

Mastergradsoppgave

Per Eivind Hestnæs

Naturnærværet

En undersøkelse av
naturopplevelsens egenart



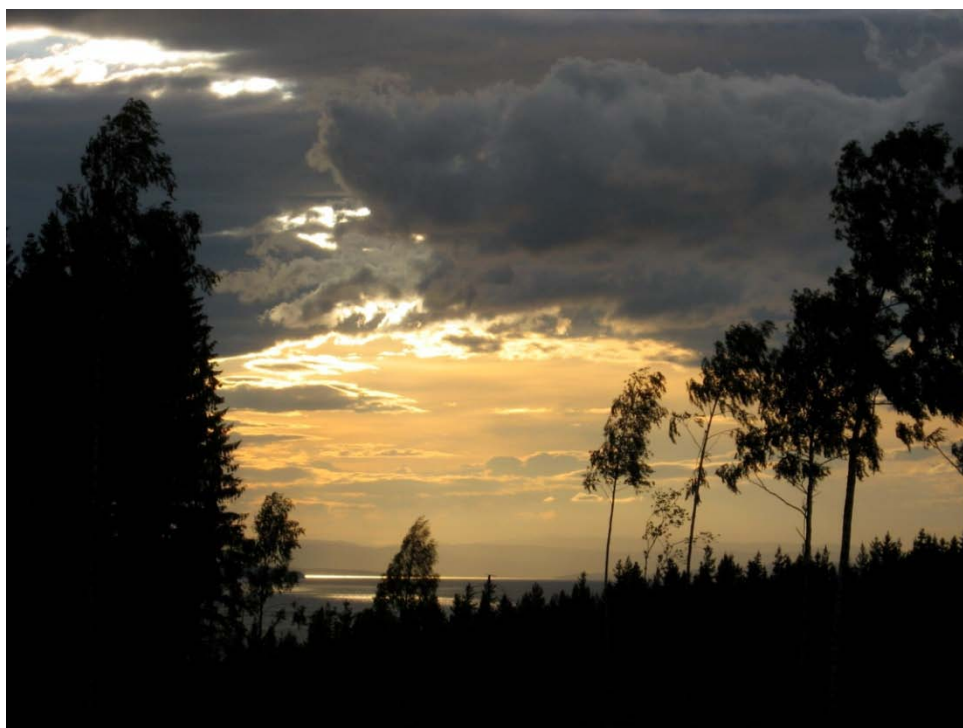
Høgskolen i Telemark

Fakultet for allmennvitenskapelige fag

Mastergradsavhandling
i idretts- og friluftslivsfag 2011

Per Eivind Hestnæs

Naturnærværet
En undersøkelse av naturopplevelsens egenart



Høgskolen i Telemark 2011
Fakultet for allmennvitenskapelige fag
Institutt for idretts- og friluftslivsfag
Hallvard Eikas plass
3800 Bø

<http://www.hit.no>

Denne avhandlingen representerer 60 studiepoeng.

© Rettigheter etter lov om åndsverk: Per Eivind Hestnæs

Trykket ved Høgskolens kopisenter i Bø
Omslagsfoto/-illustrasjon: Jørn Harald Sørлие

Forord

Jeg kan huske dype naturopplevelser fra tidlig i livet og at disse har skilt ut seg uten at jeg tenkte noe særlig videre på det. Det var magiske lommer i tid hvor det eneste som fantes var den umiddelbare naturen og den spennende forventning om for eksempel å se en frosk. De kunne bare dukke opp helt tilfeldig, men de opplevdes nesten alltid spesielle og skilte seg tydelig ut. Det er en helt annen intensitet i slike opplevelser.

Senere i livet, gjenoppdaget jeg naturopplevelsenes dybde ved at det hadde blitt sånn at jeg for det meste av tiden tenkte tilværelsen min. Jeg hadde det sånn at jeg var forholdsvis fjern for omgivelsene mine og at om jeg passerte noe vakkert eller så en fantastisk solnedgang, så var det som om noe i meg sa: ”*sett det før*”. Og det var som om jeg tenkte solnedgangen, jeg så den ikke. I en periode hvor jeg bodde et stykke fra Høgskolen i Bø og måtte komme meg dit ved å gå eller sykle, begynte jeg å legge merke til at det ble forskjell på dagene om jeg gikk eller syklet. De dagene jeg gikk ble jeg mer oppmerksom på ting langs veien enn ellers, og det at jeg fikk tid til å få med meg ting som skjedde gjorde at jeg ble mer og mer oppmerksom på at det faktisk skjedde ting langs veien, - forskjellige ting, hver dag, på samme strekning.

Og ved denne gryende oppdagelsen så ble flere ting tydelig. En av de tingene som ble veldig tydelig, var at jeg nesten hele tiden gikk og tenkte intenst, helt fjern for omgivelsene og at dette var min mest naturlige sinnstilstand. Og siden erfaringen av at dagene ble bedre om jeg var mer oppmerksom på omgivelsene, så ble det spennende å prøve å trene på dette.

Det ble til at jeg i flere år ble veldig opptatt av naturopplevelser og det å være tilstede og våken i naturen. Gå turene til og fra skolen ble høydepunkter i hverdagen hvor jeg kunne slippe mitt eget og bli beriket av det jeg opplevde rundt meg. Jeg begynte også å gå turer i skogen hvor jeg etter hvert gikk saktere og saktere, fordi jeg da fikk med meg mer og mer. Det ble også til at jeg kunne sitte på et sted og prøve å oppleve alt som skjedde der og da, og det skjedde alltid noe!

Disse opplevelsene endret livet mitt og det kom nye perspektiver inn i tilværelsen. Jeg ble gjenforelsket i naturen. Jeg ble ydmyk for at jeg egentlig ikke vet så mye om livet til de tingene i naturen rundt meg og at det definitivt har et eget liv. Ting lever og har sine helt egne agendaer, drifter, gjøremål og gleder som jeg aldri får vite noe om, om jeg ikke er interessert.

Erfaringene med at det var stor forskjell på å leve i tankene og å være åpen for omgivelsene, gjorde ikke bare at jeg oppdaget ting i omverdenen, men jeg oppdaget også at det i mitt sinn er stor forskjell på å fylle det med tanker eller å stille det åpent for det umiddelbare.

I åpenheten og i den stille bevissthet ble det åpenbart at det jeg så og opplevde, var på en sånn måte at hva jeg tenkte om det egentlig ikke betydde så mye. Det som var viktig var om jeg greide å bære det jeg opplevde over i tenkningen uten å endre det. Akkurat som om tenkningen min fikk en helt annen oppgave enn å gjenkjenne det jeg så og gjenta dette jeg kjente fra før, så ble tenkningen min utfordret til å bære det opplevde slik det var opplevd, noe som skapte helt fantastiske oppdagelser.

Og først da ble det virkelig noe å tenke over.

Stor takk til:

Mine veiledere, Alf Odden og Pål Augestad. Alf startet det hele i og med kandidatoppgaven og usvikelig optimisme, som fikk meg til å tro at master var noe for meg. Pål for å jorde en ellers teoretisk luftig ansats, for god perspektivering og for mange hyggelige kontorstunder.

Ikke minst mine usvikelige blodsbrødre, Endre Lund og Lars Johannes Fibiger Lyngdal, - dyp og hjertelig takk for uvurderlig hjelp i alle livets faser.

Den fantastiske lillekretsen som oppsto på høgskolen og som har utallige diskusjoner på benken utenfor kantina, eller i foaje sofaen, -spesielt Thomas Bjørnå, Marit Svale Svalastog, Monica Bryn, Thomas Kintel og "Lille-Lars".

Til mine største motivatører i stillestående stunder, Pi, Christina og Hanne-Sofie.

Og til fantastiske informanter som i enorm grad har oversteget mine forventninger og lært meg mye, og ved det, innstendig banket inn i hodet mitt betydningen av å finne informasjon i virkeligheten og ikke i bøkene.

Til Jørn Harald for bilder, til gjengen på biblioteket for svært hyggelig service og god hjelp og alle jeg har glemt, men som rettmessig skal ha takk!

Innholdsfortegnelse:

Mastergradsavhandling.....	1
i idretts- og friluftslivsfag 2011.....	1
Innholdsfortegnelse:.....	5
1.0 Innledning.....	7
1.1 Bakgrunn	7
1.2 Tema.....	7
1.3 Hvorfor dette tema?	8
1.4 Posisjonering, tradisjonen jeg skriver i.....	9
1.5 Problemområde -utdypning.....	12
1.6 Problemstillinger.....	14
1.7 Metode.....	14
1.7.1 Fremgangsmåte	14
1.7.2 Bruk av teori og empiri.....	15
2.0 Overordnet teori	17
2.1 Språk.....	17
2.1.0 Heidegger	17
2.1.1 David Abram	21
2.2 Tenkning.....	21
2.2.0 Heidegger	21
2.3 Bevissthet/ tilstedeværen.....	25
2.3.0 Heidegger	25
2.3.1 Svein Gran m.fl	27
2.4 Selvbevissthet.....	29
2.4.0 Richard Capobianco & C. G. Jung.....	29
3.0 Empiri.....	33
3.1 Informantene	33
3.1.1 "Per"	33
3.1.2 "Jon"	33
3.1.3 "Egil"	33
3.1.4 "Pål"	34
3.1.5 "Espen"	34
3.2 Intervjuene og sentrale temaer.....	34
3.2.0 Bevissthetsendringer, formidlingsproblemer og språk.....	34
3.3.1 Tanker- tenkning -bevissthet.....	37
3.3.2 Bevissthet/tilstedeværelse	40
3.3.3 Bevissthetens åpenhet i verdenen - opplevd verden.....	43
3.3.4 Selvbevissthet.....	47
4.0 Drøfting.....	51
4.1 Bevissthetsendringer og språk	51
4.2 Tanker, tenkning og bevissthet.....	58
4.3 Bevissthetsmessig ekspansjon.....	66
4.4 Omverden	72
4.5 Selvbevissthet.....	78

5.0 Oppsummering og konklusjon.....	83
5.1 Det språklige	83
5.2 Tenkning – tanker - bevissthet.....	83
5.3 Tilstedeværende bevissthet	84
5.4 Omverden	85
5.5 Selvbevissthet.....	87
5.6 Konklusjon	88
6.0 Henvisninger	91
6.1 Litteraturliste.....	91
6.2 Støttelitteratur.....	92
6.3 Referanseliste	93
7.0 Vedlegg	95
7.1 Intervjuguide.....	95

1.0 Innledning

1.1 Bakgrunn

I dagens "travle" samfunn gir mange uttrykk for at de trenger å trappe ned på tempoet og bli mer tilstedeværende. Å fokusere på opplevelser i natur innebærer både å "trappe" ned tankene og tempoet, slik at omgivelsene kan fylle bevisstheten istedenfor innarbeidede og rutinemessige tankemønstre.

Bevisstgjøring omkring fenomenet "dype naturopplevelser" kan gi et redskap som muliggjør en utvikling mot en livsstil (livsholdning) som skaper de gode kvalitetene som friluftslivet sies å gi. Men det kan se ut til å følge et visst mønster og sådan ville det kanskje kunne lette prosessen å bli mer klar over disse mønstrene.

Og det mest særegne tror jeg er endringene som opplevelsene gir, som ikke *bare* er ens måte å tenke på, tankemønstrene, men at det er en aktivisering av flere sider av menneskets vesen som innehar større og andre dimensjoner enn tanker. Det er denne forandringen som er spennende.

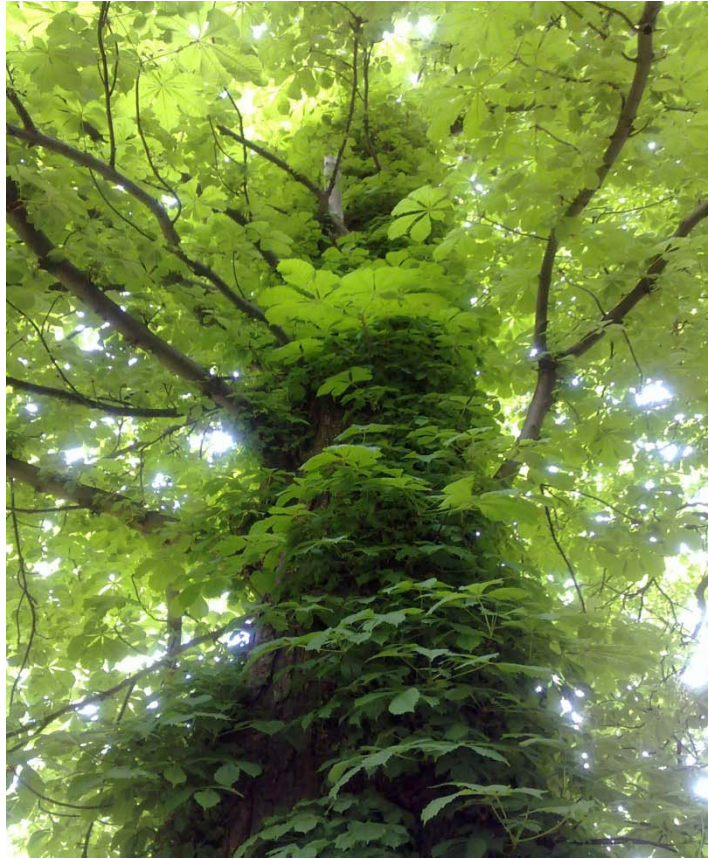
1.2 Tema

I Zen Buddhismen blir ordet satori brukt for å beskrive et øyeblikks opplevelse hvor tankene stopper, og det er et totalt nærvær. Denne tilstanden er en forsmak på hva som kalles "opplysningstilstanden" og er således et øyeblikk hvor man ser utover de ytre former og står ovenfor noe "*navnløst og ubeskrivelig, en dyp, indre, hellig essens.*" (Tolle 2000 s. 105).

Dype naturopplevelser er hva denne oppgaven er om og den forsøker således å beskrive noe "*navnløst og ubeskrivelig*", slik at den prøver å omtale noe som ikke så lett kan "nedsettes" ved ord eller språk.

Oppgaven prøver å ringe inn en "tilstand" som ikke kan beskrives så lett, fordi at selve tilstanden ser ut til å overskride språket, og en henføring til begreper vil ikke nødvendigvis kunne treffe eller romme hva tilstanden innebærer, antagelig fordi den tilhører en annen dimensjon, - den språkløse! Vi er kanskje der Wittgenstein sier: "

What we cannot speak about we must pass over in silence” (“Om det man ikke kan tale, må man tie.”, min oversettelse)
(Wittgenstein 1961 s. 74).



1.3 Hvorfor dette tema?

Friluftslivet blir ofte omtalt som en svært sunn og helsebringende aktivitet og det er mange ting som ser ut til å være et resultat av at friluftslivet faktisk er bra.

Det jeg undersøker er et område som er lite undersøkt på den måten jeg gjør, kanskje fordi det er vanskelig tilgjengelig, og medfører språkproblemer som er vanskelige å overkomme, i tillegg kan disse opplevelsene og tilstandene være vanskelig å forstå uttrykkelig og uten erfaring.

Men om friluftslivet er godt for noe, utover den fysiske biten som vi godt kan dekke i et treningssenter, så vil svaret kunne ligge i konkrete opplevelser av den art som er i fokus her. Og det er ikke sikkert at det bare er opplevelser som er så artikulerte og ”grandiose” som de som er i fokus her som har en positiv virkning. Det kan godt hende at de som her blir omtalt

er ”peak” opplevelser eller høydepunktsopplevelser, men at deres struktur kan være den samme som normale og hverdagslige naturopplevelser. Jeg finner dette sannsynlig, men at de er vanskeligere å legge merke til på grunn av at de oppleves mindre intenst.

Det fenomenet jeg søker å belyse er detaljene i opplevelsen og dens konsekvenser. Hvordan opplevelsen bevissthetsmessig eller fenomenologisk arter seg vil kanskje gi innblikk i hva det er som er aktivt i oss når vi har slike opplevelser, noe som også vil kunne gi perspektiver på hvilke konsekvenser det kan ha å oppleve slike sterke naturopplevelser.

Om det i disse opplevelsene finnes mønstre som kan bevisstgjøres og utvikles, så vil de kunne beskrives og brukes intensjonelt. Konsekvensene av naturopplevelsen vil kanskje gi retningslinjer for hva friluftslivet virkelig er godt for, slik at en viss innsikt i de ”positive effekter” kan artikuleres og jobbes med i en mer retningsstyrt prosess, i alle de forbindelser som temaet anvendes innenfor, for eksempel psykisk og fysisk helsevern, friluftsliv med mer.

1.4 Posisjonering, tradisjonen jeg skriver i.

På et vis kan jeg i oppgaven sies å stå på ryggen av prosessen og tankegangen som startet på 60-tallet, økofilosofien med Arne Næss og Nils Faarlund som sentrale skikkelser. Her kommer friluftslivet inn i høgskolene, hvor jeg oppholder meg, og poenget er en økologitenkning som kritiserer vekstsamfunnet. (Faarlund 1999 s. 1 i artikkelen)

I denne tradisjonen så er friluftslivet regnet som en pedagogisk ”kongsvei” til dypere natur- og samfunnsforståelse. Et viktig poeng her omhandler at mennesket står i en større sammenheng (en økologisk) og at en dypere forståelse vil avstedkomme en omtanke og et syn på naturen som ikke vil skade den men verne den. Man får et samfunnsperspektiv, hvor friluftslivet er nyttig for samfunnet, ikke bare for den enkelte. Det blir integrert i det moderne prosjektet (Tordsson 2003 s.259).

Dypøkologien har et spesielt poeng, slik Arne Næss blir sitert i ”Wisdom in the open air. The Norwegian Roots of Deep Ecology” (Næss. Kompendium, hovedfag idrett fordypning I friluftsliv 2003-04)

“These reflections instilled within me that the idea of modesty – modesty in mans relationship with mountains in particular and the natural world in general. As I see it, modesty is of little value if it is not a mutual consequence of much deeper feelings, a consequence of my way of understanding ourselves as a part of nature in a wide sense of the term. This way is such that the smaller we come to feel ourselves compared to the mountain, the nearer we come to participating in this greatness. I do not know why this is so.”

Her er nærheten til naturen en gjensidighet, en forståelse av at vi selv er en del av naturen i vid betydning og at ydmykheten er en grunnholdning som muliggjør en nærhet til naturen, en deltagelse i dens storhet, som også er vår storhet. Denne tradisjonen tar denne oppgaven inn i en dypøkologisk sammenheng.

Den stopper kanskje ikke hos Arne Næss, men vil her på berget også relateres til Sigmund Kvaløy Sætereng. Sætereng har et ben i Bergson og et i Alfred North Whitehead, og hans filosofi bygger mye på disse. (Hans Kolstad, H.Bergsons filosofi, s. 171-172)

Hjalmar Hegge er også en annen norsk filosof som kanskje ligger nærmere mitt prosjekt.

”Naturen er noe meget mer enn materielt grunnlag for menneskene. Den er selv en del av oss mennesker, som vi på vår side er en del av den. (...) Naturen er ikke bare næringsgrunnlaget for vårt legeme – den er også grunnleggende næring for vårt psykiske liv. Som vår vesentlige omverden er den det selvfølgelig utfoldelsesområdet for våre sanser, som igjen på en vesentlig måte nærer vårt følelsesliv. Og like selvsagt er naturen et objekt for vår tenkning og våre handlinger. Men derav følger også, at som vårt legeme kan forgiftes ved forurensning og vår fysiske eksistens trues ved ressursøding, slik kan vårt sjelsliv forkomme ved blokkering av vår opplevelse og erkjennelse av naturen, gjennom forkrøblede forestillinger og teorier om den, så vel som gjennom miljøødeleggende praksis.”

(Hegge 1978 s.11)

Men det er også en større tradisjon som mitt tema befinner seg i, og det er hermeneutikkens historie. Dette er historien om hvordan åndsvitenskapene skiller seg fra naturvitenskapen, - og det skjer gjennom en lang debatt mellom mange teoretikere. Denne omhandler for eksempel forskjellen mellom å forklare og forstå, mellom vitenskaplig metode og (etter hvert) hvordan forståelsen fungerer. Gadamer hevder at hermeneutikken er *”en generell filosofisk teori om*

hva forståelse er, hva som skjer i og med oss når vi forstår.” (Historie, forståelse og fortolkning, s 230) Det utkrystalliserer seg sider som til sist ender i positivismestriden.

Diskusjonen beveger seg gjennom mange trinn, men min bakgrunn kan finnes i mitt teoretiske fundament hos Heidegger, som var Gadamerens lærer og at han bygger mye av sin teori på nettopp han. Han prøver å oppreise begrepet om fordommer, om det å allerede ha tillærte måter å forstå ting på og at dette ikke er noe negativt, men noe alle har og som vi møter verden med. Men vår helhetlige forståelse er noe vi ikke kan ta opp til vurdering som et hele, men kun aspekter og deler av helheten, slik at man kan sies å ha en horisont for sin forståelse. Gadamer bruker også begrepet horisontsammensmeltning.

”Forståelse er bare mulig fordi vi står innenfor tradisjoner som forbinder oss med fortiden. Forståelse, hevder Gadamer, er alltid å ha et forhold til en virkningshistorie”.
(Historie, forståelse og fortolkning, s.245)

Han mener m.a.o. at det er noe ved vår væremåte og vår forståelse som binder oss til fortiden og dens hendelser i det fysiske. Disse filosofene er i hovedsak opptatt av historie, forståelse og fortolkning. De har språket som et sentralt tema og ser på forutsetninger for kommunikasjon og fortolkning. De ser på historiens virkningshistorie, på overføringene mellom fortid og nåtid.

I min sammenheng havner jeg i denne sammenhengen fordi språket er et problem for tilgangen til fenomenene. Språket fungerer som en horisont for vår forståelse, som en forståelseshorisont vi fortolker vår omverden gjennom. Denne forståelseshorisonten blir utfordret i naturopplevelsene jeg omtaler, fordi de sprenger rammen for vår forståelse. De gjør at vi ser en annen horisont, en annen måte å forstå på, slik at om ikke annet, så ser det ut til at dype naturopplevelser starter en bevegelse i forståelseshorisonten.

Hermeneutikken og dens tradisjon tar selv utgangspunkt i filosofer og teorier som mer direkte behandler fenomenenes tilstedekomst for bevisstheten.

Fenomenologien er her forstått som læren om det som viser seg for ens bevissthet. Hegels ”Åndens fenomenologi” er en beskrivelse av hvordan ånden kommer til bevissthet om seg selv gjennom forskjellige bevissthetstrinn. Dette er et av de mest sentrale temaene jeg er innom i drøftelsene. Denne tradisjonen er gammel og det er beskrivelser av å se bevissthetens

utvikling på denne måten så tidlig som hos Plotin (ca 205-270)(Forsythia leksikon 1993 s. 344) og den strekker seg helt opp til våre dager.

I denne sammenheng ser jeg forbindelser til psykologien, til A. Mazlow's behovspyramide (Jerlang 1986 s. 244) og Carl Gustav Jung's forhold mellom det bevisste og det ubevisste (Capobianco 2007 s. 4), og også til Heideggers begrep om Væren.(Heidegger 1927 Væren og Tid (a))

Derfor blir ikke et holistisk perspektiv treffende, fordi det er snakk om grader av bevissthet og en gradvis klarere selvbevissthet. Men det er absolutt holistiske aspekter tilstede i slike perspektiver.

Heidegger skisserer muligheten for en Værens tiltale. *"Mennesket må, før det taler, først atter la seg til-tale av Væren, med den fare for at det under denne tiltale sjelden har noe å si."* (Heidegger 1947 Brev om Humanismen, s. 11) Det er ingen utpreget hierarkisk tenkning hos Heidegger, men jeg kan se en slik tenkning hos Jung.

Denne tradisjonen står i nær sammenheng med transendentalfilosofien. Transendens stammer fra latin og betyr overskridelse, eller å overstige, men hos Kant får det sin moderne betydning. Han skiller mellom erfarbare gjenstander og transendentale betingelser for at noe kan være erfarbart. (Forsythia Filosofiske leksikon 1993, s.433)

Og det er kanskje disse to perspektivene som feller denne oppgaven inn i en tradisjon. Jeg undersøker fenomener, fenomener som gjør at jeg ønsker å anvende en fenomenologisk tilnærming. Men denne tilnærmingen er mer metoden enn min egen posisjon, selv om det i dype naturopplevelser er veldig nærliggende å plassere meg i en slik tradisjon, så handler temaet i min oppgave egentlig om *hvordan bevisstheten arter seg*. Dette gjør den til et bidrag i transendentalfilosofisk sammenheng, fordi det er snakk om premisser for persepsjon og opplevelser, sammen med at jeg ser på virkningen av disse.

1.5 Problemområde -utdypning

Min interesse ligger i hovedsak i hva som kalles bevissthetens evolusjon. Det omhandler hvordan bevisstheten kommer til uttrykk i form av selvoppfattelse. Selvoppfattelse er her ment

å være hvordan vi blir bevisst oss selv, hvordan vi gjennom tenkningen og språket kommer til erkjennelsen av at vi er bevisste vesener. Og i det å være et bevisst vesen, er det å bli klar over hvordan selve det "å være klar over" vesentlig, - hvordan dette fungerer.

Her gjør jeg bruk av en forståelse av bevissthet som man ikke kan eksklusivt gi til mennesket. Fordi i det å være "klar", som kanskje er den ene del av å være "klar over", selve det å være tilstede med sin væren, er ikke det samme som å tenke, føle eller sanse. Det er lett å forestille seg lavere former for å bevissthet som kanskje bare har et enkelt nervesystem. Et slikt vesen vil være bevisst sitt nervesystem, det vil ha en "klarhet" i det å være sitt nervesystem, uten evnen til å sanse eller tenke slik vi gjør, men allikevel få informasjon, være registrerende tilstede.

Men det virkelig spennende i denne sammenheng er jo hvordan bevisstheten utvikler seg fra slike nivåer, gjennom å få forskjellige sanseorganer, ører, øyne, smakssanser, luktesans og så videre, slik at bevisstheten kan registrere omverdenen, utvikle språk, utvikle en mer og mer komplisert tenkning, slik at den etter hvert blir selvbevisst! Den får ikke en annen bevissthet, men den bevisstheten man har eller er, blir klar over hva den er.

Dette er jo forholdsvis komplekst, men om man forenkler det litt så blir bevisstheten et slags speil som registrerer det som skjer, den registrerer flere og flere ting når evolusjonen skrider frem, men den endrer seg øyensynlig ikke, det som endrer seg er omgivelsene, kroppen, sansene, tenkningen og språket. Evnen til registrering ser ut til å bli den samme, det vil si at bevisstheten forblir en grunn, eller et slags "bakteppe" – det er *hva* og *hvordan* den registrerer som endrer seg.

Og om det er slik at bevisstheten blir mer og mer klar over at den selv er klar over seg selv, da er det lett å tenke spørsmålene, "hva er jeg? Hva eller hvem er dette vesen som tenker dette? Hvorfor er jeg klar over disse tankene? Hva er denne bevisstheten?" Fordi det er ikke så enkelt å si at denne bevisstheten er hvert enkelt menneskes eiendom, det er en større dimensjon i det enn som så.

Det er ingen tvil (men det er jo også alltid det...) om at den fysiske evolusjon, utviklingen av nervesystemer, sanseorganer, hjernen og mennesket, er det som skaper det fysiske grunnlag for språk og tenkning, og jeg tror at det er dette som muliggjør en selvbevissthet. Og det er en

kollektiv og historisk hendelse, fordi man kan ikke sette seg utover sin sammenheng i utviklingen.

Men den fysiske komponenten kan ikke helt forklare at materien er bevisst, eller at den ”lever”. Og de psykiske strukturene som finnes i bevisstheten er strukturer som kan se usynlige ut for de som kun ser psykiske fenomener som uttrykk for fysiske prosesser. Men er det nødvendig å finne fysiske årsaker til psykiske fenomener? Kan de ikke undersøkes i sin egen sfære og beskrives med de forutsetninger de har der?

1.6 Problemstillinger

Problemstilling:

Hvordan kan det ha seg at møte med natur noen ganger gir spesielle høydepunktsopplevelser, som gjør at man forandrer seg og opplever seg selv og omgivelsene på en ny og annerledes måte?

Delproblemstillinger:

- a) Hvordan forklare den spesielle språkbruken i fortellinger som har utgangspunkt i slike opplevelser?
- b) Gir opplevelsene en spesiell tilgang til omgivelsene?
- c) Gir opplevelsene andre former for (selv)bevissthet?

1.7 Metode

1.7.1 Fremgangsmåte

Utgangspunktet for oppgaven er et ønske om å undersøke, utdype og perspektivere sterke naturopplevelser, noe jeg velger å gjøre ved bruk av både teori og empiri.. Fenomenologien har videre vært til inspirasjon i valg av metode. Fenomenene jeg søkte var kvalitetene hos informantenes umiddelbare bevissthetstilstand eller livsverden i tilknytning til naturopplevelsene og hva dette førte til. Siden fenomenet jeg søker å belyse er forbundet med spesielle bevissthets tilstander, hvor det ikke er lett å få tak på hvordan informantene opplever

dem, valgte jeg en metode som både skulle være åpen og gå i dybden av naturopplevelsene hos få informanter. Valget falt på 5 informanter. Utvelgelsen av informantene ble gjort delvis på intuisjon og noe personlig kjennskap til dem på forhånd, hvor kriteriene lå på bevissthet omkring dype naturopplevelser, erfaring med friluftsliv og et levende forhold til naturen.

Jeg valgte et åpent, dybde intervju med hver enkelt informant. Intervjuet var semistrukturert, hvor jeg hadde laget en intervjuguide på forhånd, hvor jeg løst fulgte opp informantene med bestemte temaer uten noen bestemt rekkefølgen og lot det være plass til digresjoner. Dette for ikke å styre informasjonen i så stor grad og for å kunne fange opp perspektiver jeg selv ikke hadde tenkt på. Samtidig ønsket jeg å få med så mye som mulig av det informantene selv forsto og fortalte om sine dype naturopplevelser. Intervjuene varte fra 2 – 4,5 timer hvor båndopptageren gikk kontinuerlig. Opptakene ble transkribert og bearbeidet til tematiske ”fortellinger” med god bruk av rene sitater. Alle informanter er holdt anonyme, selv om noe bakgrunnsvariabler er identifisert i kapittelet som omhandler empirien.

Bearbeidelsen av intervjuene ble en lang prosess, fordi fortellingene informantene ga var så bra og at deres mangfoldighet utgjorde et hele som var vanskelig å bryte opp. Dette medførte et valg om å skille teori og empiri fra hverandre.

1.7.2 Bruk av teori og empiri

En årsak til at jeg i så stor grad lar teori og empiri stå hver for seg, er at jeg hadde en hypotese i forkant av undersøkelsen på grunn av min personlige interesse for feltet. Derfor ble det en balansegang å holde mine egne perspektiver unna som ble forsøkt løst ved å holde dem adskilt.

Temaets teoretiske dybde og dybden i intervjuene skaper en litt spesiell situasjon. Fordi man over lang tid får innblikk i et svært personlig materiale hos informantene og skal analysere dette opp mot teori, så skapes en følelse av at man kan passere en intimitetsgrenser og man står i fare for overfortolkning av det som blir sagt. På grunn av dette har jeg valgt å presentere teorien først og dernest empirien, for så å bringe dem sammen i drøftingen. Dette er et valg som er ment å gi både teorien og empirien sin rettmessige plass.

Undersøkelsen bygger på en kvalitativ metode, både når det gjelder teori og empiri, hvor målet har vært å gå i dybden framfor å gå i bredden. Metoden veksler mellom å være deduktiv, på den ene siden, hvor jeg tar utgangspunkt i noen antakelser og hypoteser knyttet til naturopplevelsene, og induktiv, på den andre siden, hvor jeg søker å åpne meg mest mulig for hva informantene tilkjenner. Håpet er at drøftelsene bringer dette sammen, og at empirien vekselvis kan utdype teorien og at teorien kan generalisere empirien.

2.0 Overordnet teori

2.1 Språk

2.1.0 Heidegger

”Mennesket må, før det taler, først atter la seg til-tale av Væren, med den fare at det under denne tiltale sjelden har noe å si.”

(Heidegger 1947 Brev om Humanismen s.10)

Hos Heidegger er språk sentralt og i en ganske omfattende betydning. Han sier for eksempel at tenkningen er en handling, noe man gjør, og at den ikke må ses på som teori i forhold til en eventuell ”virkelighet”.

Han hevder at vi i vår vestlige tradisjon har opphøyet den vitenskaplige tenkemåte, og slik gradvis tilegnet oss en tenkemåte som han mener hele tiden faller ut av sitt ”vesen”.

Det at det faller ut av sitt vesen ser ut til å skje ved at vår tenkemåte er blitt slik at vi oppfatter den som en teori om virkeligheten og at den får sin verdi om den eventuelt er brukbar til noe i denne ”virkelighet”.

Her er det som om tenkningen har løsrevet seg fra den umiddelbare omgivelse og slik beveger seg i sin egen ”teoretiske sfære”.

Videre ser dette ut til å påvirke språket på den måten at den dynamiske og handlende tanke mister sin relasjon til omgivelsene, og når, etter hvert, språket er utviklet og har fått fotfeste, så skjer også det motsatte, at språket hele tiden faller ut av sitt vesen.

”Språket stenger oss ute fra sitt vesen: at det er husværet til Værens sannhet.”

(*Ibid*, s. 10)

Ordlyden her er litt uvandt, men jeg tror det er fordi at han ser ut til å snakke ut i fra fenomenet selv. Når språket stenger oss ute fra sitt vesen, så er det vår hverdagslige måte å snakke på som hele tiden holder oss borte fra å stå i en sann relasjon til omgivelsene. Slik blir vi i vår hverdag, gjennom vår tenkning og vårt etablerte språk, hele tiden fjernet fra en mer opprinnelig væremåte.

Vi tror oss definert ting så grunnleggende at vi ikke lenger er så opptatt av å se på om de

grunnleggende premissene er riktige, og slik kan det se ut til at vi kan falle vekk fra en mer egentlig væremåte. (Fløystad 1993 s. 100)

Det skjer ved en slags abstrakt tenkning, en tenkning som ikke evner å ta utgangspunkt i "Værens sannhet", men heller baserer seg på teorier og tanker om virkeligheten, og på den måten fjerner seg fra den.

Slik ser ut til at Heidegger mener at vi har forfalt fra en "egentlig" væremåte til en "uegentlig" væremåte, og problemet virker omfattende, fordi han mener vi er så "absorbert" i denne væremåte at vi må først begynne å tenke disse aspekter midt i vår uegentlige tenkemåte, fordi vi i vår sinnstilstand ikke så godt evner å se hvor problemet ligger.

"Hvis mennesket enda en gang skal finne nærheten til Væren, da må det først lære å eksistere i det navnløse." (Heidegger, BoH, s. 11)

Å eksistere i det navnløse kan se ut til å lage en forbindelse til Væren. Å eksistere i det navnløse kan peke hen på å være i en umiddelbar tilstedeværelse og å utholde det å være i en slik tilstand. Denne "tiltalen" kan gjøre at vi "sjelden har noe å si", men den må vel antas å inneha et innhold som muliggjør denne stillheten og kanskje at det som oppleves, hvis det skal tenkes og tales om, kanskje i det språklige vil få en annen form en normalt?

Tenkningen rager opp gjennom handling og tilvirkning, ikke ved størrelsen på en prestasjon eller følgene av et virke, men i kraft av det ubetydelige ved dens resultatløse fullbyrdelse. Tenkningen gir i sin utsigelse nemlig bare språk til Værens uttalte ord."

(Heidegger, BoH, s. 54)

Vi etterkommer på en måte kravet fra Væren om å utsi dens sannhet, og ofte viser det seg

"hvor lite oppsiktsvekkende tankens handling er."

(ibid)

"Først slik er språket når det råder over oss på sitt hemmelighetsfulle vis. Siden det språk som har blitt vesentlig, er historisk, er Væren ivaretatt i ettertankens besinnelse."

(Ibid)

Altså, han ser ut til å si at språk kan opptre annerledes i de tilfeller hvor mennesket faller inn i for eksempel det ”navnløse”, eller at det kommer i en tilstand hvor det søker å ivareta noe det har oppdaget. Slik kan tenkningen bli ydmyk, prøve å videreføre kilden for oppdagelsen over i språket, og kanskje ordlyden ifra slike opplevelser byr på en annerledes måte å snakke på.

Heidegger ser sin senere filosofi ut til å bevege seg mer og mer over mot å være en forsvarer for en mer poetisk tilnærming til ting. (Heidegger 1969. Til Sagen for Tænkningen, s. 45) og en av grunnene kan være at når man snakker fra slike tilstander, kan en poetisk ordbruk være mer presis enn en gjenfortelling av hendelsesforløpet. Og hvorfor et slikt språk kan være vanskelig å forstå er kanskje fordi det ordbærer noe som er vanskelig å begripe.

Men det kan tenkes at vi i vår abstrakte tenkemåte i dag har blitt så hovmodige, at egoet er så ”oppblåst” at vi ikke klarer å innrømme at det finnes saker som vi ikke forstår ved en enkel fremstilling. Enkelhet kan i noen tilfeller være det vanskeligste for et komplisert sinn, og noen ganger, vanskelig i sin innlysende nærhet.

Men angående uttalelser som kanskje prøver å beskrive noe opprinnelig, sier Heidegger i ”*Om Sanninga sitt Vesen*”,:

”Kva går ei utsegn sitt vesen ut på, når det er så heilt ut ulikt tingen sitt vesen? Korleis maktar utsegna, nettopp ved å holde fast på sitt vesen, å tilordne seg til det andre, til tingen?”

(Heidegger 1966 Om sanninga sitt vesen, s. 115)

Han sier det er forskjell på et utsagn og en ting, og at en ikke kan vente at de er like. Det er *forholdet* mellom utsagn og ting som sier noe om hvordan et utsagn ”tilordner” seg det andre. Og i dette *forholdet* lever vi mennesker.

Når vi uttaler oss så har vi en forestilling om noe, *slik som* det fremtrer for oss. Det at forestillingen innehar en referanse til noe og den refererer til noe ”slik som”, er et forsøk på å fremstille noe, slik det står frem som gjenstand.

Gjenstanden som er fremhevet sånn, viser området hvor tingen er, men som allikevel blir stående i seg selv som ting og viser seg som noe vedvarende.

”Denne tilsynekomsten av tingen idet han avmåler eit område framfor oss, blir realisert og fullenda innafør ei opning der det opne ikkje først blir skapt av forestillinga, men berre blir gitt til denne og overtatt som eit område for dei forskjellige høve. Den forestillende utseiinga sitt tilhøve til tingen er fullendinga av det forholdet som opphavelig og kvar gong set seg i gang som eit forholds-være.”
(*ibid s. 117*)

Jeg tolker det som at vi ved vår måte å være i verden på, så er vår tilstedeværen i relasjon til tingene/omverden og at vi i vårt vesen står åpne mot det værende. Men alt ettersom vi er, så kan vi rette oss inn på å forholde oss til det som ”gis” i det åpne, eller ikke.

Våre uttalelser kan så underordne oss den tilvisning om å utsi det værende *slik som det er*, eller ikke. Og en uttalelse som underordner seg en slik oppfordring fra de værende ting, er riktig eller sann.

Så her er et kriterium for å snakke sant eller riktig om ting, at en bibeholder og viderefører det man opplever slik det er *i seg selv*.

Hvordan man evner en slik øvelse avhenger om man er fri i sitt forhold til det som er åpenbart i det åpne...

”Sanninga sitt vesen er fridomen.”
(*ibid*)

Dette kan se ut til å omhandle at det er ordnet slik at det finnes iboende rettesnorer ved vår væremåte, til å innrette oss på å forholde oss til det værende, men at vi i dette står fri til å følge de iboende ”krav” eller ikke. Om vi lever ut denne sannhet og ordfører den i vår tale og språk, avhenger av,:

”Tenkningen bringer bare fram for Væren det som selv er gitt den fra Væren. Denne frembringelse består i at Væren kommer til orde i tenkningen. Språket er Værens hus. Idens husvære bor menneskene. De som tenker og dikter, er denne boligens voktere. Deres vakhold er fullbyrdelsen av Værens åpenbarhet, i den grad de bringer den til orde gjennom sin tale og bevarer den i språket.”
(Heidegger 1947 B.o.H, s. 5)

2.1.1 David Abram

David Abram gir i boka Sansenes Magi en fremstilling av Edmund Husserls ideer om intersubjektivitet, og det kan være sentralt her i forbindelse med at det er individuelle, ikke nødvendigvis allmenne persepsjoner som er i fokus.

”Fenomenologisk sett forstår vi derved søken etter objektivitet som en streben etter å oppnå større konsensus, større enighet eller harmoni mellom flere subjekter, snarere enn et forsøk på å unngå subjektivitet fullstendig.”

(Abram 2005 s.49)

Den objektivitet som er å finne i personlige opplevelser er ikke objektive i vanlig forstand, men er å finne i felles mønstre som deles av flere. Det er selve de subjektive erfaringene som undersøkes, men de undersøkes med tanke på et felles intersubjektivt mønster.

Slik sett må man kanskje løsne litt på kravet for språklig presisjon i de individuelle fortellingene om naturopplevelser, fordi det kan antas at de har individuelle ”språkdrakter” og en må kanskje prøve å se de underliggende mønstrene som er felles.

2.2 Tenkning

2.2.0 Heidegger

Heidegger snakker i en sammenheng om at tenkningen er Værens tenkning, og om den er lydhør for Væren og bringer fram for Væren det som er gitt den av Væren, så er tenkningen det den i sitt vesens herkomst er. Om dette sier han:

”Væren har allerede forutskikkende annammet dens vesen. Å annamme en ”sak” eller en ”person” i deres vesen betyr: å elske dem : å like dem. Å like betyr mer opprinnelig tenkt: å gi vesen til noe. Å like på denne måten er kunnens egentlige vesen. Den presterer ikke bare dette eller hint, men bringer vesenet frem i sin her-komst, det vil si lar det være. Den kunnen som ligger i å like, er den ”kraft” som gjør at noe egentlig evner å være. Å kunne eller formå på denne måten er det egentlige ”mulige”, det hvis vesen har sin grunn i å like. Væren formår å tenke ut fra denne kunnen. Den gjør tenkningen mulig.”... ”væren er som element den lystbetonte kunnens, det vil si det muligens, ”stille kraft””

(Heidegger 1947 B.o.H, s. 8)

Her er det som om han beskriver hvordan man kan få tilgang til noe ekte og sant i omgivelsene. Dette med å "like" noe er ikke så dumt, fordi i det så ligger det en åpenhet mot å se noe nytt, å se ting slik de er i seg selv. En slik positiv åpenhet mot noe er kanskje en holdning som lar tingen være, og å la dette som blir gitt i og med at det er her, være slik det er. Dette er kanskje den grunn som tenkningen kan ta utgangspunkt i, om den evner å like på denne måten.

Men i en slik holdning så ligger det også en henvisning mot noe større, mot det å skulle være åpen og ydmykt innstilt, som igjen henviser mot forhistorien og hvordan man er situert i situasjonen. Ens historie som et hele blir i situasjonen aktuell ved den holdning man har, som enten gjør at man inntar en uegentlig eller en egentlig holdning. Man er seg selv slik man egentlig kan være, eller, forfaller til noe annet.

I denne tenkningen må en tenke at vi selv er en del av Væren, men i dette ligger et slags paradoks som er vanskelig å gripe. Som værende, som individ er vi i vårt dypeste vesen ikke et tilgjengelig objekt for oss selv, men er mer det uttrykk eller den vesensform som utspiller seg.

Et eksempel kan være hvor Heidegger beskriver menneskets tilstedeværelse i verden som innestående i "lysningen". Dette tror jeg er ment å beskrive bevissthetens "blikk" inn i tilværelsen og kan i førstningen høres merkelig ut. Men for å konkretisere den måten som "bevissthets-kraften" arter seg for et menneske som lever, så er det som om det står-i-verden-som-lysning, og det er et "Heideggersk" forsøk på å forklare at alle ordene henger sammen. En ting er at det er lyset som kommer til oss som gjør at vi ser, men det *at vi er*, er å være denne "lysning" som ser inne i verden.

"Lysningen er det åpne for alt nær- og fraværende. Det bliver nødvendig for tænkningen særlig at akte på den sag, der kaldes for lysning."

(Heidegger 1969 Til sagen for Tænkningen, s. 107)



Han siterer etterpå Goethe for å rette oss inn på hva det er snakk om:

”Man skal blot ikke søge noget bag fænomenene: de er selv læren.”

(Ibid)

Som jeg tror både skal forstås som en slags generell oppfordring, men i dette tilfelle å dvele ved hva som menes, og hva det ligger i, begrepet ”lysningen”.

Det er lett å begynne å tenke på kilden for lyset som ”årsak” til lysningen, men her er det mer hva lyset kommer inn i, hvem er oppleveren av at lyset kommer? Og hvilke ”rom” skjer det i? Det han sikter mot er at tenkningen ikke må vike tilbake for det *”frie åbne”*, som er *”det rene rom og den ekstatiske tid og alt, der er nær- og fraværende heri, først har sit altsamlende og omfattende sted.”* (ibid s.108)

Jeg tror han snakker om det ”rom” som er mennesket, og den åpenhet som det inntår i, og at han mener at dette er noe tenkningen må besinne seg på om det ikke skal gå forbi helt avgjørende aspekter ved tilværelsen.

”Lysstrålen skaber ikke først lysningen, åbenheden, den vandrer blot gennem den. Alene en sådan åbenhed sikrer overhovedet for en given og modtagen, sikrer først for en evidens det frie, hvori de kan opholde sig og skal bevæge sig.”

(Ibid)

Det å oppleve på en sann måte er å oppleve *”uskulthedens ikke-rystende hjerte”*, som er en måte å forklare det innerste, *”stillhedens sted”*.

Jeg tror at det å skulle beskrive denne uskjulte åpenhet lett kan bli en øvelse hvor man vedblir å forklare hva den selv er, og hvordan nærme seg den. Dette er fordi erfaringen av dette representerer et formidabelt tankeskift, hvor tenkningen besinner seg og innstiller seg på det som åpenbares i det åpne.

Dette *”stillhedens sted”*, er hva som skaper muligheten for samhörighet av væren og tenkning, av nærværelse og fornemmelse.

Han forsøker med dette å nærme seg det man kan kalle *”sannhet”*, men ikke sannhet i vanlig forstand. Sannhet i denne sammenheng tar utgangspunkt i den forklarte lysningen ved at den *sikrer* noe sånt som sannhet. Sannheten selv, væren, eller tenkningen kan bare være det de er, i *”lysningens element”*. (Heidegger 1969 Til sagen for Tænkningen, s.111)

”Erfaret og tenkt bliver kun det,” ... ”som lysning sikrer, ikke hva den som sådan er.”

(ibid s.112)

Men udtømmes åbenbarheden af det, som er, i det beviselige? Spærrer insisteringen på det beviselige ikke vejen til det, som er?

(ibid s. 113)

Det ser ut til at Heidegger forteller om en tilværelse som er litt annerledes en hverdagsforståelsen tilsier, og at tenkningen har en annen rolle enn å finne bekræftelse på sine antagelser.

Han ser ut til å si at vi må utstå å leve i åpenheten til omverden, slik at vi kan oppdage omverden slik den er, og at tenkningen som tar utgangspunkt i denne åpenhet, er en ny form for tenkning, en ny måte å være i verden på.

At dette er litt vanskelig å sette seg inn i er ikke så rart, fordi vi må tenke disse aspekter i den tilstanden, eller ut ifra den holdning, som er selve det som holder oss fra det han forsøker å omtale.

Tenkningen slik den omtales hos Heidegger er et fenomen som ser ut til å være ganske fri, forutsatt at den frigjør seg en "tvangsmessig" tenkning. At vi som mennesker kan leve i et mere ekte eller et uekte forhold til omgivelsene, og at tenkningen i denne sammenheng arter seg på to forskjellige måter.

Den uekte tenkningen ser ut til å tenke ut ifra etablerte sannheter/definisjoner, som ved sin egen tilstrekkelighet ser ut til å fjerne seg fra å få dypere kontakt med tilværelsen, og skiller seg fra erkjennelsen av væren.

Den andre tenkningen ser ut til å evne å få kontakt med tilværelsen uten definisjoner og begreper, for så å utholde dette og løfte det frem gjennom språket ved å innestå i her-væren.

I begge ser det ut til at dette er tilfellet:

"Tenkningen handler idet den tenker."

(Heidegger 1947 B.o.H., s. 5)

Og å se på tankesfæren så konkret, gir vel beskjed om hva den ene eller den andre fører til.

2.3 Bevissthet/ tilstedeværen

2.3.0 Heidegger

Noen nyanser er viktige å presisere når vi begynner med begrepet bevissthet. Det jeg ofte sikter til med begrepet bevissthet er selve *det* som gjør oss tilstedeværende i verden.

"Dasein" er et begrep Heidegger bruker, og kan kanskje oversettes med "herværen", som fanger menneskets tilstedeværen, både dets væren og dets situasjon på et sted. Han ser ut til å mene at det er noe vesentlig ved å stå bevissthetsmessig i en åpenhet mot verden.

Jeg tolker det i alle fall slik når han bruker betegnelsene egentlig og uegentlig om vår væremåte, og at den egentlige tilværelsen er en væreform som tar opp i seg denne forbindelsen til omverden som vi står i. Det er denne åpenhet, eller "lysning" som nevnt i det foregående, jeg kaller bevissthet og vil presisere om jeg mener "bevissthet om" ett eller annet.

"det som fremfor alt "er", er Væren." (Heidegger 1947 B.o.H s. 5)

Heidegger sier i "Væren og Tid" angående Værensspørsmålet, at for å nærme seg dette, så er det nest nærmeste det værende, det som vi kan oppleve som eksisterende, mens vi selv som en del av det værende, iboende er en del av den "totale" Væren. (Heidegger, Væren og Tid, s.27) Slik vil vi best nærme oss dette ved å begynne å undersøke oss selv og å se på hvordan det værensmessig oppleves å være Væren, slik vi er bestemt av Væren.

Heidegger bruker ikke begrepet bevissthet i noe særlig grad, men han tar opp Værensspørsmålet, med tanke på å undersøke mennesket slik det iboende er, og han snakker i den forbindelse om å miste seg selv slik man egentlig er, om metafysikk.

"Hver gang metafysikken forestiller det værende, har væren kastet lys over sig selv."

(Heidegger 1929 Hva er metafysikk, s.62)

Metafysikk slik han beskriver det er en tenkeform som er låst i å tenke det værende som det værende. Han ser ut til å mene at denne tenkningen ikke tenker opprinnelig nok, og at den kontinuerlig lider av dette.

"Når der altså ved fremsillingen af spørgsmålet om værens sandhet tales om en overvindelse af metafysikken, så betyder dette: at påtænke væren selv.

(ibid s.64)

Hva vil det si å påtænke væren selv? Hva er det vi legger fokus på i en slik tenkende handling?

"Tilstedeværen er ganske vist ontisk ikke alene tæt på eller det nærmeste – vi er den sågar hver især selv."

(Heidegger 1927 Væren og Tid (a) s.35)

Å selv være, er nok som sagt ikke en ansporing til å meta-tenke seg selv, men til å undersøke hva som kan ligge i den dimensjonen vi kan sies å være.

Dette er ikke bare et intellektuelt foretagende, men kanskje en dvelende besinnelse, men spørsmålsstillingen hopper ikke over seg selv eller forsøker å forklare et fenomen ved et annet, det ser ut til å forsøke og oppholde seg ved selve tilstedeværen, ved hva det vil si å være her.

Heidegger ser ut til å insistere på at det er noe ved vår væremåte som vi kanskje har glemt eller oversett, og at dette kan ha skjedd i stor skala ved at vi kulturhistorisk har blitt fjerne for den tenkningen som oppholder seg ved grunnen, Logos. (Se forklaring i kapittel om selvbevissthet, s. 25) Og det er et perspektiv som lar tingen i seg selv være, slik at det er vår tilstedeværen, eller vårt ”bevissthetsrom” óg tingene selv.

2.3.1 Svein Gran m.fl

Et aktuelt tema på området er fokuset på oppmerksomhetstrening, eller ”mindfulness”, som er et økende område i det moderne helsevesen. Bevissthetsøvelser har sine røtter i østlige tradisjoner, slike som Buddhismen.

*“Utøvelsen av yoga og de buddhistiske **jhanaer** inkluderer følelser av enhet med verden som gir opphav til en tilstand av henrykkelse. I de fleste former for buddhisme kan uforstyrrelighetsmeditasjon bli etterfulgt av en kontemplativ «innsiktsmeditasjon» hvor man fokuserer på ideen om at universet er **bare bevissthet**, en idé som ikke lar seg skjelne fra **monisme**.”*

http://no.wikipedia.org/wiki/Bevissthet#Beskrivelsen_og_lokalisering_av_fenomenal_bevissthet (Tatt ut: 07.11.11)

Svein Gran m.fl. presenterer slike strategier innenfor stressmestring og selvutvikling i boka ”*Oppmerksomhetstrening – en historisk, psykologisk og praktisk innføring i mindfulness*”.

Det beskrives at det er forskjell på mindfulness og bevissthet, der mindfulness er oppmerksomt nærvær, der man kontrollerer og styrer sin oppmerksomhet.(Gran 2011 s. 75) Problemet med dette kan være at ens ”ego” bli opptatt av å være bevisst, noe som skaper et problem siden bevisstheten alltid er der og at det er ens egne tanker som dekker over det faktum.

Hovedtrekkene i boken handler om å bruke sinnet til å bli mer tilstedeværende og oppmerksom gjennom forskjellige øvelser. Øvelsene er meditasjonsøvelser som tar for seg konsentrasjon, innsikt og kjærlighet/empati. Konsentrasjonsmeditasjonen søker å få sinnet til å holde seg rolig, innsiktsmeditasjonen fokuserer på det konkrete innholdet i virkeligheten slik den utspiller seg gjennom våre sanser og vår kropp, mens kjærlighetsmeditasjonen tar sikte på å finne en indre energikilde. (Gran 2011, s. 83)

Oppmerksomhetstrening er en tosidig øvelse som,

”innebærer både regulering av oppmerksomheten og en bestemt ikke-dømmende holdning til oppmerksomhetens innhold; at oppmerksomhetstrening innebærer både å lære å fokusere og å slippe taket.”

(ibid s.188)

Hovedpoenget i boken ser ut til å gå på betydningene av å holde oppmerksomheten på det som skjer, internt og eksternt, uten en bedømmende holdning og å la ting skje. Dette ser ut til å gjøre flere ting, ved å la ting være og å forsøke å utholde det som utfolder seg, så oppstår en større selvinnsikt ved vedvarende å observere. Denne teknikken kan brukes på mange måter og på mange felt og det ser ut til at treningen på ett felt kan videreføres til andre. At om man jobber med oppmerksomhet på pusten så kan dette videreføres til oppmerksomhet på følelsene eller reaksjoner på omgivelsene.

Ved å øve på et ikkedømmende holdning så åpner man for å se ting på nytt, samtidig med at man besinner eller avventer å agere på følelser og tanker som kontinuerlig dukker opp. Denne dveling er med på å skape bevissthet om eget følelses- og tankeliv, sett i forhold til en større helhet. Den større helhet kan omhandle det som skjer utenfor ens eget ego, og det å holde oppmerksomheten ved dette kan berike og tilføre noe nytt.

En blir kjent med både sine egne reaksjonsmønstre, skiftningene i følelser og tanker, i tillegg til ytre kontinuerlig forandring, det som skjer, men man blir også økende bevisst på selve bevisstheten.

”Ifølge Østens psykologi er bevisstheten ikke lokalisert, den er tilstede i hver subatomisk partikkel, universets byggesten.”

(ibid s. 173)

Denne bevissthet som står i sammenheng med en større helhet, er en dyp opplevelse av sammenheng og kan bidra til å endre selvdestruktiv adferd.

Forskning på betydningen av meditasjon ser ut til å være ganske entydig positive og man kan måle tydelige endringer i hjernen. Det ser altså ut til å kunne skape endringer i flere deler av hjernen og på den måten ha effekt på forskjellige og vesentlig deler av livet. (ibid kap. 4) Boken gjør også et poeng av at det er en gjensidighet mellom sinnet og hjernen, at det også er slik at ”sinnet skaper hjernen, og at det gir oss ansvar.” (ibid s. 110)

2.4 Selvbevissthet

“The original essence of joy is the process of becoming at home in nearness to the Source.”
(Capobianco (a) 2007 s. 7)

2.4.0 Richard Capobianco & C. G. Jung

I artikkelen ”Dwelling Near the Source” av Richard Capobianco (Capobianco (a) 2007) ses det på forholdet mellom det autonome, ”intelligente” ubevisste hos Carl Gustav Jung, som lar motsetninger ”flyte” sammen, og på Heidegger’s perspektiver på Væren som den ytterste Logos. (Logos beskrives I Væren og Tid som ”grund” og kan forstås som det som er ikke-skjult. Det å skjule noe kommer først istand ved våre vurderinger av noe som det det ikke er. (Heidegger 1927 Væren og Tid s. 55))

Tanken er at Heideggers måte å forstå mennesket og Væren kan belyse forholdet mellom det ubevisste og det bevisste hos Jung.

Som jeg har vært inne på med Heidegger så er det en sammenheng mellom mennesket (Dasein) selv og Væren. Væren er:

“the process of a-rising, of emerging from the hidden, whereby the hidden is first made to stand.”
(Capobianco (a) 2007 s. 2)

Heidegger er opptatt av å ikkesubjektivere bevissthet, men har mer i søkelyset den ontologiske dimensjonen av bevissthet.

Det fruktbare ved å se forbindelsen mellom Jung og Heidegger på disse punktene ligger i at Heidegger gir ekstra dybde i å forklare hvordan Væren gjennom Dasein manifesterer seg, og slik bedre klargjør hvordan den ubevisste dimensjonen i oss arter seg.

Om vi prøver å forstå Heidegger ved Capobianco,

*“Reading Heidegger in this way sheds more light on an interesting distinction made by Jung. In a somewhat obscure reflection on the nature of consciousness in the text *The Psychology of the Transference*, he struggles to bring to light two different dimensions of consciousness.¹² He attempts to distinguish between consciousness as (1) positing itself and (2) re-cognizing itself as a manifestation of the unconscious structure. As he puts it, with the “death” of the conscious conviction that it is the sole master of the house, a new “personality” or consciousness of the mutual dependence of consciousness and the unconscious structure is attained. His description of this deeper dimension of consciousness—the “I” aware of itself more as constituted than as constituting—may be better elucidated by Heidegger’s understanding of the ontological dimension of Dasein.”*

(Capobianco (a) 2007 s. 4)

Hvordan denne intelligensen manifesterer seg eller beveger seg fra det ubevisste til det bevisste er at det avdekkes et forhold mellom det som kanskje kunne kalles vårt ego, eller Jeg, og det andre. Dvs. at vi mennesker er et slags ”måleinstrument” på hva som er, *hvis* vi står i korrespondanse med Væren og vitner om hva som er utlagt av Væren, -vitne om Logos.

From within Heideggers perspective, the term “intelligent” suggests ontic considerations; “intelligence” refers broadly to every which way the “metaphysical” tradition has discussed the comportment of knower to known (subject to object). Such comportment is, for Heidegger, derived from and founded upon the more fundamental openness of Dasein to Being (first granted by Being to Dasein), whereby Dasein thinks (noein) Being as the presencing process by which all beings (including Dasein) emerge- into-presence. It is this ontological or foundational thinking that grounds all ontic “intelligent” comportment of knower to known, including all “acts” of intelligence such as the abstraction of essences and judgment. For Heidegger, then, the originary coming- to-pass of thinking about Being is pre-intelligent.

(ibid)

Som nevnt tidligere: ”*Tenkningen bringer bare fram for Væren det som selv er gitt den fra Væren*” som er en slags plassering av et værens-forhold, at når vi er klar over oss selv så konstitueres vi mer enn vi konstituerer.

Værensforholdet mellom mennesket og denne ”intelligens” er et aspekt som kan være vanskelig å forstå, fordi at vår forståelse ser ut til å fungere ved å kontrastere. Mens når det er snakk om utvidet selverkjennelse, så må man kanskje begynne å løse på kravene om kontrastering, fordi i tillegg til vår forståelse, må også åpenheten for det som Væren gir med.

”... *Jung argues that consciousness is not capable of preserving opposites in their original unity, since the “essence of consciousness is discrimination, distinguishing ego from non-ego, subject from object, positive from negative, and so forth.”*¹⁷ “We must,” he argues, “appeal to another authority, where the opposites [55] are not yet clearly separated [by conscious reflection], but still preserve their original unity.” This “authority” is the unconscious: “Where purely unconscious instinctive life prevails, there is no [conscious] reflection, no pro et contra, no disunion, nothing but simple happening, . . . where everything that is divided and antagonistic in consciousness flows together into groupings and configurations.” for Jung, the essential logos of rational consciousness (judgment) is derived from and founded upon the logos of the unconscious which lets opposites happen and maintains them in tension. It is only because the unconscious “happens” as opposites that opposites can be “discriminated” in consciousness (judgment).

(ibid)

Hos Heidegger er Væren det samlende prinsipp, hvor motsetninger ut ifra seg selv står i en konflikt/ kontrast/ spenning fordi de i dette er samhørende. Og slik er motsetningenes harmoni ikke en forening eller et kompromis, og Væren som Logos, “*does not let what it holds in its power dissolve into an empty freedom from opposition, [56] but by unifying the opposites maintains the full sharpness of their tension.*”

Når det kan se ut til at den overordnede ”intelligens” (Væren/det ubevisste) presenteres i motsetninger, så vil vår tendens til å dømme og analysere ikke helt treffe eller forstå den ontologiske forståelsen av Væren, fordi at dette prinsipp er selve Logos, det som legger ut motsetninger og samler dem sammen.

Motsetninger og det å kontrastere i vår dagligdagse bevissthet stiller oftest opp motsetninger som motsetninger, slik at vi kan bedømme ting og nyansere, men har sjeldnere øye for prinsippet som muliggjør dette.

Vi tenker ofte ting i motsetningspar, himmel og jord, lys og mørke, god og ond, jeg og de andre og har ofte verdibetonte preferanser i forhold til det ene eller det andre.

Men det ligger noe dypt i å tenke mer opprinnelig, at våre fordommer og en del av vår rotløshet kan ligge i et kontinuerlig bevissthetsfokus på motsetningene, at vi ved å se det fra den ene eller andre siden, ikke ser helheten, eller ved forsøket på å forene motsetningene, fjerner spenningen.

Capobianco skriver:

“...Hen-Panta, the One and the Many. “Hen-Panta is not what Logos pronounces,” he states; “rather, Hen-Panta names the way in which Logos essentially unfolds.”²⁵ In other words, Hen-Panta names Being as the finite, temporalizing, presencing process: Hen names the One as Being as the process itself by which all beings are let be, and Panta names the ensemble of beings which are let be by the One as the unifying, gathering process. The crucial point is reached, however, when Heidegger further observes that the Hen presences as Panta, as opposites.”

(Ibid s. 5)

3.0 Empiri

3.1 Informantene

Intervjuene ble stort sett holdt hjemme hos informantene, bortsett fra en som ble holdt på Høgskolen i Bø. Alle hadde utgangspunkt i en intervjuguide som ikke ble fulgt så nøye, men mer brukt som en huskeliste, fordi det ble vektlagt at informantene skulle være fri til å si hva de ønsket.

3.1.1 ”Per”

”Per” er en 48 år gammel mann fra Østlandet. Han har høyere utdanning og har friluftsliv integrert i noen av sine arbeidsoppgaver. Han oppholder seg i friluft mest i skog og på vann, elver, innsjøer og på havet. Han har en krevende bakgrunn og kan se ut til å ha måtte bevisstgjøre seg mange aspekter av livet for å frigjøre seg fra et destruktivt liv. Per virker disiplinert og strukturert i sine fortellinger, han har stor erfaring med gåturer i nærområder, vannaktiviteter som kano, kajak, robåt og seilbåt, til turer som går over flere uker og lengre. Han har en naturlig autoritet når han snakker om naturopplevelser og perspektiverer strukturene i dem på en allsidig og oversiktlig måte. Har tydelig jobbet mye med bevisstgjøring på innholdet i naturopplevelsene og blir i forklaringene sine etter hvert ”mystisk” og bruker ikke helt vanlige begreper for å beskrive dem, men prøver å gå videre med nye ord og forklaringer.

3.1.2 ”Jon”

”Jon” er ca 42 år, jobber som lærer og er bosatt på østlandet. Han har omfattende erfaringer med friluftsliv i forskjellige former, men har en forkjærlighet for vinterens friluftsliv. Han liker ski og lek i snø, og snakker om store opplevelser med snowboard. Jon oppholder seg nok mer i fjellet enn i lavlandet.

Friluftslivet ser ut til å være integrert i hverdagen både gjennom at han er bosatt avsidesliggende og har mange gjøremål i naturen. Som type er han positiv og munter, blir lett engasjert og følger tråder godt.

3.1.3 ”Egil”

Egil er ca 50 år bosatt på østlandet og jobber i helsevesenet, i psykiatrien og med ungdom. Han har høyere utdanning og bruker nok friluftsliv mest på fritiden. Han bruker mye tid på turer og har en spesiell interesse for fugler. Egil har en tydelig religiøs overbevisning som gir

seg uttrykk i fortellingene hans på en balansert måte. Han er nøktern i det å se slike forbindelser og når han gjør det fremstår forklaringene med en enkel tydelighet. Han oppholder seg nok i hovedsak i skog og fjellandskap.

3.1.4 ”Pål”

”Pål” er ca 45 år, høyt utdannet. Han anvender friluftsliv i sin profesjon og er delvis utdannet i temaet. Han er opptatt og dypt engasjert av miljøspørsmål i forhold til friluftsliv og bruker dette i sin profesjon, og er i hovedsak friluftaktiv i skog og fjell. Han har stor erfaring med uteliv både i norsk og utenlandsk villmark. Har en religiøs overbevisning som er med i hans perspektiver, i tillegg til teoretisk kunnskap på området. Er av type en rolig og veloverveid. Er bosatt på Østlandet.

3.1.5 ”Espen”

”Espen” ca 40 år, har høyere utdanning i friluftsliv og har også stor erfaring med flere former for friluftsliv. Han gir inntrykk av å like aktiviteter på rennende vann og kan se ut til å ha en forkjærlighet for klatring. Bruker friluftsliv aktivt i sin profesjon i forbindelse med rusproblematikk. Han har en fortid med personlige erfaringer av rusproblematikk og i forbindelse med dette ser han ut til å ha en omfattende bevisstgjøring på hvilke kvaliteter og funksjoner naturopplevelser kan ha i forhold til en frigjørelse fra avhengighet. Han er som type ydmyk og holder seg til egne erfaringer uten å teoretisere for mye og har gode evner til å allmenngjøre opplevelser til andre områder av livet. Han er veldig observant på det ”store i det lille”.

3.2 Intervjuene og sentrale temaer

3.2.0 Bevissthetsendringer, formidlingsproblemer og språk

Introduksjon

For informantene blir språklige temaer veldig sentrale i dype naturopplevelser. Det kan se ut til at språket bli for ”fattig” til å beskrive det opplevde og at innholdet i opplevelsen virker å få en primær status i forhold til en beskrivelse av den.

Slik skjer det en interessant vending, at ved det å observere i denne tilstanden, blir det som sanses og oppleves det som styrer språket og ikke omvendt, noe som kan tyde på en ganske dyptgående forandring.

Så tilstandsendringen som oppstår ser ut til å gjøre noe med evnen til å oppleve, at

sansningen/opplevelsesmodusen endrer karakter, og/eller at fortolkningen blir annerledes. Dette skiftet i måten å oppleve omverdenen er kanskje det mest karakteristiske trekket ved slike opplevelser og jeg tror denne endringen er en opplevelse i seg selv.

Jeg tror man kunne våge å si noe sånn som at det opplevde får en høyere, eller en annen status enn ellers, slik at ordene man bruker må ivareta det opplevde bedre, slik at det ikke blir borte eller endres, og at dette ser ut til å være svært viktig for den som opplever på denne måten. Det er disse aspekter som vil bli vurdert i det kommende avsnitt.

Informantene om bevissthetsendringer, formidlingsproblemer og språk

"...plutselig så fremstår virkeligheten eller livet slik det egentlig er." Pål

Det at det blir vanskelig å sette ord på det man opplever er noe alle informantene gir uttrykk for. Dette blir beskrevet på flere måter, men det ser ut til at det forvinner noe som vanligvis står mellom oppleveren og det han opplever. "Pål" beskriver det slik:

"Der og da var det ikke noen ord som stod, liksom, mellom meg og det jeg opplevde.

Det var nærmest slik at livets slør ble liksom satt litt tilside og at det du erfarte med en annen sans enn, enn liksom de ytre sansene... Også fant du ut at det ga deg noe liksom, du fikk en opphevet følelse av hvem du er, altså, en forståelse av deg selv som var mer utvidet. ...

Livet, på en måte, kommer deg i møtet, veldig sånn spontant og ekte liksom. Det blir bare, du blir bare liksom fanget inn i det møtet uten å tenke noe mer, altså det blir bare, det åpenbarer seg, - det er en åpenbaring! Du ser liksom kanskje litt bak livets slør, at en plutselig legger tankene til side, og at plutselig så fremstår virkeligheten eller livet slik det egentlig er". Pål

I opplevelsen kommer det inn noe "mystisk" i tilværelsen.

En så mangfoldig og rik opplevelse kan kanskje være en grunn til at de språklige problemene oppstår. Beskrivelsene begynner å kretse rundt opplevelsen og prøver å beskrive den på flere måter.

Det informantene opplever beskrives ofte som om noe avsløres eller avdekkes på en annen måte og at det også oppleves på en annen måte. Det ser ut til å være endringer både i den indre opplevelsen og at den ytre opplevde tingen også forandrer seg, slik at det blir to aspekter av tilstandsforandringen som utmerker seg, både den indre og den ytre dimensjon.

Flere av informantene gir uttrykk for at det å oppleve på en sånn måte er et potensial som ligger i oss mennesker og at det kan utvikles, at en for eksempel kan jobbe med å bli mer åpen, som kan understøtte en hierarkisk utvikling av bevisstheten.

Espen mener for eksempel at slike opplevelser kan være årsaken til psykologi, religion og folketro, fordi de trenger en forklaring og at de vil bli fortolket på det nivået man befinner seg, i den tiden man lever. Samtidig mener han at det er vanskelig å si noe om kjernen i opplevelsene. Flere knytter opplevelsene til det åndelige, til det religiøse eller det mystiske.

En av forklaringene (Pål's) som blir gitt er at vi vanligvis filtrerer omverdenen gjennom *begrepsapparatet*, noe som betyr at vi ser verden og tingene gjennom et mentalt "kart" som gjør at vi ser det vi er tillært å se og at vi konstruerer mening inn i naturopplevelsene. Dette gjelder *både* et vitenskaplig og en mer mytisk måte å fortolke på, at begge er en form for å persipere gjennom noe vi allerede vet.

Måten å se gjennom begrepsapparatet blir beskrevet som enten å være veldig rasjonell og "vitenskapelig", eller være mer mystisk/poetisk, mer helhetlig og metaforisk, men at begge er en form for meningsskapning gjennom en abstraksjonsprosess.

Informanten som uttrykte dette gjorde et poeng av at det er vanskelig å si noe helt sant om objekter i virkeligheten, og at det er i møtet mellom menneske og verden at begrepsverden oppstår.

Men den "dype" måten å oppleve på er en annen måte å oppleve og den kan muliggjøre en annen nærhet og en annen tilgang til omgivelsene. Tilstedeværelsen gjør kanskje at "bildene" eller "kartene" ikke står imellom oss og tingene, og at det blir et umiddelbart møte uten språk. Pål sier:

"Kartene gjør at vi glemmer å være åpne for terrenget og det livet gir."

Egil skiller seg litt ut ved at han ikke tror det finnes noe ordløst og at alle opplevelser er preget av språket, mens han samtidig ser at noen opplevelser er så rike at de vil begrenses om man beskriver dem. Både fordi man kan oppleve den samme tingen forskjellig og at tingen kan bli forenklet ved en beskrivelse. Han mener det er viktig å bruke små ord på de store opplevelsene, " *at hvis du først skal sette ord på ting, så skal du være litt, du skal ikke drive og prate det i stykker.*", og at dette er en del av en ydmykhet.

Når det gjelder språkets rolle i opplevelsene ser det ut til å være stor enighet om at det skjer noe som muliggjør å se bak begrepsapparatet, eller kanskje oppleve uten språk. Egil skiller seg som sagt litt ut, og tankene han kan se ut til å ha er at språket er styrende for opplevelsen, at man må være ydmyk ovenfor rikdommen i opplevelsen og kanskje la dette forhold prege språket. Han fremhever en mulighet for mangfold i å oppleve *en* ting, og at beskrivelser av tingen kan forenkle den.

Men felles for alle er at det er et stort mangfold eller dybde i opplevelsene og at dette mangfoldet, eller rikdommen, står i fare for å bli påvirket av språket. Det språklige er med andre ord svært essensielt, enten man hevder å fortolke gjennom et nyansert språk, eller mener å ha tak i noe ”der ute”, utenfor begrepsapparatet.

Som Pål sier, ”*at en plutselig legger tankene til side*”

3.3.1 Tanker- tenkning -bevissthet

Introduksjon

Begrepsapparatet, eller evnen til abstraksjon, tenkning, muliggjør kanskje at vi kan behandle omverden som om den ikke er en del av vår virkelighet/helhet, vi blir på et vis skilt fra vår omverden ved vår objektivisering. Man blir klar over forskjellen på ”meg” og ”det andre”, og kanskje samtidig med å skille ut ting i omverden, skiller en ut seg selv.

Om en skisserer en prosess der vi har lært oss å sette begreper på tingene og at vi i denne prosessen har blitt så flinke, så gode til å artikulere og tenke disse tingene, at referansen til det vi snakker om ikke lenger er nødvendig å ha med seg i den språklige praksis, så har det skjedd en form for fremmedgjøring, en adskillelse.

Er denne adskillelsen en form for mental abstraksjon, som gjør at vi ikke lenger i hovedsak forholder oss til omverden og dens ting, men forholder oss til teoretisk tenkning og mentale abstraksjoner, så er det mulig at en slik praksis over lengre tid vil føre til en forringelse av evnen til å ha en forbindelse til de virkelige ting? Det er jo ikke så fjernt å se for seg et tenkende og abstrakt menneske som ”lever” sitt liv i tankene.

Men er det mulig å skissere en oversikt over disse fenomenene, en oversikt som klarere vil

vise noen nyanser mellom tanker, tenkning og bevissthet?

Nyansene mellom disse, eller å bli bevisst forskjellene, er en måte å få overblikk over disse aspektene. Og i den følgende sekvens vil det bli forsøkt å skille disse fra hverandre og se litt på hvilke funksjoner de innbyrdes har.

Informantene om tanker – tenkning - bevissthet

”Det er veldig fascinerende å høre om samer og indianere og sånt men, og hvordan de har sett på det, men vi er ikke der lenger.” Per

Per snakker i forbindelse med å utvikle evnene til å oppleve, at problemet i hovedsak omhandler å legge bort tankene, for å oppnå en åpenhet. Og poenget med å stille seg åpen er å danne grunnlaget for nye erkjennelser, fordi det vi vanligvis opplever og ser er ”filtrert”, og derved har en begrenset sannhetsgestalt. I denne prosessen beskrives tanker og tenkning som to forskjellige ting, der tenkning er en veldig prosess, mens det vi vanligvis har er tanker i store mengder. Per sier:

”en slags ukultivert og ustrukturert samling av mer eller mindre verdifulle saker, som vi egentlig ikke styrer.”

Fire av informantene er inne på disse temaene og kretser rundt problematikken for hvordan man ”bærer” de opplevde ting, eller opplevelsen, over i språklige termer.

Espen mener som sagt at opplevelsene blir fortolket på det nivå man befinner seg og at beskrivelsene vil bli forskjellige alt ettersom hvilken tid og på hvilket sted man befinner seg. Samtidig mener han at det er vanskelig å si noe om kjernen i opplevelsene, fordi det er ting i oss vi ikke kjenner. Her høres det ut til at informanten mener at opplevelser vil bli fortolket ut ifra en eller annen predefinert forståelse, og at det vil prege opplevelsen. Egoet nevnes også som noe som ofte skaper en retning vekk fra å oppleve. Det som har gjort at han (Espen) har klart seg er at hans destruktive ego har fått lov til å skrumpe inn og at han har,:

”gitt plass til noe større enn meg selv, som jeg kaller den høyere makt.”

Og denne høyere makt representeres ved kjæreste, venner og andre ting som han henter *utenifra*. Dette med å gi større plass til det utenfor omhandler en ydmykhet. Dette tolker jeg som et skifte i måten å oppleve på, fra ego til et mer utadvendt fokus, hvor det opplevde får en annen status i forhold til den fortolkningen man måtte ha av opplevelsen. Dette er ingen enkel sak og beskrives av flere som en svært krevende prosess. Espen:

"...men jeg måtte tvinges ned på kne" ... "for å søke den løsningen" ... "ellers ville jeg ha dødd".

Og kanskje dette er ego som holdes fast i sitt eget begrepsapparat, sin fortolkning av verden, og gjennomgår smertefulle prosesser for å frigjøre seg. Espen mener dette er en prosess og en modningsvei som vil utvikle seg og vare livet ut.

Jon snakker om at friluftsliv kan være bra i forskjellig terapeutisk behandling, fordi at man kommer tettere på seg selv. At man opplever seg selv i andre sammenhenger og får andre blikk på seg selv. Men han nevner at det kan ta tid for mange å få bevissthet om hva som skjer og hvorfor det eventuelt er bra. Slike uttalelser støtter en tankegang om at det kan være vanskelig å få tak i opplevelsenes detaljer, eller det som faktisk skjer, og av den grunn er en tidkrevende prosess.

Per har den oppfatning at det i oss som er nærmest det åndelige er våre tanker, men at det er forskjell på det å tenke og det å ha tanker. Tenkning er en helt annen ting - det er en prosess der vårt Jeg klart uttrykker seg. Han mener vårt Jeg er vårt høyeste åndelige trinn, og har med vår skjebne å gjøre, vår individualitet, vår vei på jorden.

"Vårt Jeg bærer på en måte det innerste i oss, det vesentligste i oss, vår ånd. Vårt Jeg er det høyeste trinnet i mennesket." Per

Han mener det er en mye høyere bevissthet i det å tenke, enn bare å ha tanker, en stor kvalitetsforskjell. Per ser derfor et potensiale i opplevelsene, at vi har en kapasitet eller evner som kan øves og aktiveres gjennom opplevelsene. At vi kan erkjenne på grunnlag av en ny måte å se på. At det i opplevelsenes erkjennelse ligger, at det vi *normalt ser og opplever* er filtrert, og at denne måten har en begrenset sannhetsgestalt. På den måten er arbeidet med å sette seg inn i åpenheten, det som vil kunne danne grunnlaget for en ny erkjennelse om

verden. Derfor skal en ta vare på disse opplevelsene og huske dem, eller til og med skrive dem ned, sier han.

For han er det å legge bort tanken en vesentlig del av å være åpen. Det er i dette at hovedproblemet ligger. Og det er her ikke snakk om en fjerning av bevisstheten, denne skal være tilstede og klar. Og hvis det er det noe som kjennetegner opplevelsene, så er det den våkne bevisstheten, - som ikke skal bort! Metoden innebærer en bearbeidelse av alle ”*tankene som hele tiden flakser rundt*”, tanker om fortid og fremtid, som er et stort hinder for å stille seg åpen i situasjoner.

Han mener at mange som har med natur å gjøre i dag ofte forholder seg til så mye gammelt, noe som blir en søken tilbake, og en romantisering omkring hvordan naturen var engang. For Per er dette et blindspor. Han mener at det han snakker om, elementærvesener og naturånder, er så moderne at folk flest ikke forstår det ennå. Han mener at denne måten å forholde seg til natur på er en vei som vi bare så vidt har begynt å snuse på. At det er helt nytt.

”Det er veldig fascinerende å høre om samer og indianere og sånt men, og hvordan de har sett på det, men vi er ikke der lenger. Altså, vi er verken samer eller indianere. Vi er ekstremt jeg-bevisste europeere og vi kan ikke forkaste det. Vi må forholde oss til det, vi må ta med oss det.” Per

Per mener at utviklingen av menneskets Jeg har mange avarter, slike som selvsentrering, egoisme, eiesyke med mer. Men disse er på en måte ”barnesykdommer” som vi helst bør vokse fra, fordi om vi blir lenge i disse så kan det bli veldig ubehagelig.

3.3.2 Bevissthet/tilstedeværelse

Introduksjon

Når opplevelser blir av en slik art at de blir vanskelige å språksette, så kan en lure på hva som skjer og hvordan disse opplevelsestilstander arter seg.

Når fortolkningen og bearbeidelsen av det opplevde innhold ser ut til å settes på pause, og at det umiddelbare i situasjonen ser ut til å tre frem i sin fylde, så er tilstedeværelse et begrep som ofte blir nevnt av informantene.

En kunne kanskje prøve å si ”bevisst tilstedeværelse”, fordi den kan se ut til å være veldig nyansert og tydelig og slik stikke seg tydelig ut fra hverdagslige opplevelser.

Informantene om bevissthetsaspekter

"Alt, hele ens væren er i disse møtene." Pål

Opplevelsen av tid kan endre seg når man har dype opplevelser, og informantene ser også ut til å ha en del sammenfallende synspunkter på det. Flere sier at det er noe tidløst over opplevelsene og at fortiden og fremtiden ikke eksisterer slik som ellers. Rommet blir også nevnt i sammen med tiden, at tid og rom på et vis blir opphevet, og det kan være en følelse av å være over alt og en del av noe større.

Det er også noen som forteller om opplevelsene som "tidløse" i den forstand at man kan ta dem frem i bevisstheten ved senere anledninger, eller at de dukker opp av seg selv i bevisstheten.

Men slik Pål forteller det så er noe av det som kjennetegner opplevelsene mest, en full og hel tilstedeværen, at man er tilstede med hele seg og ikke har tankene andre steder, at det følges en sterk følelse av samhörighet med noe, en glede og en godhet som han bare er i.

Fokuset man har ute på tur kan lett knyttes til en tilstedeværelse, fordi man blir stilt ovenfor impulser og sanseintrykk som *"gjør at banale ting i hverdagen ikke får plass ... de eksisterer ikke i det å være på tur."*, slik Jon forteller. Tankene er annerledes, mer konstruktive og gode. At det å være ute gjør at en får avstand til livet ellers.

En av informantene, Espen, ser på opplevelsene også i et større perspektiv, hvor hans økende bevissthet omkring de dype opplevelsene er med på å skape en utvikling fra et mer innadvendt til et mer utadvendt liv. Han sier at hans fokus på opplevelsene og det som skjer med han, gjør at hans nåtid kaster nytt lys over hans fortid, at hans liv er situasjonsbestemt. Det å ha det bra i dag gjør at fortiden ikke blir oppfattet som unyttig, at veien han har gått, har vært verdt å gå. Og dette gjør at han blir flinkere til å velge ting som gir han positive hendelser i livet, og at denne måten å leve på er helt forskjellig fra det å være "låst" til sin fortid.

"... opplever jeg en sånn veldig glede over å oppdage det, det fyller meg med veldig glede å oppdage så mye positivt rundt meg egentlig. Det gir pur livslust på en måte altså, det gjør det". Espen

Han sier at det er tilstedeværelsen i dag som får større betydning.

Det han gjør er å gi fortiden mindre betydning, at det er tilværelsen nå som gjelder, uten at han kan svare noe annet enn at det er fordi den er bedre nå. Det handler i større og større grad om å være tilstede i dag! Han fokuserer på hendelser som skjer i dag, skriver dem ned, og gleder seg over dem.

Og når jeg spør om det er han selv som skaper dette, eller om det kommer til han utenifra, så mener han at det er en vilje han har, en vilje til å ville seg selv vel, et ønske eller en innstilling om å gjøre dagen betydningsfull og rik. For eksempel kan ting i omgivelsene stå der og være vakre i seg selv uten at han ser det, mens han nå i mye større grad er i stand til å oppdage slike ting.

Han mener han har utviklet seg og blitt flinkere til å oppdage ting rundt seg og at dette har sammenheng med om man er i en positiv eller negativ modus, i tillegg til at han ser ut til å se forskjellige ting i de forskjellige tilstandene. Dette ser også ut til å ha en forbindelse til hva han kaller egoet.

Han føler at han *”er i ferd med å finpusse et instrument, eller fintune,”* slik at det, *”blir mer følsomt for det å få gode inntrykk”*.

”Er jeg sterkt tilstede så er det ingen fortid eller fremtid” ... ”Hele min eksistens er farget av hvordan jeg er akkurat nå”. Espen

Angående det å utvide seg så poengterer Egil at ydmykheten og takknemmeligheten, at opplevelse i natur, i friluftsliv, at disse gjør en selv bedre. At det er en kobling fra opplevelse til det å ha det bedre og gjøre det gode. Han mener at dette skjer fordi vi får et overskudd. Og det gjelder ikke bare friluftslivet, det gjelder også samlivet med andre mennesker.

Idet vi snakker om forskjellene på opplevelsene før, under og i etterkant, så tror Per at det er han selv som gjør en endring idet han opplever, men han har ikke noe belegg for å si det. Han tror at fenomenene er der hele tiden og at vi ikke opplever dem fordi vi er for sløve og for fastbundet i vår tenkning.

Han har en teori på at vår hjerne hele tiden modererer sansningen, fordi de ikke passer til vårt bilde av den. Det blir filtrert bort fordi det ville bli for vanskelig for oss, det ville ikke stemme med hva vi er vant med. Han tror ikke det er noe galt med våre sanser, men at hjernen ikke klarer å ta inn informasjon som skiller seg fra det som skal være sånn eller slik.

Han mener denne evnen også er positiv i vårt samfunn med den massive informasjonsflommen som vi er utsatt for. Men for han så er det viktig å finne en måte å stille seg åpen på, slik at han kan se disse tingene.

Så han vil ikke fjerne filtreringen helt, men i perioder, *"bevisst stille seg åpen i situasjoner"*, noe han gjør ganske ofte.

"naturen har en tilstedeværelse som ikke er påtrengende... den er mild...den voldtar oss ikke slik som for eksempel TV" Per

Så han føler seg tryggere når han åpner seg der ute, enn han ville gjøre i andre situasjoner!!

Per har brukt ord og et språk på sine opplevelser som er veldig vanlig f.eks., *"naturens storhet, opplevelsen av seg selv som liten, av noe guddommelig"* osv., men har begynt å bevege seg mot å snakke mer ukonvensjonelt og unøytralt om vesener, om elementærvesener. Han mener at det er viktig fordi det handler om vårt fremtidige forhold til natur, på den måten at det er vesentlig å begynne å forholde seg til hva natur egentlig er og ikke vår begrensede forestilling om hva den er.

3.3.3 Bevissthetens åpenhet i verdenen - opplevd verden.

Introduksjon

Tilstedeværelse i øyeblikket ser ut til å gjøre noe med ens åpenhet, og at man opplever annerledes enn i en hverdagsopplevelse. Det ser ut til at bevissheten står i relasjon til omgivelsene på en annen måte en å være oppfylt av sin egen forståelse, slik at ting i omgivelsene åpenbarer seg på en annen måte.

Ved at det skjer en slik bevissthetsmessig inkludering av omgivelsene, så ser det ut til å gi innsikter i noe mer enn fysiske uttrykk, at man begynner å se dypere inn i omgivelsene.

Idet kommende så vil jeg forsøke å gå inn på de ting som åpenbares på en annen måte og se

på hva det er som viser seg for informantene. I bevissthetens åpenhet mot verden, så ser det ut til at en må oppgi behovet for å dele mellom den indre og den ytre verden, men se på hva som utfolder seg i denne åpenheten.

Informantene om den opplevde verden

”Potetene gror opp av jorda også eter du potetene, og hadde det ikke grodd poteter i jorda så hadde du ikke, - kunne du pakke sammen og sette deg å vente!” Jon

Tilstedeværende bevissthet kan se ut til å åpne ting på en slik måte at både tingene og en selv fremstår og oppleves annerledes.

”...natur er belivet og besjelet og i en viss forstand levende, altså det er et hjem for vesener, åndsvesener, og de vesenene er det som vi fornemmer når vi er der...” Per

Slike fornemmelser oppstår hos Per i møte med forskjellige steder som innehar forskjellige kvaliteter, og forskjellen på stedenes stemninger knyttes an til en kommunikasjon med vesener. Denne formen for kommunikasjon, som hos informanten tidligere var en udefinert masse, har utviklet seg til en mer strukturert og ordnet virkelighet, som er ”befolket” av reelle åndsvesener og som det er mulig å kommunisere med på et intuitivt plan. Vesenene er flere, forskjellige og har forskjellig tilknytning til forskjellige naturelementer, jord, luft, vann, ild, han kaller dem elementærvesen som er tilknyttet de fire elementene.

Han kunne også kalt dem ”haugfolk” og ”tusser” og lignende, slik som i gammel folketro, men mener at hovedpoenget er å bringe det inn i en bevisst opplevelse, slik at det ikke bare blir noe gammelt, en gammel forestilling som tilhører fortiden. Han tror det er feil, og at det er viktig for de som er opptatt av natur i dag å se uten de fordommene som de gamle forestillingene gir, - at en hulder for eksempel ikke ser sånn eller slik ut. Han sier at det ikke er på det nivået, men at de har vist seg slik for oss av forskjellige grunner.

”Men dette er jo åndsvesener og de har ikke noe fysisk skikkelse, det er ikke sånn at de ser slik eller sånn ut, men vi ser dem slik eller sånn. De som ser da!” Per

Måten å ha kontakt med omverden, får hos Pål betydninger som går i retning av en umiddelbar og direkte kommunikasjon. Han sier at det ut ifra det *iboende* i opplevelsene,

vokser ut en samhørighetsfølelse, en opplevelse av å være sammen med noe som har et liv i seg selv. En opplevelse av at naturen ikke bare er i forhold til deg selv, men at det også er en respekt for andre og omvendt. Han sier han føler seg som en slags mystisk del av noe større, at han ser seg selv i en større sammenheng, hvorav naturen også er en del.

I en periode da Pål brukte mye tid på å være ute i naturen, ga dette for han en sterk følelse av å være hjemme, hjemme i naturen og hjemme i møtet med andre levende vesener. At det var som å føle seg som en del av det hele og ikke en ubetydelig del, men heller ikke en sentral del.

"Ingen er mer i sentrum enn noe annet. Det er livet selv som det dreier seg rundt, det å leve liksom, - det handler om." Pål

Åpenheten mot naturen er en åpenhet også mot seg selv, en er åpen for livet i seg selv og det man vandrer i, sier Pål. Det er en sammenheng, mellom åpenheten til verden og åpenheten inn i oss selv, som på en måte opphever skillet mellom oss og verden, mellom oss og det levende. Verden blir ikke lenger noe der ute, skogen og dyrene er ikke der ute, noe annet, noe avskilt, men vi er *i* denne helheten. Slik blir åpenheten til disse sammenhengene en opphevelse av skillet mellom oss og verden.

Pål kan også bruke ordet ånd på det uforklarlige i hendelsene, fordi han mener vi har begrenset med ordforråd i disse sammenhengene. Ordet ånd er for han pust, noe usynlig, men allikevel opprettholder den liv.

"Dvs. at selve kjernen i vårt liv er noe man ikke kan se, gripe eller fange, det bare er der."

I denne sammenheng sier han at det er de åndelige sammenhengene til de fysiske hendelser som er det sentrale, det som er "bak" de fysiske uttrykkene. De fysiske uttrykkene i opplevelsene har en bakenforliggende uforklarlig årsak.

Pål forteller at vi mennesker, i den sammenhengen vi er i, ikke må ødelegge for andre levende vesener, altså deres mulighet for å utvikle seg i den retning de ønsker. At en kan se naturen som en helhet, en organisme, nærmest som et levende vesen som også søker å utfolde seg.

Og at vi mennesker også da må se oss selv, hva som er vår sammenheng i det, i den helhet. Han lurer på hva det er vi må gjøre for å kunne være med i den helhet, også i det å skape retning.

Jon tror at ”moder jord” er levende.

”Jorda lever, det er helt klart! Og vi lever av den.” ”Potetene gror opp av jorda også eter du potetene, og hadde det ikke grodd poteter i jorda så hadde du ikke, - kunne du pakke sammen og sette deg å vente!”

Hva mennesket er i forhold til helheten (moder jord), er at mennesket lever av jorda og er en del av den, selv om det ikke alltid kan se slik ut. Alle lever av jorden og vi lever i denne sammenhengen, sier Jon. Han er ydmyk og har respekt i forhold til natur, praktiserer sporløs ferdsel og mener det er viktig og er et mål i seg selv. Han har følelsen av å være liten eller stor, eller begge deler, og sier at han har store opplevelse av å være liten. For eksempel på fjellet når han er alene og det er mørkt kan han ha følelsen av å være veldig nær noe stort, eller når det er vindstille og stjerneklart så blir han liten og undringsfull. I slike tilfeller kan han tenke på begrepet kosmos, på alt vi ikke vet noe om. Han kan føle seg alene ved slike anledninger, selv om han er sammen med noen, pga den enorme storheten, at den kommer inn i han på et vis. Så det å være ute i naturen gjør han til en liten del av noe og følelsen av å være liten dukker ofte opp.

Jon får sine religiøse opplevelser i naturen og ikke på noen kirkebenk. Når han ser opp i stjernehimmelen, eller på ei molte i ei myr, opplever han det som en religiøs opplevelse. Slike opplevelser er viktige for han, - det å oppleve trær, blomster, dyr eller stjernehimmelen, det er å oppleve skaperverket. Og det er viktig fordi han blir plassert i sitt liv, gjennom naturopplevelsen, som er en del av hans identitet og noe han aldri kunne levd foruten. Det er i naturen at han kan være mer seg selv enn i andre arenaer, det er der han er ”*hos seg selv*” som han sier, ”*mye mer enn i andre sammenhenger*”. Forteller at han er i veldig harmoni med seg selv og har det veldig bra på tur, -alltid! Han kan ikke huske en tur han ikke ville gått. ”*Mye av det å være ute er en del av meg.*”

Espen forteller om noe som er større enn han selv, og at dette er noe som han i hverdagen oppdager mer og mer. At det finnes i de små ting i hverdagen. Han mener at han har en vilje,

et ego, som tidligere har ført han ut i kriser. Dette knytter han til destruktiviteten i hans liv og til egoet, og som nevnt tidligere til tankene og noe selvsentrert. Han mener at han var i ferd med å ta sitt liv sakte men sikkert når egoet dominerte. Det som har gjort at han har klart seg er at hans *”ego har fått lov til å skrumpe inn, det destruktive, egoet mitt”*. Og han har *”gitt plass til noe større enn meg selv, som jeg kaller den høyere makt.”* Den høyere makt representeres ved hans kjæreste, hans venner og andre ting som han henter utenfra. Dette å gi større plass handler om å være ydmyk, som han sier, *”det er en ren ydmykhet over at jeg ikke kan så mye om det å klare meg selv, å få et bedre liv, men jeg må hente det utenfra”*.

Han vedlikeholder det daglig, ved å lære å være ydmyk, be mer om hjelp og råd istedenfor å følge sitt eget egoistiske sinn. Angående den høyere makten så sier han at den er en del av ham, i ham, men at han ikke er hele den, - den er også utenfor han.

I dette så ser fri vilje ut til å stå sterkt, både som noe som fører han ut i feil retning, men og at han gjennom å gi sin vilje til den høyere makten blir bevisst om å søke utenfor seg selv og ikke lete hos seg selv.

Jeg tolket dette med å gi sin vilje på to måter, - at han ga den til noe som var større enn han, og at han brukte den til å finne/velge mer positive ting i livet.

3.3.4 Selvbevissthet

Innledning

Det ser ut til at det i naturopplevelsen er en ”dualitet” og at denne oppheves i de dypere opplevelsene. At den ytre verden kommer inn i individet ved en radikal åpenhet.

Denne erfaring av å falle sammen med verden kan kanskje forstås som bevissthetens utvidede erfaring, av at en ikke lenger blir plaget av tenkning i kategorier, i et ”jeg” og et ”det”, men at bevisstheten slippes løs og oppleves i sin helhet, strukket utover i verden.

En utvidet forståelse av seg selv, en selvbevissthet, innebærer en plassering, en forståelse av kontekst. En slik utvidet forståelse av sammenheng gir nødvendigvis andre perspektiver, fordi at i det å se seg selv i en sammenheng også muliggjør å se potensialer man før ikke så.

Informantene om selvbevissthetsaspekter

Per mener menneskets tenkning i lang tid har vært preget av at mennesket er i sentrum. Han mener dette springer ut fra et behov for å utvikle jeget vårt. Dette å ha mennesket i sentrum muliggjør å se ting i et særegent lys, det gir et eget lys når man ser ting gjennom at mennesket

er i sentrum, uten at han feller noen dom over om det er riktig eller galt. Han mener at ingen utviklingstrinn har i seg hele sannheten, men at de perspektiver som er i de forskjellige, muliggjør det å utvikle visse sider og tenke en del tanker. Og disse tankene og disse evnene vi utvikler er nødvendige for vår utvikling, slik enkeltmenneskets forskjellige stadier er viktige for dets utvikling.

Han tror at menneskets utvikling siden antikken har vært en utvikling som baserer seg på å utvikle jeget til menneskeheten, at det er riktig å gjøre det og at det er det som har skjedd. Dette gjør at Jeget nå er på et stadium der vi kan begynne å se at en del av de tankene vi har hatt om verden er feilaktige, blant annet at vi er verdens midtpunkt.

Men utviklingen av jeget, individualiseringen, er en av de mest typiske kjennemerkene på menneskeheten pr i dag, noe som gjør oss forskjellig fra primitive stammefolk som mer var knyttet til stammen eller gruppa. Men menneskets jeg er ikke en negativ ting, det er det som er nærmest det åndelige. Jeget er vårt er vårt innerste vesen, vårt egentlige vesen, hevder Per.

For Per er menneskets jeg en sannhet, noe som kan se sannhet, se ydmykt. Det er for han viktig og vesentlig at vi går inn i naturen med kjærlighet, at vi tilfører naturen og vesenene kjærlighet. Fordi det er dette som vil kunne heve dem, hjelpe dem i *deres utvikling* (Min utheving).

Han mener det er sånn at i kjærligheten så er vi veldig nær et av de målene som menneskene har, menneskeheten som sådan, og det er frihet. Videre mener han at vi har to mål og de er kjærlighet og frihet, og de hører veldig sterkt sammen, fordi at mennesket som handler i kjærlighet, handler fritt!

Og slik er det ikke avhengig av, eller handler for å få tilfredsstillende sine umiddelbare behov, men handler i kjærlighet. Og ved denne måten å forholde seg på, bli fri, noe som er et mål i seg selv.

Han mener det er vesentlig å komme dit at vi forholder oss til natur på en slik måte, fordi det angår våre tanker, følelser og handlinger, vår kjærlighet og frihet. At det er en oppgave som ligger der.

Pål Forteller:

" Vi utvider vår forståelse av oss selv, som ikke noe uavhengig, autonomt eller atskilt fra verden. Mens plutselig så får vi en innsikt av at det vi er jo en del av dette hele, vi er jo faktisk en vel så viktig del som alle andre levende vesener her. Og alle er i en slags stor samhörighet. en stor, nærmest som en stor familie av det levende. Og det slektskapet der med andre vesener blir da veldig betydningsfullt, du kan lære av andre vesener. Da tenker jeg ikke bare i form av, lære liksom ferdigheter eller slik, men at du lærer, du lærer noe om livet, for eksempel jeg tror, sånn som månen som møtte meg den tiden der, lærte meg noe om, liksom at det finnes et lys i mørket, og at det å gå mot lyset ville kanskje være viktigere enn å forville meg i mørket."

I dette møtet med månen og lyset fikk han ro, glede, - det han lette etter. Han lærte:

"Viktigere enn alle begrepsapparater eller systemer, eller alle filosofer til og med, er denne samhörigheten med det levende, altså som du da, en slags opplevelse av at du er spesiell da i den sammenhengen. Liksom du blir sett da, altså du er spesiell, men du er ikke noe, du er heller ikke i sentrum av noe, men altså, du er faktisk betydningsfull!"

Men for han så handler dette om:

"Det konkrete innholdet i virkeligheten, som gjør at det, det er i de møtene hvor dette subjektet og objektet, verden og oss, vi og dem, alt det der, - det oppheves. Det finnes ikke lenger noe slags skille mellom oss og verden, mellom meg og det jeg møter, det liksom, det bare er PANG, det ER DER, det er liksom en, det er bare sånn det er! Så det er bare sånn det er, - og da må man være i det!"

4.0 Drøfting

4.1 Bevissthetsendringer og språk

"Språket stenger oss ute fra sitt vesen: at det er husværet til Værens sannhet."

(Heidegger 1947 Brev om Humanismen, s.10)

Noen naturopplevelser kan oppleves som et umiddelbart møte uten språk, slik Pål hevder, og kanskje også språkløse ved at han er gått inn i en annerledes åpenhet i forhold til omgivelsene? Dette kan gjøre at måten man ordsetter ting på blir vesentlige og viktige, på den måten at det er oppstått en forandret forbindelse mellom oss og verden. Hvordan vi språksetter forbindelsen til det vi opplever *kan* ivareta det opplevde på en god måte, slik at man løfter tingene i omverden frem på en sann måte at de fremstår mer slik de er i seg selv. Dette kan kanskje stå i kontrast til en nøktern beskrivelse, slik vi tradisjonelt er vandt med å beskrive ting.

Informantenes beskrivelser av opplevelsene gir grobunn til å sette et fokus på språk på flere måter. Det ene er at hverdagspråket ikke helt evner å beskrive innholdet i opplevelsene, noe som ikke nødvendigvis har noe med språket å gjøre, men det berører individets oppfattelse, eller den tilstand det er i, på en så omfattende måte at språksettingsevnen blir påvirket.

"Egil" sier, "*at alle opplevelser er preget av språket*", noe som gjør det til et poeng å se på situasjoner hvor dette kan se ut til å *ikke* å være tilfellet også, noe flere av informantene antyder.

Språket, eller artikulert beskrivelse, begrepslig forståelse er også så massivt tilstede i nesten enhver situasjon, både før og etter, så om det finnes situasjoner hvor språket ikke dominerer en situasjon, så er dette interessant i seg selv, også fordi det gir et perspektiv på all den tid som domineres av språket. Språket kan man nok anta er båret av en eller annen form for tenkning, eller en prosess som omfortolker det man opplever, slik vil det også bli naturlig å se litt på noen aspekter av tenkningen som bærer av språk, som vil bli diskutert senere.

Når Espen mener at det er vanskelig å si noe om kjernen i opplevelsene og at fortolkningene vil bli gjort på det nivå man befinner seg, så kan dette peke på noen forhold Heidegger tar

opp.

Heidegger skriver at:

”Mennesket må, før det taler, først atter la seg til-tale av Væren, med den fare at det under denne tiltale sjelden har noe å si.”

(Heidegger 1947 Brev om Humanismen, s.11),



Han sier dette er viktig for at ordet skal få tilbake sitt kostbare vesen! Her ser det ut som om Heidegger beskriver en dyp naturopplevelse slik fokuset er her, uten at han sier noe direkte om det.

Det er en tiltale av noe, av noe som det er vanskelig å si noe om og at det er viktig for at vi igjen skal finne vårt *”husvære”* i *”værens sannhet”* (ibid s. 11). Heidegger snakker om at mennesket er forfalt til noe det egentlig ikke er, til en uegentlig væremåte, og det er en slik egentlig væremåte jeg til dels mener å kunne se hos informantene i de dype opplevelsene.(Fløystad 1993 s. 100).

”Kartene” gjør at vi glemmer å være åpne for ”terrenget” og det livet gir.” Pål

Om vi ser på informantenes uttalelser om ydmykhet, så er ydmykhet kanskje en forutsetning for tiltale? *”Først atter la seg til-tale”*, sier Heidegger. Alle informantene nevner ydmykhet

eller åpenhet som en viktig del av dypere opplevelser, f.eks. at det er ikke noe språklig mellom dem og det opplevde. Det er ikke ulogisk å skulle anta en eller annen form for åpenhet/ydmykhet for å kunne oppleve noe utenfor seg selv, oppleve å bli tiltalt før man selv setter ord på ting, slik at noe kan få vise seg uten vår innblanding.

"Hvis mennesket enda en gang skal finne nærheten til Væren, da må det først lære å eksistere i det navnløse."

(Heidegger, BoH, s. 11)

Og det navnløse er vel kanskje det å oppleve å "se" ting slik de er uten hastig å skulle henføre det til noe språklig!?

"Pål" sier at det er "*livet*" som kommer en i møte, spontant og ekte. Det er vanskelig å forstå en slik uttalelse om den ikke i en eller annen form beskriver det opplevde i seg selv. Det gir i alle fall noen assosiasjoner til noe levende, som kanskje ofte forbindes med noe som skjer umiddelbart og er en utfoldelse der og da.

Noen ting vil kanskje ikke vise seg ved noe annet enn seg selv, slik Heidegger kan se ut til å gi uttrykk for ved å bruke begreper som "Værens sannhet", slik at han i en eller annen forstand åpner for en tilgang til å oppleve noe, slik det viser seg "*i det navnløse*".

Hvis "Pål" har rett i det han sier om at man kan oppleve gjennom forskjellige perspektiver, gjennom et vitenskapelig begrepsapparat eller mer mytisk/magiske forestillinger, og at begge disse er en form for "kart", så kunne en også vurdere dette som om det omhandler en sosialisert og tillært persepsjonsmåte, som igjen kan ses i Heideggers poeng om at vi er tradisjonelt preget av en metafysisk tenkemåte.

En kan videreføre en slik tanke og si at dette omhandler hver og en sin personlighet, og at alle forestillinger som oppfattes og formidles herifra er individuelle og forskjellige, fordi at et overført begrepsapparat må bæres i og av individet. Om det er slik at vi filtrerer verden gjennom en oppsamlet kunnskapsmasse, og at denne utvikles og endres gjennom opplevelser og erfaring i et sosialt fellesskap, så er denne sfære som det kjente "puslespill" som hele tiden legges. På et vis kan en da også forstå Egils uttalelse om at alle opplevelser er preget av språket, fordi det man opplever bevisst og artikulert, dvs. det man er *bevisst om*, vil da

sannsynligvis være båret av det språklige. Og det er vanskelig å se bort i fra realiteten av en slik historisk prosess.

Men om det er slik at det *også* er mulig å se bak ”puslespillet”, kan det se ut til at vi er i ferd med å forlate den individuelle og personlige sfære, eller det artikulerte, i alle fall på et plan.

”All virksomhet har sitt utgangspunkt i Væren og sprer seg til det værende.”

(Heidegger 1947 Brev om Humanismen s.5)

Selv om en kan si at hver og en sosialiseres på sin individuelle måte, så kan det være at vi er inne på selve persepsjonens *form*, mer enn innholdet. Når Heidegger sier at tenkningen fullbyrder Værens forbindelse til menneskets vesen, så snakker han om fullbyrdelse av noe som allerede er, å utfolde noe i sitt vesens fylde.(ibid s.5).

”...så fremstår virkeligheten eller livet slik det egentlig er.”, sier Pål og kan mistenkes for å ha sett noe på en måte som han ikke definerer eller fortolker som noe, men at han i opplevelsen av dette kanskje evner å forholde seg til det opplevde og at hans tenkning bærer dette over i språket, uten å helt kunne beskrive det, og at det kanskje er derfor han uttaler seg som han gjør.

Slike opplevelser som Pål her opplever ser ut til å ligne på det jeg hos Heidegger kan tolke som selve vår eksistens i verden og at vi inntår i en større helhet, og som ikke bare er å forstå som det fysisk eksisterende univers, de værende ting, men må forstås som det ”rom” hvor alt er, som selv ikke er noe værende.

Over eksistensen og i det å være menneske henger en slags ”Væren”, fordi i dypet av selve det å eksistere, så er det å *være*, selve det som *utfolder seg*. Det utspiller seg en verden for oss, eller jeg kunne sagt at ved min eksistens er det heftet et perspektiv, et utkikkspunkt, en verden, en klaring, en lysning el.lign. Med dette så tror jeg Heidegger mener bevissthetens klarhet, eller man kunne si, det som er selve tilstedeværelsens uttrykk. Kanskje helheten av, og hvordan, livet vårt kommer til uttrykk umiddelbart.

Ken Wilber gir kanskje en beskrivelse av en slik spesiell tilstand:

"I was unmoved in the midst of changes; there was no I to be moved; there was only unwavering empty consciousness, the luminous mirror-mind, the witness that as one with everything witnessed. I simply reverted to what I am, and it has been so, more or less, ever since."

(Wilber 2004 s. 55)

Ved mitt "jeg", som en del av den fysiske tilværelsen, som levende vesen, så er det ikke mine tanker, mine følelser, eller min fysikk som er det primære, men det at jeg er "det" som har disse ytringer, dvs. At jeg *er*. Dette "er" er ikke selv noe værende, i fysisk forstand. Det som registrerer at det oppstår en tanke, en følelse eller en sanseopplevelse, er ikke selv en eksistens i vanlig fysisk forstand, men mer et immanent uttrykk for selve Væren. Det er ikke tanke nr. 2 som registrerer at tanke nr. 1 tenkes, det er mer at tankene oppstår i bevissthetens "lysning", for å bruke et Heidegger uttrykk.(Heidegger 1947 Brev om Humanismen s.16)

Og det er vel dette jeg oppfatter er kjernen i Heideggers prosjekt med å ta opp Værensspørsmålet, at tenkningen ikke har funnet aspektet ved Væren verdt å tenke på. Fordi det ved vår eksistens er heftet noe spesielt, at det som det dreier seg om for oss, er oss selv, vår eksistens i verden; - og ikke det nest nærmeste, det vi til vanlig er mest opptatt av, - nemlig de værende ting.

Informantene ser ut til å falle inn i en tilstand hvor de ikke er preget av en forutinntatt holdning mot omgivelsene, og på den måten står de kanskje i en annen form for relasjon til omgivelsene. Fortellingene kan ordبære en fasinasjon av de opplevde ting, av de ytre ting, men noen gir også uttrykk for at det er "*en opphevet følelse av hvem du er, altså, en forståelse av deg selv som var mer utvidet.*", og dette kan være en side som lett kan bli oversett ved sterke opplevelser. Siden vi er vandt med å holde fokus på omgivelsene, så er det kanskje lett å bare se endringsaspektet i omgivelsene og overse en vesensforskjellig endring i en selv. Den ene siden ser ut til å være fraværet av den vanlige tankestrømmen, men kanskje rommer slike opplevelser også utvidede opplevelser av en selv?

Væren, eller bevissthet, er begreper om noe det ikke går an å snakke om direkte, fordi disse er "størrelser" som det er umulig å ha et objektivt forhold til. Fordi når man prøver å objektivere det man selv er, så må man i tenkningen gå ut av det man er, for så å prøve å se på dette utenifra. Når man gjør dette så abstraherer man seg selv, og det er derfor jeg mener det er umulig å "snakke" om sin væren, fordi denne kan man bare oppleve innenifra.

Det overskrider det man kan sette på begrep, men er allikevel en størrelse som er reell. Og dette er litt selsomt å ha som sentralt tema, og det er derfor jeg tror Heidegger hele tiden prøver å oppfordre til å tenke menneskets vesen på en annen måte:

”Menneskets legeme er noe vesentlig annet enn en dyrisk organisme. Biologismens forvillelse er ikke overvunnet ved at man stabler sjelen ovenpå menneskets legeme, deretter ånden på sjelen, og endelig det eksistensielle ovenpå ånden igjen, og høyere enn tidligere priser ånden, for så å la alt falle tilbake på opplevelsen av livet med den advarende forsikring om at tenkningen ødelegger livets strøm gjennom sine stive begreper, og at Værenstenkningen omkalfatrer eksistensen. At fysiologien og den fysiologiske kjemien kan undersøke mennesket som organisme på en naturvitenskapelig måte, er intet bevis for at menneskets vesen har sin rot i dette ”organiske”, det vil si i den måten vitenskapen forklarer legemet på. Dette gjelder like lite som den oppfatning at naturens vesen er funnet med atomenergien.”

(Heidegger 1947 Brev om Humanismen s. 16)

Fordi det er ikke nødvendigvis slik, at om man ikke kan si så mye om disse aspekter, så er det kanskje allikevel sånn at de viser seg hvis man besinner tenkningen, slik at det man ikke kan si noe om, "og som man må tie om"for å siter Wittgenstein, kanskje viser seg som det det er. (Wittgenstein 1921 s. 74).

Min fortolkning av informantene i lys av Heidegger er at språket, båret av tenkningen, er en evne vi har utviklet og kan se verden med, et verktøy som i/ved sitt vesenstrekk, både muliggjør en atskillelse fra vår omverden, slik at vi kan påta oss ansvaret med å oppdage verden og oss selv. Men det problematiserer også en tilgang til verden, - en kan forfalle inn i den språklige *oppfattelsen* av verden, og da menes inn i en begrepslig verdensoppfattelse, inn i en metafysikk som Heidegger kanskje ville sagt. (Heidegger 1947 Brev om Humanismen s. 14) (Fløystad 1993 s 100, 241 og 314).

Når informantene i det foregående ser ut til å skissere at om man ikke ydmykt forholder seg til de værende ting, beveger seg vekk fra dem, så skisseres en tilstand eller noe i oss som kan se klart det som ligger bak begrepsapparatet, og at denne ytre eksistens innehar et mangfold og en rikdom som radikalt parkerer begrepsapparatet som den *ene* dimensjon ved tilværelsen.

Og den indre dimensjon, som aktiveres ved åpenhet og ydmykhet, kan se ut til å være en forutsetning for oppdagelsen av dette. Det er kanskje dypere lag i oss, lag som kanskje kan se

verden mer direkte slik den er, som kanskje blir filtrert gjennom en forståelse før det når den bevisste bevissthet.

Slik jeg kan lese Heideggers bok "Brev om humanismen", så er den en lang forsvarstale for en væremåte og en tenkning som ikke har forfalt inn i metafysikken. Heidegger ser ut til å mene at metafysikk er en form for tenkning som tar utgangspunkt i allerede definerte "sannheter"/premisser, slik at tenkningen som tar et utgangspunkt i slike vil være fjernet fra en nærhet til tingene slik de viser seg ved seg selv.

"Språkets forfall, som i seneste laget nylig har fått bred omtale, er likevel ikke grunnen til, men en følge av den hendelse at språket under herredømmet av nytidens subjektivitetsmetafysikk nesten uopphørlig faller ut av sitt element."

(Heidegger 1947 Brev om Humanismen s. 10)

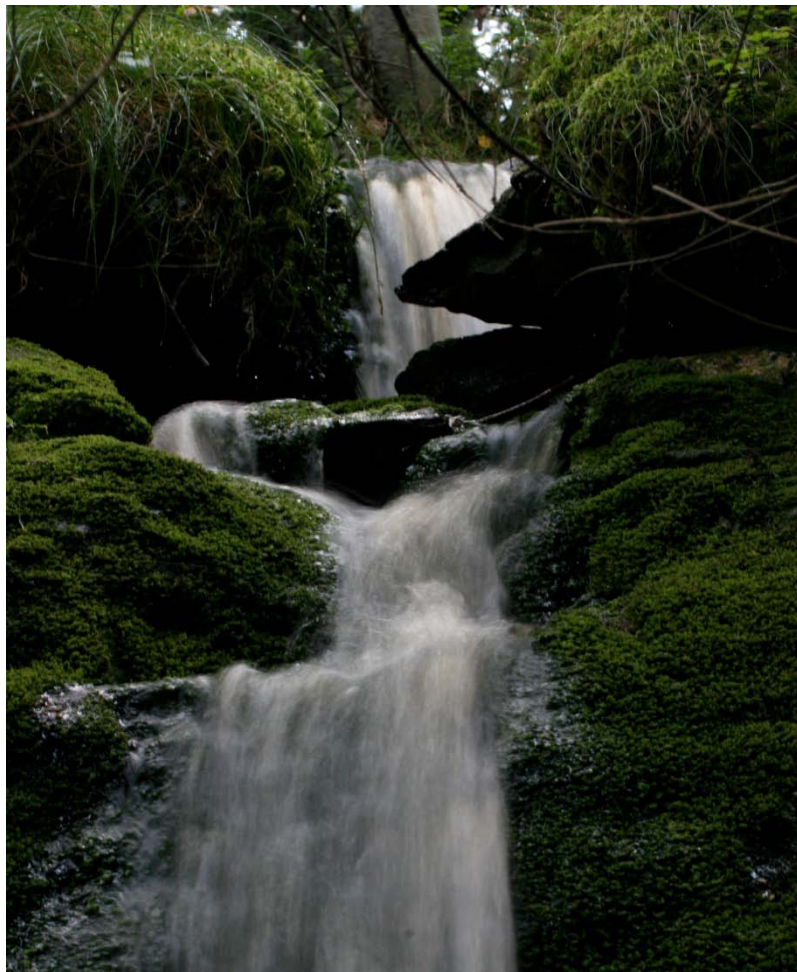
Det vil si at i de opplevelser som her omtales så har kanskje språket (eller vi) store begrensninger i å beskrive det nivået av oppnådd persepsjon og utvikling. Og slett ikke slik at språket skal degraderes, nedvurderes, eller på noe måte, miste sin posisjon og betydningsfullhet. Det er nok mer tradisjonen som er belastet med å beskrive og oppleve tingene slik de viser seg i seg selv, mer en språkets egnethet og mulighet til å gjøre det. (ibid s.5).

Espens poeng med at man fortolker opplevelser på det nivå og i den tiden man befinner seg, er kanskje kimen til å se på opplevelser og vår fortolkning av dem i et utviklingsmessig perspektiv, at det kanskje finnes stadier av bevissthet og at vår forståelse av slike ting vil endre seg med tiden. At det er grenser i vår bevissthet om ting, grenser som grenser opp mot det ubevisste og åpne, og at dette er en bevissthets "frontier" som er i bevegelse.

Dette er aspekter som gjør at vi kan se på vårt forhold til oss selv og våre opplevelser som en dynamisk prosess og at språket (og forståelsen) vil være sterkt preget av en slik prosess. Pål skisserer opplevelsen som en *selvopplevelse* som "var mer utvidet", og at det var en "åpenbaring". Det er da kanskje nærliggende å oppfatte slike opplevelser og hendelser i et individs liv som en form for grenseoverskridelse, fordi at ens etablerte forståelse blir utfordret i en slik grad at den kanskje sprenger, eller i alle fall starter en endring av, ens begrepsapparat/forståelse, slik Alberoni kan se ut til skissere endringsprosesser i sin bok.

(Alberoni 1977)

Det kan i alle fall virke som om problemene med formidling og språk kan ha med at opplevelsen er av en slik karakter at den ryster grunnvollen i ens artikulerte verdensoppfattelse, og at denne rystelse starter en søken etter andre svar, muligheter og måter å forstå ting på. Og at dette preger språket, og kan forklare hvorfor språket endrer karakter når det forsøker å beskrive slike opplevelser.



4.2 Tanker, tenkning og bevissthet

Tanker, tenkning og bevissthet kan se ut til å være sentrale begreper i tilknytning til en naturopplevelse. Tankene får problemer med å bevege seg i vante baner og med kjente begreper, noe som stiller opp noen spørsmål om hva tenkning er.

Tenkningen som en evne kan se ut til å fungere på flere måter, ved for eksempel å møte omverden med tanker eller ved en overtagelse av det opplevde og å "bære" det i tanken, som igjen på sitt vis stiller opp spørsmålet om hva bevissthet er.

Per stiller opp noen spørsmål ved å skille tanker, tenkning og en bevissthet. Mange av informantene skisserer en utvikling mot å bli mer bevisst hvordan tenkningen dekker over omgivelsene, og at dette er en prosess som for eksempel omhandler å stille seg åpen, være ydmyk for det opplevde. Og å stille seg åpen er kanskje ikke nødvendigvis å artikulere det opplevde i situasjonen, å sette noe på begrep og vurdere dette i en tenkning, men også å gå inn i en bevisst åpenhet. Og om opplevelsen skjer i en språkløs, bevisst tilstand, hva er det som muliggjør å oppleve på den måten?

Egoet blir av Espen nevnt som noe som skaper hindringer i å oppleve på en åpen måte, og Per sier at hovedproblemet ligger i å legge bort tankene. Kanskje de mener det samme.

Om tiden er det som muliggjør at vi overhodet kan tenke og at noe oppstår, dvs. skaper et "rom" hvor noe er "i", så er tiden noe vi kan "bevege" oss i. Gjennom at fremtiden "ennå ikke er her" og at fortiden "ikke mere er nå", så "er" ingen av disse egentlig. Og ved denne "ikke-væren", og ved vår vedvarende "dvelen" ved det nærværende i nåtiden, muliggjøres at tidsrommet oppstår. (Heidegger 1969 Til sagen for Tænkningen s. 54)

Tar vi tak i denne "dvelen" i tilstedeværen, i oss, så kan vi se at dette åpner opp for å se det umiddelbare, og se en *mulighet* for tenkningens muligheter til *ikke* å bevege seg i tiden. Derigjennom kan vi igjen se mulighetene for at tenkningen *kan* bevege seg i både fortid og fremtid og at dette er ganske naturlig. Det er noe ved tiden, eller oss, som gjør at tenkningen kan bevege seg utover det umiddelbare og nåtidige.

Og det gjør at en kan prøve å fokusere på øyeblikkets hendelser som en primærkilde, uavhengig av vår tenkning om den. Det kan jo ha skjedd som Heidegger skisserer, at det har skjedd en utvikling i tenkningen som har fjernet seg fra dette umiddelbare, og at tenkningen er fjern for dette konkrete i øyeblikket. Tenkningen kan kanskje være stilt i den posisjon at den må gjenoppdage øyeblikkets konkrethet for å komme "til seg selv".

Om vi ser på tilstedeværen, eller på det særegne ved denne væren, så er ikke tilstedeværens grunn dens fysikk eller dens tanker om egen tilstand, men er den "eksistens" hvor alt dette

utfolder seg. Tiden skjer, rommet utfoldes, og i bevisstheten holder tenkningen fast noe i en tanke, og ved alle disse aspekter så dannes en "arena" hvor menneskets væren kan sies å være. "Det Gis tid", "Det Gis væren" - sier Heidegger.

"Dette "vær" i nærvær betyr å vare"..."For talen om nærvær kræver dog, at vi hører det, der oppholder seg og dvæler i det at vare som nærværen. Nærværet angår os, og nutid vil si: at oppholde sig i møte med os, os – mennesker."

(ibid s.55)

Her sier Heidegger noe vesentlig! Her ser det ut til å skje et "sammenfall", hvor mennesket blir mennesket, og at det står igjen med seg selv. Men dette "selv" kan kanskje være vanskelig å få tak i ved en slik uttalelse, og jeg tror det er helt naturlig, for det som kan se ut til å skje er at øyeblikket åpner seg. Åpenheten er på et forunderlig vis det umiddelbare, og ved en søken etter en selv vil "åpenheten" lukke seg i et forsøk og et ønske om å "se noe" hos seg selv. Her er man hva man er, eller bedre, her "er".

"I skjæbnens tilskikkelse af væren, i overrekkelsen af tid viser der sig en tilegnelse, en overdragelse, nemlig af væren som nærværelse og af det særegne ved tid som område for det åpne."

(Ibid s 62. Min understrekning)

Området for det åpne kan være en beskrivelse av både en tilstand, og i og med tilstanden, at tingene i omgivelsene ligger åpne, eller at man i denne væren er nærværende. En kunne vel også sagt at det andre særegne ved fortid og fremtid, er området for det lukkede, - men da i kraft av at vi selv lukker det nærværende, i form av de to ikke(-nær)værende tidene.

Per skisserer en "vei" som kan se ut til å være et forsøk på å bevege seg mot en høyere bevissthet "enn bare å ha tanker", og mot en åpenhet som ser ut til å være et grunnlag for en ny erkjennelse av verden.

Og på mange vis synes jeg både Pers og Heideggers uttalelser sikter mot det samme, mot en åpenhet, og en åpenhet som i første innstans kan se ut til å måtte utholdes, fordi den ikke så raskt skal over til begrepenes sfære, språket. Den skal kanskje først oppleves, slik at en eventuell "forståelse"/ opplevelse kan sette seg, og slik virke som premiss for en eventuell språksetting/ tenkning.

Og jeg tror en enten-eller tenkning ikke er helt passende her. Vår forståelse beveger seg i begreplige termer og logiske systemer, og den kommer til å gjøre det til den eventuelt endres, slik Espen ser ut til å hevde med sine perspektiver på en evolusjonær utvikling, at det er en utvikling som hele tiden går og at man fortolker ut ifra der en befinner seg.

Hos Heidegger ser det ut til å være snakk om å endre tankens bruk ved å forholde seg på en annen måte. Åpenheten det her siktes inn mot ser ut til å være en besinnelse av en "tvangspreget" tenkning, og et forsøk på å komme nærere en åpenhet mot de værende ting, og ved det tenkningens mulige tilgang til omgivelsene. Dette sier ikke noe om evnen til å tenke slik vi er vant med er "gal" eller "riktig", men forteller at metafysisk tenkning i Heideggers forstand er mer "virkelighetsfjern", og at tenkeevnen kan brukes på en annen måte.

Dette gir også en mulighet for å se på hvorfor språket endrer seg når man skal snakke om dype naturopplevelser. Kanskje fordi man i slike situasjoner er hensatt i en bevissthetstilstand som gir andre erfaringer av omverdenen, og at disse erfaringene er nærere det som oppleves. Og nærheten skaper kanskje en forståelse for at ting slik de er i seg selv er noe annet enn ens forståelse, og en kilde til ydmykhet.

Tenkningen er kanskje en form for praktisk handling som oppstår i møtet med omgivelsene, og begrepene knyttet til det iaktatte. "*tankene som hele tiden flakser rundt*" kan dominere iakttakelsen, slik at begrepet blir en tom gjentakelse av et abstrakt fenomen og slik fremmed for tingen som "premiss". Men ved en iakttagelse og at forestillingen som følger knyttes til et begrep, sier ikke så mye om iakttakelsens dveling ved tingen, eller om tenkningen har forbundet seg med det iaktatte.

En slik form for tenkning vil antagelig være preget av det Heidegger kaller "snakket", og ha den formen at det er selve "snakket" det dreier seg om, at å oppholde seg i det å tale er viktigere enn det som omtales. Å oppholde seg i snakket på en slik måte kan ha sine gode sider, men om det omtalte skal være sentralt, så er forbindelsen blitt veldig svak i en slik praksis.

Mulighetene for at mennesket kan "forfalle" inn i tilstander hvor det blir uegentlig gir næring til å forholde seg litt skeptisk til tenkningen og kanskje se på dens mangfoldige muligheter.

Hva om vi tar et lite sideblikk på mennesket her og prøver å se på det innenifra. Gjennom å se på tenkningens muligheter for å bevege seg i tid, og at fortid og fremtid egentlig ikke "er", så står mennesket igjen i en nåtid som utspiller seg. Og det er ganske innlysende at eksistensen utspiller seg ved å være i det vedvarende, men òg at evnen til tenkning kan føre til en selvopplevelse, gjennom å kunne tenke i fremtid og fortid. Tenkningen har denne dynamikk og den mulighet for å feste opplevelser og hendelser i en "minnebank", og ved en animering av en lineær tidsutfoldelse, så kan mennesket se seg selv på en slik tidslinje og til og med tro at aspektet av fortid og fremtid "er"! De er på et vis, men på hvilket vis?

Det kan skapes en objektivisering som fører vekk fra den umiddelbare væren, og både fortid og fremtid kan bli fikseringspunkter for tenkningen, uten at subjektet egentlig innser de realiteter som eksisterer her og nå.

Det er tenkningen som muliggjør dette, og det blir spesielt tydelig ved at vi tror på de tenkte tankers innhold, og kanskje ikke opplever konteksten av tilstedeværens nærvær i en situasjon, eller bevissthetens åpenhet, som forskjellig fra *evnen* til å tenke.

Om tanker ikke har et utgangspunkt og sete i tilstedeværelsens umiddelbare eksistens, så kan det *tenkte* bli det vi forholder oss til som reelt, eller som ønskede muligheter, mer tiltalende enn de faktiske forhold. Da blir det litt som Per sier at tankene som "*hele tiden flakser rundt*" er hovedfokus, mens "*området for det åpne*" blir lukket i en konstant strøm av tanker.

Den åpenheten, eller Daseins "herværen", som Heidegger sikter til og forsøker å forklare, kan se ut til å ha nær tilknytning til hva vi vanligvis omtaler som bevissthet, men han sier lite om dette. Richard M. Copobianci ser forbindelsen mellom bevissthet og noen av Heideggers begreper og ser dem opp mot Carl Gustav Jungs bevissthetsbegrep. Han ser det tydelige problem i å lage en sammenstilling av deres to filosofier, men mener at den ene kan belyse den andre. (Copobianci (a) 2007)

Ser man på Jungs begrep om det ubevisste kan dette se ut til å omhandle sider ved tilværelsen som er tilgjengelig i en mer overgripende bevissthet. Når Heidegger snakker om "*området for det åpne*" så ser det ikke ut til at han mener det umiddelbart bevisste, men om noe som kanskje vanligvis er skjult, jfr. de værende ting som det *nest* nærmeste og væren som det nærmeste. (Heidegger 1947 Brev om Humanismen s. 23) Begge ser ut til å omtale "noe" som kan

bli bevisst og åpent, og begge skisserer at noe er tildekket, og at dette "noe" har en veldig sentral og overordnet betydning.

Gjennom tiden viser væren seg som nærværelse og det særegne ved tid som området for det åpne.

Slike uttalelser sammenfatter tid, individ og sted, og tegner opp noen muligheter. Og dette at tid, individ og sted sammenfaller ser ut til å ligne beskrivelsene av dype naturopplevelser som blir gitt av informantene. Og et sammenfall av aspekter vi er vandt med å dele opp, gjør at vi kanskje er inne i en tilstand, eller i en bevissthet som ikke så lett kan beskrives på vanlig måte.

Det bevisste og det ubevisste hos Jung skaper en dualitet. Her er det ubevisste noe som, : *"allows opposites to "happen" together and, "..." is irreducible to consciousness"*, noe som gjør det ubevisste til noe overordnet, en "intelligens" i og med at den kan se ut til å tillate motsetninger å "skje" sammen.

Men både det ubevisste og væren ser ut til å inneha noen spesielle kvaliteter. De er begge i en sfære som er skjult og de er en "intelligens" som flyter over i et mulig bevisst "felt" i oss.

"Predefinert forståelse", "ego", "fortolkning ut ifra ens nåværende forståelse" og "at å si noe om kjernen i opplevelsene er vanskelig", som informantene forteller om, gir mening sett i lys av Heideggers og Jungs beskrivelser. Det blir naturlig og vanskelig å si noe om kjernen fordi det opplevde kan se ut til å ligge i det ubevisste, eller er aspekter som blir "gitt", som Heidegger sier.

Den bevisste bevissthet eller den konkrete forståelse ser ut til å treffe på noen grenser, og beveger seg i grenseland for noe som er utenfor hva den artikulerte forståelse kan forklare, derfor kan de diffuse beskrivelsene av opplevelsen forstås som forsøk på overskridelser av en etablerte forståelseshorisonter.

Det er ting i oss vi ikke kjenner, sier Espen, og Per sier at det vi normalt ser og opplever er filtrert. Her snakker de om to aspekter av tilværelsen, den indre og den ytre sfære, og begge ser ut til å bli påvirket av det de *ikke vet*, eller er preget av at de forståelsesmessig står ovenfor noe åpent.

Om vi står i en evolusjonær sammenheng og utvikler oss mer og mer mot hva Jung kaller det ubevisste, eller mot en egentlig væremåte som Heidegger kaller det, så vil kanskje åpningen av de aspekter av tilværelsen som ligger utenfor det vi til daglig tror og mener å vite, både omhandle det ytre og det indre, slik at når vi vurderer slike problemstillinger som her er oppe, så må en vurdere en større virkelighet enn den kunnskapsbaserte.

Om forståelsen er tenkningens innhold og iboende logikk, så vil dette fenomenet være et begrepsmessig fenomen som er ganske dynamisk, rikt og presist på sin måte, men det inneholder i hovedsak ord og begreper. Tenkningen som en *evne* og som den utøvelse som bærer tankene, er ikke nødvendigvis låst til ord og begreper, men kan også forholde seg til et varende øyeblikk, og i det kanskje utholde "strømmen" av opplevelser som skjer der og da. Dette kan "omfortolkes" til et språk, men det kan nok ganske sikkert også utholdes som opplevelse, som mer formidler "strømmens" bilder, enn ord og begreper.

"Concerning Two Kinds of Thinking," he distinguished between "directed thinking" and "dream or fantasy thinking." Directed thinking (which he also refers to as logos) "works itself out in word form" and "is a phenomenon of consciousness throughout." Fantasy thinking, on the other hand, does not work itself out in word or speech but in images. "Here," Jung observed, "thinking in the form of speech ceases, image crowds upon image, feeling upon feeling. . . ." What is especially noteworthy, though, is that he states that fantasy thinking is primarily an unconscious phenomenon (p. 36); apparently, the unconscious structure "thinks" in images."

(Capobianco 2007 (b) s.3)

Og det er noe som kan se ut til å være nettopp de dype opplevelsers særpreg, de ser ut til å *skje i bilder*, eller det umiddelbare "bæres" over i tenkningen. Dette kan være grunnen til at det blir stor forskjell mellom tanker og tenkning, og at sterke opplevelser av øyeblikket gjør det umulig med en direkte overføring.

Det Jung peker på her kan også gi et lys til Pers uttalelser om at det er en høyere bevissthet i det å tenke, enn bare å ha tanker. Og ikke nødvendigvis fordi at det er noe som kan artikuleres, men at *bevisstheten er innom noe som transenderer den hverdagslige tenkningen.*

Slike opplevelser blir logisk nok vanskelige å ordbære, og det kan være grunner til nettopp det.

Hvis en opplevelse av noe umiddelbart blir ”tenkt” i bilder, så skal bildet omskapes til ord, noe som vil forenkle bildet i dets opprinnelige utseende. Her skjer det en forenkling, eller en transformasjon, fordi språket aldri vil være kongruent med det mentale eller opplevde bildet.

Men ser vi på det opplevde (det umiddelbare), som en *opplevelse* av noe som ligger i det ”ubevisste”, så vil antagelig opplevelsen kunne forårsake ”jordskjelv” i hele verdensbildet, fordi her kan det avdekkes ting som truer den etablerte tankeverdenen. Opplevelsen av å se noe umiddelbart og direkte kan se ut til å gi informantene innblikk i at verden kan vise seg som noe annet enn hva man er vant med. Mange av de mystiske uttalelsene gir budskap om at det informantene har sett tilhører en annen måte å se på, og/eller oppleve på, hvor de selv blir en vesentlig del.

Med litt andre ord: Når bevisstheten blir klarere, så avdekkes kanskje ting som hører til det ubevisste, og dette skjer i tenkningen. Tenkningens vante opphold i et abstrakt innhold, det som er den uttrykte begrepelige kunnskap, møter en virkelighet med en åpenhet som avdekker noe den ikke kan flette direkte inn i en forståelse. Tilstedeværen i nærheten kan skape oppdagelser av den forskjell det er mellom den umiddelbare tilstedeværelse og hverdagsbevisstheten, og at ”kilden” kan være en annen enn en har tenkt.

Modiene ydmykhet, åpenhet og nærhet gir alle beskjed om at det er noe utenfor, eller at det i oss finnes en klarhet, som muliggjør å oppleve og se noe annet enn det vi gjør med modiene hovmodighet, lukkethet og distanse.

Bevissthet er et vanskelig fenomen, men jeg vil beskrive den som den overgripende ”klarhet”, hvor både det bevisste og det ubevisste utspiller seg, den dimensjonen hvor tenkningen utfolder seg og enten fokuseres, tenkes i tanker, er utadvendt i et blikk, eller oppløses i sin egen væren –den er i allefall umulig å språksette slik den er!

4.3 Bevissthetsmessig ekspansjon

Som vi så i forrige kapittel så er tiden et merkelig fenomen, og kanskje mer enn at tiden selv "er" i fremtid og en fortid, så er den her og nå i øyeblikket, mens det kan se ut til at det er tenkningen som beveger seg i de forskjellige tidene.

Om vi prøver å rette blikket inn på den bevissthet som dette skjer i, så kan vi kanskje se mer direkte på det fenomen hvor tenkningen beveger seg.

Når "*hele ens væren er i disse møtene*", kan det se ut til å være en hendelse som inkluderer noe som ikke er der til vanlig, nemlig at *hele væren* ofte ikke er med. Hvis vi bruker de begrepene som vi alt har brukt, så er den bevisste bevissthet naturlig nok det fenomen som er klar over det som skjer i slike opplevelser, men bevisstheten har også ubevisste sider som ligger i det skjulte.

Hvis vi sier at bevisstheten er et fenomen som har i seg både det bevisste og det ubevisste, og at begge disse er iboende individet, så kan det gi en forståelse av at vi har "tilgang" til noe som langt overskrider hva vi er vant med å tenke når vi snakker om kunnskaper.

Med kunnskap menes her det som ligger tilgjengelig i det konkrete, eller kanskje bedre, -i det åpne. Man kunne kanskje si at den "intelligens" som ligger iboende Væren, eller det ubevisste, *kan* bli bevisst, og slik *bevege* seg over i den bevisste sone i sinnet, slik Capobianco poengterer. Og da ikke det ubevisstes innhold, men det bevisste i relasjon/ i spenningsfeltet til det større ubevisste.

Her tror jeg det er viktig å forestille seg omfanget av en utvidet bevissthet, hva som ligger i bevissthetsmessig ekspansjon. Det å være med på en utvidelse av bevisstheten er ikke en vanlig aha-opplevelse hvor man forstår noe, men en mer omfattende og helhetlig utvidelse av ens tilstedeværelse, at man for eksempel fra å være opptatt av egne tanker, plutselig får en vedvarende opplevelse av seg selv og sin situasjon. Her vil det ligge en bevissthetsmessig ekspansjon i form av å bli åpen for en større del av tilværelsen og å utholde dette bevisst, noe de fleste informantene ser ut til å mene.

"Er jeg sterkt tilstede så er det ingen fortid eller fremtid" ... "Hele min eksistens er farget av hvordan jeg er akkurat nå". Espen

Tenker vi i disse baner, og vurderer de individuelle forskjellene som finnes i de dypere naturopplevelsene, så omhandler det antagelig ikke forskjeller i muligheter for dybdeopplevelser hos forskjellige individer, og at noen ikke evner å oppleve på en slik måte, men at fenomenet opptrer i grader av bevisst opplevelse, slik Espen skisserer muligheten av. Om det forholder seg slik, vil man ikke kunne si at kvalitetene i opplevelsene kun er rent individuelle, men at de er hendelser som, i tillegg til sin individuelle karakter, tilhører fenomenet bevissthet og slik sett kunne være tilgjengelig for ethvert menneske.

Dette er aspekter som kan gjenkjennes i boka "Oppmerksomhetstrening", hvor det tas opp at vi ofte lider av stress eller travel livsførsel og ikke lenger er klar over slike aspekter av tilværelsen, men trenger å trappe ned for å få øye på dem.

Om naturen er slik at den oppleves som "mild" slik Per forteller om, så kan dette være med på å senke garden for et oppjaget sinn og slik skape en arena for en ekspansjon av bevisstheten, eller frigjørelse fra tanker.

Alice Miller forteller i boka "Barneskjebner" at hun hos mange pasienter med vanskelige oppvekster la merke til at deres første følelsesladete fortelling om egen oppvekst nesten utelukkende handlet om naturopplevelser. Og at dette kan skyldes at disse barna i det sosiale nettverket har hatt så vanskelige kår at det ikke har vært plass til deres følelsesliv, og at det først har fått utfolde seg og "leve" i relasjon til en "mildere" natur. (Miller 1979 s. 21)

Det vil bli en overforenkling å si at det bare er personer med vanskelige oppvekster som har dype naturopplevelser, men prinsippet med at naturen kan fungere som en arena hvor man lettere åpner seg fra et fastlåst følelses- og tankemessig mønster, og at slike interesser lettere blir aktuelle for de som sliter med sånne problemer, virker sansynlig. Espen sine fortellinger om prosessen med å åpne seg fra et innadvendt til et mer utadvendt liv kan syntes å bekrefte antagelsen.

Og om vi følger Heideggers idé om det åpne, og som et eksempel fokuserer bevisstheten mot en fisk, så er det ingen ting ved fisken som egentlig er skjult. Fisken er der og ligger åpen for ethvert blikk og enhver undersøkelse, og det som er skjult ligger ikke i situasjonen ved at fisken holder noe tilbake; her "gis det væren" som Heidegger kunne sagt det.

”Linken” til omgivelsene går inn i oss, inn i vår forståelse og persepsjon av det gitte. Denne forståelsen er kanskje begrenset i form av at vi ikke klarer å åpne opp for det gitte, fordi at vår tenkning er et fenomen som beveger seg i tiden, er historisk betinget og slik står i en sammenheng hvor ”man” forstår ting som situert subjekt sånn eller slik.

Her blir Jungs aspekter av det ubevisste og det bevisste mer tydelig, eller av Væren som Logos. Men hva ligger i det ubevisste, og hvordan kan man forholde seg til en slik størrelse i sin egen bevissthet?

Det er naturlig at man ikke er klar over innholdet i det ubevisste, men det kan jo være at det er slik at mulighetene i oss både kan, eller ikke kan, akseptere at det finnes ubevisste sider. Og forskjellen på disse to holdningene til det ubevisste vil være forskjellige i sin evne til å registrere hendelser som kanskje beveger seg fra det ubevisste og over i bevisstheten.

Umiddelbar aksept er en ganske annerledes holdning enn en vurderende fortolkning. Og det kan ikke så lett beskrives, for det er veldig nært den dimensjonen vi kan sies å være, eller er selve nærheten, det vi *er*, slik at det som utspiller seg er noe som skjer *i* oss og er umiddelbart gitt ved en hendelse. Den mer lukkede tenkning vil, som Per skisserer, raskt lukke for opplevelser som skiller seg fra det vante ved en filtrering som henfører opplevelsene til en allerede etablert forståelse.

Som Espen sier at hans erfaringer med dype opplevelser er at de skaper en utvikling fra et mer innadvent liv til et mer utadvent liv, at nåtiden kaster nytt lys over hans fortid, og at dette er helt forskjellig fra å være låst i sin fortid!

Om man plasserer slike uttalelser i en tenkning om bevisstheten, så ser dette ut til å tydelig skissere en bevissthet som har beveget seg fra en mer lukket til en mer åpen holdning, og ved det opplever noe annet.

Og hva vil en utvikling fra en mer innadvent til et mer utadvent liv bety, om det ikke er en bevegelse mot en større inklusjon, eller åpenhet, av det utenfor den bevisste bevissthet?

Espen gir veldig tydelig uttrykk for at utviklingen mot større åpenhet er berikende og åpner aspekter av tilværelsen som tidligere har vært lukket. Og han mener ikke det er noe mystisk, men at det er gjennom de hverdagslige ting, slik som kjæresten, vennene omgivelsene og lignende.

Man kunne stille spørsmålet om dette skyldes en utvikling av det personlige begrepsapparatet eller om det er utviklingen av en åpenhet. Men det er kanskje ikke "enten-eller", men begge deler. Slik at når bevegelsen mot det ubevisste har skjedd, så er kanskje dette blitt en del av det bevisste og slik blitt mulig å artikulere på ett eller annet vis. Informantene ser ut til å beskrive slike bevegelser i bevisstheten, og at de muliggjør en mer våken og mer bevisst oppfattelse av omverden.

Ser man på seg selv så er ikke bevisstheten ens egen kropp, og den er ikke dette fordi den kan ha et forhold til kroppen sin. Bevissthet er det som man ikke kan ha noe forhold til, det er det man selv er, og slik vil man ikke kunne oppleve seg selv på noen annen måte enn ved å være det.

"Ifølge Østens psykologi er bevisstheten ikke lokalisert"
(Gran 2011)

Det ser i alle fall ut til at bevisstheten er slik at den har evnen til tenkning og at den samtidig er det rommet som tenkningen manifisterer seg i. Om bevisstheten er både det tenkte og det rommet hvor tenkningen skjer, så må dette være noe alle har, eller selv er, og det vil være slik at tilstedeværen er åpen bevissthet hvor tenkning *kan* oppstå og utfolde seg.

Bevisstheten er kanskje det totale *rommet* man selv er og hvor alt i vår verden oppstår, både det bevisste og det ubevisste, og den kan sentreres i et fokus, gjennom iakttakelse og gjennom tenkning. Altså er ikke bevisstheten alle de eksisterende tingene, men er det helhetlige feltet hvor dualiteten mellom vårt utsyn og omverden møtes. Dette "*blikket*" er et merkelig fenomen, fordi det ikke er synssansen, men er den *klarheten*, som vi selv kan sies å være. Heidegger kaller som sagt dette "*lysningen*", som også er en bra benevnelse, ettersom det er denne åpningen som er livets åpenhet mot verden. Hadde vi ikke hatt denne "lysning" ville ikke verden eksistert og vi ville vært noe annet enn mennesker.

Dualiteten som vi vanligvis tenker på som skillet mellom oss - verden, kan kanskje føre til et følt paradoks i oss. Paradokser kan ses som ytterligheter, slik som lys og mørke, ikke-fysisk og fysisk og kan være at bevisstheten trer fram som en slik ytterlighet i vår tilværelse.

Bevisstheten er her den ene side som tillater den andre ytterlighet, som da vil være alt som utspiller seg for denne eksternt som internt. Om vi dypest sett *er* bevissthet og denne

bevisstheten kan tenke, så kan det se ut som at mennesket ikke er fritt i noe annet enn tenkning. At alt i omverden er gitt eller ”gis”, og at denne evnen til tenkning oppstår når bevisstheten kan holde fast opplevelser, og ved at bevisstheten kan dra ut elementer av omgivelsene i begreper og bilder, jamfør med Jungs bevissthet i den store ubevissthet. At fenomenene tenkning og språk kan ses på som områder vi skaper, enten de står i samsvar med omgivelsene eller ikke.

Jungs beskrivelser av det bevisste og det ubevisste ser ut til å være sammenfallende med Espens beskrivelse av at hele hans eksistens er farget av hvordan han har det i øyeblikket. Bevissthetens helhet, det bevisste og endringer som inkluderer og åpner opp for flere aspekter av omverden skjer i en dynamikk. Nylig vunnen åpenhet eller ydmykhet står i et spenningsfelt mellom det man vet og det man allerede vet, og det kan skje en dynamisk foranderlig prosess.

Og hvis vi tenker på Espens uttalelser som en erfaring og en erkjennelse av et *forhold*, og at forholdet han snakker om er den bevisste bevissthets erkjennelse av seg selv som en iboende del av en større ubevisste dimensjon, så er dette ganske annerledes enn å tro at den bevisste bevissthet er *alt*. Espens erkjennelse av noe som større utenfor han gir også mening i et slikt lys, en åpenhet mot det som han ennå ikke har i den bevisste delen av bevisstheten. Dette kan stå i samsvar med det å ”gi slipp” som en del av oppmerksomhetstrening. (Gran 2011)

Tenkningen som ”bare” betenker det bevisste, og som ikke er klar over dualiteten i bevisstheten, kan lettere komme i den situasjonen at den identifiserer seg med sitt eget tankeinnhold, det vil si til en allerede-etablert-tenkning som ikke er så åpen for praktiske opplevelser og erfaringer, men er mer selvgående i sin abstrakte sfære.

Men tenkningen som er åpen for *forholdet* mellom det bevisste og det ubevisste, lar kanskje ikke så lett tenkningens rolle få en så dominerende betydning, idet den erkjenner at bevisstheten er en dynamisk del av et større hele.

Og her kan man også få blick for at tenkningen ikke nødvendigvis mister sin betydning som evne, men at tenkningens innhold kan variere sterkt, og at åpenheten for det gitte og konkrete kan mistes i en misforståelse av tenkningens plassering og rolle i bevisstheten, av forholdet mellom det bevisste og ubevisste, av forholdet mellom Væren og tilstedeværen...

Her er vi i ferd med å forlate den dimensjonen som lar seg beskrive av språket. Ikke slik at

man ikke kan prøve å omtale det som skjer, slik det blir forsøkt her, men at det opplevde *innhold* ikke så lett lar seg innordne en beskrivelse. Kanskje fordi det er stor forskjell på en umiddelbar opplevelse og en beskrivelse av den.

Dette kan bety at når man opplever å være, å oppleve umiddelbart sin egen tilstedeværelse, eller bare *er* hele sin bevissthet, så er dette en måte å være på, en modus, som ikke kan få distanse til opplevelsen uten å gå ut av den igjen og begynne en subjekt – objekt distinksjon. For så å sette opplevelsen inn i en fortolkende og begrepslig ramme.

Opplevelser av dette slaget ser ut til å være en umiddelbar opplevelse av å være, en immanent utfyllelse av sitt eget vesen som det man er, slik at å ta et observatørstandpunkt utenfor seg selv er umulig, fordi man befinner seg dypere enn det som fortolker.

Man må over i en (mer overfladisk) fortolkning av opplevelsen om man skal få et begrepslig og distansert forhold til den. Man må istedenfor å være i den, begynne å tenke over den. Og det er kanskje vanskelig å oppleve noe i et dypere lag, fordi man *er* sin iboende bevissthet.



4.4 Omverden

Jons poeng med at potetene gror opp av jorda og at vi spiser poteten, og hvis ikke kunne vi bare satt oss til å vente, er et usedvanlig godt poeng på flere måter.

Det setter perspektiv på hva vi mennesker er underlagt og er en del av, og at premissene for våre liv ikke er oss selv. Vi næres og *gis liv* gjennom noe annet, gjennom noe utenfor oss. Og at dette ansporer Jon til ydmykhet, kan tolkes som en logisk slutning, som en erkjennelse av et forhold som er slik.

Et slikt forhold lager et perspektiv som ikke setter mennesket i sentrum, men som drar det ned på jorden og setter det i relasjon til alt som omgir oss. Naturopplevelsen skaper en identitet og en plassering. Jon opplever også et slags paradoks med følelsen av å være liten i en større sammenheng, men også at storheten kommer inn i han.

Heidegger omtaler erkjennelsen,

Når der reflekteres over dette værensforshold , er der i første omgang givet et værende, kaldet natur, som det, der bliver erkendt. Hos dette værende er erkendelsen selv ingen steder at finde. Hvis den overhovedet "er", så tilhører den ene og alene det værende , som erkender. Men heller ikke hos dette værende, mennesketingen, er erkendelsen for hånden. I al fald er den ikke udvendig konstaterbar ligesom eksempelvis de korporlige egenskaper. "

(Heidegger 1927 Væren & Tid s.81)

Han sier også at erkjennelsen som en "*relasjon mellom subjekt og objekt*", rommer likeså mye "*sannhet som tomhet*".(Ibid) Og at subjekt og objekt ikke er sammenfallende med tilstedeværelsen og verden. Altså erkjennelse er som han sier "*innenfor*", i oss, noe som ikke nødvendigvis gjør oss forutsetningsløse for erkjennelsen av relasjonen mellom subjekt og objekt. Men det åpner for spørsmålet, hvordan kommer det erkjennende subjekt ut av sin indre "*sfære*" og over i en "*annen og ytre*"? Hvordan erkjenner subjektet en gjenstand uten å gå over i en annen sfære?

"Erkendelse er en værenstyp af i-verden-væren."

(ibid s. 82)

svarer han... - og problemet ser ut til å forsvinne.

”... det fastholdes, at erkendelsen selv forutgående grunder i allerede-at-være-ved-verden, hvorigjennem tilstedeværens væren vesentlig konstitueres.”

(ibid s. 83)

Det han beskriver her ser ut til å være at vi gjennom ”varetagelsen” er bergtatt av verden og at vi gjennom å avholde oss fra enhver fremstilling, håndtering og lignende, så legger varetagelsen seg inn i den eneste tilbakeværende modus av i-væren, inn i rett og slett i å dvele ved.

På bakgrunn av denne væren hen imot verden, dette ”oppholdet”, som lar de verdslige tingene komme oss i møte som rent utseende, blir et beskuende henblikk på det møtekommende mulig. Dette er en peiling, et synspunkt, mot det som er tilstede for oss.

Kort sagt er vi gjennom vår væremåte, både *utenfor* og *innenfor*. Det er denne beskuende væremåten som kan få oss til å skape en oppfatning overhodet, som igjen fører til en bestemmelse, som kan beholdes og transformeres til språk.

Forklaringen kan kaste lys til Jons ”paradoksale” opplevelse av at det man opplever både er inni og utenfor, at det utenfor kommer inn i oss og der erkjennes som noe større.

Heidegger sier at dette er en modus av i-verden-væren og ikke en prosess der et subjekt skaffer seg informasjon om noe ytre, eller at det henter noe ”utenfor” som det tar med seg til det indre ”bur”, hvor spørsmålet om det innhentede stemmer overens med ”virkeligheten” kan oppstå. Tilstedeværen er allerede på forhånd ”utenfor” ved det imøtekommende værende, i den på forhånd allerede avdekkede verden.(ibid s. 84)

Dette kan korreleres med en forståelse av bevisstheten som en iboende størrelse (som omfatter det ubevisste), som er åpen, men hvor noe utvelges og blir bevisst. At bevisstheten kan ha et kontinuerlig fokus, enten på noe i den ytre verden, eller på en indre bearbeidelse av noe, eller på egen eksistens.

Og informantenes opplevelser av det som er større enn dem, er kanskje ikke bare en opplevelse av et fysisk stort rom. Som Espen poengterer så er den ”høyere makt” representert ved blant annet kjæreste, venner, ting i omgivelsene og lignende. Eller som Jon forteller at opplevelsen av skaperverket plasserer en i ens liv. Egoet blir nevnt som en hindring, at å søke i egne tanker er en vei som ikke åpner for det som er større.

Hos Carl Gustav Jung er det ubevisste en stor del av den menneskelige psyke, hvor egoet representerer den bevisste bevissthet. I artikkelen “Heidegger and Jung: Dwelling Near the Source” (Capobianco 2007) ses det på muligheten av at det er en forbindelse mellom det ubevisste hos Jung og Dasein (Herværen eller tilstedeværen) hos Heidegger.

“Discussing the Jungian “ego” within the Heideggerian framework is perhaps an even more problematical affair because of Heidegger’s seeming abandonment of the very notion of “consciousness” in speaking of the ontological dimension of Dasein. Yet, I do not think Heidegger ever completely broke with the tradition of a philosophy of consciousness; the ontological dimension of Dasein is, indeed, understandable in terms of consciousness, provided, of course, that consciousness not be understood as a substance or a subsisting subject. In other words, to re-work Richardson’s comment, Heidegger permits us to think of consciousness in the dimension of Being without hypostasizing it, or ontifying it, or absolutizing it in any way. We might say, then, that he was fundamentally concerned with bringing to light a non-subjective dimension of consciousness, which may be called, using his terminology, the ontological dimension of consciousness.”

(Capobianco (a) 2007, s.2)

En slik ikke-subjektiv dimensjon i bevisstheten kan godt være en intelligens, men er her ikke reduserbar til den dagligdagse bevissthet. Det Capobianco prøver å gjøre ved å sette sammen Jung og Heidegger er:

“I would like to draw a parallel between Jung’s understanding of an autonomous “intelligent” unconscious structure which lets opposites “flow together” and Heidegger’s understanding of Being as the primordial logos that lets lie and gathers together beings in their correlative opposition.”

(Capobianco (a) 2007, s.1)

“Intelligensen” det her er snakk om, er i det ubevisste hos Jung, og i Væren hos Heidegger, og er ikke reduserbar til den bevisste bevissthet.

Pål snakker om at det er *de åndelige sammenhengene til de fysiske hendelsene som er sentrale*, at det finnes bakenforliggende uforklarlige årsaker til de fysiske uttrykk. Og ser vi på informantenes språkbruk i forhold til disse naturopplevelsene, så samles de om uttalelser om noe større som de er en del av, og at det større også er utenfor dem. En av informantene snakker om åndsvesener uten fysiske skikkelser noe som også beveger seg i en retning som

ser ut til å dreie seg om en ikkereduserbar intelligens i vanlig forstand.

Og det ubevisste kan la motsetninger ”flyte sammen”. Helhet og del er avhengig av hverandre, og kan også forstås om en tenker seg det ubevisste som en helhet, og det bevisste som en del. Om man skulle bli bevisst helheten, så ville delperspektivet bli borte, og skulle bare delperspektivet råde, ville helheten forsvinne.

Vi kan forklare Capobianco og:

“... summarize Jung’s mature position on the nature of the unconscious structure and on the nature of the relation of the unconscious to consciousness in these five positions: (a) The unconscious is an intelligent, transpersonal structure; (b) [51] the intelligent unconscious structure allows opposites to “happen” together and, thus, is irreducible to consciousness, which, according to Jung, chiefly “discriminates”; (c) consciousness (the ego) and the unconscious structure, while not reducible one to the other, are nevertheless mutually dependent; (d) even as consciousness (the ego) and the unconscious structure are cor-related, the unconscious maintains a primacy over consciousness; as he often remarks, the unconscious can “fascinate” and “overpower” the ego; (e) even as the unconscious maintains primacy over consciousness, consciousness remains, according to Jung, the only “medium” by which the unconscious can “realize” itself as “truth.”²”

(Capobianco (a) 2007, s.1)

Og dette at det ubevisste har en primær rang i forhold til det bevisste, setter mange av poengene til informantene i et nytt lys. Også hvis en ser på bevisstheten som det eneste ”medium” hvor det ubevisste kan *realiseres* som *sannhet*, så er jo dette en logisk *dialektikk*, mellom del og helhet.

Når opplevelsen gir en samhørighetsfølelse med noe som har et liv i seg selv, at naturen er ”befolket” og besjelet av vesener man intuitivt kan ha en kommunikasjon med, at egoet som krympes inn gir plass til en ”høyere makt”, eller at skaperverket plasserer en, gir vel alle beskjed om at det er ”noe” der ute som har en ”intelligens”, selv om denne er vanskelig å målbare til en artikulert bevissthet. Og slike erfaringer, eller erkjennelser, bærer kanskje ikke med seg informasjon bare i form av kunnskap, men mer som bevissthet i form av en større åpenhet for det som er, både utenfor og innenfor, og kanskje disse ytterlighetene samles i oss selv.

Per snakker om vesener og drar opp noen perspektiver som er vanskelige å forstå, kanskje fordi de er opplevd gjennom en praksis som ikke hopper over seg selv. Han sier på et vis at disse tingene er usynlige, at de ikke har en fysisk fremtoning, men allikevel kan sees.

Ethvert vesen, et gresstrå, en mus, en fisk, har i seg ”mønster” som dets liv styres av. Jeg mener i tillegg til at et vesen har en fysisk fremtoning, har det en ”dimensjon” som viser seg ved hva den eller det gjør, gjennom en adferd. Hvis en prøver å forestille seg hva denne dimensjonen kanskje handler om, så kan man begynne å se litt på hva et vesen er. Et vesen er ikke bare en individuell opplevd bevissthet, men innestår både i en evolusjonær utvikling av arten og har i tillegg en rolle i den fysiske verden, det lever i tiden og rommet. Opplevelsen av et eller annet individ sitt vesen handler ikke bare om den kunnskapen en kan få om en eller annen art. Her er det opplevelsen og det å nærme seg å bli bevisst hvilken rolle og vesenstype som utfolder seg, noe vi ikke kan annet enn prøve å være åpne for, som er i fokus.

Denne måten å se på vesenstyper strekker seg utover i tiden, den innehar fortiden, og på et vis ved det, også nået og fremtiden, fordi eksistensen vedvarende legger seg inn på å overleve.

Bevissthetens, eller dennes åpenhet, kan se ut til å fungere slik at det man opplever fungerer som premisser, slik at ens førforståelse ikke nødvendigvis er til hjelp i selve opplevelsen. Den påfølgende fortolkning og utlegning vil kanskje måtte bevege seg på det stadium forståelsen befinner seg, men det er allikevel mulig å være åpen og ydmyk for at dette er *forholdet*.

Det ubevisste hos Jung kan godt fortolkes som at det er snakk om noe som er uavhengig av vår forståelse og språklige evner. På et vis ikke-reduserbart til en begrepslig sfære, fordi det er en egen eksistens, med en iboende ”kraft” som gjør det til det det er.

At forholdet er slik at man ikke er ”herre i eget hus”, at de værende ting er uavhengig av vår forståelse av dem, men at vi på et eller annet vis er belastet med et ”behov” for å forstå omgivelsene og oss selv i den. Og kanskje det er hva vår evolusjonære forståelse handler om, at den er en prosess som leder mot en bevisst aksept av premissene som finnes, i og rundt oss.

Den ytre dimensjonen, alle ting som inngår i våre omgivelser vil da måtte oppdages *i seg selv* og *i sin sammenheng*, vi har ingen innvirkning på forholdet.

Alle informantene kan på ett eller annet punkt tolkes i denne retningen, og noen gir veldig tydelig uttrykk for at dette kanskje er det viktigste punkt i naturrelasjonen, at kjernen i de dype

naturopplevelsene forteller om dette forholdet.

Heidegger poengterer at tingene ofte blir forstått i forhold til oss selv. At nesten enhver ting blir oppdaget gjennom sin funksjon det har i forhold til mennesket. De uttalelsene han har her omhandler, som vi har vært inne på tidligere, at vi har en tendens til å hoppe over oss selv i forhold til omverden. Han gjennomgår at det meste vi driver med, speiler at vi gjør det for egen del, at i alle fall ting vi gjør bruk av, og ting vi lager, er kjeder som alltid ender i, formenneskets-skyld. At all vår virksomhet kanskje har utgangspunkt i oss og ender i oss.

Og kanskje er dette vi "er", noe større enn en fysisk individuell kropp, og kanskje vår menneskelige "rolle" eller hensikt står i et perspektiv som er langt større enn vi er bevisste?

Om jeg skal fortolke dette poenget hos Heidegger, så mener jeg at han prøver å gjøre oss bevisst vår rolle i forhold til omgivelsene, eller peke på det faktum at vi sjelden, eller aldri, egentlig hopper over oss selv. Men at vi kanskje gjør det ubevisst, slik at vi faller inn i en omgang med omverden, og blir opptatt av det ytre. Denne uegentlige væremåten glemmer seg selv og den sammenheng det står i, og en tenkning som korreleres til en slik væremåte er den metafysiske, slik jeg forstår det.

Men når han gjør dette poenget og forsøker å spore an til ikke å hoppe over seg selv, så ser jeg ikke at dette en ansporing mot en form for egoisme. Dette er viktig, for det er i relasjonen, eller som vi har vært inne på tidligere, tilstedeværelsen som er viktig.

I boken "Til sagen for tænkningen" sier han,

" Det drejer sig om at sige noget om forsøget på at tænke væren uden at begrunde væren ut i fra det værende".

(Heidegger 1969 Til sagen for Tænkningen s. 46)

Hvis en ser Pers kommunikasjon med vesenene han mener å oppleve i naturen i en slik forbindelse, kan det være at det her er snakk om en bevissthet som har fått tilgang til noe som kanskje for oss andre beveger seg i det ubevisste. Om tenkningen skal forholde seg til væren, uten begrunnelse i noe værende, så er vi antagelig i en dimensjon som vil arte seg på en måte som forståelsen får problemer med, og som for mange vil høres fremmed ut om det ikke er selvopplevd. Ikke desto mindre er denne dimensjonen essensiell for informantene.

4.5 Selvbevissthet

Gjennom de perspektivene vi har gjennomgått reiser det seg noen spørsmål om hvilke ”dimensjon” mennesket lever i. Påls uttalelser om at det kan skje en oppheving av skillet mellom oss selv og verden ser ut til å beskrive et sammenfall mellom det subjektive og omverden. Og om vi her i tillegg tilegg kobler dette til Espens uttalelser om egoet, at man kan jobbe mot en utvidet bevissthet ved å forsøke å legge egoet tilside, så kan det se ut til at dualiteten mellom en selv og omverden sammenfaller i en slags utvidet selvbevissthet.

Sammenfallet mellom det ubevisste og det bevisste hos Jung, mellom Heideggers Væren og tilstedeværen, legger opp til å vurdere om mennesket er iboende forbundet til noe større enn seg selv. Om den ubevisste dimensjonen i oss er relatert til den ytre omverden, om en sier at vi står ”i” en større sammenheng, og at (u)bevissthetsdimensjonen er denne sammenheng.

Når “Jeget” er konstituert, ikke konstituerende, så kan det se ut til at det skjer et grunnleggende skift ei vår måte å tenke på, en ydmykhet som stiller seg åpen for å se på hvilke forutsetninger som mennesket har. En slik tenkning ser ikke etter metafysisk tenkning og teori, den leter etter mønstre vi selv må sies å være, og hvordan disse mønstrene skaper forutsetninger for våre liv. Her er ikke tenkningen selv eller dens innhold det vesentlige, men det letes etter et forhold som vil regulere ”tenkningens dominans”, om den oppdages.

Og om det er dette Per sikter til når han omtaler menneskets jeg som det høyeste, og at utviklingen mot å oppdage dette jeget har ført med seg en ”imperialistisk” tenkning og holdning ovenfor vår omgivelser, så kan de tingene Per snakker om ses i et nytt lys og skape et nytt paradigme. For det blir et personlig paradigmeskifte å venne tenkningen til å være opplevelsens tjener, eller man kan forklare det som at tenkningen tildels må ”bære” det opplevde uten å gjøre bruk av en førforståelse.

Så lenge bevisstheten blir fylt av en tvangspreget tenkning og et overdrevent fokus mot de fysiske ting, så kan dette skape begrensede forestillinger om hvilken tilværelse vi lever i. Og som nevnt, hvis tenkningen tror den kan ”tenke” virkeligheten, kan det hende den må tenke lenge...

Når det er et forhold mellom virkelighet og tenkning, så blir det vesentlig å prøve å forstå forholdet, og derved ikke fortape seg i hverken tenkningen eller virkeligheten.

Og det ser ut til at det er dette perspektivet Per setter fokus på. Hvis mennesket ikke er i sentrum, men at utviklingen av jeget er en ”individueringsprosess”, så kan forholdet mellom tenkningen og de ytre gitte forhold ses på som en form for selverkjennelse, eller selvbevissthet, ved at bevissthetsrommet samstemmes med omgivelsene.

Prøver vi å tilpasse disse begrepene inn i Jungs tanker om det bevisste og det ubevisste, så er ydmykheten over at menneskets ”ego” ikke er i sentrum en erkjennelse av det ubevisste, og utviklingen av jeget og en tenkning som ser seg selv som adskilt og i sentrum, en utvikling av den bevisste bevissthet.

Selvbevissthet vil kanskje oppstå når disse to aspekter av bevisstheten settes sammen og bevisstheten forstår at den er en del av det ubevisste større, og ved det bli klar over den ”dimensjonen” den er og lever.

Og det sier seg selv, at det vil være forskjell på å forstå dette teoretisk og å erkjenne forholdet. Og en slik forståelse av livet er ikke i hovedsak en forståelse i tenkningen, det er en erkjennelse av et stort åpent *felt* som befinner seg utenfor tenkningen og vårt herredømme. Åpningen av dette feltet er kanskje begynnelsen på noe, nemlig begynnelsen på å forstå forholdet mellom tenkningen og dens arena, bevissthetens erkjennelse av sin plass, og kanskje en åpenbaring av hva som ligger åpent for oss. Og i en slik erkjennelse så vil kanskje dype naturopplevelser bli mer forståelig, fordi man begynner å erkjenne grensegangen mellom det en allerede vet, og det man møter i omverden.

Når Per videre snakker om at det er viktig å gå ut i naturen med kjærlighet, så tror jeg han snakker om å anvende den åpenhet og ydmykhet han har oppdaget i forholdet mellom bevisstheten og det som er utenfor. Omverden er noe stort og egenrådige, som vi ikke kan ”beherske” med vår tenkning, men ydmykt må lære å forstå gjennom åpenhet og ydmykhet. Og kanskje et slikt forhold kan kalles kjærlighet?

Det er i hvert fall noe som lar ting være slik de er i seg selv, og det kan kanskje bety at det er svært nært noe som ligner kjærlighet. Og da ikke tenkt som en klisjé, men en åpenhet som lar ting være slik de er i seg selv.

En slik kjærlighet er ikke bare noe man gir til det man opplever, men det er i en og samme bevegelse, noe man har i seg som en væremåte, og slik angår våre tanker, følelser, handlinger

og antagelig vår frihet, slik Per forteller. Han ser ut til å mene at dette er begynnelsen på å erkjenne omverden og de ”vesenene” som lever der, og at dette er viktig både for oss og naturen.

Pål ser ut til å tenke i de samme banene når han snakker om at, ”*alle er i en slags stor samhörighet, en stor, nærmest som en stor familie av det levende.*”, noe som også etablerer en ny status og rolle til det utenfor oss og som plasserer oss samme kontekst.

Kunnskapen han snakker om er å lære om det konkrete innholdet i virkeligheten, og når sammenfallet mellom omverden og oss skjer, så gjenstår en tilstedeværelse man bare må være i.

Informantenes beskrivelser av væremåte i naturopplevelsene kan sammenlignes med begrepene om det ubevisste og det bevisste, og om tilstedeværen og tenkningen.

Hovedpoenget ser ut til å være at det er mulig å nærme seg erkjennelser av en form for selvbevissthet, et samlende prinsipp og en bevissthet som skaper åpninger mot både en selv og omverden.

Denne bevisstheten ser ut til å trekke opp et nytt landskap i bevissthetens sfære, og det ser ut til at noen mønstre blir mer tydelige.

Tenkningen får en ny rolle i forhold til omgivelsene, eller i forhold til det som ”er gitt”, fordi den egentlig ikke har noen innvirkning på forholdet. De tingene som tenkningen sådan må forholde seg til, stiller den ovenfor en omverden som tildels kan se uoppgaget ut *i denne formen for persepsjon*. Og ved det så er subjektet stillet ovenfor oppgaver som kan virke nye, både i sin egen tenkning, og i den sammenheng subjektet står i og ovenfor.

Og jeg tror ikke dette nødvendigvis skal ses som en motsetning til vår hverdagslige tankeverden, men heller spore an til å se at det er forskjell mellom tenkning og åpenhet, at tenkningen ikke nødvendigvis representerer det vi opplever i det ytre, at tenkning er *en* ting, en selvstendig prosess og handling som vi gjør, mens omverden er en annen.

Begge ytterligheter ser i noen tilfeller ut til å kunne samle seg i vår erfaring.



5.0 Oppsummering og konklusjon

5.1 Det språklige

Dype naturopplevelser kan se ut til å skape et skifte i måten man forholder seg til omgivelsene på, spesielt på den måten at de opplevde tingene får en annen "autoritet" og dette viser seg i måten informantene språksetter opplevelsen. Ordene man bruker for å beskrive blir viktigere, de må tilpasses det opplevde på den måten at det blir løftet frem og ikke tildekkes av unyanserte begreper.

Innholdet i opplevelsene ser ut til å overskride hva man kan ordbære og det åpner for å vurdere en språkløs dimensjon i dypere opplevelser. En kan da vurdere om alle opplevelser er preget av språk eller ikke, vurdere skillet mellom den bevisste bevissthet, det man vet og kan beskrive, og grensegangene til det man ikke vet, til det ubevisste, til Væren og det som befinner seg i den språkløse dimensjonen.

Ydmykhet og åpenhet ser ut til å være premisser for de dype opplevelsene, noe som kan se ut til å være en form for aktivering av individet, slik at man blir tilstedeværende i sin situasjon. Og at man blir tilstedeværende ser ut til aktivere en mer helhetlig forankring, slik at et rent intellektuelt forholdningssett blir vanskelig.

Forankringen i tilstedeværen ser ut til å være en slags eksistensiell plassering, slik at omgivelsene får en nyvunnet betydning som premiss, slik at man må "vitne" om dette når man skal sette ord på det. Språket får da den rollen at det blir mer dynamisk og levende fordi det må tilpasse seg den ytre virkeligheten, og ikke dominerende beskrive den med etablerte, "stivnede" begreper.

Denne ydmykheten i opplevelsene ser ut til å muliggjøre å se bak våre tilvendte begrepsapparater, slik at det blir en annerledes nærhet til omgivelsene og at denne nærheten gir en kontakt med omgivelsene som ser preartikulert ut.

5.2 Tenkning – tanker - bevissthet

Det blir aktuelt å skape en distinksjon mellom tanker, tenkning og bevissthet når det er snakk om tilstedeværelse i en situasjon.

Tanker er i hovedsak det som forhindrer en tilstedeværende åpenhet. Begrepet ego blir også brukt av informantene i forbindelse med at man er lukket i kraft av en kontinuerlig tenkning som "filtrerer" omgivelsene, en innadvendthet som stenger for utadvendthet. Informantene

forteller at tankene vanemessig beveger seg i fortid og fremtid kan være en årsak til at øyeblikkelig tilstedeværelse er sjeldnere, og kan forsterkes ved en overdreven tro på tenkningens innhold.

Nærværende dvelen i ”området for det åpne” kan se ut til å beskrive en tilstedeværende bevissthet som ikke er preget av kontinuerlig tenkning, men som arter seg som en måte å innestå i en åpenhet, en åpenhet som tilsynelatende gir *premisser* for en eventuell tenkning.

Ved at bevisstheten kan stille seg åpen, uten en begrepslig ”filtrering”, kan det se ut til at det oppstår en mulighet for dypere erkjennelser og at tenkningen ved en iaktakelse ikke bare gjentar abstrakte begreper.

Spenningen mellom det bevisste og det ubevisste er på et vis et ”motsetningspar” som skjer samtidig, og det ser ut til å gjøre en bevissthetsmessig forskjell om man er bevisst denne dualiteten eller ikke. Fordi erkjennelsen av det større ubevisste kan se ut til å skape en forankring eller en utvidet selvbevissthet. Dype naturopplevelser kan se ut til å gi erfaringer med en slik dualitet.

Tenkningen kan se ut til å operere på flere måter, ved å oppfatte omverden gjennom begreper eller å åpent og dvelende prøve å se *bak* begrepene. Det er tilsynelatende to forskjellige holdninger og de aktiverer tenkningen på forskjellig måte, samtidig ser det ut til at det oppstår en erkjennelse om bevisstheten som et åpent ”felt”, en dualitet i oss som strekker seg fra det man vet og over i det store uvisse. Åpningen av det større ubevisste kan se ut til å gi tenkningen premisser, slik at den ikke er ”herre i eget hus”, men at de ytre omgivelsene er premissgivere og at man ivaretar den ”sannhet” om en kan bære den over i tenkningen uten å endre den.

5.3 Tilstedeværende bevissthet

Erfaringer av at man blir veldig tilstedeværende i dype naturopplevelser kan være et tegn på at man vanligvis ikke er tilstede i sin situasjon, noe som tegner opp et skille i bevisstheten.

Skillet mellom det man er bevisst og det ubevisste kan forklare at man er mer eller mindre åpen for det man ikke vet noe om. Heideggers beskrivelser av Væren som Logos og begrepet om herværen (*dasein*), skaper en forbindelse mellom oss mennesker og omverden.

At det kan se ut til å finnes en ”intelligens” i det ubevisste hos Jung, eller i Væren hos Heidegger, og at denne kan komme inn i bevisst erfaring kan ha med motsetninger å gjøre. Det kan hende det ikke bare er ubevisst kunnskap i den ubevisste dimensjonen, men siden den er et iboende fenomen i oss og kanskje er det ”feltet” som er forbundet med omgivelsene, så kan det virke sannsynlig at den innehar motsetningspar. At for å oppleve omverden bevisst, så trengs både et utkikkspunkt og en omverden. Og i denne bevisstheten så oppstår da området for det man vet, og det store potensielle område for det man ikke vet.

Informantene forteller tydelig om at egen tenkning er en av hovedproblemene med å stille seg åpen i situasjoner og det kan se ut til at det er stor forskjell på å erkjenne og være åpen for det som finnes i det ubevisste eller å ikke gjøre det. Denne åpenheten kan se ut til å være både en erkjennelse av et forhold, forholdet egen bevissthet/ det man vet og det ubevisste/ det man ikke vet, og ved å gi slipp stille seg inn i en utvidet åpenhet.

En utvidet åpenhet mot omgivelsene kan se ut til å etablere en bevissthets ”klarhet”, en holdning som ikke er preget av et predefinert innhold, i form av å la ting i omgivelsene og en selv være slik de er.

Denne klarhetens ”lysning” kan se ut til å oppstå lettere i naturen enn ellers, fordi at naturen fremstår som mild. At det er lettere å slippe tvangsmessig tenkning og stress slik at man blir tilstedeværende og bevissthetsmessig åpen i relasjon til natur.

Forskjellen på å møte omverden med egne tanker eller med en større åpenhet, stiller opp muligheten for å se på omverden som et ”sannhetens prinsipp” i relasjon til tenkningen. Som igjen etablerer muligheten for en metafysisk tankegang, for omverden som premissgiver for tenkningen og språket, og for å se på bevissthets åpenhet som *klarhet*.

5.4 Omverden

Naturopplevelsen kan se ut til å skape en identitet og en forankring i forhold til omgivelsene. Anerkjennelsen av omverden som noe større, og for eksempel paradokset ved at man blir både stor og liten i møte med omverden kan se ut til å etablere et nytt forhold til omgivelsene.

Heidegger snakker om at erkjennelsen grunner i ”*allerede-at-være-ved-verden*” og at vi ved å avholde oss fra å endre det vi opplever, vil ved vår ”bergatthet” av verden, ”*varetagelsen*”, henfalle til ”å dvele ved”.

I denne "dvelen ved" ser det ut til at omverden kommer oss i møte slik den er og at vi selv gjennom vår væremåte befinner oss både utenfor og innenfor samtidig. Og ved det at vi er utenfor, så ser Heidegger ut til å mene at vi er innestående i en allerede avdekket verden.

Informantenes fortellinger om at "det større" utenfor dem representeres ved helt hverdagslige ting kan se ut til å være en slik direkte kontakt med omverden, hvor paradokset om at det som er utenfor også er inni, samtidig.

Det ytre, det større, "*de åndelige sammenhengene til de fysiske hendelsene*", kan hos informantene ligne beskrivelser på en autonom intelligens som ikke er reduserbar til hverdagslig bevissthet. Denne intelligensen kan ligne på Heideggers Væren eller Jungs ubevisste dimensjon, og beskrivelsene av de dype opplevelsene kan se ut til å handle om forholdet mellom informantene og denne "høyere" intelligensen.

Tilstedeværelsen ser ut til å endre personen slik at man blir åpen for omgivelsene, og åpenheten kan se ut til å stille personen i en tilstand hvor det skjer en bevissthetsmessig "transendens", hvor motsetninger kan flyte sammen. Det at man ofte kan føle seg skilt fra den sammenhengen man er en del av, ser ut til å forsvinne og tilgangen til omgivelsene blir åpen, slik at det ser ut til å strøme informasjon fra omgivelsene som i en vanlig hverdagssituasjon er tildekket for informantene.

Det som oppleves er vanskelig å beskrive, kanskje fordi vi er vandt med å bruke et språk som er beskrivende, mens det i denne situasjonen blir mer påtrengende å åpne opp for fenomenet selv.

Denne åpenheten kan se ut til å komme i stand ved åpen tilstedeværelse hen imot omgivelsene og ved vedvarende å utholde det som skjer i situasjonen. Man kan observere uten å beskrive det værende som noe annet enn det selv er.

Den åpne tilstedeværelsen kan se ut til å åpne opp for tilgang av en annen informasjon i omverden. En type informasjon som oppdages ved at en selv er innestående i sin situasjon, og innsikten ser ut til å omhandle dypere aspekter enn rent fysiske uttrykk, mot å se "vesenstyper". Å se noe sitt vesen beveger seg mot mer å se det individuelle livets utfoldelse, eller en "naturens sosiologi", i en tilsynelatende situasjonsbetinget kontekst. Betingelsen ser ut til å være tilstedeværende, utholdende åpenhet.

5.5 Selvbevissthet

Når dualiteten mellom det subjektive og omverden ser ut til å oppheves i noen erfaringer, kan det skje en utvidelse av bevisstheten. Slik at bevisstheten står i relasjon til den ytre verden på en måte som ser ut til å skape en annerledes identitet eller plassering.

Om vårt selv er konstituert mer enn konstituerende, så kan det se ut til at vi ved en form for dominerende tenkning har fjernet oss fra den sammenhengen vi er en naturlig del av. Når tenkningen besinner seg, og et naturnærvær oppstår, ser det ut til å skje en bevissthetmessig utvidelse ved en åpenhet mot omverden.

Ved denne åpenheten ser det ut til at bevisstheten istedenfor å beskrive omgivelsene innstiller seg på å motta, og at det som kommer en i møte, innholdet i opplevelsen, blir premisser for en eventuell tankemessig bearbeidelse.

Skjevheten mellom en persepsjonsmåte hvor tenkningen dominerende beskriver omgivelsene og ved det holder seg adskilt fra det den beskriver, kan se ut til å stå i kontrast til en mer ydmyk og åpen tilstedeværelse. Hvorpå tenkningen vil ordbære det nyoppdagede gjennom et annet ordvalg.

Begrepet eller utviklingen av ”jeget” blir omtalt som en individueringsprosess, hvor mennesket blir adskilt fra omverden. Ser man på den beskrivende og dominerende tenkningen i en slik kontekst, kan erkjennelsene av en ny åpenhet være et paradigmeskifte hvor et gammelt forholdningssett blir opphøyet i en syntese mellom en bevissthetsmessig erkjennelse av tenkningens rolle og en ny måte å se på omgivelsene. At omgivelsene blir premissgiver for tenkningen, virker intuitivt logisk, mens tenkningen allikevel må ivareta formidlingen i språket.

En slik åpenhet ser ut til å åpne et bevissthetsmessig ”felt” som befinner seg utenfor vårt herredømme, og det kan ligne på begrepet om det ubevisste. Begrepet ”kjærlighet” blir også nevnt i forbindelse med en slik åpenhet, både fordi en åpen og ydmyk aksept av omgivelsene kan se ut til å være et premiss for å oppleve på denne måten, men også fordi det i en og samme bevegelse berører oss selv som en væremåte, hvor det kan angå våre tanker, følelser, handlinger og vår frihet. En slik åpenhet kan se ut til å åpne både oss selv og omgivelsene.

5.6 Konklusjon

Selv om utvalget var lite og undersøkelsen går smalt inn ved å se på dype naturopplevelser, så ser det ut til at friluftslivet og naturnærværet naturlig og tilfeldig skaper betraktelige bevissthemessige endringer og at dette er gjennomgående i denne undersøkelsen.

Som mange av informantene beskriver så er mye av deres interesse sentrert rundt å åpne opp for denne innsikten og de finner metoder for å utvikle seg dit hen. Selvbevisstheten kan se ut til å omhandle deres rolle som menneske i en større sammenheng, hvor deres bidrag blir vesentlig. At informantene forteller om at det er mulig å trene seg i å ha slike opplevelser gjør at man i tillegg til å kunne falle naturlig inn i dypere opplevelsestilstander også kan påvirke det ved å stille seg åpen.

Og er det sånn at man i friluftslivet lettere kan oppnå tilstander som kan frigjøre en fra egoets låsninger og etablere mer utadvendte holdninger, så er naturen en potensiell og potent arena for helsemessig arbeid, og da kanskje spesielt i forbindelse med psykiske lidelser.

At friluftstradisjonen står så sterkt her i landet gir dypere mening om man ser det i lys av slike endringer, selv om de ikke alltid vil bevege seg i bevissthetens artikulerte irrganger.

Omverden oppleves så nær og direkte at ordene man bruker må stå i relasjon til det opplevde og språket dreies over i mer poetiske vendinger. Det ser ut til at opplevelsen er så nær og ufiltrert at ens vanlige måte å beskrive omgivelsene på, må vike for at tingen i seg selv blir styrende for det man sier.

Dette kan være en av grunnene til at det oppstår en utydelighet i fortellinger rundt dype naturopplevelser. I tillegg kan det se ut til at bevissthemsskiftet kan inkludere større deler av bevisstheten enn en ren intellektuell.

Det at tenkningen ikke preger opplevelsen og at en blir tilstedeværende, kan se ut til å åpne grensegangene mot det ubevisste ved at man opplever en mer helhetlig forankring i tilværelsen. Dette er opplevelser som i sin egenart er en slags transendens, en bevissthemmessig overskridelse som må erfares.

Det kan se ut til at formidlingen av opplevelsene blir mer billedlige og poetiske, fordi man i det språklige ydmykt prøver å forbli tro mot det man har opplevd. Samtidig med at det i

beskrivelsene av slike opplevelser er en tilsynelatende utydelighet, så er nok opplevelsen for individet krystallklar og at denne klarhet er en av årsakene til at man prøver å hegne om det opplevde. Jeg tror at denne bevissthetens klarhet, i tillegg til å åpne opp omgivelsene, er en opplevelse av å være ”seende”. At man er så tilstede og oppmerksom at det er en økt grad av sensitivitet som i seg selv er en høydepunktsopplevelse.

Måten man får tilgang til omgivelsene er ganske annerledes enn en vitenskaplig beskrivende tilnærming. Ved den åpne tilstedeværelsen, som gjør at en selv blir delaktig, så avdekkes ting språkløst, slik at en utvidet innlevelse ser ut til å tre i kraft. Kombinasjonen av innlevelse, involvering og en renere persepsjon, ser ut til å gi større respekt og ydmykhet for omgivelsene. Man kunne si at åpenheten man må ha for å oppleve på denne måten er en forutsetning, og at inkluderingen av det ytre etablerer en samhörighet med omgivelsene. Slik ser det ut til at man mer opplever å se livet bak de fysiske uttrykk og at det er lettere å se hvilke vesen som ligger bak individene. På den måten ser det ut til at man ikke beskriver noe ved noe annet, men vedvarende forsøker å se det individuelle og spesielle ved det opplevde.

Måten man faller inn i en samhörighet med omgivelsene er en annerledes aktivering av en selv. Fra tilsynelatende å møte omgivelsene med en overaktiv beskrivende tenkning, til å aktivere sensitiviteten og ydmykheten, kan bevisstheten se ut til å bli mer ”klar”. Klarheten kan se ut til å ha med dualiteten mellom det ubevisste og det bevisste å gjøre, og når ego trer tilbake så oppleves spenningsfeltet mellom disse ytterlighetene situasjonelt.

Det at det forankres i en situasjon som strekker seg fra svært kortvarige til mer langvarige glimt, gjør at opplevelsen står i direkte relasjon til følelser, kropp og bevissthet, som forankrer opplevelsen i selvets bevissthet.

6.0 Henvisninger

6.1 Litteraturliste

Abram, David (1996). *Sansenes magi. Å se mer enn du ser*. Flux Forlag. Oslo 2005

Filosofiske leksikon (1983) Forsythia. norsk utgave 1993

Fløystad, Guttorm (1993). *Heidegger en innføring*. Pax Forlag A/S. Oslo 1993

Gran, Svein, Lie, Kåre A., Kroese, Andries (2011) *Oppmerksomhetstrening - En historisk, psykologisk og praktisk innføring i mindfulness*. Gyldendal Akademiske

Hegge, Hjalmar (1978) *Mennesket og naturen*. 2 utgave, Antropos Forlag A.S. Oslo 1993

Heidegger, Martin (c) (1962) *Being and Time*. Harper San Francisco

Heidegger, Martin (1947) *Brev om Humanismen*. (2003utg.) Cappelens Forlag A/S Oslo 2003

Heidegger, Martin (1955) *Hva er metafysikk?* Det lille Forlag 1999

Heidegger, Martin (1930) *Om sanninga sitt vesen*. Filosofisk institutt universitetet i Bergen v/Gunnar Skirbekk. Skriftserien nr.15 Bergen 1999

Heidegger, Martin (1969) *Til Sagen for tenkningen*. Forlaget Philosophia, Århus 2002

Heidegger, Martin (1954) *The question concerning technology and other essays*. Harper Torchbooks. New York 1977

Heidegger, Martin (a) (1927) *Væren og Tid*. Forlaget Klim. Århus 2007

Heidegger, Martin (b) (1927) *Væren og Tid*. Pax Forlag A/S Valdres 2007

Jerlang, Espen red. (1986) *Utviklingspsykologiske teorier*. 3 utgave. 1 opplag Gyldendal Akademiske 2000

Jung, Carl Gustav (1971) *The portable Jung*. Penguin Books. New York 1976

Kompendium. Hovedfag idrett fordypning i friluftsliv 2003-2004. Næss, Arne (1992) sitert i ”*Wisdom in the open air. The Norwegian Roots of Deep Ecology*” (Reed & Rothenberg (red.) (1992)

Kompendium (2003) *Hovedfag idrett fordypning i friluftsliv*. Høgskolen i Telemark Avdeling for allmenne fag

Krog, Thomas m.fl.(1996) *Historie, forståelse og fortolkning*. 4. utgave, 3. Opplag. Gyldendal Norsk Forlag A/S Otta 2004

Miller, Alice (1979) *Barneskjebner*. 2 opplag. Gyldendal Norsk Forlag, Oslo

Tolle, Eckhart (2000) *Nuets kraft*. Borgens Forlag

Tordsson, Bjørn (2003) *Å svare på naturens åpne tiltale*. Dr. Scient avhandling av Bjørn Tordsson, Norges idrettshøgskole Oslo

Wilber, Ken (2004) *The simple feeling of being*. Shambhala Boston & London

Wittgenstein, Ludwig (1961) *Tractatus Logico-Philosophicus*. Routledge & Kegan Paul Ltd

6.2 Støttelitteratur

Bennet, E. A. (1966,1983) *Jung og hans tankeverden*. N.W. Damm & Sønn. Otta 2002

Bergson, Henri (1967) *De to kilder til moral og religion*. Vidarforlaget A/S. Oslo 2005

Bjørnå, Thomas (2005) *Å vende innsiden ut når man går ut for å komme inn –En drøfting av sammenhengen mellom friluftsliv og psykisk helse*. Hovedfagsoppgave i friluftsliv- Høgskolen i Telemark, Avdeling for allmenne fag i samarbeid med Norges Idrettshøgskole.

Eriksen, Trond Berg (Red.) (1993) *Vestens store tenkere*. De Norske Bokklubbene. 2002

Hans Kolstad (2001) *Henri Bergsons filosofi – betydning og aktualitet*. Humanistisk Forlag. Oslo 2001

Haukeland, Per Ingvar (2008) *Dyp glede*. Flux Forlag. Oslo 2008

Hegel, Georg Wilhelm Friedrich (1807) *Åndens Fenomenologi*. Pax Forlag A/S Oslo 1999

Heidegger Martin (1973) *Okios og tekhne*. Aschehoug & Co. (W. Nygaard) Oslo 1996

Klein, Stefan (2002) *Lykkeformelen*. Gyldendal Norsk Forlag AS. Gjøvik 2004

Kompendium (2003) *Innføringskurs – Master idrett og friluftsliv*. Høgskolen i Telemark, Institutt for idretts- og friluftslivsfag – høsten 2003

Skjervheim, Hans (1976) *Deltakar og tilskodar*. H. Aschehoug & Co. (W. Nygaard) Oslo 1996

Svalastog, Marit Svale (2007) *Kva er ting for menneska?* Masteroppgave. Høgskolen i Telemark, Avdeling for allmenne fag.

6.3 Referanseliste

Capobianco, Richard (a) 2007 *Dwelling Near the Source*, (Tatt ut: 09.11.11)

http://www.cgjungpage.org/index.php?option=com_content&task=view&id=818&Itemid=40

Capobianco, Richard (b) 2007 *Jung and Freud on Introversion* (Tatt ut: 21.11.11)

<http://www.cgjungpage.org/index.php?option=content&task=view&id=819>

http://no.wikipedia.org/wiki/Bevissthet#Beskrivelsen_og_lokalisering_av_fenomenal_bevissthet (Tatt ut: 07.11.11)

Foto: Jørn Harald Sørli

7.0 Vedlegg

7.1 Intervjuguide

Trinn 1: Selve opplevelsen

Spørre om eksempler/beskrivelser. Med egne ord og så detaljert som mulig.

1. Er slike opplevelser hyppig forekommende i ditt liv? Hvor? Når?

2. Få en beskrivelse av hvordan ”tiden” oppleves!

3. Spørre om tanker, følelser og kropp i før-fasen, i opplevelsen og etterpå.

-prøve å få tak i ”tidens” forskjellige særegenheter, eksempelvis hva er typisk for selve opplevelsen.

-Hva er typisk for perioden etterpå osv.

4. helhetlig sett, hva er din forståelse av slike opplevelser?

Begreper å ha i bakhodet:

-nærvær – tilstedeværelse

-subjekt – objekt

-nærvær av den fysiske verden – verden ER --- enselv ER også da, - er dette ett?

Trinn 2: Virkninger av opplevelsen

1. Hva gjør slike opplevelser med deg?

2. I et stort perspektiv, fører de til endringer?

3. Er de tilfeldige for deg eller oppsøkes de?

- I så fall hvordan?

4. Hvis det skjer endringer:

- Er disse i tråd med ditt tidligere liv?

- Innebærer det noe nytt?

5. Hva er det du opplever som eventuelt gjør at du ser annerledes på ting etterpå?

- Hva ses?

- Hva ses annerledes?

6. Har du opplevd at slike opplevelser er styrende for valg du gjør?

Trinn 3: Generelt

1. Har du i opplevelsen opplevd følelsen av å være liten eller stor, eller begge deler samtidig?

- Hvorfor tror du?

2. Mange forbinder slike opplevelser med et religiøst aspekt, - gjør du det?

- Eventuelt hvorfor?

3. Trenger det å ha et religiøst aspekt?

4. Kan opplevelse rett og slett være en måte å være menneske på?

5. Tror du det er mulig å skape slike opplevelser for deg selv?

- Kommer de til deg eller dannes de i deg?

6. Opplever du å være i balanse med dine omgivelser?

7. Opplever du å være i - ett med dine omgivelser?
8. Hva forbinder du med ordet Væren?
9. Kan man si at man opplever Væren?
10. Vil det gi mening om man sier at man mer "er" i slike opplevelser, i forhold til for eksempel å prøve å være noe i andre situasjoner?
11. Føler du at du i slike opplevelser, i større grad enn ellers, *er* hva du kan være?