mannlegu eðli sé aldrei hægt að smætta niður í efnislegar einingar. Sem menntaður sálfræðingur telur James mikilvægt að andleg gildi verði ekki undir í slíkri efnishyggju en það er einmitt á slíkum gildum sem andleg heilsa mannverunnar hvílir. Vísindin geta bara veitt okkur sértækar upplýsingar um raunveruleikann en hin huglæga hlið veruleikans, þar sem andlegar uppplifanir eiga sér stað, er mun kraftmeiri, og líkt og má sjá í *Is life worth living?*, er það sú hlið sem vegur þyngst í lífsvilja mannsins. Það er út frá því sem James telur einstaklinginn hafa rétt á því að trúa sinni eigin andlegu reynslu. Andleg heilsa er einnig undirliggjandi þráður í ritgerð Metzingers „Spirituality and Intellectual Honesty“, en hann er mun meiri efnishyggjumaður en James. Hann reynir ekki að „sætta“ viðhorfin tvö en vill þó sýna fram á að í kjarna sínum séu þau eðlislík. Heimurinn er ekki frumspekilega tvískiptur að mati Metzingers, og í ljósi þeirrar skoðunar lítur hann svo á að nútíma taugalífeðlisfræði muni ekki ógna hinu andlega sjónarmiði heldur aðeins renna frekari stoðum undir þau tengsl sem hann gerir grein fyrir í ritgerðinni, þ.e. tengslin á milli andlegrar iðkunar og hlutlægra vísinda. Metzinger leggur áherslu á ákveðna tegund andlegrar reynslu, sem er íhugun og sér það hugarástand sem hún skapar sem forsendu röklegrar hugsunar. James hinsvegar reynir að ná yfir allar þær ólíku birtingarmyndir trúarlegrar reynslu og segir einstaklinginn hafa rétt á því að trúa eigin reynslu ef hún ýtir undir andlegt sjálfræði og heilbrigði hans. Það er í þessari ólíku sýn sem munurinn liggur; James telur einstaklinginn hafa rétt á því að trúu en Metzinger segir að andlegt fólk vilji ekki trúu, heldur vilji þau *vita*.⁴⁹ Sá síðarnefndi skilgreinir því andlega reynslu á mun þrengri hátt en sá fyrrnefndi. Nálgun

⁴⁹ Sama rit, 6.

heimspekinganna tveggja er að þessu leyti gjörólík en niðurstaðan er sú sama, þ.e. báðir telja þeir andlega iðkun leiða af sér andlegt sjálfræði og heilbrigðan hugsunarhátt.

Í öðru lagi má sjá samsvörun í þekkingarfræðilegu viðhorfi þeirra til andlegrar reynslu. Þeir telja báðir að til sé þekking sem tilheyri ekki rökhugsuninni einni, heldur sé til vitneskja sem geti ekki fallið undir rökhæfingar. Slíka þekkingu er aðeins hægt að nálgast í gegnum það sem þeir skilgreina sem andlega reynslu. Þeir eru báðir sammála um að hana er ekki hægt að færa yfir á form tungumálsins en þekkingin sem hún færir er algjörlega reynslubundin. Metzinger tengir andlega þekkingu beint við hlutlæga þekkingu, þ.e. að hún sé nokkurs konar formáli hlutlægrar þekkingu en James virðist halda þeim meira aðskildum. James lítur svo á að öll vísindi og heimspeki séu „eftir á“-afurðir andlegrar innsýnar, sem sagt andleg þekking færð yfir í formúlur.⁵⁰

II. Mannleg farsæld

Bæði Metzinger og James telja að uppljómun og upplýsing mannverunnar þurfi að haldast í hendur og leitast þannig báðir við, á ólíkan hátt, að brjóta upp þá tvíhyggju eða andstæðu sem staðið hefur á milli andlegrar iðkunar og vísinda. Það að sýna fram á að þarna séu ekki tvö andstæð sjónarhorn er ekki aðeins fræðilegt verkefni í augum höfundanna tveggja, heldur fyrst og fremst siðferðilegt.

Mannleg farsæld virðist liggja máli James til grundvallar þegar hann talar um andlega reynslu. Hann telur að æðsta markmið mannsins sé hamingja, en leggur áherslu á beina tengingu á milli hamingju og andlegs lífs. Það sem James kallar heillyndi (e. *healthy mindedness*), er eitt megininkenni hugsunarháttar andlegrar manneskju. Það sem felst í slíkum hugsunarhætti samkvæmt James er hæfileikinn til að líta ávallt á umheiminn með jákvæðu hugarfari, að sjá það góða í öllu og ekki takast á við neitt líkt og það sé vont í sjálfu sér. Hér gæti skilgreining James á heillyndi stangast á við hugmyndir Metzingers um andlega iðkun; það að vera hreinskilinn og einlægur gagnvart sjálfum sér. Hægt væri að líta svo á að manneskja sem sér allt í jákvæðu ljósi væri þá einfaldlega að ljúga að

⁵⁰ James, *The Varieties of Religious Experience*, 470.

sjálfri sér. James svarar slíkum ályktunum neitandi, en hann telur að þarna sé ekki átt beint við staðreyndir né það að hundsa staðreyndir sér til sjálfsvarnar, heldur sé aðeins um að ræða þá eiginleika sem við ljáum staðreyndunum. Það sem heililynd manneskja hefur, er breytt sjónarhorn á raunveruleikann þar sem horft er á staðreyndir í gegnum æðri gildi sem gefa manneskjunnar kraft til að takast á við erfiðleika og illindi í lífinu.⁵¹ Andleg manneskja afneitar ekki staðreyndum heldur tekst á við þær á annan hátt, með jákvæðu og bjartsýnu hugarfari. Út frá siðferðilegu sjónarmiði er þetta ekki bara leið hamingjunnar heldur liggur þetta augljóslega heilbrigðum samskiptum til grundvallar. Það er þessi bjartsýni sem James segir einkenna hið andlega líf og eins og hann orðar það þá „höfðar andleg reynsla ávallt til já-virkni manneskjunnar“, þ.e. hún segir já við lífinu.⁵²

Hvort sem um ræðir skyndilega andlega reynslu eða reglulega andlega iðkun, þá felur hún næstum undantekningarlaust í sér uppbrot eða breytt sjónarhorn á sjálfið. Sjálfið er þá ekki séð sem ein órjúfanleg eining heldur í tengslum við allt sem er. Með vikkun sjálfi eru sjálfselska eða sjálfumgleði eiginleikar sem fara fyrir bí, en náungakærleikur, umburðarlyndi og samúð taka við. Í umfjöllun sinni um dýrlinga tilgreinir James gæsku eða góðverk (e. *charity*) sem eitt af helstu einkennum í lífi þeirra.⁵³ Náungakærleikur og virðing fyrir öllu lífi er miðlæg í hinu andlega lífi en James tekur fram að þessa eiginleika er ekki endilega að finna í þeim trúarlegu stofnunum sem boða þá.⁵⁴ Í sama kafla minnst hann á sögu af Búddha, sem í líki héra fórnaði sér í eldinn til þess að gera úr sjálfum sér máltíð fyrir betlara,⁵⁵ en það er hugmyndin um sjálfsfórn í þágu kærleika fyrir náunganum sem James segir einkennandi fyrir andlegan hugsunarhátt. Slík ást getur ekki átt sér stað nema sú klassíska mynd sem við höfum af sjálfinu sé brotin upp, þar sem sjálfselska og eiginhagsmunir eru gefin upp á bátinn. Eitt dæmið sem James tekur í umfjöllun sinni um mystíska reynslu er frá þýsku hughyggjukonunni Malwildu vin Meysenbug en það endurspeglar

⁵¹ Sama rit, 102.

⁵² Sama rit, 453.

⁵³ Sama rit, 301.

⁵⁴ Sama rit, 306.

⁵⁵ Sama rit, 311.

vel hvernig upplausn sjálfsins færir einstaklingnum þá tilfinningu að hann sé á einhvern hátt tengdur eða partur af stærra samhengi:

Mér leið líkt og ég hefði aldrei beðist fyrir líkt og ég gerði þá, og loks vissi ég hvað bæn raunverulega var: það er að snúa til baka frá þeirri einangrun sem hver einstaklingur er fyrir sig, til alheimsvitundar, þar sem allt sem er myndar eina heild [...].⁵⁶

Það sameiginlega einkenni sem James greinir í ólíkum birtingarmyndum andlegrar reynslu er hvernig ákveðin tilfærsla verður frá áhyggjum, sjálfsábyrgð og spennu hjá einstaklingnum yfir í innra jafnvægi, móttækileika og friðsæld. Það sem hann segir merkilegt við siðfræði andlegs hugsunarháttar og það sem greinir hann frá annarri siðfræði er hvernig einstaklingurinn lætur siðferðilega gott af sér leiða án þess þó að framkvæma, þ.e. með því að „gera ekki“ gefur einstaklingurinn eftir og sleppir tókum á því sem hann getur ekki stjórnað.⁵⁷ Sjálfsábyrgð, sem leikur stórt hlutverk í vestrænni siðfræði eins og kunnugt er, er kastað fyrir róða en ávinningurinn er friðsæld, kvíðaleysi og móttækileiki fyrir umhverfinu.

James talar um það kvíðaleysi sem einkennir hið andlega líf en það tengist ekki aðeins víkkun sjálfsins heldur áherslu á núvitund andlegrar iðkunar, en áherslu á nú-ið segir James vera til staðar bæði í vestrænum sem og austrænum andlegum hefðum. Í núvitund felst að hugsanir um fortíð og framtíð eru látnar gefa eftir og víkja fyrir andartakinu, sem leiðir af sér andlegt heilbrigði þar sem kvíði og áhyggjur tilheyra ávallt fortíðinni sem ekki er hægt að breyta og framtíðinni sem enn er ókomin.⁵⁸ James tekur líka dæmi úr rannsókn þar sem jóga er borið saman við dáleiðslu eða önnur draumkennd ástönd sem auðvelt er að ná fram eftir hentisemi. Karl Kellner, sem gerði samanburðinn, kemst að þeirri niðurstöðu að „[jóga] gerir úr iðkendum sínum góðhjartaðar, heilbrigðar og hamingjusamar manneskjur... Með þeirri stjórn sem jóginn nær yfir hugsunum

⁵⁶ Sama rit, 431. „I felt that I prayed as I had never prayed before, and knew now what prayer really is: to return from the solitude of individuation into the consciousness of unity with all that is [..].“

⁵⁷ Sama rit, 317.

⁵⁸ Sama rit, 318.

sínum og líkama verður hann raunverulega einstaklingur.⁵⁹ Þannig sá hann afleiðingar andlegrar iðkunar sem öndverð nokkurs konar dáleiðsluástandi, þar sem jóga leiðir af sér sterkan vilja og persónuleika sem verður ekki auðveldlega fyrir áhrifum frá öðrum. Þarna má sjá hvernig James, líkt og Metzinger, telur iðkanir af þessu tagi ýta undir andlegt sjálfræði einstaklingsins og skapa þannig grundvöll fyrir sjálfstæða og gagnrýna hugsun.

Sú siðfræði sem felst í andlegu lífi snýst minnst um fræðilegar kennisetningar heldur er hún siðfræði sem færir á sig sönnur þegar hún er færð yfir í athafnir, þ.e. þegar hið innra andlega ástand einstaklingsins raungerist í samskiptum við aðra. Það er úr innra jafnvægi og andlegu heilbrigði sem James virðist telja farsæld mannsins spretta en innifalið í því er einnig hið siðferðislega líf, þar sem heillyndi andlegs hugsunarhátt vegur ekki síður þungt á sviði félagslegra samskipta.

III. Andlegt sjálfræði

Svo virðist sem undirliggjandi drifkraftur ritgerðar Metzinger, sem hann drepur á í inngangi hennar, sé siðferðilegur. Hann minnst á þann hnattræna vanda sem við sem mannkyn í heild stöndum frammi fyrir á sama tíma og í sama rými. Þetta sé í fyrsta sinn sem síkar aðstæður hafi komið til, en þarna á hann við loftslagsbreytingar af mannavöldum. Til að bregðast við vandanum verðum við að öðlast nýjan sjálfsskilning og sýn á samband okkar við náttúruna. Annars er mjög líklegt að á komandi tímum munum við sjá sjálf okkur sem misheppnaðar verur.⁶⁰ Metzinger segir áhugavert hvernig bæði sjónarmiðin, það andlega og vísindalega, miða að því að færa siðmenningu okkar til betri vegar.⁶¹ Þannig vill Metzinger boða heilbrigðan og skynsaman hugsunarhátt sem felur í sér samsteypu þessarar tveggja viðhorfa. Hann telur að þessi tengsl megi skoða mun nánar í komandi framtíð með nútímalegum rannsóknum á hugrænum ferlum mannsins og taugalífeðlisfræði, sem geti gefið okkur nýja, nákvæmari og skýrari

⁵⁹ Sama rit, 437. Tilvitnunin er úr Karl Kellner, *Yoga: Eine Skizze*, München, 1896, 21.

⁶⁰ Metzinger, „Spirituality and Intellectual Honesty“, 2.

⁶¹ Sama rit, 30.

mynd af meðvitund mannsins.⁶² Í því gæti falist nýr sjálfsskilningur sem gæti breytt siðmenningu okkar til hins betra. Það má líka sjá sterkan siðferðilegan blæ þegar hann talar um hvernig samruna afstaðanna tveggja mætti sjá í ljósi dygðanna, þ.e. sem innri heild sálrænna dygða. Ef möguleikinn á óháðri andlegri iðkun er til staðar, þá mun það hafa bætandi áhrif á það samfélag sem við lifum í í dag.

Niðurstaða

Þrátt fyrir að hún hafi verið rituð í upphafi 20. aldar á fyrirlestraröð William James um andleg málefni afar vel við í dag. Þær aðstæður sem við sjáum í dag á Vesturlöndum, þar sem fólk í auknum mæli skilur sig frá hefðbundnum trúarstofnunum og snýr sér að persónulegri þáttum andlegrar iðkunar, fellur vel að umfjöllun James um andleg málefni. Það hefur skapað frjóan jarðveg fyrir hugsjónir líkt og Metzingers, sem vill boða óháða andlega iðkun í samvinnu við vísindin. Eitt sameiginlegt einkenni sem greina má í textum höfundanna tveggja er hvernig þeir vilja fara gegn hjarðhegðun og hugsunarleysi með áherslu sinni á einstaklingsbundna og beina reynslu. Sá siðferðilegi ágóði sem felst í andlegri iðkun virðist vega þungt hjá þeim báðum en útgangspunktur Metzingers í „Spirituality and Intellectual Honesty“ sem er hlýnun jarðar vekur hiklaust upp siðferðilegar vangaveltur. Það sem við höfum orðið vitni að í umræðunni um loftslagsbreytingar eru háværar hreyfingar sem afneita þeirri vísindalegu sátt sem ríkir um hlýnun jarðar.⁶³ Í Bandaríkjunum eru slíkar hreyfingar nátengdar afturhaldsinnuðum og trúarlegum hópum en uppgangur þeirra virðist fara vaxandi með hverjum deginum sem hefur leitt það af sér að almenningur er farinn að efast um hina vísindalegu sátt.⁶⁴ Þetta er ekki eina dæmið um þá

⁶² Sama rit, 30.

⁶³ Doran & Zimmerman. „Examining the Scientific Consensus on Climate Change,” EOS, http://tigger.uic.edu/~pdoran/012009_Doran_final.pdf.

⁶⁴ The Harris Poll, „Big Drop in Those Who Believe That Global Warming Is Coming.” Birt 2. des. 2009, <http://www.harrisinteractive.com/vault/Harris-Interactive-Poll-Research-Global-Warming-2009-12.pdf> Sjá töflu 8 á bls. 154, fyrir viðhorf Íslendinga til loftslagsbreytinga frá árunum 2006-2010 en aðeins 37,9% Íslendinga trúa því að hlýnun jarðar sé af mannavöldum:

stöðugu árekstra sem vísindi og trúarbrögð eiga í, þar sem pólitískum trúarkreddum er haldið fram gegn hlutlægum sannindum. Metzinger vill boða óháða andlega iðkun því hún stangast ekki á við vísindin heldur vinna þau saman út frá sömu hugsjón sem er að nálgast sannleikann. Það er út frá því sem Metzinger vill fara gegn sjálfsblekkingu og fá fólk til þess að hugsa sjálfstætt. Það sé forsenda þess að við getum farið að vinna saman sem heild.

Metzinger spyr að lokum, hvort að raunverulegur *möguleiki* sé á nútímalegri og andlegri sjálfsskilning sem stangist ekki á við vísindin.⁶⁵ Hann lætur spurningunni ósvarað og segir að við henni sé ekkert lokasvar, en hann hafi þó með umfjöllun sinni náð að sína fram á þau innbyrðis tengsl sem liggja á milli hins andlega hugsunarháttar og hins vísindalega. Með því segist hann hafa brúað það bil sem legið hefur á milli sjónarmiðanna tveggja og bætir svo við að flestar brýr eru aðgengilegar báðum megin við gjánna. Það sem hann á við er að annaðhvort munu þær vísindalegu rannsóknir sem framtíðin beri í skauti sér leiða til áhrifaríkari, fágaðri og dýpri andlegrar iðkunar eða öfugt, þar sem andleg iðkun mun verða vísindunum til framdráttar. Þau mætast á miðri leið þar sem þau miða bæði að upplýsingu mannverunnar..

Á svipaðan hátt, en í öðrum aðstæðum, vill James boða andlegt heilbrigði. Á sínum tíma barðist hann gegn því að við missum okkur í vélrænum hugsunarhætti sem grefur undan því mikilvægi sem andlegt líf hefur. Raunvísindin ein og sér geta aldrei algjörlega gert grein fyrir gildi, tilfinningum og siðferði í mannlegu lífi. James reynir að bregðast við því að grafið sé undan því sem hann telur vega þyngst í mannlegu eðli, sem er okkar andlega hlið. Það er þar sem lífsvilji okkar nærast og það er þaðan sem öll okkar jákvæðu samfélagslegu gildi hafa sprottið. Mannréttindi, náttúru- og dýravernd, jöfnuður kynjanna, manngæsla, ást og listir eru allt afkvæmi andans og hann ber að rækta.

[http://www.undp.org/content/dam/undp/library/corporate/HDR/2011%20Global%20HDR/English/HDR_2011_EN_Complete.pdf]

⁶⁵ Metzinger, „Spirituality and Intellectual Honesty,” 29.

Heimildaskrá

Doran og Zimmerman. „Examining the Scientific Consensus on Climate Change,” *EOS* 3/90 (2009): 22-23.

http://tigger.uic.edu/~pdoran/012009_Doran_final.pdf (sótt 19. des. 13)

The Harris Poll, „Big Drop in Those Who Believe That Global Warming Is Coming.” Birt 2. des. 2009, <http://www.harrisinteractive.com/vault/Harris-Interactive-Poll-Research-Global-Warming-2009-12.pdf> (Sótt 19. des.13).

James, William. *The Varieties of Religious Experience*. New York: The Modern Library, 2002. (Upphaflega flutt sem fyrirlestrar í Edinborg á árunum 1901-1902)

James, William. *The Will To Believe and other essays in popular philosophy*. New York: Dover Publications, Inc., 1956.

Karuvélil, George. „Religious Experience: Reframing the Question.” *Forum Philosophicum: International Journal for Philosophy* Vol. 16, No. 1 (2011): 139-155

Kierkegaard, Søren. *The Sickness unto Death*. Þýð.: Edna Hong & Howard Hong. Princeton: Princeton University Press, [1849] 1980.

Metzinger, Thomas. „Spirituality and Intellectual Honesty.” Ágúst 2013. [http://www.blogs.unimainz.de/fb05philosophie/files/2013/04/TheorPhil_Metzinger_SIR_2013_English.pdf]

Platón. *Síðustu dagar Sókratesar*. Þýðandi: Sigurður Nordal. Reykjavík: Hið íslenska bókmenntafélag, 1983.

Siegel, Daniel. „Mindfulness training and neural integration: differentiation of distinct streams of awareness and the cultivation of well-being.“ *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, desember 2007, 259-263.

Zinnbauer, Brian J., Kenneth I. Pargament, Brenda Cole, Mark S. Rye, Eric M. Butter, Timothy G. Belavich, Kathleen M. Hipp, Allie B. Scott, Jill L. Kadar.
„Religion and Spirituality: Unfuzzifying the Fuzzy.“ *Journal for the Scientific Study of Religion* Vol. 36, No. 4 (1997): 549-564.