

Robert Wright este autorul *The Evolution of God*, finalist al Premiului Pulitzer, *Three Scientists and their Gods*, finalist al National Book Critics Circle Award, *Nonzero: The Logic of Human Destiny* și *The Moral Animal*. Este cofondator și redactor-șef la Bloggingheads.tv și a scris pentru *The New York Times*, *The New Yorker*, *The Atlantic*, *Time*, *Slate* și *The New Republic*. Este profesorul titular al unui curs popular online despre intersecția budismului cu psihologia modernă.

Robert Wright

De ce este adevărat budismul

Știința și filosofia meditației
și a iluminării

Traducere din limba engleză de
RADU SĂNDULESCU

LITERA

București
2020

Why Buddhism Is True
The Science and Philosophy of Meditation and Enlightenment
Robert Wright

Copyright © 2017 Robert Wright
Ediție publicată pentru prima dată de Simon & Schuster, Inc.

INTROSPECTIV®

Introspectiv este parte a Grupului Editorial Litera
O.P. 53; C.P. 212, sector 4, București, România
tel. 021 319 6390; 031 425 1619; 0752 548 372

De ce este adevărat budismul
Știința și filosofia meditației și a iluminării
Robert Wright

Copyright © 2020 Grup Media Litera
pentru versiunea în limba română
Toate drepturile rezervate

Editor: Vidrașcu și fiii
Redactor: Carmen Ștefania Neacșu
Corectori: Daniela Asaftei, Olimpia Băloi
Copertă: Flori Zahiu
Tehnoredactare și prepress: Ana Vărtosu

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
WRIGHT, ROBERT

De ce este adevărat budismul: știința și filosofia
meditației și a iluminării / Robert Wright; trad.
din lb. engleză: Radu Săndulescu. –
București: Litera, 2020

ISBN 978-606-33-6691-8
I. Săndulescu, Radu (trad.)
2

CUPRINS

<i>Notă către cititori</i>	11
1. A lua pilula cea roșie	15
2. Paradoxurile meditației	34
3. Când sunt senzațiile iluzii?	50
4. Beatitudine, extaz și alte motive importante de a medita	74
5. Pretinsa nonexistență a sinelui nostru	93
6. Președintele este dispărut în acțiune	115
7. Modulele mentale care ne conduc viața	137
8. Cum se gândesc gândurile singure	156
9. Controlul „de sine”	178
10. Întâlniri cu ceea ce e fără de formă	207
11. Partea bună a vidului	221
12. O lume fără buruieni	247

13. Uau, sunt (cel mult) una cu totul	276
14. Nirvana în câteva cuvinte	305
15. Oare iluminarea iluminează?	318
16. Meditația și ordinea nevăzută	346
<i>Anexă: O listă cu adevăruri budiste</i>	<i>375</i>
<i>O notă despre terminologie</i>	<i>385</i>
<i>Mulțumiri</i>	<i>389</i>
<i>Note</i>	<i>395</i>
<i>Bibliografie</i>	<i>419</i>
<i>Indice</i>	<i>431</i>

Pentru Terri, Mike, Becki și Linda

1

A lua pilula cea roșie

Cu riscul de a dramatiza în mod exagerat condiția umană: ai văzut filmul *Matrix*?

E vorba despre un tip pe nume Neo (interpretat de Keanu Reeves), care descoperă că locuiește într-o lume onirică. Viața pe care credea că o duce este, de fapt, o elaborată halucinație. El are această halucinație în vreme ce, fără știrea lui, corpul lui fizic se află în interiorul unei capsule cleioase, de mărimea unui coșciug – una dintre numeroasele capsule, șiruri nesfârșite de capsule, fiecare dintre ele conținând o ființă umană absorbită într-un vis. Acești oameni au fost plasați în capsulele lor de stăpâni-roboți și li s-au dat vieți onirice sub formă de suzete.

Alegerea cu care se confrunta Neo – de a continua să trăiască iluzia sau de a se trezi la realitate – este surprinsă în celebra scenă din film cu „pilula roșie”. Neo a fost contactat de rebeli, care au pătruns în visul lui (sau, strict vorbind, ale căror avataruri au pătruns în visul lui). Conducătorul lor, Morpheus (interpretat de Laurence Fishburne), îi explică situația lui Neo: „Neo, tu ești un sclav. Ca fiecare, te-ai născut în sclavie, într-o închisoare pe care nu o poți atinge,

vedea sau gusta – o închisoare pentru mintea ta.“ Închisoarea se numește Matrix, dar nu există nici o modalitate de a-i explica lui Neo ce anume este Matrix, în fond. Singurul mod de a înțelege situația, spune Morpheus, este „să te convingi tu însuși“. El îi oferă lui Neo două pilule, una roșie și alta albastră. Neo poate lua pilula albastră, întorcându-se, astfel, la lumea lui onirică, sau poate lua pilula roșie și străpunge, astfel, vălul iluziei. Neo alege pilula cea roșie.

Este o alegere extrem de clară: fie o viață în iluzie și sclavie, fie o viață în care poate dobândi înțelegerea și libertatea. De fapt, este o alegere atât de dramatică încât ai crede că locul ei este exact într-un film de la Hollywood – că alegerile pe care trebuie să le facem noi, în realitate, cu privire la modul în care să ne trăim viața sunt mai puțin spectaculoase decât acesta, mai prozaice. Și totuși, atunci când a fost lansat pe piață filmul, mai mulți oameni au considerat că acesta reflectă o alegere pe care ei o făcuseră în realitate.

Cei la care mă refer sunt cei pe care i-am putea numi budiștii occidentali, oameni din Statele Unite sau din alte țări occidentale care, în marea lor majoritate, nu au crescut ca budiști, ci au adoptat budismul la un anumit moment. Cel puțin au adoptat o *versiune* a budismului, una despuiată de anumite elemente supranaturale ce se găsesc în mod tipic în budismul asiatic, precum credința în reîncarnare și în felurite divinități. Acest budism occidental este centrat pe o parte a practicii budiste care în Asia este mai comună în rândul călugărilor decât în rândul laicilor: meditația, alături de cufundarea în filosofia budistă. (Două dintre cele mai comune concepții occidentale despre budism – că este

ateu și că se învâрте în jurul meditației – sunt greșite; majoritatea budiștilor *asiatici* cred realmente în zei, deși nu într-un Dumnezeu creator omnipotent, și nu meditează.)

Acești budiști occidentali se convinseseră, cu mult înainte de a fi văzut *Matrix*, că lumea așa cum o văzuseră ei cândva era un fel de iluzie – nu o halucinație absolută, ci o imagine serios distorsionată a realității, care, la rândul ei, le distorsiona abordarea asupra vieții, cu consecințe nefaste pentru ei și pentru lumea din jurul lor. Acum ei aveau sentimentul că, mulțumită meditației și filosofiei budiste, vedeau lucrurile cu mai multă claritate. În rândul acestor oameni, *Matrix* părea a fi o alegorie potrivită a tranziției pe care o parcurseseră și, astfel, a devenit cunoscut drept un „film dharma“. Termenul de *dharma* are mai multe înțelesuri, printre care acela privitor la învățăturile lui Buddha și la calea pe care budiștii ar trebui să meargă ca răspuns la aceste învățături. După difuzarea filmului *Matrix*, pentru expresia „urmez dharma“ a apărut o nouă variantă: „am luat pilula cea roșie“.

Am văzut *Matrix* în 1999, imediat după ce a fost lansat pe piață, iar după câteva luni am descoperit că aveam un fel de legătură cu el. Regizorii filmului, frații Wachowski, îi dăduseră lui Keanu Reeves să citească trei cărți pentru a se pregăti să-l interpreteze pe Neo. Una dintre ele era o carte pe care o scrisesem cu câțiva ani înainte, *The Moral Animal: Evolutionary Psychology and Everyday Life*.

Nu sunt sigur ce fel de legătură au văzut regizorii între cartea mea și *Matrix*. Dar știu ce fel de legătură văd eu.

* Termen dat de budiști filmelor pe care le socotesc deosebit de inspiratoare. (n.tr.)

Psihologia evoluționistă poate fi descrisă în diferite feluri, iar pe unul dintre ele l-am descris în cartea mea: ea reprezintă studiul modului în care a fost conceput creierul uman – prin selecție naturală – spre a ne deruta, ba chiar spre a ne face să pierdem libertatea de alegere sau de acțiune.

Să nu mă înțelegi greșit: selecția naturală are virtuțile ei, iar eu, personal, aș prefera să fiu creat de ea mai degrabă decât să nu fiu creat deloc – ceea ce, din câte îmi pot da eu seama, reprezintă cele două opțiuni pe care le oferă acest univers. Faptul de a fi un produs al evoluției nu e nicidecum *sinonim* cu a fi înrobii și amăgit. Creierul nostru evoluat ne pun într-o postură privilegiată din multe puncte de vedere și, deseori, ne binecuvântează cu o viziune fundamental corectă a realității.

Cu toate acestea, în cele din urmă, selecția naturală se preocupă doar de un singur lucru (sau ar trebui să pun între ghilimele „se preocupă”, având în vedere că selecția naturală este doar un proces orb, nu un proiectant conștient). Acest singur lucru este transmiterea genelor la următoarea generație. Trăsăturile genetice care în trecut au contribuit la proliferarea genetică au fost transmise mai departe, în timp ce trăsăturile care nu au avut o astfel de contribuție au fost lăsate deoparte. Iar trăsăturile care au supraviețuit acestei încercări includ trăsăturile mentale – structuri și algoritmi care sunt integrați în creier și care ne modelează experiența cotidiană. Așadar, dacă pui întrebarea: „Ce fel de percepții, gânduri și sentimente ne ghidează zilnic prin viață?”, răspunsul, la nivel elementar, nu este: „Acele gânduri, sentimente și percepții care ne conferă o imagine adecvată a

realității”. Nu, la nivel *fundamental*, răspunsul este: „Acele gânduri, sentimente și percepții care i-au ajutat pe strămoșii noștri să transmită genele următoarei generații”. Strict vorbind, nu este relevant dacă acele gânduri, sentimente și percepții ne oferă o imagine adevărată a realității. Drept urmare, câteodată ele nu fac acest lucru. Creierul nostru sunt concepute, printre altele, să ne amăgească.

Nu că ar fi ceva în neregulă cu asta! Unele dintre cele mai fericite momente ale mele au provenit din amăgire – faptul că am crezut, de exemplu, că Zâna Măseluță va veni la mine după ce mi-am pierdut un dinte. Dar amăgirea poate produce și momente proaste. Și nu mă refer doar la momente care, văzute retrospectiv, sunt clar amăgitoare, de pildă, unele coșmaruri înspăimântătoare. Mă refer, în egală măsură, la momente pe care nu le-am considera ca fiind amăgitoare, ca de pildă atunci când stăm treji noaptea, cuprinși de neliniște. Sau când ne simțim neputincioși, chiar deprimați, zile la rând. Ori când avem izbucniri de ură față de oameni, izbucniri care pe moment ne fac să ne simțim bine, dar care ne erodează lent caracterul. Sau izbucniri de mânie față de noi înșine. Ori sentimentul de lăcomie, ori impulsul nestăpânit de a cumpăra lucruri sau de a mânca ori bea încă multă vreme după ce ne-am satisfăcut foamea sau setea.

Deși aceste sentimente – anxietate, disperare, ură, lăcomie – nu sunt amăgitoare în felul în care este amăgitor un coșmar, dacă le examinezi în detaliu vei vedea că ele posedă elemente de amăgire fără de care ți-ar fi mult mai bine.

Iar, dacă te gândești că ție ți-ar fi mai bine, închipuie-ți cum ar fi pentru întreaga *lume*. În definitiv, sentimente precum disperarea, ura și lăcomia pot genera războaie și atrocități. Prin urmare, dacă ceea ce susțin eu este adevărat – dacă aceste surse fundamentale ale suferinței și cruzimii umane sunt, în mare parte, produsul amăgirii –, merită să aducem la lumină această amăgire.

Pare logic, nu-i așa? Dar iată o problemă de care am început să-mi dau seama la scurt timp după ce am scris cartea despre psihologia evoluționistă: valoarea exactă a aducerii la lumină a unei amăgiri depinde de tipul de lumină despre care vorbim. Câteodată, înțelegerea sursei fundamentale a suferinței noastre nu ajută foarte mult, în sine.

O amăgire zilnică

Să luăm un exemplu simplu, dar fundamental: mănânci mâncare de tip fast-food, te simți satisfăcut pe moment, iar apoi, la numai câteva minute după aceea, simți un fel de gol interior și, eventual, o poftă de și mai multă mâncare fast-food. Acesta este un exemplu bun pentru început, din două motive.

Primul e acela că ilustrează cât de subtile pot fi amăgirile. Nu are sens să mănânci șase gogoși mici, pudrate cu zahăr, atunci când crezi că ești Mesia sau că agenți străini conspiră pentru a te asasina. Iar acest lucru este valabil în privința mai multor surse de amăgire, pe care le voi discuta în această carte: ele se referă mai mult la iluzie – la faptul că lucrurile nu sunt ceea ce par a fi – decât la

amăgire, în sensul mai dramatic al acestui termen. Totuși, în paginile acestei cărți voi susține cu argumente că toate aceste iluzii se adăugă unei deformări a realității la o scară foarte mare, conducând la o dezorientare care este la fel de semnificativă și de importantă ca amăgirea completă.

Cel de-al doilea motiv pentru care mâncarea nesănătoasă constituie un bun exemplu cu care să începem îl reprezintă faptul că este fundamentală pentru învățăturile lui Buddha. Bine, nu poate fi *literalmente* fundamentală pentru învățăturile lui Buddha, fiindcă în urmă cu 2500 de ani, pe vremea când predica Buddha, mâncarea nesănătoasă sau de tip fast-food, așa cum o cunoaștem noi, nu exista. Ceea ce e fundamental în cadrul învățăturilor lui Buddha este dinamica generală a faptului de a fi atras cu putere către plăcerea senzorială, care se dovedește a fi cel mult trecătoare. Unul dintre principalele mesaje ale lui Buddha era că plăcerile pe care le căutăm se evaporă rapid și ne lasă însetați de alte plăceri. Ne petrecem timpul așteptând următorul lucru plăcut – următoarea gogoasă pudrată cu zahăr, următoarea partidă de sex, următoarea promovare, care să ne îmbunătățească statutul social, următoarea sesiune de cumpărături pe internet. Dar încântarea se stinge întotdeauna, iar noi rămânem mereu cu dorința de mai mult. Versul cunoscut al formației The Rolling Stones „Nu pot fi satisfăcut” reprezintă, conform budismului, condiția umană. Într-adevăr, deși Buddha a rămas celebru pentru afirmația că viața este plină de suferință, unii erudiți consideră că aceasta este

* În original: „I can't get no satisfaction” (n.tr.)

o redare incompletă a mesajului său și că termenul tradus prin „suferință”, *dukkha*, ar putea fi tradus, în anumite scopuri, prin „caracter nesatisfăcător”.

Așadar, care este, mai exact, partea iluzorie a faptului de a-ți dori gogoși, sex, bunuri de consum sau o promovare? Există diferite iluzii asociate cu diferite căutări, dar pentru moment ne putem concentra asupra unei singure iluzii care este comună acestor lucruri: supraestimarea gradului de fericire pe care ni-l vor aduce. Iarăși, acest fapt este în sine amăgitor doar într-un sens subtil. În cazul în care te-aș întreba dacă ești de părere că faptul de a primi o nouă promovare ori de a lua nota 10 la următorul examen ori de a mânca încă o gogoasă dată cu zahăr pudră îți va aduce veșnică beatitudine, vei spune „nu”, „evident că nu”. Pe de altă parte, noi căutăm deseori astfel de lucruri, nutrind o viziune cel puțin dezechilibrată cu privire la viitor. Petrecem mai mult timp imaginându-ne poziția socială înaltă pe care o vom ocupa după promovare decât imaginându-ne câte bătăi de cap va aduce promovarea respectivă. Și poate că avem undeva în noi sentimentul că din momentul în care ne-am atins acel țel mult râvnit, din momentul în care am ajuns pe culme, vom fi în stare să ne relaxăm sau măcar lucrurile vor fi mai bune, pe termen lung. În mod asemănător, atunci când vedem gogoșa, ne imaginăm imediat ce gust bun poate să aibă, nu cât de intens vom dori încă o gogoasă la doar câteva minute după ce o vom fi mâncat pe aceasta sau cum ne vom simți un pic obosiți ori agitați ulterior, când se va termina explozia de energie generată de zahăr.

De ce se stinge plăcerea

Nu e nevoie de un specialist în aeronautică spațială ca să explici motivul pentru care acest fel de distorsionare a realității este inerent anticipării omenеști. E nevoie doar de un biolog evoluționist – sau, de fapt, de orice persoană care este dispusă să petreacă ceva timp gândindu-se la modul în care lucrează evoluția.

Iată logica de bază. Noi am fost „proiectați” prin selecția naturală să facem anumite lucruri care i-au ajutat pe strămoșii noștri să-și transmită genele următoarei generații – chestii precum a mânca, a face sex, a câștiga stima altora și a-i întrece pe rivali. Am pus „proiectați” între ghilimele pentru că, repet, selecția naturală nu este un proiectant conștient, inteligent, ci un proces inconștient. Totuși, selecția naturală creează, într-adevăr, organisme care par a fi produsul unui proiectant conștient, un proiectant care se joacă tot timpul cu ele, spre a le face niște propagatoare eficiente de gene. De aceea, ne putem gândi, în chip de experiment mental, la selecția naturală ca la un „proiectant”, ne putem pune în situația lui și putem formula întrebarea: dacă am proiecta organisme pricepute la a-și răspândi genele, cum anume le-am determina să fie interesate de atingerea acelor scopuri care le-ar facilita răspândirea genelor? Cu alte cuvinte, dacă acceptăm că situațiile de a mânca, de a face sex, de a-i impresiona pe cei de sex opus, de a-și depăși rivalii i-au ajutat pe strămoși să-și răspândească genele, cum anume am proiecta creierele acestor organisme spre a le determina să urmărească atingerea acestor

scopuri? Îndrăznesc să afirm că cel puțin trei principii fundamentale în materie de proiectare au sens:

1. Atingerea acestor țeluri ar trebui să aducă plăcere, pentru că animalele, inclusiv ființele umane, sunt înclinate spre a-și dori lucruri care aduc plăcerea.
2. Plăcerea nu ar trebui să dureze veșnic. În definitiv, dacă plăcerea nu s-ar stinge, nu am mai căuta-o din nou; primul nostru prânz ar fi și ultimul, pentru că foamea n-ar mai reveni. La fel și cu sexul: un singur act amoros, apoi o viață întreagă în care să stăm întinși pe spate, bucurându-ne de senzația lăsată. Aceasta nu este o modalitate prin care să transmiți o mulțime de gene următoarei generații!
3. Creierul animalului ar trebui să se concentreze mai mult pe (1), faptul că plăcerea va însoți atingerea țelului, decât pe (2), faptul că plăcerea se va risipi la scurt timp după aceea. La urma urmelor, dacă ne concentrăm pe (1), vom dori lucruri precum mâncarea, sexul și statutul social cu un mare elan, în vreme ce dacă ne concentrăm pe (2) am putea deveni șovăitori. Am putea, de exemplu, începe să ne întrebăm ce rost are să urmărim cu atâta îndârjire plăcerea dacă aceasta se va atenua la puțin timp după ce o obținem și ne va lăsa tânjind după altă plăcere. În scurt timp, am fi complet plictisiți și ne-am dori să ne fi făcut filosofi.

Dacă punem la un loc aceste trei principii de proiectare, obținem o explicație extrem de plauzibilă a condiției umane așa cum a fost ea diagnosticată de către Buddha.

Da, spunea el, plăcerea e trecătoare și, da, acest lucru ne face să fim mereu nesatisfăcuți. Iar motivul este acela că plăcerea este proiectată prin selecție naturală să se evapore, astfel încât insatisfacția care urmează să ne determine să căutăm și mai multă plăcere. Selecția naturală nu „vrea” să fim fericiți; ea „vrea” să fim productivi, în sensul îngust pe care îl dă ea termenului *productiv*. Iar calea prin care ne face productivi constă în a face foarte puternică anticiparea plăcerii, nu foarte durabilă plăcerea în sine.

Oamenii de știință pot observa această logică la nivel biochimic dacă studiază dopamina, un neurotransmițător care este corelat cu plăcerea și cu anticiparea plăcerii. Într-un studiu de amploare, ei au luat maimuțe și au monitorizat neuronii care eliberează dopamină în vreme ce pe limbile maimuțelor cădeau picături de suc dulce.¹ După cum se poate bănui, dopamina a fost eliberată imediat după ce sucul a atins limba. Dar apoi maimuțele au fost instruite să aștepte picăturile de suc după ce se aprindea o lumină. Pe măsură ce experimentul avansa, din ce în ce mai multă dopamină se producea atunci când lumina se aprindea și din ce în ce mai puțină atunci când sucul atinge limba.

Nu putem ști exact ce simțeau acele maimuțe, dar s-ar părea că, odată cu trecerea timpului, cântărea mai mult *anticiparea* plăcerii și mai puțin plăcerea efectivă produsă de gustul dulce.² Vom traduce această ipoteză în termeni umani cotidieni:

Dacă ai descoperit un tip nou de plăcere, dacă, să zicem, ai trăit toată viața fără să mănânci vreodată o gogoasă pudrată cu zahăr, iar cineva îți oferă una și îți sugerează s-o