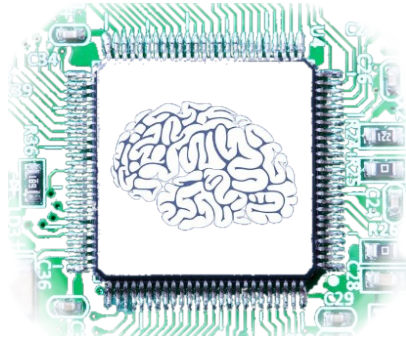


Hjernen er blød, men problemet med bevidsthed er hårdt

En buddhistisk tilgang til videnskabens forsøg på at kvantificere bevidsthed

af Lama Tendar Olaf Høyer



Mange moderne mennesker tror, at sindet bliver lavet af hjernen, når den er aktiv. Troen går kort ud på, at hovedet er et stykke hardware, og sindet en slags software. Især for biologer er denne tro ganske praktisk. Men herved værdsætter de slet ikke, hvor fantastisk hjernen faktisk er. Samtidigt virker det som om, at de har tabt syn for, at bevidsthed ikke er en ting, men en begivenhed i sindet. Atter er det på plads at minde om, at videnskaberens såkaldte 'kendte viden' betyder den nuværende uvidenhed. Og der er meget, vi ikke ved noget om. Så lad os begynde med, hvad vi ved.

Hjernens arbejde er sansning og 'oversættelse' af sanseindtryk på fysisk niveau til psykisk stof, som *sindet* kan opfatte. Så hjerne aktivitet er ikke bevidsthed. skt.: *vidjñana*, som sådan, men en slags oversættelse, som kan *opfattes* bevidst. Hjernens arbejde går således forud for fremkomsten i den første *skandha*, af former for sindets opfattede sansegenstande, skt.: *rupas*. En *oplevelses* tilblivelse ved de 5 skandha'ers processer foregår således strengt taget slet ikke i hjernen.

Billedet viser et usædvanligt blomkåls hoved med form som en menneskelig hjerne; fra Brugsens magasin Samvirke, februar 2020.



Den første buddhistiske skole til at understrege dette forhold var *Sautrantika*. Argumentet er enkelt. Sindet er af en anden natur end fysik, så sindet kan ikke opfatte noget fysisk, men er afhængig af, at det fysiske kan afsætte et mentalt indtryk. Det fysiske må nødvendigvis være i stand til at skabe et mentalt billede, som sindet kan opfatte. For eksempel har blomster ikke kulør, men reflekterer lys i forskellige farver. Så blomsten kan ikke opfattes – kun det reflekterede lys opfattes af øjnene. Desuden reagerer øjnene kun på visse bølgelængder af lys, såkaldt synligt lys. Og det er ikke det, som sindet ser. Sindet ser det efterfølgende arbejde i hjernen, som er af en sådan *karakter*, at sindet er i stand til at opfatte det.

Hjernen er på denne måde et meget mystisk fænomen. Hvordan kan noget fysisk 'oversættes' til noget psykisk? Ligger 'oversættelsen' så i hjernens celler, eller i hjernens aktivitet? Det sidste synes at være tilfældet, hvilket gør hjernen endnu mere mystisk. Hvordan kan biokemi og elektricitet bevirke mentale billeder? At noget er mystisk, betyder ikke nødvendigvis, at det er svært eller kompliceret. Mystisk betyder ganske enkelt **ukendt**. Men det forekommer åbenbart, at der er en forbindelse mellem hjerne og sind. Vi skal bare passe på med at overfortolke det, som vi opfatter. Der er nogle naturlige grænser for *erkendelse*. Resten er i sagens natur ukendt, og det er for så vidt også OK. Det vil ikke *forhindre befrielse* og *oplysning*. Du behøver ikke at blive alvidende som en betingelse for at opnå Nirvana.

Men sindets 'sæde' er hjernen ikke. Hjernens aktivitet gør det muligt for sindet at opleve 'de *sansende væsners* verden,' skt.: *samsara*, og inkarnere i den. De fleste moderne mennesker vil antage, at hjernen kommer først i en oplevelses proces. Men uden sind opleves der ikke noget. I *Buddhadharma* betegnes forholdet, at alt og alle oplevelser er *betinget* af bevidsthed, skt.: vidjāna.

Sindets evne til at kunne 'læse' hjernens aktivitet som en 'oversættelse' er

mindst lige så mystisk som hjernen som sanselse organ. Der er en grænseflade, som vi hverken kan erkende som mediterende *yogi'er* eller som iagttagende observatører, fordi grænsefladen befinder sig i hjernens signaler og aktivitet og i sindets evne til at opleve disse sanseindtryk, som hjernen fremstiller.

Når du *mediterer*, oplever du blot oplevelser og ikke nogen hjerne aktivitet. Når du observerer en levende hjerne i aktivitet ved forskellige videnskabelige måle instrumenter, oplever du ikke nogen bevidsthed udover din egen som observatør. Så det hele er en stadig stor mystik. Meget ukendt.

Billedet viser: 'Windows inside outside' - foto montage af Frank Kunert.



At tro hjernen skaber sindet, er overtro. Man kan naturligvis godt *tro* på noget

sådant, men der er ikke *fakta* eller data, som påviser en sådan årsags sammenhæng.

I stedet synes denne overtro at stå i modsætning til Middelalderlige forestillinger fra den katolske kirke om sjæl, ånd og metafysiske virkeligheder, herunder 7 guddommelige *himle* i verdensrummet og *helvede* under jordoverfladen. Disse forestillinger, som videnskaben med tiden lagde afstand til, er naturligvis også misvisende, fordi disse ideer ikke understøttes af fakta eller data.

Enhver tro kan dog sagtens have noget med virkeligheden af gøre, men sådant befinder sig i fortolkningernes verden (den tredje skandha). Og her er det på plads at hæfte sig ved, at alle fortolkninger ultimativt er *forvrængende*. Så selv gode fortolkninger er i bedste fald vejledende. Det betyder rent praktisk, at selv overtroiske mennesker indenfor både religion og videnskab kan nå *Nirvana* i dette liv, finde paradiset, når de dør, og evne at manifestere *Bodhicitta*. Hvis de er nysgerrige nok. Hvis et overtroisk menneske når Nirvana, vil det dog netop ved den lejlighed også opnå *indsigt*, så enhver forvrængning falder bort og er overstået.

Det er tilsvarende åbenbart, at sindet ikke har skabt hjernen. Oprindeligt må der være sket en spontan vekselvirkning, hvorved et sind inkarnerede i en eller anden slags krop og begyndte at opleve sansninger. Det er sidenhen blevet vældigt populært. Det tiltrækkende var åbenbart selve *følelsen* ved at inkarnere, fordi den kan være både fortryllende og ekstatisk. Men som bekendt følger jo også de *fire kendetegn på samsara* (samsara kendes på sine egenskaber: essensløshed, sammensathed, forgængelighed og lidelse). Så det er som en forførelse, forelskelse og med stor grebthed, at inkarnation finder sted. Sindet benytter sig af muligheden, og det er en gammel vane med utallige dødsfald og *genfødsler* bag sig.

Hjernens oversættelser og vekselvirkning med sindet

En sådan 'oversættelse' og vekselvirkning må betyde noget for både hjernen og sindet. Biologer spekulerer i, at brugen og udviklingen af sprog har fået hjernen til at blive større. I udviklings historien er menneskers evne til sproglig abstraktion og *begrebs* dannelse blevet meget usædvanlig for sansende væsner. Sprog involverer ikke blot begreb, men også brug af stemmelæber, åndedræt og altså lyd. Derfor må vi formode, at hjernen ikke kun forårsager lyde, men også gror og forbinder hjerneceller for at kunne sætte lyd og begreb sammen. Det er på den baggrund, man kunne tro, at den første skandha befinder sig i selve sans

organet, men det er næppe tilfældet, fordi både sansning og sprog først må 'oversættes' til noget psykisk, som sindet kan opfatte og bearbejde. Hverken sansning eller sprog bliver virkeligt for sindet, før det er oplevet – altså en aktivitet i sindet selv, mens hjerne funktionerne må formodes ikke at blive opfattet direkte.

Den 'moderne videnskabelige' forståelse af hjernen er således både lidt primitiv og ganske utilstrækkelig. Den har også medført den katastrofale brug af 'hjerne døds kriteriet.' Det vides ikke, hvor mange rædsler for de 'hjernerøde' dette har medført. (Læs artiklen: Organ donor.)

Det må være noget ganske andet, når hjernen dør, og sindet mister både 'oversættelse' og vekselvirkning med sansorganerne. Når kroppen dør, bliver sindet således noget dummere, fordi vi ikke længere kan bruge hjernen til vores sædvanlige abstraktion, sprog og begreb. Denne mangel må nødvendigvis påvirke, hvorledes vi oplever mellem tilstandene, tib.: *bardo'erne*. Vi vil stadig kunne tænke over, hvad vi oplever, men også mærke, at der mangler noget. Vores evne til at orientere os vil føles nedsat.

(Det normale vil være, at den afdøde ikke erkender, at døden er indtruffet. Almindeligvis går der nogle dage, før en sådan erkendelse indtræffer.)

Det er derfor en god ide, at sætte sig ind i *teorierne* om *bardo'erne*, så der er noget viden på lager om, hvad der typisk vil ske i sådanne tilstande.

Man kan også forberede sig ved at tæmme sindet gennem *meditation*. Hvis fattethed og ro er blevet til en vane, mens vi stadig er i live, vil det også hjælpe os i døden og mellemtilstandene, hvor forvirring og ophidselse nemt bliver dominerende. Jeg tror, at det vil virke meget overraskende for de fleste, sådan pludselig at miste kroppen. Den har vi jo vænnet os til gennem mange år.

Så måske er det vigtigste, at vi ikke bliver bange for begivenheden på forhånd. Det burde hjælpe at *kontemplere*, hvordan det mon måtte føles. Ikke selve døden, men hvordan det vil være uden hjerne, altså: uden sansorganer men med sansbevidsthederne, skt.: vidjñanas, virksomme. At sansen uden sansorganer virker måske selvmodsigende, men virkeligheden er desværre lidt indviklet på dette punkt. Vi kan godt sansen uden sansorganer, men i mellemtilstandene vil sådan sansning ofte blive blandet sammen med hallucinationer, så det bliver særdeles svært at skelne mellem, hvad der er fantasi og hvad, som er sansning af omgivelserne. Det er også på den måde, at vi bliver lidt dummere i situationen. Det bliver

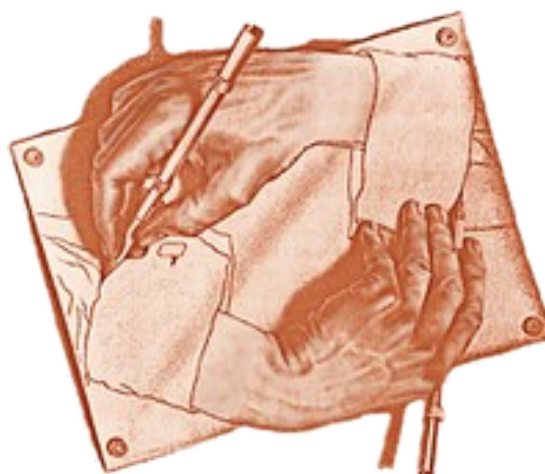
svært at forstå, hvad der er virkeligt og hvor, man befinder sig. Derfor er der et moment af forvirring.

Hertil kommer, at døden virker skræmmende. Så vi har også brug for at forholde os i levende live til døds *angsten*. Det er en instinktiv angst (*klesha*, altså en *samskara*), så man kan ikke ville den væk (*cetana*).

Frygtløshed betyder at kunne tåle angstens nærvær og alligevel kunne handle. Så det at håndtere angst er i sig selv en stor kunst. (Læs artiklen: Angst for tomhed.)

Desuden er det tydeligt, at hjernen har alt muligt med sprog at gøre. Sprog er tillært. Sprog er både håndgribelige lyd symboler, altså sansning, og ordene indeholder uhåndgribelig abstraktion og begreb, altså en afgjort virksomhed i sindet.

Derfor må vi formode, at der både er tale om, at sindet ændrer på hjernen, samt at hjernen former sindet. Og det gælder naturligvis ikke kun sprog. Det gælder også håndværk, landbrug, ingeniør teknik, styring af maskiner, kamp, kunst og alle mulige ritualer. Eller måske skulle vi sige færdighed i at håndtere verden. Så også *meditation* er både en måde at bruge hjernen på og en måde at anvende sindet på.



Vi ved dog stadigvæk ikke, hvad hjernen er for noget. Vi ved heller ikke helt, hvad sindet er for en størrelse. Måske fordi det slet ikke er en størrelse, men noget større.

Det er naturligvis nærliggende så at betegne sindet som metafysisk, som man gjorde i Oldtiden. Fordi metafysisk betyder noget andet end noget fysisk. Men med den videnskabelige tankegang in mente, og i respekt for den buddhistiske tradition, er det mere på plads at betegne sindet som en særlig dimension eller samling af dimensioner, som skønt disse ikke er af fysisk natur, så dog hører med også i dagligdagens sysler og alle hverdags oplevelser. Det er Aristoteles, som taler om metafysik.

Buddha Sakyamuni taler om sindet, som vi alle kender til det (eller måtte lære det at kende), nemlig som vores oplevelser, de 5 skandha'er og sindets

rummelighed og iboende klarhed. Sindet er ikke hinsides verden. Verden er sindet. Fordi verden er en oplevelse, en begivenhed bestående af mental opfattelse. Lad os derfor tale om flere dimensioner i *livet* end blot længde, højde, bredde og *tid*. Især de biologiske videnskaber vil meget gerne forstå sindet som et resultat af hjernens virksomhed. Det er naturligvis blot en *teori*, som man håber på en dag at kunne bekræfte. Det skyldes først og fremmest, at videnskabs teori netop udelukker metafysiske størrelser, som Aristoteles forstod det, og begrænser sig til at observere, hvad der kan måles og vejes og gentages med de samme målings resultater, hver gang man måler og vejer de samme ting under de samme omstændigheder. Det kaldes videnskabelig metode.

Men med til denne metode hører, at der observeres. Det kræver en observatør. Men hvad er en observatør egentlig? Når vi følger den sædvanlige buddhistiske analyse, finder vi til slut, at en såkaldt 'objektiv' observatør er identisk med en oplever af sine oplevelser (læs om 'opleveren' i artiklen: Om opfattelsen, kapitel 3, Selvets illusion).

Så forudsætningen for videnskabelig metode samt al målen og vejen er observatørens bevidsthed. Derfor ønsker man så inderligt, at bevidstheden måtte være fysisk i sin grundlæggende natur, altså et produkt af hjerne aktivitet. Dette har man dog i hele videnskabens historie endnu ikke lykkedes med at påvise. Indenfor videnskaberne kaldes dette for det 'hårde problem ved bevidsthed.' Problemet er imidlertid slet ikke bevidsthed – problemet er den videnskabelige metode, som udelukker flere dimensioner fra sin undersøgelse, herunder den afgørende forudsætning for metoden, altså bevidsthed eller rettere: de otte slags bevidsthed.

(Læs om disse 8 i artiklen: Om opfattelsen, kapitel 2).

I Buddhadharmas siger vi, at oplevelser er, hvad de nu end er, men bevidsthed er *betingelsen* for oplevelser og således også observationer, hvad enten de er videnskabelige eller ej. Indenfor *kvantemekanikken* er man kommet nærmere en værdsættelse af bevidsthedens rolle i observationerne end biologerne, men har naturligvis heller ikke en forklaring på, hvad bevidsthed egentlig er. Eller hvordan bevidsthed måtte kunne kvantificeres.

Der, hvor buddhismen gør en forskel, er ved *meditation*. Meditation er et slags eksperiment, hvor både krop og sind anbringes under ret skrappe betingelser og bestemte omstændigheder, for at tilvejebringe en situation, hvor sindet kan observeres med større og større klarhed, efterhånden som denne kunst mestres.



Derfor kan *Buddhadharma* komme med en meget præcis beskrivelse af sindet, bevidstheden og skandha'erne, selvom der ikke er tale om såkaldt 'eksakt' videnskab. Hvad gyldig erkendelse, skt.: *pramana*, angår, er der tydelige kendetegn eller *karakteristika*, som gør, at *yogi'erne* kan evaluere deres erfaringer og sammenligne dem med de klassiske beskrivelser af sådan erkendelse. Det er derimod straks meget sværere, at beskrive præcist, hvad direkte erfaring, skt.: *pratyaksha*, er for noget.

Billedet viser Buddha Amitayus i meditativ fordybelse.

Det skyldes, at yogi'en må have opnået mesterskab, skt.: *dhyana*, i meditativ trance eller fordybelse, skt.: *samadhi*, for overhovedet at kunne sætte sig ind i, hvad direkte erfaring handler om. For eksempel i modsætning til *forvrænget* opfattelse. Har du ingen ide om, at der sker forvrængning i dit sind helt naturligt og selvfølgelig i kraft af de 5 skandha'ers virksomhed, kan du heller ikke fatte *pratyaksha*. Men heldigvis bevirker *samadhi*, at alle dine tilknytninger og identifikationer ikke kan dominere sindet. Herved kan du få øje på forvrængningerne.

Den gode nyhed er selvfølgelig, at alle kan opnå mesterskab i *samadhi*. Og med sådan erfaring går det straks noget nemmere med at forstå muligheden for direkte erfaring. Desuden kan vi jo også bemærke, at når det gælder *Nirvana*, har vi ikke brug for at beskæftige os med de eksakte videnskabers begrænsninger og metoder, selvom de er meget interessante. Hvorvidt der overhovedet er en hjerne eller ej er sådan set lige meget. Derimod er resten af kroppen meget vigtigt for at mestre meditation. Du bør faktisk sidde med en meget mere lige ryg, end du plejer. Og være opmærksom på *Vairocana's syv punkt stilling*. Men det afgørende er naturligvis sindet. Og for yogi'erne er det ikke spor kompliceret at meditere på sindet og bevidsthed. Sindet er ikke næsen eller øjnene, men bagved al sansning, tænkning og følelse. Og al sansning, tænkning og følelse er desuden naturligvis også sind, i og med at sansning, tænkning og følelse ganske enkelt er processer i sindet. Disse processer frembringer de oplevelser, som du bevidst opfatter hele tiden. Så sindet er indlysende.

Den videnskabelige metode med sit 'hårde problem med bevidsthed' har været og er en velsignelse på mange måder for menneskeheden, ved at forbedre sundhed, maskiner og meget andet. Men den begrænsede

tankegang angående, hvad der kan erkendes ved videnskabelige metoder, har medført en åndelig forarmelse af de såkaldte 'moderne' mennesker. Når alt skal være så fysisk – selv bevidsthed – så udvikler disse 'moderne' mennesker en *nihilisme*, hvor livet blot handler om at få så meget ud af den ene chance, som du får for et lykkeligt liv. Og når du dør, bliver du opløst i ingenting og eksisterer ikke længere. Og *genfødsel* kan ikke finde sted, fordi man tror det er prop umuligt. Altså hvis sindet er såkaldt software i noget hardware i dit hoved. Det er denne effekt på tidsånden, som er overtro – netop fordi der er dette 'hårde' problem med bevidsthed, som er anerkendt af videnskaben, men ignoreres af sådanne moderne nihilister. Det gør 'moderne' mennesker uforberedte på, at *lidelserne* og forvirring kan fortsætte i en uendelig fremtid over mange genfødsler.

Det er svært at forstå, hvorledes genfødsel kan finde sted, uden at forstå sindets natur og virksomhed. Det er også svært at fatte for reformerede 'moderne' mennesker, som godt nok forestiller sig, at de skal genfødes. For det er næsten ubegribeligt at forestille sig et sind, uden at det er forankret og fast fæstnet til en krop. Det er jo sådan, at vi er vant til at opleve sind og krop. Når diverse buddhistiske mestre forklarer mellem tilstandene, tib.: bardo'erne, spørger de fleste sig om, mon dette er noget, som de skal **tro** på som buddhister. Og nej, kære venner – det er ikke et emne for tro, skt.: *sraddha*. Det er og bliver teori, for når du dør og gennemgår disse mellem tilstande, vil det føles og opleves helt anderledes, end du kan gøre dig håb om at kunne forestille dig. Ligesom et kort over København er meget anderledes end at gå rundt i byen. Selvom kortet selvfølgelig vil lette orienteringen. Så lær teorien, men forbered dig på noget helt uventet.

Mange dimensioner

Det burde være indlysende, at bevidsthed, sind og de faktiske oplevelser hverken er hjerneceller eller kemiske og elektriske signaler i nervetråde. De er ikke det, som vi oplever, når vi oplever noget. Vi oplever sansninger, tanker og følelse samt fantasi og abstraktion. Samtidigt sker der noget i hjernen, men det er næppe noget, som vi kan opleve. Hjernen oversætter lys, lyd, smag, duft og så videre til mentalt lys, lyd, smag, duft og så videre, som sindet kan opfatte. Og det er jo kun dette sidste arbejde, som vi bevidst kender som sansninger, tanker, følelser og så videre. Alligevel hænger hjerne og sind sammen. At der er en sammenhæng, en korrelation, burde også være åbenbar. En sammenhæng er dog ikke et årsags forhold. For eksempel kunne det ske, at en eller anden åbnede sin paraply. Derpå begynder det at regne. Men det begynder jo ikke at regne, fordi paraplyen

åbnes. Det er heller ikke regnen, som åbner paraplyen. Der er en korrelation, men ikke noget årsags forhold.

Så velkommen til en ny dimension i vores forståelse af verden og os selv. Nogle filosoffer kalder denne dimension 'et hav af bevidsthed.' Vi andre kalder dimensionen for de 5 skandha'er. Så måske skulle vi tale om 5 dimensioner ekstra til højde, længde og bredde plus tid. Men oveni må vi tælle sindets rum og denne rummeligheds iboende klarhed med. Når vi siger, at sindets klarheds natur er de 5 skandha'er, kan vi dog nøjes med to ekstra dimensioner: sindets rum og processer for opfattelse og erkendelse. Altså ekstra i forbindelse med klassisk europæisk tankegang om dimensioner.

Den klassiske Dharma taler om dimensionalitet på en anden måde. Man tager nemlig ikke udgangs punkt i fysik, men i oplevelser: *dharmas*, og oplevelsernes områder: *dhatu*. På denne måde er der 18 dhatus eller dimensioner ud over de sædvanlige fire. Hertil kommer helheden i oplevelserne, *dharmadhatu*, som jo indeholder alle dharmas, dhatus og bevidsthed.

Disse mange dimensioner i klassisk Dharma beskriver ikke nogen objektiv virkelighed, men dimensionerne i livet, og det vil altid sige den subjektive virkelighed. Selv i din egen personlige opfattelse af alt og alle og hele verden, uanset hvor subjektiv den måtte være, gælder der dog faste naturlove. De er kort sagt de 5 skandha'er, som du ikke kan lave om på subjektivt. De er, som de manifesterer sig, også i din subjektive verden, for ellers oplever du den ikke. Så enhver subjektiv opfattelse begrænses og påvirkes af, hvordan de 5 skandha'er arbejder eller virker. Også i din subjektive verden har du altid valget mellem emotionel tilknytning, altså klistersind eller *kleshacitta*, og det åbne sind, altså det uforbeholdne hjerte eller fordomsfrie *Bodhicitta*, det lyse sind, fordi de er naturligt tilstede som mulige tilstande i sindet.

Til uddybning af emnets kompleksitet kan du med fordel se og høre Donald Hoffman fortælle om, hvordan hjernen 'oversætter' sansegenstande fra noget fysisk til noget sindsligt, som bevidstheden kan opfatte, på dette link: <https://aeon.co/videos/its-impossible-to-see-the-world-as-it-is-argues-a-cognitive-neuroscientist> Det ret enestående ved Donald Hoffmans præsentation er, at han tager udgangs punkt i Darwins evolutions teori, men ender alligevel med en beskrivelse af tomhedsnaturen, skt.: *sunyata*.

Læs også om: *skandha*; og om: *bevidsthedens øjeblik*.