

LBRIS

We know
books

DR. TONY NADER

**UN OCEAN
NEMĂRGINIT
DE CONȘTIINȚĂ**

**RĂSPUNSURI SIMPLE
LA MARILE ÎNTREBĂRI ALE VIEȚII**

Cu un prolog de David Lynch
Traducere din limba engleză
de Miruna Andriescu

POLIROM
2022

CUPRINS

PROLOG. Idei pentru a schimba lumea.....	13
CAPITOLUL 1. Începutul.....	15
CAPITOLUL 2. În căutarea sensului.....	22
CAPITOLUL 3. Minte și materie.....	26
Inversarea problemei privind originea Conștiinței.....	27
De ce suntem atât de siguri?.....	30
CAPITOLUL 4. Aparent complex, dar fundamental simplu.....	33
O sursă comună.....	33
Câmpuri și particule.....	38
CAPITOLUL 5. Știința emergentă a Conștiinței.....	43
Un câmp unificat – un câmp al Conștiinței!.....	43
Conștiința, un mister!.....	46
Ce „știe” știința despre Conștiință – sau ce nu știe.....	52
A patra stare de Conștiință.....	63
Rezolvarea problemei „grele” a Conștiinței.....	65
Cât de departe ajunge Conștiința?.....	67
CAPITOLUL 6. Ce este Conștiința?.....	79
Conștiința: singularitatea supremă.....	83
Soluția grea.....	84
Observare și presupunere.....	90
Aparență versus realitate.....	93

CAPITOLUL 7. Știința modernă și perspectivele fizicaliste	
asupra universului	98
Realitatea clasică	98
Câmpuri de energie	100
Câmpuri cuantice	101
Unificarea câmpurilor	103
Universul nostru	104
Evoluție, lege și minte umană	106
Ordine și caracter aleatoriu	108
Inseparabilitatea	111
Efectele cuantice au aplicații practice	112
Două aspecte ale realității	112
Realism local, decoerență, funcția de undă și colapsul ei!	114
Multi-lumi, multiversul	120
CAPITOLUL 8. Nimicul, Conștiința, Unu și Mai mulți	123
Experiența Nimicului	125
Teoria mulțimilor: Nimicul în matematică	127
Conștiința nu este un lucru – însă este totul	129
Unu și Mai mulți	132
Sinele, intelectul, mintea, spațiul și timpul	137
CAPITOLUL 9. Existență, realitate și Ființă	140
Specificul trei-în-unu al Conștiinței	140
Existența: „biți de Conștiință”	142
Realitatea	145
Existența ultimă	146
De la trei la mai mulți	151
Absolutul nemanifestat, personal și impersonal	156
Tipare ale Conștiinței	158
CAPITOLUL 10. Timpul și Prezentul etern	162
Filmul vieții	164
Viața, un câmp al tuturor posibilităților	167

Elefantul dintr-o cutie.....	169
Karma și alegere	174
CAPITOLUL 11. Transcendere, Conștiința pură și Sinele	176
Stări superioare de Conștiință.....	177
Somnul, visarea și veghea.....	181
Transcenderea – cunoaște-te pe tine însuți.....	184
Experiența Conștiinței pure.....	186
Starea a patra: Conștiința Transcendentală.....	188
CAPITOLUL 12. Iluminare, Conștiință Cosmică și Conștiința Divinității	190
Experiența Conștiinței mai înalte: interioară și exterioară	190
Conștiința Cosmică.....	195
Conștiința Divinității; Conștiința Cosmică Glorificată	200
CAPITOLUL 13. Conștiința Unității: Iluminarea supremă	209
Adevărata cunoaștere	211
Trăind totalitatea	216
O mai bună cunoaștere, un adevăr mai înalt	219
CAPITOLUL 14. Dilemele libertății, legii și ordinii	221
Concepția despre viață și credințele	222
Determinismul.....	223
Libertatea	226
Responsabilitatea	232
CAPITOLUL 15. Un ocean nemărginit de Conștiință în mișcare.....	237
Metaforic, o piramidă.....	238
Vederea din vârful piramidei.....	238
În piramidă.....	239
Referirea la subiect, la proces și la obiect	243
Nimicul și baza piramidei	247
Absolutul impersonal și personal	249

Nemanifestat și Manifestat.....	250
Călătoria analitică spre înainte și călătoria sintetică de întoarcere	253
Cunoașterea părților	254
Diferite culori și nuanțe ale Conștiinței.....	257
Conștiința se cunoaște pe sine deplin	260
CAPITOLUL 16. Cum se manifestă Conștiința ca univers	268
Fundamente neschimbătoare	268
Diferențele dintre Nemanifestat și Manifestat.....	269
Conștientizarea și atenția sunt cuantificabile și calificabile.....	272
Amplificarea și elevarea Conștiinței proprii	274
Conștientizarea umană: experiența Conștiinței pure.....	276
Forțele din domeniul Manifestatului	278
CAPITOLUL 17. Relativitatea universală	280
Viteza deplasării atenției.....	281
Cauzalitatea	282
Spațiul și timpul.....	284
Existența, nimicul și plenitudinea.....	285
Distanță în spațiu și durată în timp	287
Nimicul, Big Bang și vidul.....	290
Particule, energie întunecată, materie întunecată.....	291
CAPITOLUL 18. Mișcare și comunicare în spațiu-timp	294
Inseparabilitatea.....	294
Mișcarea	297
CAPITOLUL 19. Libertate, alegere și responsabilitate	300
Liberi să fim noi înșine!.....	300
Libertate și alegere.....	302
Entropie și autoconservare.....	304
Karma și constrângerile	306
Paradoxul libertății și al ordinii	307

Echilibrul între analiză și sinteză	309
Urcușul în piramidă – expansiunea Sinelui.	311
Responsabilitatea	315
CAPITOLUL 20. Fericirea și suferința, binele și răul,	
inteligenta superioară	317
Sentimente și emoții	318
Intelectul	320
Dezvoltare, evoluție, intenție și etică	321
Mindfulness	324
Yoga	327
Oamenii după chipul și asemănarea lui Dumnezeu	331
Vedele și literatura vedică în fiziologia umană	332
Cunoaștere, idealism și empirism	334
Binele și răul. Emersiune și submersiune.	336
Puterea și valoarea inteligenței superioare.	345
Pe tărâmul divinului	348
Viața și existența, nașterea și moartea	349
Provocări și soluții.	351
Pandemia, discriminarea rasială și religioasă	354
Inteligența artificială	355
CAPITOLUL 21. Utilizarea Câmpului Unificat omnipotent	
Coexistența contrariilor	365
<i>Repere bibliografice</i>	<i>375</i>

CAPITOLUL 1

Începutul

„Scopul vieții este expansiunea fericirii”, a spus, după care a adăugat: „Viața este beatitudine, iar suferința nu e necesară”.

Războiul civil care făcea ravagii în jurul meu, suferința pe care am întâlnit-o la unitatea de primire a urgențelor, conflictele dintre oamenii care se luptă sau chiar se omoară între ei pentru idei, opinii, convingeri politice și economice, dar și nenumărate alte lucruri îi contraziceau spusele. Totuși, el iradia prin ecranul televizorului ceva autentic și verosimil. Atitudinea și cuvintele lui te inspirau. Eram tot mai sedus să-l privesc și să-l ascult.

În timpul celor unsprezece ani de învățământ primar și secundar petrecuți la o școală franceză iezuită, devenisem extrem de pasionat de teologie și filozofie. Plăcerea, bucuria, suferința, remușcarea și vinovăția erau subiecte permanente de conversație. În sinea sa, nimeni nu vrea să sufere. La orice nivel de bunăstare și educație, în oricare cultură și tradiție, indiferent de rasă, gen și credințe religioase, de-a lungul timpului, oamenii vor mai multă fericire, mai multă iubire, mai multă siguranță, vor să audă mai multe sunete plăcute, să mănânce mai multe mâncăruri savuroase, să aibă mai multă putere, mai mulți bani, mai multă frumusețe și farmec. Totuși, indiferent de realizările lor, majoritatea oamenilor ajung la

un moment dat să nu mai fie pe deplin mulțumiți cu ceea ce au. Oare lăcomia sau vreo forță naturală a evoluției să ne împingă spre o tot mai profundă satisfacție personală? Cu siguranță, intelectul nostru dotat cu discernământ ne poate orienta spre valori mult mai înalte, spre domeniul spiritual și divin. Ne putem depăși instinctele primare și ne putem ridica deasupra durerii și a suferinței, putem accepta chiar orice sacrificiu pentru un bine superior, dar e cert că preferăm ca suferința să nu devină niciodată o necesitate.

În primul meu an de studii premergătoare facultății de medicină de la Universitatea Americană din Beirut a izbucnit un război civil cumplit și devastator între musulmani și creștini. Miza consta din diversele aspecte ideologice, politice, rasiale și economice. A durat cincisprezece ani, a făcut 120.000 de victime și a provocat suferințe de nedescris în această țară mică, unde trăiesc mai puțin de patru milioane de locuitori. Hotărâsem să studiez medicina ca să alin suferința umană, dar totodată speram să descopăr prin intermediul științei secretele funcționării minții și corpului omenesc care călăuzesc comportamentul nostru.

„Viața este beatitudine” era departe de concepția și experiența mea la toate nivelurile – individual, național și internațional.

Plenitudinea, integritatea, pacea netulburată, iubirea necondiționată, compasiunea nesfârșită, dreptatea fără greș și perfecțiunea absolută păreau idealuri care nu aparțin oamenilor obișnuiți. Să fie aceste idealuri rezervate doar vieții de apoi, într-un loc paradisiac? Există oameni excepționali care, după mari încercări și tribulații, au întrezărit pentru un scurt timp împlinirea și beatitudinea. Puțini dintre ei, după un extaz spiritual, și-au petrecut restul vieții în izolare, retrași și căutând

comuniunea cu divinul. Ulterior, unii au devenit chiar sfinți în diverse religii și sisteme de credință.

Și iată acum pe cineva aflat la o emisiune de televiziune, care prezenta ca fiind aproape normale realizările uriașe și rare la care visasem, dar pe care nu le-am simțit niciodată a-mi fi la îndemână. Spunea nu doar că oricine poate cunoaște și poate avea parte de asemenea idealuri, ci și că era ușor și firesc, ba chiar că toți avem din naștere dreptul la ele. Nu e nevoie să trăiești în izolare. Nu trebuia să renunț la convingerile mele sau la devoțiunea mea față de Dumnezeu, așa cum îl cunoșteam eu. Îmi puteam urma pasiunea pentru cunoaștere, știință și medicină, în dorința mea de a trăi o viață demnă și să îmi aduc contribuția unde se putea. Nu era nevoie de sacrificiu, suferință și durere.

Maharishi Mahesh Yogi, vorbitorul de la televizor, era un fizician indian care devenise călugăr în Himalaya sub îndrumarea celui mai venerat reprezentant și a celei mai mari autorități în domeniul Vedelor și al tradițiilor vedice – cunoștințe străvechi pe care se bazează yoga, meditația, Ayurveda și multe alte discipline –, Shankaracharya Brahmananda Saraswati. Maharishi vorbea despre învățătorul său cu mare devoțiune și respect, numindu-l „Guru Dev”, adică învățător divin. Cu cât îl priveam mai mult pe Maharishi, mă simțeam tot mai intrigat. Vorbea despre conștiință folosind termeni despre care nu mai auzisem până atunci – Conștiință pură, conștiință interioară profundă și stări superioare de conștiință. A spus: „Conștiința pură este un izvor infinit de creativitate și inteligență” și „nivelul suprem unificat al ființei este adevăratul sine al tuturor și al oricărui”.

Ce cunoșteam eu despre conștiință erau cele trei stări ale ei: somnul, visul și veghea, precum și „stările alterate” cauzate

de droguri, răni sau boli. Cu siguranță, el nu se referea la halucinațiile provocate de droguri, la autosugestie sau la transa hipnotică. Maharishi descria metoda sa de a simți și de a trăi Conștiința pură drept o tehnică mintală naturală, simplă și accesibilă oricui, care calmează toată activitatea minții, facilitând o odihnă foarte profundă, în timp ce persoana rămâne trează și atentă. El spunea că poți transcende toată activitatea minții și te poți adânci în propriu-ți sine. Atunci simți pace, fericire și o libertate fără nicio îngrădire.

În diferite prelegeri pe care le-am ascultat ulterior, lideri de succes din mai multe domenii și-au descris experiența transcenderii și efectele sale de creare a unui echilibru mintal, trupesc și comportamental. Câteva celebrități de renume mondial au descris cum le-a fost îmbunătățită viața sub numeroase aspecte. Desigur, conștiința este esențială în viața noastră, fiindcă tot ce plănui, gândim, simțim și trăim se întâmplă, în stare de veghe, în conștiința noastră. Nu mi-am imaginat însă niciodată că, fără medicamente sau droguri, conștiința poate fi revitalizată sau transformată, nici că dezvoltarea conștiinței în sine poate perfecționa mintea, trupul și comportamentul uman. Care e specificul conștiinței și cum poate duce ea la astfel de rezultate? Cum e posibil să fii conștient fără să ai gânduri?

Robert Keith Wallace, doctorand la Universitatea California din Los Angeles (UCLA), a descris în studiile sale publicate cu avizul unor specialiști în domeniu și în teza sa de doctorat a patra stare majoră a conștiinței diferită de somn, vis și veghe. Această a patra stare se caracteriza prin schimbări fiziologice, electroencefalografice și mintale diferite de cele înregistrate în somn, vis și veghe. Wallace a descris-o drept starea de „conștiință în repaus” sau „veghe hipometabolică”. El,

dar și alții au descoperit că această uniune a odihnei profunde și a atenției, obținută prin practicarea tehnicii Meditației Transcendentale¹ predate de Maharishi, avea beneficii pe termen lung. Printre acestea se numără: reducerea îmbătrânirii biologice, scăderea numărului de internări în spitale, normalizarea tensiunii arteriale, diminuarea anxietății și reducerea pronunțată a stresului mental și fizic, cu consecințe benefice pentru sănătate.

Cu câteva luni înainte să-l văd la televizor pe Maharishi, am citit un articol care descria descoperirea de către fizicienii Weinberg, Glashow și Salam, în 1968, a unui nivel al naturii care arată că forțe aparent diferite, cum ar fi electricitatea, magnetismul și forța responsabilă pentru descompunerea radioactivă sunt, de fapt, fundamental unite. Articolul preciza că fizicienii sugerează acum că tot ceea ce observăm la nivelul de suprafață al manifestărilor pare să provină dintr-un câmp unificat. Toate obiectele, mineralele, formele de viață organică, copacii, animalele și oamenii, în ultimă instanță, au în componența lor un câmp unificat al tuturor legilor naturii. Weinberg, Glashow și Salam au primit în 1979 Premiul Nobel pentru descoperirea lor.

John Hagelin, doctor în fizică al Universității Harvard și cercetător la Organizația Europeană pentru Cercetare Nucleară (CERN), unde se află cel mai mare și mai puternic accelerator de particule din lume, a colaborat îndeaproape cu Maharishi, studiind posibila conexiune dintre Conștiința pură și câmpul unificat al tuturor legilor naturii. Hagelin și-a dedicat apoi cariera explorării unei teorii complet unificate a naturii și

1. Meditația Transcendentală® este marcă aparținând Maharishi Vedic University Ltd și Fundației Maharishi, fiind înregistrată în numeroase țări, inclusiv USA și UE.

gradului în care aceasta corespunde din punct de vedere fizic Conștiinței pure.

Prin urmare, existau deja unele studii serioase despre beneficiile Meditației Transcendentale. Pe atunci, deși părea hazardat, puteam observa comparații potențial plauzibile din perspectiva fizicii între Conștiința pură și sursa unificată a întregii materii. Am cântărit riscurile și beneficiile și am hotărât să încerc să practic Meditația Transcendentală a lui Maharishi, gândindu-mă că nu am de pierdut decât câțiva dolari și 20 de minute de două ori pe zi, timp de doar câteva zile dacă nu avea să dea rezultate în cazul meu. La urma urmei, cum spusese Maharishi, râzând: „Mâncarea bună se cunoaște prin faptul că e mâncată!”

Învățând să meditez, am cunoscut experiența de a atinge mintal o stare pe care nu mi-o imaginasem posibilă. Niciun gând, nicio imagine, nicio teamă, nicio limită, nicio îngrijorare – doar existență pură, liniște interioară profundă, pură, pace interioară, dar și veghe fără nicio restricție, o veghe calmă, nemărginită. Mintea mea transcendea toate experiențele senzoriale și mintale, atingând o stare absolută, lipsită de schimbări. Și totuși, părea real. Era cel mai abstract sentiment al existenței pure, în pace, dar la fel de palpabilă ca orice experiență senzorială. Plutind în această seninătate, totul se disipa, dar nu lipsea nimic. Instructorul care mă învățase această tehnică străveche, pe care o descrisese drept yoga supremă a minții, Meditația Transcendentală, nu și-a putut ascunde încântarea aflând despre experiența mea și a spus: „Ai avut experiența Conștiinței pure, a Sinelui tău adevărat, cu literă mare, iar Sinele este sinele tuturor și al fiecăruia”. A râs și a adăugat: „Acum îți cunoști sinele adevărat!”

A fost o experiență atât de neașteptată, încât m-am întrebat câți alții au avut-o și dacă eu o voi mai avea vreodată. Uneori,

în funcție de zi și de împrejurări, experiența subiectivă era diferită, dar, cu fiecare transcendență, stabilitatea și fericirea se consolidau tot mai mult în viața mea. Milioane de oameni au încercat-o și, în funcție de nivelul individual de stres și de regularitatea cu care au practicat-o, au avut experiențe asemănătoare. Nu conta doar amploarea experienței în meditație, ci mai ales beneficiile ei în viața de zi cu zi.

În următorii douăzeci și cinci de ani, perioadă în care mi-am încheiat pregătirea medicală și științifică la Harvard și MIT, am dedicat un timp prețios învățaturii despre conștiință, sub îndrumarea lui Maharishi, și am explorat asemănările dintre descoperirile științifice obiective moderne și exprimările subiective străvechi ale cunoștințelor disponibile în Vede și în învățăturile diverselor școli de gândire. Brusc, Maharishi mi-a cerut să îmi asum cea mai neașteptată responsabilitate.

Mi-a spus: „Mă vei reprezenta pe mine, pe Guru Dev și tradiția vedică, pentru ca predarea pretutindeni, acum și în viitor, să continue în toată puritatea ei și să devină accesibilă la scară largă, spre beneficiul tuturor”.

De-a lungul anilor în care m-am aflat alături de Maharishi, m-a învățat să fiu simplu, să gândesc deschis și să aflu cum să văd și cu inima, și cu ochii. Cele mai mari întrebări au adesea răspunsuri simple.

CAPITOLUL 2

În căutarea sensului

Are viața un scop ascuns, un plan secret, o logică încărcată de semnificație, un obiectiv care trebuie atins? De ce suntem aici? De unde venim și încotro ne îndreptăm când plecăm? Avem fiecare calea lui, cu propriile griji și propria soartă individuală și independentă? Ce trebuie să ne străduim să dobândim? Sănătate, fericire, bani, să fim mai buni ca alții, să împlinim voia unei divinități? Putem alege? Suntem liberi sau suntem sclavii destinului, guvernăți sau călăuziți de o anume forță, de legile naturii sau de Dumnezeu, ori trăim într-un univers haotic, aflându-ne la voia întâmplărilor și circumstanțelor? Care este sursa răului?

Suntem făpturi conștiente, vrem să deținem controlul asupra vieților noastre, astfel că aceste întrebări nu sunt doar relevante. Sunt fundamentale. Și toți ajung să facă presupuneri sau să adopte ferm unele convingeri despre multe dintre ele, în mod conștient sau nu! Aceste idei sau convingeri devin „concepția noastră despre lume”, care influențează tot ceea ce facem. Ele ne modelează viața, fiind baza gândirii, sentimentelor și comportamentului nostru.

Aționăm ca și cum am putea face o schimbare, judecăm ca și cum ar exista responsabilitate și luptăm ca și cum ar exista un scop. Ignoranța ne sperie. Căutând un sens, când

ne confruntăm cu o nenorocire, când ne cuprinde disperarea, este posibil să ne învinuim pe noi înșine, să fim mânioși pe alții, să ne plecăm în fața unei puteri supranaturale și să cerem iertare, alinare și mângâiere sau chiar să punem la cale o răzbunare.

Pentru cei care cred că universul este creat de un Dumnezeu omniscient și omnipotent, care se ocupă de orice detaliu, viața este parte dintr-un plan perfect care necesită să te supui sau chiar să fii gata să lupți și să mori pentru a împlini voința divină. Astfel apar diferite reguli, ritualuri și modalități de a gândi, de a acționa, de a venera și de a aduce sacrificii, cu teama de a nu-l mânia pe Dumnezeu sau a nu găsi refugiu în mila Lui.

La cealaltă extremă, universul poate fi considerat un ansamblu haotic de particule și forțe fizice care interacționează și care conduc la ordine, învățând din greșeli, ca, de exemplu, în cazul evoluției plantelor, animalelor și oamenilor. Apar legi, obiceiuri, tradiții și reguli de comportament adecvat, dar există și competiție, supraviețuiesc cei mai bine adaptați, cei mai informați, cei mai atenți și vigilenți. Interpretările machiavelice pot merge până-ntr-acolo încât să sugereze că poți face orice dorești, fără reguli prestabilite, fără un plan, fără legi, fără responsabilitate. Fură, ucide, supraviețuiește în mod nemilos, însușește-ți tot ce poți, în jungla necruțătoare, printre rechinii flămânzi, atât timp cât nu te prind alții, cât nu te pedepsește un sistem de legi sau vreo grupare din societate mai mare și mai puternică decât tine.

Există, printre numeroasele opinii și credințe, un adevăr universal suprem? Ce ne-a dezvăluit abordarea științifică? Există o concepție despre lume, o paradigmă, un numitor comun care poate împăca știința cu filozofia și spiritualitatea, ateismul cu diverse tipuri de monoteism și politeism, și care

poate să explice coexistența contrariilor? Este posibil ca în universul nostru să existe simultan haos și ordine? Ar putea exista un plan prestabilit, dar și evoluție prin învățarea din greșeli? Este libertatea compatibilă cu determinismul? Ar putea avea dreptate și adeptul empirismului, și idealistul?

Pentru mine, aceste întrebări și altele asemănătoare nu au fost simple curiozități. Mi-am dedicat întreaga viață căutării răspunsurilor, aprofundând texte religioase cu diversele lor interpretări și familiarizându-mă cu diferite școli de filozofie. Uneori aveam impresia că oamenii trăiesc în universuri diferite. Am studiat medicina, psihiatria și neurologia ca să înțeleg de ce, deși suntem atât de asemănători, putem avea opinii, moduri de gândire și puncte de vedere atât de opuse. Cum produce sistemul nervos uman mintea, cu nestatornicia ei, care ne poartă în toate direcțiile și chiar îi motivează pe unii să lupte și săucidă de dragul unor idei sau în slujba Dumnezeului lor?

Dacă într-adevăr sistemul nervos fizic este cel ce produce conștiința, credeam că puteam contribui la aflarea unor răspunsuri devenind om de știință și cercetând cum funcționează creierul. Totuși, cunoștințele și tehnicile științifice disponibile erau în mod necesar fragmentate. Răspunsurile la întrebările mele fundamentale erau prea complexe și prea abstracte pentru a putea face subiectul investigațiilor științifice. Ce anume numim **material** și **fizic**, totuși?

Fizica descrie materia ca fiind alcătuită din atomi, alcătuiți la rândul lor din particule elementare care reprezintă excitații ale unor câmpuri de energie subiacente, tot mai unificate și ne-locale. Cum pot apărea din acele câmpuri de energie sentimentele, funcțiile cognitive, veghea și conștiința (*awakeness*)*

* Utilizăm termenul „conștiință” cu sens de „conștientizare”, „a conștientiza ceva”, „a deveni conștient de ceva” (n.t.).