

# Några beröringspunkter mellan kontemplation och döden – inspirerat av Catharina Stenqvists författarskap

ERICA APPELROS

*Erica Appelros är docent i religionsfilosofi vid Centrum för teologi och religionsvetenskap vid Lunds universitet. Hennes senaste publikation är artikeln "Gender within Christian fundamentalism: A philosophical analysis of conceptual oppression", i International Journal of Philosophy and Theology 75(5), 460-473 (2015). Hennes mest citerade publikationer är monografien God in the act of reference. Debating religious realism and nonrealism, Ashgate (2002) och artikeln "Religion och intersektionalitet", 69-80 i Kvinnovetenskaplig tidskrift (2005).*

## Introduktion

Catharina Stenqvists författarskap kännetecknas av ett existencialistiskt förhållningssätt, ett fokus på livets gränssituationer samt ett intresse för mystik där hon framförallt har behandlat Simone Weil och Thomas Merton. Stenqvist bryr sig mer om människan och människans mysterium än Gud och Guds mysterium. Den ende gud som hon finner det meningsfullt att tala om är den som gestaltas i människors erfarenheter.

Jag finner människans gåtfullhet vara en större utmaning än frågan om Guds existens. [...] Frågorna kring vem människan är framstår för mig som väl så intrikata som frågorna kring Gud.<sup>1</sup>

Religion och religiositet för Stenqvist hänger tätt samman med frågan om livets mening.

Religiositet i min förståelse är frågor kring livsmening och de kan ställas av vem som helst och under vilka förhållanden som helst.<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Catharina Stenqvist, "En intensiv livshållning", 115-137 i *Tillvarons utmaningar. Religionsfilosofiska studier i erfarenhet, tro och mening* (red. T. Svensson, E. Cejvan & C. Stenqvist; Skellefteå: Artos och Norma bokförlag, 2012), 122-123.

Frågan om livets mening och människors livshållningar återkommer i stort sett i alla hennes publikationer och i sin bok om Thomas Merton anger hon kontemplation som hans svar på frågan om hur vi når meningen med livet.

Merton frågar livet igenom efter hur han och andra människor ska leva. Han söker livets källa och mening. Människans sanna jag är denna källa och kontemplation är medlet att nå den.<sup>3</sup>

Också dödens ofrånkomlighet och vår därpå följande drift att övervinna döden och upprätthålla livet, menar Stenqvist, är en viktig drivkraft i utformningen av våra (religiösa såväl som icke-religiösa) livshållningar.

Livshållningens funktion är att ge människan redskap att tackla de situationer som vi utsätts för och som märks av döden – och ge oss handlingsalternativ.<sup>4</sup>

Kontemplation och döden är alltså för Stenqvist två centrala faktorer som driver oss att formulera

<sup>2</sup> Catharina Stenqvist, *Nu - är verklig: Thomas Merton och kontemplativa erfarenheter* (Tollarp : Studiekamraten, 1996), 25.

<sup>3</sup> Stenqvist, *Nu - är verklig*, 15.

<sup>4</sup> Stenqvist, "En intensiv livshållning", 123.

svar på frågan om livets mening. Stenqvist formulerar sig vid några tillfällen på ett sätt som indikerar att hon ser beröringspunkter mellan kontemplationen och mystikens djupa tystnad å ena sidan och döden å andra sidan.<sup>5</sup> Hon utvecklar dock aldrig närmare vari dessa beröringspunkter skulle bestå, och ger heller inga belägg för att de existerar. I denna artikel föreslår jag tre möjliga beröringspunkter mellan kontemplation och döden, utvecklar vari de består, visar på hur de skulle kunna beläggas, samt ger exempel på hur de kan generera vägar för vidare forskning.<sup>6</sup> Först ger jag dock en kort översikt över vad kontemplation och död innebär, främst utifrån Stenquists författarskap.

## Kontemplation

Kontemplation kommer jag att använda i den bemärkelsen som Stenqvist använder termen, nämligen i nära anslutning till Mertons förståelse. Kontemplation är enligt Stenqvist ett sätt att handskas med livets gränssituationer och finna sig själv. Hon återger Mertons syn på kontemplation som följer:

Målet med det kontemplativa livet är, enligt Merton, att söka sig själv och sitt sanna jag, inte i självupptagen egenkärlek eller under meningslös observans, utan genom nästankärlek, tystnad, öppenhet och under frihet.<sup>7</sup>

Stenqvist utgår ”från att fenomenologins tes om medvetandets intentionalitet är användbar för att förstå det kontemplativa medvetandet.”<sup>8</sup> Hon vill förstå Mertons kontemplativa erfarenheter med hjälp av Husserls tankar om bland annat det tran-

scendentala egot, väsensskådande samt ”ren erfarenhet”.<sup>9</sup> Även jämförelser med zen görs för samma ändamål.

Stenqvist drar slutsatsen att

för att kunna genomföra fenomenologisk eller kontemplativ reduktion, finner vi imperativet om att människan måste dra sig tillbaka från det vardagliga livet. Hon måste överge sin vardagliga eller naturliga attityd. Målet är att finna det transcendentala eller det sanna jaget, som är verklighetsuppfattandets förutsättning.<sup>10</sup>

Enligt Husserl kan vi nå kunskap om det transcendentala, om det som faller utanför den empiriska erfarenheten, genom den transcendentala reduktionen. På ett liknande sätt menar, enligt Stenqvist, Merton att den kontemplativa erfarenheten ger tillgång till den direkta verkligheten, bortom den empiriska verkligheten:

I fenomenologiska termer kan Mertons gudsförställning översättas till att det transcendentala blir i kontemplation immanent givet. Kontemplation, sådan Merton beskriver den, innebär detsamma som den fenomenologiska reduktionen: att sätta det empiriskt givna inom parentes. Det transcendentala blir på så sätt tillgängligt och människan får kunskap om det icke-empiriska. Det som i den ’sekulära’ attityden är oåtkomligt för kunskap, blir tillgängligt i den kontemplativa.<sup>11</sup>

Likheten mellan fenomenologin och kontemplation beskrivs ytterligare på följande sätt:

Fenomenologin söker liksom Merton den omedelbara och rena upplevelsen. Den är endast tillgänglig när människan intar den transcendentala respektive den kontemplativa attityden.<sup>12</sup>

<sup>5</sup> Catharina Stenqvist, ”De glömda tystnadernas gemenskaper”, sid 39-57, i *Dygder och laster. Förmoderna perspektiv på tillvaron* (red. C. Stenqvist & Cronberg; Lund: Nordic Academic Press, 2010) 51; Catharina Stenqvist, ”Döden: gåva eller plåga? – En verklighet bortom språk och genus”, 99-120, i *Makt och religion i könsskilda världar* (red. E. Appelros, S. Eriksson & C. Stenqvist; Lund: Centrum för teologi och religionsvetenskap, 2003) 118.

<sup>6</sup> Ett annat tillfälle då Stenqvist låter olika perspektiv möta varandra är när hon menar att Karl Jaspers gräns-

situation döden sätter stopp för genusteoretiska överväganden eftersom könen är lika utsatta för den oundvikliga döden. Se Stenqvist, ”Döden: gåva eller plåga?”, 117. Här finns ytterligare ett område för möjlig fördjupning och kritisk diskussion.

<sup>7</sup> Stenqvist, *Nu - är verklig*, 40.

<sup>8</sup> Stenqvist, *Nu - är verklig*, 88.

<sup>9</sup> Stenqvist, *Nu - är verklig*, 88.

<sup>10</sup> Stenqvist, *Nu - är verklig*, 89.

<sup>11</sup> Stenqvist, *Nu - är verklig*, 159.

<sup>12</sup> Stenqvist, *Nu - är verklig*, 160.

Samtidigt finner hon en substantiell skillnad mellan Merton och Husserl. Enligt Merton är människans kontemplativa erfarenhet icke-reflexiv, medan den transcendentala attityden enligt Husserl är kritiskt reflexiv. Skillnaden är, enligt Stenqvist, ontologisk – skillnaden mellan en verklighetssyn som är substansbefriad och en som utgår från en substansstanke.<sup>13</sup> Kontemplationen är dessutom icke-intentional och förspråklig, medan den transcendentala attityden är intentional och möjlig att formulera språkligt som ett förhållande till ett objekt.

## Döden

Döden är, i Stenqvists författarskap, ett exempel på en gränssituation, vilket är ett uttryck myntat av den tyske psykiatern och existensfilosofen Karl Jaspers, vars filosofi hon ofta hänvisar till. En gränssituation är en existentiell utmaning, en ofrånkomlig situation som man måste förhålla sig till, som till exempel svår sjukdom eller död.<sup>14</sup> Det finns vissa oföränderliga gränssituationer, vilka, enligt Jaspers, är följande: ”döden, slumpen, skulden och världens opålitlighet.”<sup>15</sup> I Stenqvists ordval är en gränssituation en ofrånkomlig händelse som ”drabbar” människan utan att hon har något att säga till om – hennes vilja och förmåga att påverka är satta ur spel – och den mest ofrånkomliga av dem alla är döden.<sup>16</sup> Som hon skriver,

[d]öden är där, den utgör på ett eller annat sätt en bestämd gräns. Döden är livets avgörande gränssituation, och det vare sig det finns en tro på fortlevnad eller ej.<sup>17</sup>

<sup>13</sup> Stenqvist, *Nu - är verklig*, 90-91.

<sup>14</sup> ”Den existentiellt orienterade professorn i psykiatri, Irvin Yalom (lärjunge till Rollo May), beskriver i sin bok *Existential Psychotherapy* fyra existentiella utmaningar som alla människor måste hantera, nämligen frågorna om döden och dödens obeveklighet, mening och meningslöshet, människans existentiella ensamhet och hennes frihet att göra val, val som kan leda både till lycka och till situationer med skuld (Peter Strang, ”Existentiell kris – varför behöver den beforskas?”, 127-131 i *Socialmedicinsk tidskrift* 90(1) (2013), 128).

<sup>15</sup> Stenqvist, ”En intensiv livshållning”, 126.

Döden har förståtts på olika sätt genom den kristna kulturtraditionen, som både Stenqvist och Merton befinner sig inom, och det finns inte utrymme inom ramen för den här artikeln att behandla alla de olika teologiska aspekterna av döden.<sup>18</sup> Helt kort kan dock nämnas några aspekter av vad döden innebär i den kristna tron. Döden är å ena sidan en destruktiv kraft, eftersom den skiljer människan från livet, relationer och Gud. Människan var tänkt att leva, men döden kom in i världen genom synden. Å andra sidan är döden något positivt, som Paulus skriver, ”en vinning” (Fil. 1:21), eftersom den möjliggör övergången till ett liv helt och fullt med Gud i och med uppståndelsen. Den kristne tänks dö med Kristus i doppet för att också kunna leva med honom genom uppståndelsen, som Paulus resonerar i Romarbrevet. Den kristnes liv är därför en ständig död, då han eller hon kontinuerligt måste dö bort ifrån sig själv och från synden.

Frågor kring döden som har diskuterats i relation till den kristna idéhistorien är till exempel de platoniska idéerna om själens odödlighet och att själen vid döden lämnar kroppen och lever vidare. I kontrast till detta finns också tanken att Guds aktiva nyskapelse i uppståndelsen krävs för att människan ska få nytt liv efter döden; själen är inte i sig själv odödlig. I modern teologi är det vanligt att betona att människan är en psykosomatisk enhet, och att det inte är så enkelt som att vi består av en evig själ och en förgänglig kropp. Det finns också moderna tendenser att välja bort helvetet som möjlig slutstation för den återuppväckta människan. Enligt detta förhållningssätt är det bara de som är ämnade att komma till himlen som återuppväcks och får evigt liv. För de övriga är döden det definitiva slutet, då människan upphör att existera, i alla dimensioner.<sup>19</sup>

<sup>16</sup> Stenqvist, ”En intensiv livshållning”, 136-137; Stenqvist, ”Döden: gåva eller plåga?”, 102.

<sup>17</sup> Stenqvist, ”Döden: gåva eller plåga?”, 118.

<sup>18</sup> För en kritisk översikt över nutida, katolska såväl som protestantiska, teologiska reflektioner över döden, se Henry L. Novello, *Death as transformation: A contemporary theology of death*. (Farnham/Burlington, Ashgate, 2011).

<sup>19</sup> Se Robert A. Ellis, ”‘And the life everlasting’: A theological reflection on death and dying”, 86-94 i *Transformation* 24(2) (2007).

Låt oss avsluta detta avsnitt om döden med att återvända till Merton, som beskriver döden på följande sätt, och därmed poängterar döden som en positiv möjlighet, snarare än som ett hot:

Death is a critical point of growth, a transition to a new mode of being, to a maturity and fruitfulness that I do not know (they are in Christ and His Kingdom). The child in the womb does not know what will come after birth. He must be born in order to live. I am here to learn to face death as my birth.<sup>20</sup>

I Stenqvists resonemang kring döden som gränssituation som driver oss att skapa livshållningar, verkar döden huvudsakligen fungera som ett hot; naturligt nog, eftersom det är just som hot den fungerar i den filosofiska tradition hon utgår ifrån. Som vi kommer att se nedan verkar dock åtminstone någon beröringspunkt mellan kontemplation och döden innebära att också dödens positiva aspekter tas med i beräkningen.

## Beröringspunkter mellan kontemplation och döden

I Stenqvists författarskap sammanförs ibland begreppen kontemplation och död, där exempelvis kontemplation uttrycks i termer av andlig död och enhet med Gud. Finns det fog för att hävda att det finns faktiska beröringspunkter mellan kontemplation och döden som hennes formuleringar implicerar? Jag föreslår här hur tre sådana möjliga beröringspunkter skulle kunna utformas, stödjas och utvecklas vidare.

Den första beröringspunkten rör fenomenens likartade erfarenhetsmässiga, fenomenologiska, kvaliteter, såsom förspårklighet och speciella upplevelser. Den andra beröringspunkten rör eventuella gemensamma fysiologiska och neurovetenskapliga förklaringar till de förändrade medvetandetillstånd som kännetecknar såväl kontemplation som döendet. Den tredje beröringspunkten är funktionell och rör dödens terapeutiska funktion för kontemplationen, som

meditationsobjekt, visavi kontemplationens terapeutiska funktion för döden, som förberedelse.

### 1) Erfarenhetsmässiga beröringspunkter mellan kontemplation och döden

Stenqvist drar en parallell från döden till den kontemplativa erfarenheten och säger att den senare är som att dö. I kontemplationen dör man så att säga ifrån sitt jag, sin identitet, sin omgivning och allt som bildar en bakgrund till existensen så att bara tomheten och/eller Gud blir kvar. Hon skriver, i samband med sin beskrivning av Merton:

För att människan ska kunna stiga in i kontemplationens sfär måste hon i andlig mening dö. Denna död är det egentliga insteget till ett högre liv. Det är en död för livets skull. Hon lämnar bakom sig all tidigare kunskap om livet och om vad hon värdesätter.<sup>21</sup>

Vi ser här paralleller i sättet att beskriva kontemplationen och döden. I båda fallen handlar det om att dö bort ifrån sin omgivning, alla sina förmågor och att lämna sina värderingar och prioriteringar. I båda fallen handlar det om att övergå från ett stadium till ett annat, ett högre liv, ett nytt sätt att vara till, ett existensstillstånd som innebär en intim gemenskap med trons Gud, och att lära känna det transcendentala jaget.

Hospiceläkaren Heyes-Moore skriver att döendet ofta innebär att en människa mer och mer närmar sig

the depths of himself or herself, and as we, the carers, share in this, a sense of the numinous begins to emerge: we are, as it were, standing on sacred ground.<sup>22</sup>

Även dödsprocessen verkar alltså likna kontemplationsprocessen som den exempelvis beskrivs av Merton som ett sätt för människan att komma fram till sitt innersta, sitt transcendentala jag.

Kontemplationens förspårkliga natur ger ytterligare en möjlighet att jämföra den erfarenhetsmässigt med döden. Bägge är erfarenheter som drabbar utan att den drabbade har möjlighet att

<sup>20</sup> Thomas Merton, i *The intimate Merton: His life from his journals*, (red. Patrick H. & Jonathan Montaldo; New York: Harper Collins, 1999), 260.

<sup>21</sup> Stenqvist, *Nu - är verklig*, 142.

<sup>22</sup> L. H. Heyse-Moore, "On spiritual pain in the dying", 297-315 i *Mortality* 1(3) (1996), 301.

med ord beskriva vad han eller hon har drabbats av. En skillnad är naturligtvis att när det gäller den slutliga döden finns det inte längre någon person som kan försöka tolka upplevelsen av att dö och därefter förmedla upplevelsen till oss, medan när det gäller kontemplation så försöker ofta personen i fråga att i efterhand ge någon form av språklig beskrivning eller tolkning av sin upplevelse, trots att han eller hon samtidigt menar att upplevelsen inte går att beskriva med ord. När det gäller frågan om vi överhuvudtaget kan uppleva vår egen död går dock åsikterna isär bland filosofer. Wittgenstein menar till exempel att vi inte kan det, medan Weil menar att vi kan uppleva vår död.<sup>23</sup>

Professorn i dogmatik vid Freie Universität Berlin, Matthias Remenyi, hävdar att "death, as a limit on life, is also a limit on thinking. Death can be grasped neither existentially nor intellectually."<sup>24</sup> Anledningen till att döden är gränsen för vårt tänkande är, enligt Remenyi,

a fundamental epistemological constraint that is located in the structures and laws of thought. Consciousness cannot assume a position that is beyond itself.<sup>25</sup>

Döden kan alltså inte ens begreppsliggöras på ett meningsfullt sätt. Anledningen till att vi inte kan nå förstahandskunskap om dödens förspråkliga natur är alltså inte enbart rent praktisk, att när en människa väl är död så kan hon inte längre rapportera något om hur det kändes att dö, utan, enligt Remenyi, också rent principiell, att vårt medvetande inte ens kan föreställa sig hur det känns att vara i en situation där det inte finns till.

Vi är därför hänvisade till empiriskt stöd från hur döendeprocessen upplevs snarare än själva döden. Och hospiceläkaren L.H. Heyse-Moore hävdar att inte heller en döendes upplevelser går att förmedla adekvat med ord: "Words, which are after all only a vehicle, become inadequate to convey what the dying person is going through".<sup>26</sup> Det är alltså inte bara själva döden i sig som är

förspråklig utan vägen dit verkar också den präglas av svårigheter att i ord uttrycka vad som upplevs.

Det är, som vi har sett, inte bara för den döende människan själv som döden blir outtryckbar, ofattbar, utan också för människan i livets alla skeden, när hon möter någon annans död och när hon ser fram emot sin egen död. Stenqvist skriver:

Varken vår födelse eller vår död är fattbar. De är beskrivbara som biologiska skeenden, men var och en som ställts inför ett barns födelse eller en älskad persons död intygar utan omsvep det ofattbara i det. Det här glappet mellan biologi och upplevelse, mellan beskrivning och erfarenhet, är områdets som sätter igång våra frågor.<sup>27</sup>

Och våra existentiella frågor om livet inför döden är det som i sin tur skapar våra livshållningar och för vissa ett behov att gå in i kontemplationens likaledes ofattbara erfarenheter.

Stenqvist talar, i en text om tystnadens betydelse för gudskontakten, om livets tystnad, tystnaden som en livsprincip, nämligen den tystnad som råder i den kontemplativa bönen. Hon gör detta i kontrast till det hon benämmer dödens tystnad, den tystnad som råder i graven.<sup>28</sup> Att tala om gravens respektive kontemplationens tystnad kan naturligtvis förstås som ytterligare ett sätt att uttrycka deras gemensamma förspråkliga natur. Men det finns också, menar jag, möjligheten att förstå tystnaden som något delvis annorlunda än förspråkligheten. Det förspråkliga refererar i så fall till något intrinsikalt hos själva den mystiska erfarenheten och döden; det som upplevs kan på grund av sin natur inte beskrivas med ord. Tystnaden däremot antyder en frivillighet från den tystes sida. I kontemplationen väljer den bedjande att vara tyst för att bereda rum för mötet med det utsägliga. Hon kan när som helst välja att lämna tystnaden och gudsgemenskapen. Men inför döden är inga sådana val möjliga. Så livets tystnad kan vi välja, och genom den tystnadens praktik bli

<sup>23</sup> Stenqvist, "Döden: gåva eller plåga?", 118.

<sup>24</sup> Matthias Remenyi, "Death as the limit to life and thought: A thanatological outline", 94-109 i *The Heythrop Journal* 55(1) (2014), 94.

<sup>25</sup> Remenyi, 98.

<sup>26</sup> Heyse-Moore, 301.

<sup>27</sup> Stenqvist, "Döden: gåva eller plåga?", 103.

<sup>28</sup> Stenqvist, "De glömda tystnadernas gemenskaper", 54.

bättre rustade både att leva och att dö. Men dödens tystnad tvingas på oss och är en ofruktbar tystnad. Allt det vi hade kvar att säga förblir osagt.

Så både tystnaden och förspråkligheten är beröringspunkter mellan kontemplation och död som innefattar såväl likheter som skillnader. En fråga för vidare utredning skulle kunna vara vilka konsekvenser det kristna uppståndelsehoppet skulle medföra i denna kontext. Skulle då skillnaderna utplånas, i och med att man då skulle kunna tänka sig en person som i efterhand skulle kunna såväl berätta om erfarenheten av att dö och få en möjlighet att efter döden bryta tystnaden och säga det han eller hon inte fått sagt under livet? Frågan väcker både filosofiska frågor, som om det är möjligt att behålla en kontinuerlig identitet efter döden eller hur man ska förstå medvetandet, och teologiska frågor, som olika tolkningar av uppståndelse tron eller om människan har en odödlig själ.

Om nu döden liknar den kontemplativa erfarenheten i sin förspråkighet och tystnad, skulle man inte då också kunna dra parallellen åt andra hållet, nämligen från den kontemplativa erfarenheten till döden? Man skulle då eventuellt kunna spekulera i att de språkliga tolkningsförsök som ges av de som har haft förspråkliga kontemplativa erfarenheter skulle kunna ge en antydning om hur ett språkligt tolkningsförsök av dödsupplevelsen skulle kunna se ut om personen hade funnits kvar för att beskriva den.

Detta högst spekulativa antagande skulle eventuellt kunna ges visst stöd från berättelser från människor som varit nära döden, till exempel haft ett konstaterat hjärtstillestånd, men överlevt. Dessa talar ofta om sina upplevelser i liknande ordalag som mystiker som försöker sätta ord på sina

upplevelser. Fenomen som att se ett stort ljus, känna glädje och frid, eller uppleva sig möta någon signifikant person från den egna religiösa kontexten, är vanligt i bägge fallen. Litteraturen om nära-döden-upplevelser är riklig, och utifrån den kan man dra slutsatsen att sådana upplevelser tycks vara relativt vanligt förekommande.<sup>29</sup>

Från den här aspekten blir inte dödens påtvingade tystnad nödvändigtvis ofruktbar, utan skulle, liksom kontemplationens frivilliga tystnad, kunna uttryckas som erfarenheter av liknande kvalitet som vid kontemplationen. Givet, rent spekulativt, att vi förutsätter att det principiellt föreligger likheter mellan erfarenheten i kontemplation och erfarenheten av att dö, utöver deras förspråkighet, skulle det alltså bli möjligt att från kontemplativa erfarenheter göra en intelligent gissning om hur det är att dö. Men det enda belägg för att förutsätta något sådant vore i så fall beskrivningar av nära-döden-upplevelser, och det är problematiskt av flera skäl. Bland annat har personerna i fråga faktiskt inte varit döda, utan endast nära döden; alla har inte dessa upplevelser; och det råder ingen vetenskaplig konsensus om hur upplevelserna ska tolkas.

Stenqvist skriver vid ett tillfälle att döden inte bara har ett instrumentellt värde genom att få oss att reflektera över livets mening, utan att den även kan ”äga egenvärde i form av att vara det ögonblick då sanning uppenbaras”.<sup>30</sup> Det framstår inte klart om detta är Stenqvists egen ståndpunkt, eftersom när hon utvecklar det vidare endast talar om det som Simone Weils tro. Hon hänvisar bland annat i en not till ett citat från Weil:

Det var min tro, att för dem som lever som man bör leva, är döden det ögonblick, då sanningen, den rena, nakna, vissa, eviga sanningen, intränger

<sup>29</sup> Procentantalet av patienter som har NDEs (near death experiences) som anges i den vetenskapliga litteraturen varierar. 10-18% av patienter som har överlevt ett kritiskt läge/ hjärtstillestånd (Enrico Facco, Christian Agrillo & Bruce Greyson, “Epistemological implications of near-death experiences and other non-ordinary mental expressions: Moving beyond the concept of altered state of consciousness”, 85-93 i *Medical Hypotheses* 85 (2015), 86; Mario Bearegard, Jérôme Courtemanche & Vincent Paquette, “Brain activity in near-death experiencers during a meditative state”, 1006-1010 i *Resuscitation* 80 (2009), 1006). Andra anger ett

vidare spann. Mellan 10 och 40% av kritiska patienter (Enrico Facco, “Near-death experiences and hypnosis: Two different phenomena with something in common”, 284-297 i *Contemporary hypnosis and integrative therapy*, 29(3) (2012), 285). 10-20% av hjärtstilleståndspatienter anges efter en genomgång av flera studier. (S. Parnia, K. Spearpoint & P.B. Fenwick, “Near death experiences, cognitive function and psychological outcomes of surviving cardiac arrest”, 215-221 i *Resuscitation* 74 (2007), 217).

<sup>30</sup> Stenqvist, ”Döden: gåva eller plåga?”, 104.

i själen, om också bara för en oändligt liten bråkdel av tiden.<sup>31</sup>

Men nu börjar vi röra oss i gränslandet mellan erfarenheter och teologi. Det som ändå gör att vi befinner oss på erfarenhetens sida av gränslandet anser jag ligger i det faktum att Simone Weil med sin tro inte uttryckligen implicerar en tro på ett liv efter döden. Det enda hon påstår är att det kommer att finnas ett medvetande i dödsögonblicket, det vill säga, till skillnad från Wittgenstein menar hon att den egna döden faktiskt är en händelse i livet som kan upplevas. Och att i detta dödsögonblick kommer människan äntligen att få insikt om meningen med allt.<sup>32</sup> Också kontemplerationen tänks leda till en liknande insikt, om meningen med allt, jaget och Gud. Här finns alltså ytterligare en möjlig erfarenhetsmässig aspekt som är gemensam för kontempleration och döden. Den går dock inte att belägga på grund av de tidigare nämnda problemen med den obefintliga återrapporteringen från erfarenheter av döden.

För den erfarenhetsmässiga beröringspunkten som utgör förspråklighet finns däremot möjligt empiriskt stöd i form av självrapportering från kontemplativa erfarenheter samt observationer av (och eventuellt självrapportering från) döende människor. Det finns också en möjlighet att filosofiskt argumentera för att döden är begreppsligt omöjligt att förstå, samt att teologiskt argumentera för att erfarenheter av en utsäglig Gud också är utsägliga.

## 2) fysiologiska beröringspunkter mellan kontempleration och döden

Den första beröringspunkten innebär att det finns erfarenhetsmässiga likheter mellan kontempleration och döden. Likartade erfarenheter behöver dock inte ha en gemensam fysiologisk förkla-

ringsmodell. Därför vill jag föreslå som en separat möjlig beröringspunkt mellan kontempleration och döden att erfarenheterna av dem skulle kunna ha gemensamma underliggande neurofysiologiska orsaker. En förklaring till några av de i den förra punkten beskrivna upplevelsemässiga likheterna mellan kontempleration och döden/döendet kan eventuellt sökas i de fysiologiska processer som händer i hjärnan under djup meditation eller kontempleration respektive när medvetandet utslöcknar under döendet.

Stenqvist nämner att

[i] födelse, sömn och död fungerar inte mitt vanliga sociala och empiriska jag, eller normalmedvetandets jag. I religionens värld återfinns ett fenomenologiskt likartat skeende i kontemplerationen vars mål är att tömma medvetandet på föreställningar för att nå ett slags tomhet, en nollpunkt.<sup>33</sup>

Stenqvist gör inte själv kopplingen till neurovetenskaplig medvetandeforskning, utan håller sig på det fenomenologiska planet där hon konstaterar en likhet mellan erfarenheten i religiös kontempleration och sömn, död och födelse. Hennes tankar skulle dock, anser jag, kunna prövas gentemot nutida forskning kring medvetandetillstånd vid meditation och andra förändrade medvetandetillstånd. Så vad är det då som gör att normalmedvetandets jag inte fungerar längre i situationer som kontempleration, sömn och död?<sup>34</sup> Vad är det som sker i hjärnan vid dessa förändrade medvetandetillstånd?

Ett antal studier av exempelvis buddhistiska munkar som har försatt sig i djup meditation medan deras hjärnor har scannats med hjälp av funktionell magnetröntgen (fMRI; functional magnetic resonance imaging) och andra undersökningar, har visat att verksamheten i hjärnan påverkas betydligt, speciellt efter en lång tids praktiserande.<sup>35</sup> Aktiviteten i framför allt den

detta, dels eftersom jag inte är medveten om någon neurovetenskaplig forskning kring barns medvetandetillstånd under födelsen.

<sup>35</sup> Ulrike Halsband et al, "Plasticity changes in the brain in hypnosis and meditation", 194–215 i *Contemporary Hypnosis* 26 (2008). I artikeln återfinns också ett flertal referenser till ytterligare neurovetenskapliga studier kring meditation.

<sup>31</sup> Simone Weil, *Väntan på Gud* (Skellefteå: Artos, 1994), sid. 31. Citatet hämtat ifrån Stenqvist, "Döden: gåva eller plåga?", 104.

<sup>32</sup> Stenqvist, "Döden: gåva eller plåga?", 112.

<sup>33</sup> Stenqvist, "Döden: gåva eller plåga?", 106.

<sup>34</sup> Jag utlämnar medvetet Stenqvists referens till födelsen som ytterligare ett exempel på icke-normalt medvetandetillstånd, dels eftersom jag är osäker på hur hon menar att födelsen upplevs eftersom hon inte utvecklar

vänstra frontalloben stiger under meditationen, vilket också frekvensen alfa- och theta-vågor gör, bara för att ge ett par exempel. Också karmelitnunnors mystiska erfarenheter under kontemplation har undersökts på liknande sätt.<sup>36</sup>

När det gäller hjärnans aktivitet under själva döendet kan man naturligtvis inte, av etiska skäl, utföra motsvarande studier. Dock vet man en hel del om hur och i vilken ordning olika delar av hjärnans processer avtar och till sist upphör att fungera på väg mot döden. Man har också belägg för att olika enskilda sådana processer kan ge upphov till fenomen som till exempel ljusupplevelser, frid och hallucinationer av signifikanta entiteter.<sup>37</sup> Detta är fenomen som också förekommer inom kontemplativa upplevelser. Hur likartade de fysiologiska processerna är i hjärnan i dessa båda situationer är dock för mig oklart.

Vad man har gjort är dock att i en studie undersöka hjärnaktiviteten hos människor som har haft en nära-döden-upplevelse och som ombetts att under meditation försöka återuppleva vad de då erfor, samtidigt som data från hjärnans aktivitet mättes med hjälp av funktionell magnetrontgen (fMRI) samt EEG.<sup>38</sup> Man fann då stora förändringar i de hjärnregioner som involveras i positiva emotioner, mentala bilder, uppmärksamhet och andliga erfarenheter – förändringar som uppvisade ”a notable similarity with those found in Carmelite nuns during another form of spiritual meditation.”<sup>39</sup> De neurofysiologiska uttrycken för vad människor upplever under kontemplation och under nära-döden-upplevelser verkar enligt denna studie alltså uppvisa klara likheter.

Det finns naturligtvis mycket mer att säga och kritiskt diskutera om nära-döden-upplevelser och deras likhet med upplevelser under kontemplation av ljus, frid, religiöst signifikanta entiteter, med mera, men mitt syfte här är bara att antyda möjliga samband. Det är dessutom så att nära-döden-upplevelser inte kan säga oss något säkert om

den slutliga döden och upplevelsen av denna, om den överhuvudtaget kan upplevas. Åsikterna går isär om huruvida nära-döden-upplevelser ska tolkas som självständiga upplevelser av något (ännu oförklarad) som vi måste förhålla oss till, eller som helt och hållet reducerbara till separata fysiologiska skeenden under döendet. De olika upplevelser som beskrivs av människor som återvänt till livet efter exempelvis hjärtstillestånd kan nämligen var för sig förklaras som en direkt konsekvens av olika fysiologiska processer under döendet.<sup>40</sup>

Denna andra möjliga beröringspunkt mellan kontemplation och döden är den som är svårast att hitta starkt stöd för. Vetenskapliga studier av hjärnans aktivitet under meditation ökar visserligen i antal hela tiden, i takt med det eskalerande intresset för mindfulness. Men dessa studier måste antingen jämföras med studier kring nära-döden-upplevelser eller med hur hjärnan gradvis stängs av under döendet, vilket bäggedera är problematiskt, om än av olika orsaker. Dessutom är det inte säkert att erfarenheterna under mindfulnessövningar är identiska med erfarenheterna under religiöst inriktad kontemplation. Ytterligare forskning krävs, menar jag, för att påvisa fysiologiska och neurologiska likheter mellan erfarenheterna i kontemplation och döden. Och även om sådan forskning skulle leda till att det föreligger tillräckliga skäl för att anta sådana likheter, så är frågan hur filosofiskt och teologiskt intressant detta i så fall är. Denna senare fråga kan med fördel utredas mer inom ramen för det större frågekomplexet om hur människans existentiella erfarenheter och frågor hör samman med hennes kroppsliga varande.

### 3) Funktionella beröringspunkter mellan kontemplation och döden

Döden och kontemplation har inte bara liknande erfarenhetsmässiga aspekter; de har också lik-

<sup>36</sup> M. Beauregard & V. Paquette, “EEG activity in Carmelite nuns during a mystical experience”, 1-4 i *Neuroscience Lett* 444 (2008); och M. Beauregard & V. Paquette, “Neural correlates of a mystical experience in Carmelite nuns”, 186-190 i *Neuroscience Lett* 405 (2006).

<sup>37</sup> Se till exempel Dean Mobbs & Caroline Watt, “There is nothing paranormal about near-death experiences: how neuroscience can explain seeing bright

lights, meeting the dead, or being convinced you are one of them”, 447-449 i *Trends in Cognitive Sciences* 15(10)(2011).

<sup>38</sup> Beauregard, Courtemanche & Paquette, 1006-1010.

<sup>39</sup> Beauregard, Courtemanche & Paquette, 1009.

<sup>40</sup> Se till exempel Mobbs & Watt, 447-449.



nande instrumentella, funktionella värden genom att de får oss att reflektera över livets mening i ljuset av vår egen förestående död. Båda fungerar som terapeutiska modeller för livet, och som pedagogiska modeller för varandra. Detta är den tredje och sista möjliga beröringspunkten mellan kontemplation och döden som jag vill föreslå för vidare bearbetning.

För Merton, i överensstämmelse med klassisk mystik tradition, är kontemplation ett sätt att förbereda sig för döden genom att meditera över Kristi lidande och död, eller över sin egen förestående död.<sup>41</sup> Genom att meditera över döden och genom att öva sig i att i kontemplationen släppa taget om sinnenas erfarenheter, av sinnets tankar och av jaget självt, kan människan göra sig bättre rustad att möta den egna döden. Meditation över döden var ett tidigt och återkommande inslag i den tidiga asketiska munkrörelsen.<sup>42</sup>

Utöver den kristna traditionen och Bibeln var de tidiga asketerna påverkade av de grekiska filosoferna. Den sokratiske uppmaningen att filosofer bör praktisera döendet, och att filosofin bör uppfattas som en dödens praxis kom att influera en liknande kristen praxis att meditera över den egna förestående döden.<sup>43</sup> Grunden för att förstå den sokratiske filosofin som en dödens praxis är kortfattat att målet för filosofin är att nå sanningen; sanningen ligger i idévärlden och inte i den materiella skuggvärlden; alltså bör vi försöka avlägsna all påverkan från den materiella världen för att bättre kunna nå sanningen. Döden är den ultimata befrielsen från materian, då Platon tänkte sig döden som själens skiljande från kroppen (något som också kom att bli normbildande för den kristna synen på döden).<sup>44</sup> Medan vi fortfarande lever bör vi alltså försöka nå så långt vi kan i att efterlikna dödens icke-materiella existens för att kunna närma oss sanningen.

<sup>41</sup> Se till exempel Niklaus Largier, "Medieval Mysticism", 364-379 i *The Oxford handbook of religion and emotion* (red. J. Corrigan; Oxford: Oxford UP, 2007), 375.

<sup>42</sup> Se särskilt kapitlet "Biblical and philosophical foundations", sid 53-80, i Jonathan L. Zecher, *The role of death in the ladder of divine ascent and the Greek ascetic tradition* (Oxford: Oxford UP, 2015).

<sup>43</sup> För sidreferenser till Platons *Phaedros*, se Zecher, 67.

<sup>44</sup> Zecher, 71.

<sup>45</sup> Zecher, 74-75.

I sin kristna tappning fick denna filosofiska dödens praxis en mer specifik inriktning i att man förstod praxis som meditation, eller minne.<sup>45</sup> Denna centrala del av det tidiga klosterlivet, meditation över döden, har även fortsättningsvis ingått i munkars och nunnors andliga övningar, i syfte att i ljuset av sin egen förestående död och domen över livet, bättre kunna leva ett rätt liv så länge det varar. Meditation över döden gällde inte bara den egna döden, utan kanske framför allt Kristi lidande, döende och död. Genom att i fantasin identifiera sig med Kristi lidande på korset kunde medeltida mystiker berätta "that through the experience of 'death' they were admitted into the divine presence, with profound euphoria."<sup>46</sup>

Många är idag rädda för att dö, och ren dödsångest inför den nära förestående egna döden förekommer. Kontemplationsövningar från kristen tradition har prövats, med gott resultat, i en psykoterapeutisk kontext för att lindra människors oro och ångest.<sup>47</sup> Kontemplation torde alltså även i en modern terapeutisk situation kunna ha en funktion i förberedelsen för den egna döden, för att lättare kunna möta den.

Det har till och med föreslagits, av den kanadensiske psykoanalytikern Dan Merkur, att meditation över döden bland tidiga mystiker och munkar är ett slags föregångare till modern psykoanalys, även om detta förslag rönt en del kritik på grund av det stora tidsmässiga och idéhistoriska avståndet mellan de båda fenomenen.<sup>48</sup> Att meditera inlevelsefullt över korsfästelsen kunde innebära också en meditation över hur de egna synderna och tillkortakommandena korsfästs; Merkur ser här

a striking resemblance to the recognition – unwellcome, but necessary – by the patient in analysis,

<sup>46</sup> Stanley A. Leavy, "Psychoanalysis and religious mysticism", 477-489 i *Journal of the American Psychoanalytic Association* 57(2) (2009), 478-479.

<sup>47</sup> John R. Finney & H Newton Malony, "Contemplative prayer and its use in psychotherapy: A theoretical model", 172-181 i *Journal of Psychology and Theology* 13(3) (1985), 172-181.

<sup>48</sup> Se Dan Merkur, *Crucified with Christ: Meditation on the passion, mystical death, and the medieval invention of psychotherapy* (New York: State University of New York Press, 2007).

of hitherto disowned parts of his or her personality.<sup>49</sup>

För Stenqvist är, som vi har sett, döden i sig, genom sin ofrånkomlighet som drabbande gränssituation, en sporre för oss att finna en livshållning som ger oss mening med livet. Tanken på döden fungerar alltså terapeutiskt även utanför ett kontemplativt sammanhang. Det hade varit intressant att se en jämförande studie mellan dödens terapeutiska funktion i existentiell filosofi respektive i kristen kontemplation. Med ”terapeutisk” vill jag markera att jag avser, inte bara en studie av dödsbegreppets olika teoretiska funktioner, utan en studie av de faktiska konsekvenser för människors hantering av sina liv och förestående död som användningen av döden har i de båda kontexterna.

Kontemplation och döden i kombination, i form av kontemplation över döden, kan alltså fungera terapeutiskt, som en förberedelse för vår egen död och som ett redskap till att leva ett gott liv före döden. Döden har i kristen tradition också en pedagogisk funktion för den kontemplativa processen, och vice versa, genom att dödsprocessen och döden respektive kontemplationen tillhandahåller en modell för vad man kan vänta sig och vad man bör sträva efter i kontemplationen respektive döden, nämligen ett gradvis bortdöende från allt utom Gud.

### Summary

Catharina Stenqvist, former professor in philosophy of religion at Lund University, alludes that there are similarities between death and contemplation. In this article I suggest three possible such similarities, what they may consist in, how they may be given grounds, and examples of how further research may be carried out. The three suggested points of similarity are 1) experiential similarities, 2) physiological similarities, and 3) functional similarities. The experiential similarities consist mainly in the experience of both death and contemplation being pre-linguistic, not possible to put into words. Empirical research and philosophical argument may provide grounds, and a possible route for further research would be to investigate how the incorporation of the Christian hope of resurrection would affect the issue. The suggested physiological similarities consist in the aforementioned experiential similarities also being reflected in the neurophysiological states of the brain during contemplation and death. Empirical research may also here provide grounds, but are to date too scanty to be valid. A question for further research could be to investigate the philosophical and/or theological implications of such a link, should it become properly established. The functional similarities consist in death and contemplation being mutually used as a therapeutic aid for understanding the other, and both being used as means to reflect on our own death and present life. The grounds are established practices and their effectiveness. Further research may want to compare the therapeutic role of ‘death’ in existential philosophy and in Christian contemplation

## Avslutning

I det djupt mänskliga livsmeningsprojekt som Catharina Stenqvist så engagerat ägnat sin forskargärning åt går det att hitta flera möjliga beröringspunkter mellan den mystiska kontemplationen och den existentiella gränssituationen döden. Stenqvists arbeten har huvudsakligen ägnat sig åt de fenomenologiska och existentiella aspekterna hos kontemplation respektive döden. Hon nämner likheter mellan dessa båda upplevelser vid några tillfällen, vilka framgår av citaten i artikeln, men hon utvecklar dem inte vidare. Jag har därför föreslagit tre beröringspunkter mellan kontemplation och döden som med fördel skulle kunna utvecklas vidare i framtida studier: erfarenhetsmässiga, fysiologiska samt terapeutiska.

Dessa beröringspunkter skulle naturligtvis behöva presenteras betydligt utförligare än vad denna korta artikel tillåter. Men mitt syfte har inte varit att själv utveckla dem, utan att peka ut och kortfattat diskutera några möjliga beröringspunkter mellan kontemplation och döden som inbjuder till fortsatt forskning för den som, i likhet med Catharina Stenqvist, vill utforska människans upplevelse av och brottning med sin existens.

<sup>49</sup> Leavy, 477.