

SAM HARRIS

Trezirea

GHID PENTRU O SPIRITUALITATE
FĂRĂ RELIGIE

Traducere din limba engleză de
ALEXANDRU ANGHEL

EDITURA  HERALD
București

Cuprins

CAPITOLUL 1

Spiritualitatea	7
Căutarea fericirii	19
Religia în Orient și în Occident	29
Mindfulness	48
Adevărul suferinței	57
Iluminarea	59

CAPITOLUL 2

Misterul conștiinței	69
Mintea divizată	83
Structură și funcție	91
Sunt mințile noastre deja divizate?	95
Procesare conștientă și inconștientă	
în creier	98
Ceea ce contează este conștiința	102

CAPITOLUL 3

Enigma sinelui	105
Ce numim „eu”?	115
Conștiință fără sine	119
Pierdut în gândire	121
Provocările cercetării sinelui	133
Penetrarea iluziei	148

CAPITOLUL 4

Meditația	152
Realizarea treptată versus realizarea bruscă	157
Dzogchen: țelul este calea însăși	170
Dincolo de dualitate	176
A nu avea cap	178
Caută-ți capul	183
Paradoxul acceptării	187

CAPITOLUL 5

Guru, moarte, droguri și alte enigme	189
Mintea pe cale să moară	214
Întrebuințările spirituale ale farmacologiei	232
Concluzie	250
Mulțumiri	258
Referințe și note	261
Index	294



CAPITOLUL 1

Spiritualitatea

Am participat cândva la un program de douăzeci și trei de zile de imersiune în natură desfășurat în munții din Colorado. Dacă scopul acestui curs a fost acela de a expune elevii la fulgere periculoase și la jumătate din țăntarii lumii, atunci acest țel a fost atins din prima zi. Ceea ce era în esență un marș forțat prin sute de mile de sălbăticie a culminat într-un ritual cunoscut sub numele de „singuraticul”, unde ni se permitea în sfârșit să ne odihnim – singuri, pe marginea unui minunat lac alpin – vreme de trei zile de post și contemplație.

Abia împlinisem șaisprezece ani și aceasta a fost prima dată când am gustat adevărata singurătate de când ieșisem din pânțelele mamei. S-a dovedit o provocare suficientă. După un somn îndelungat și o privire aruncată către apele reci ale lacului, tânărul promițător care îmi închipuiam că sunt a fost de îndată cuprins de singurătate și de plictiseală. Mi-am umplut paginile jurnalului nu cu revelațiile unui naturalist, filosof sau mistic în devenire, ci cu o listă a mâncărurilor în care plănuiam să mă înfig din clipa în care

aveam să mă întorc la civilizație. Judecând după starea mea de conștiință din momentul respectiv, milioane de ani de evoluție hominidă nu au produs ceva mai transcendent decât pofta de un cheeseburger și de un shake de ciocolată.

Experiența de a sta netulburat timp de trei zile, în mijlocul unor brize curate și sub un cer limpede de stele, nemairămânându-mi altceva de făcut decât să contemp-lu misterul propriei existențe, s-a dovedit o sursă de nefericire perfectă – în cazul căreia nu puteam vedea nici măcar o urmă din propria mea contribuție. Scrisorile trimise de mine acasă rivalizau, prin lamentațiile și auto-compătimirea pe care le conțineau, cu oricare dintre cele scrise pe fronturile de la Shiloh sau Gallipoli.

Am fost așadar destul de surprins când unii dintre membrii grupului nostru, cei mai mulți având cu zece ani mai mult decât mine, și-au descris zilele și nopțile de singurătate în termeni pozitivi și chiar transformativi. Pur și simplu nu știam ce să înțeleg din afirmațiile acestora că sunt fericiți. Cum ar putea fericirea cuiva *crește* când toate sursele materiale ale plăcerii și distracției fuseseră îndepărtate? La vârsta aceea, natura propriei mele minți nu mă interesa – ci doar propria mea viață. Și eram total inconștient cât de diferită ar fi viața dacă aș trece printr-o transformare calitativă a propriei minți.

Mintea noastră este tot ce avem. Este tot ce am avut vreodată și tot ce putem oferi celorlalți. Acest lucru ar putea să nu fie evident mai ales atunci când există aspecte ale propriei vieți care necesită îmbunătățiri – atunci când

țelurile tale nu sunt atinse, când te lupți să faci o carieră sau te afli în relații care au nevoie de sprijin. Dar acesta este adevărul. Fiecare experiență pe care ai avut-o vreodată a fost formată de mintea ta. Fiecare relație este bună sau rea în virtutea minților implicate. Dacă ești mereu mânios, deprimat, confuz și neafectuos sau dacă atenția ți se află mereu în altă parte, nu va conta cât de mult succes vei avea sau cine se află în viața ta – nu te vei bucura de aceste lucruri.

Cei mai mulți dintre noi am putea compune o listă de obiective pe care vrem să le atingem sau de probleme personale care trebuie rezolvate. Dar ce reprezintă de fapt fiecare element dintr-o astfel de listă? Tot ceea ce ne dorim să realizăm – să vopsim casa, să învățăm o nouă limbă, să găsim o slujbă mai bună – reprezintă ceva care ne promite că, după ce se va împlini, ne va da în sfârșit posibilitatea să ne relaxăm și să ne bucurăm de viață în prezent. În general vorbind, aceasta este o speranță falsă. Nu neg importanța atingerii propriilor țeluri, a menținerii propriei sănătăți sau a hrănirii și îmbrăcării propriilor copii – dar cei mai mulți dintre noi ne petrecem timpul căutând fericire și siguranță fără să recunoaștem țelul subiacent al căutării noastre. Fiecare dintre noi caută o cale de întoarcere către prezent: încercăm să găsim motive suficiente pentru a fi satisfăcuți *acum*.

Recunoașterea faptului că aceasta este structura jocului în care suntem antrenați ne permite să îl jucăm într-un mod diferit. Felul în care suntem conștienți de clipa prezentă determină în mare parte caracterul propriei experi-

ențe și, astfel, calitatea propriei vieți. Misticii și contemplativii au susținut acest lucru de secole întregi – iar faptul acesta este acum confirmat de tot mai multe cercetări științifice.

La câțiva ani după dureroasa întâlnire cu singurătatea, în iarna lui 1987, am luat drogul 3,4-metilen-dioxid-metilamfetamină (MDMA), cunoscut în general sub numele de Ecstasy, iar ideea pe care o aveam despre potențialul minții umane s-a modificat profund. Cu toate că MDMA avea să devină ubicuu în cluburile de dans și în „rave”-urile anilor 1990, la vremea respectivă nu cunoșteam pe nimeni din generația mea care să-l fi încercat. Într-o seară, cu câteva luni înainte să împlinesc douăzeci de ani, un prieten apropiat și cu mine am hotărât să luăm acest drog.

Punerea în scenă a experimentului nostru semăna foarte puțin cu condițiile abandonării dionisiace sub care MDMA este de multe ori consumat acum. Ne aflam singuri într-o casă, așezați la capetele opuse ale unei canapele și ne-am angajat într-o conversație liniștită pe măsură ce substanța își făcea drum către capetele noastre. Spre deosebire de alți compuși cu care eram deja familiari (marijuana și alcoolul), MDMA nu a produs nici o senzație de denaturare a simțurilor noastre. Mințile noastre păreau complet limpezi.

Totuși, în mijlocul acestei stări nespectaculoase, am fost lovit brusc de ideea că îmi iubesc prietenul. Acest lucru nu ar fi trebuit să mă surprindă – el era, până la urmă, unul dintre cei mai buni prieteni ai mei. Cu toate acestea, la vârsta respectivă nu obișnuiam să îmi pun pro-

blema cât de mult îi iubeam pe bărbații din viața mea. Acum puteam *simți* că îl iubesc, iar acest sentiment avea implicații etice care atunci păreau tot atât de profunde pe cât de banale par pe această pagină: *doream ca el să fie fericit*.

Această convingere m-a năpădit cu o așa forță încât mi s-a părut că ceva s-a deplasat în mine. De fapt, această realizare părea că mi-a restructurat mintea. Capacitatea mea de invidie – de pildă, sentimentul de a fi minimalizat de fericirea sau succesul unei alte persoane –, părea ca un simptom de boală mentală care dispăruse fără urmă. Nu eram capabil să simt invidie în acel moment, tot atât de mult cum nu eram capabil să-mi înfig un obiect ascuțit în ochi. Ce-mi păsa mie dacă prietenul meu arăta mai bine sau erau un atlet mai bun decât mine? Dacă aș fi putut să-i dau aceste înzestrări, aș fi făcut-o. Faptul că doream să fie fericit cu adevărat făcea ca fericirea lui să fie a mea.

Aceste reflecții au fost poate însoțite de o anumită euforie, dar senzația generală a rămas una de trezie absolută – și de claritate morală și emoțională nemaiîntâlnită până atunci. Nu ar fi o exagerare dacă aș spune că atunci a fost pentru prima dată în viață când m-am simțit sănătos la minte. Și totuși schimbarea din conștiința mea a părut absolut firească. Vorbeam pur și simplu cu prietenul meu – nu-mi amintesc despre ce – și mi-am dat seama că am încetat să mai fiu preocupat de mine însumi. Nu mai eram anxios, autocritic, nu mai eram cuprins de ironie, nu mă mai aflam în competiție, nu mai căutam să evit stinghereala, nu mă mai frământa trecutul sau viitorul, nu mai

aveam nici un gând sau vreo preocupare care să mă separe de el. Nu mă mai priveam prin ochii celui alt.

Și apoi a venit realizarea care mi-a transformat irevocabil impresia despre cât de bună ar putea fi viața umană. Simțeam iubire nemărginită pentru unul dintre cei mai buni prieteni ai mei și mi-am dat brusc seama că, dacă în acel moment ar fi intrat pe ușă un străin, el sau ea ar fi avut acces total la această iubire. Iubirea era fundamental una impersonală – și mai adâncă decât ar putea să o justifice orice istorie personală. De fapt, o iubire tranzacțională – te iubesc pentru că... – nu mai avea nici un sens acum.

Este interesant că această schimbare finală de perspectivă nu a fost provocată de nici o transformare a modului în care simțeam. Nu am fost copleșit de un nou sentiment de iubire. Această realizare semăna mai mult cu o demonstrație geometrică: era ca și cum, după ce întrezărisem proprietățile unui set de linii paralele, înțelesesem brusc ce au în comun toate liniile paralele.

În momentul în care mi-am găsit glas cu care să vorbesc, am descoperit că această epifanie despre universalitatea iubirii poate fi comunicată cu ușurință. Prietenul meu a înțeles imediat: tot ce a trebuit să fac a fost să-l întreb cum s-ar simți în acel moment în prezența unui străin, iar în mintea lui s-a deschis aceeași ușă. Era pur și simplu evident că iubirea, compasiunea și bucuria dată de bucuria altora se întindeau fără limită. Nu era o experiență a iubirii care crește, ci a iubirii care nu mai este învăluită. Iubirea era – după cum trâmbețau misticii și smintiții de-a lungul veacurilor – o stare a ființei. Cum de nu văzusem

acest lucru până atunci? Și cum am putea să-l mai trecem vreodată cu vederea?

Avea să-mi ia mulți ani până când să pun această experiență în context. Până în acel moment, consideram religia organizată doar un monument al ignoranței și superstiției strămoșilor noștri. Dar acum știam că Isus, Buddha, Laozi și alți sfinți și înțelepți din istorie nu au fost cu toții epileptici, schizofrenici sau șarlatani. Încă mai consideram că religiile lumii nu sunt decât ruine intelectuale, menținute prin uriașe costuri economice și sociale, dar acum înțelegeam că printre dărmături se puteau găsi adevăruri psihologice importante.

Douăzeci la sută dintre americani se descriu ca fiind „spirituali dar nu religioși”. Cu toate că această afirmație pare să-i irite atât pe credincioși cât și pe atei, separarea spiritualității de religie este un lucru cât se poate de rațional. Echivalează cu faptul de a recunoaște simultan două adevăruri: lumea noastră este sfâșiată de doctrine religioase pe care toți oamenii educați ar trebui să le condamne; și totuși există mai multe dimensiuni ale condiției umane decât cele recunoscute în general în știință și în cultura seculară. Unul dintre scopurile acestei cărți este acela de a oferi ambelor convingeri de mai sus un fundament intelectual și empiric.

Înainte de a merge mai departe, ar trebui să aduc în discuție animozitatea avută de mulți cititori față de termenul „spiritual”. De fiecare dată când folosesc acest termen – când mă refer, de exemplu, la meditație ca „practică spirituală” – mă confrunt cu reacții din partea colegilor mei

sceptici și atei care sunt de părere că am făcut o eroare gravă.

Cuvântul „spirit” vine din latinescul *spiritus*, care este o traducere a grecescului *pneuma*, ce se traduce prin „sufflare”. În jurul secolului al XIII-lea, acest termen a început să fie asociat cu credințe despre suflete nemuritoare, ființe supranaturale, fantome etc. A dobândit totodată alte sensuri: vorbim despre *spiritul* unui lucru ca fiind principiul său esențial sau despre anumite substanțe volatile și alcooluri ca fiind *spirite*. Cu toate acestea, mulți necredincioși consideră astăzi că toate lucrurile „spirituale” sunt contaminate de superstiția medievală.

Eu nu le împărtășesc preocupările semantice¹. Da, faptul de a parcurge coridoarele oricărei librării „spirituale” înseamnă a te confrunta cu năzuințele și credulitatea speciei noastre măsurată în metri, dar nu există nici un alt termen – în afară de cuvântul „mistic”, care este și mai problematic, sau de termenul „contemplativ”, care este și mai restrictiv – cu ajutorul căruia să discutăm eforturile făcute de oameni, prin meditație, substanțe psihedelice sau alte mijloace, pentru a-și aduce mintea în clipa prezentă sau de a-și induce stări de conștiință neobișnuite. Și nu există vreun alt cuvânt care să lege acest spectru al experienței cu viața noastră etică.

În această carte discut anumite fenomene, concepte și practici spirituale clasice în contextul înțelegerii moderne a minții umane – și nu pot să fac acest lucru limitându-mă totodată la terminologia experienței obișnuite. Voi folosi așadar termenii „spiritual”, „mistic”, „contemplativ” și

„transcendent” fără nici o justificare suplimentară. Cu toate acestea, voi fi precis în descrierea experiențelor și metodelor care merită acești termeni.

Timp de mai mulți ani, am fost un critic vocal al religiei și nu am să revin asupra aceluiași subiect aici. Sper că am fost suficient de energic pe acest front, astfel încât chiar și cei mai sceptici cititori ai mei vor rămâne încrezători că detectorul meu de aiureli rămâne bine calibrat pe măsură ce avansăm pe acest nou teren. Poate că următoarea asigurare este suficientă pentru moment: Nimic din ce scriu în această carte nu trebuie să fie acceptat orbește. Deși mă voi centra asupra subiectivității umane – până la urmă, discut despre însăși natura experienței –, toate afirmațiile mele pot fi testate în laboratorul propriei tale vieți. De fapt, scopul acestei cărți este exact acela de a te încuraja să faci acest lucru.

Autorii care încearcă să construiască o punte între știință și spiritualitate tind să facă una din două greșeli: oamenii de știință încep de obicei cu o perspectivă limitată asupra experienței spirituale și presupun că aceasta trebuie să reprezinte o modalitate grandioasă de a descrie stări mentale obișnuite – iubirea părintească, inspirația artistică, cutremurarea provocată de frumusețea cerului înstelat. În acest sens, ajungem să considerăm uimirea simțită de Einstein în fața inteligibilității legilor Naturii ca fiind descrierea unui gen de experiențe mistice.

Gânditorii *new age* intră de obicei în șanț de cealaltă parte a drumului: aceștia idealizează stările modificate de conștiință și fac legături aparente între experiența subiec-

tivă și teoriile mai ciudate de la granițele fizicii. Aici, ni se spune că Buddha și alți contemplativi au anticipat cosmologia modernă și mecanica cuantică și că, prin transcenderea sinelui, persoana își poate realiza propria identitate cu Mintea Unică care a dat naștere cosmosului.

În cele din urmă, ne rămâne să alegem între pseudospiritualitate și pseudoștiință.

Sunt puțini oamenii de știință și filosofi care să fi dezvoltat abilități puternice de introspecție – de fapt, mulți se îndoiesc de existența unor astfel de abilități. Totodată, mulți dintre cei mai mari contemplativi nu știu nimic despre știință. Dar există o legătură între faptul științific și înțelepciunea spirituală, și este mult mai directă decât presupun cei mai mulți oameni. Cu toate că intuițiile pe care le putem avea în meditație nu ne spun nimic despre originea universului, ele confirmă însă unele adevăruri bine stabilite despre mintea umană: senzația convențională a existenței unui sine este o iluzie; emoțiile pozitive, precum compasiunea și răbdarea, sunt abilități ce pot fi învățate; iar modul în care gândim ne influențează în mod direct experiența pe care o avem asupra lumii.

Există acum o literatură bogată referitoare la beneficiile psihologice ale meditației. Diferite tehnici pot produce schimbări de durată ale atenției, emoției, cogniției și percepției durerii, fenomene care se corelează cu schimbări structurale și funcționale ale creierului. Acest domeniu de cercetare se dezvoltă cu rapiditate, la fel cum se întâmplă și cu înțelegerea pe care o avem despre conștiința de sine și alte fenomene mentale înrudite. Date fiind progresele

recente din tehnologia neuroimagisticii, nu ne mai confruntăm cu impedimente practice în investigarea trăirilor spirituale în contextul științei.

Spiritualitatea *trebuie* să fie diferențiată de religie – întrucât oameni de orice credință și oameni fără nici o credință au avut aceleași tipuri de experiențe spirituale. Deși aceste stări mentale sunt de obicei interpretate prin lentila unei doctrine religioase sau a alteia, știm că aceasta este o greșeală. Nici una dintre experiențele pe care un creștin, un musulman și un hindus le pot avea – precum iubirea mai presus de sine, extazul, fericirea, lumina interioară – nu reprezintă o dovadă în favoarea propriilor credințe tradiționale, deoarece credințele lor sunt logic incompatibile una cu cealaltă. Aici trebuie să lucreze un principiu mai adânc.

Acest principiu este subiectul acestei cărți: senzația pe care o numim „eu” este o iluzie. Nu există nici un sine sau eu discret asemănător unui minotaur în labirintul creierului. Iar senzația că există – impresia că ești situat undeva în spatele propriilor ochi, privind către o lume separată de tine – poate fi modificată sau total eliminată. Cu toate că astfel de experiențe ale „transcenderii de sine” sunt în general considerate în termeni religioși, ele nu au, în principiu, nimic irațional. Atât din punct de vedere științific, cât și din punct de vedere filosofic, acestea reprezintă o înțelegere mai clară a modului în care sunt alcătuite lucrurile. Adâncirea acestei înțelegeri și anularea repetată a iluziei sinelui reprezintă exact ceea ce se presupune prin „spiritualitate” în contextul acestei cărți.

Confuzia și suferința ar putea face parte din viețile noastre, dar înțelepciunea și fericirea sunt lucruri pe care le putem atinge. Peisajul experienței umane include realizări profund transformatoare despre natura propriei noastre conștiințe și totuși este clar că aceste stări psihologice trebuie să fie înțelese în contextul neuroștiinței, al psihologiei și al altor domenii înrudite.

Sunt deseori întrebat ce anume va înlocui religia organizată. Răspunsul, cred eu, este nimic și totul. Nimic nu trebuie să înlocuiască doctrinele ridicole și dezbinătoare ale acestora – precum ideea că Isus se va întoarce pe pământ și îi va arunca pe necredincioși într-un iaz de foc sau că moartea în apărarea islamului este cel mai înalt bine. Acestea sunt ficțiuni îngrozitoare și degradante. Dar cum rămâne cu iubirea, compasiunea, bunătatea morală și transcenderea de sine? Mulți oameni încă își închipuie că religia este adevăratul depozitar al acestor virtuți. Pentru a schimba acest lucru, trebuie să discutăm despre întreaga gamă a experienței umane într-un mod la fel de eliberat de dogmă cum este cea mai bună știință actuală.

Această carte este pe rând jurnalul unei căutări, o introducere în știința creierului, un manual de practică contemplativă și o clarificare filosofică a ceea ce majoritatea oamenilor consideră drept centrul propriei vieți launtrice: senzația de sine pe care o numim „eu”. Nu mi-am propus să descriu toate abordările tradiționale ale spiritualității pentru a le cântări punctele tari și cele slabe. Țelul meu este mai curând acela de a culege diamantul din bălegarul religiei ezoterice.