

# Deepak Chopra

Autorul bestsellerurilor internaționale *Supercreeierul* și *Supergenele*

# META UMAN

**Eliberează-ți  
potențialul  
infini**

Traducere din engleză de  
Constantin Dumitru-Palcus

***Lifestyle***

Editori:  
SILVIU DRAGOMIR  
VASILE DEM. ZAMFIRESCU  
MAGDALENA MĂRCULESCU

Director:  
CRINA DRĂGHICI

Redactor:  
CONSTANTIN PIȘTEA

Design:  
ALEXE POPESCU

Director producție:  
CRISTIAN CLAUDIU COBAN

Dtp:  
GABRIELA ANGHEL

Corectură:  
IRINA MUȘĂTOIU  
OANA APOSTOLESCU  
DUȘA UDREA-BOBOREL

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României  
**CHOPRA, DEEPAK**

**Metauman: eliberează-ți potențialul infinit** / Deepak Chopra; trad. din engleză  
de Constantin Dumitru-Palcus. - București: Lifestyle Publishing, 2020  
ISBN 978-606-789-236-9

I. Dumitru-Palcus, Constantin (trad.)

159.9

Titlul original: **METAHUMAN: Unleashing Your Infinite Potential**  
Autor: Deepak Chopra, M.D.

Copyright © 2019 by Deepak Chopra

This translation published by arrangement with Harmony Books, an  
imprint of Random House, a division of Penguin Random House LLC

Copyright © Lifestyle Publishing, 2020  
pentru prezenta ediție

Lifestyle Publishing face parte din Grupul Editorial Trei

O.P. 16, Ghișeul 1, C.P. 0490, București  
Tel.: +4 021 300 60 90; Fax: +4 0372 25 20 20  
e-mail: comenzi@edituratrei.ro  
www.lifestylepublishing.ro

ISBN 978-606-789-236-9

# Cuprins

*O prefață personală. Trecerea dincolo* ..... 7

*Prezentare generală. A fi metauman este o alegere pentru toată viața*..... 15

## **Partea I. Secretele metarealității**

1. Prinși în mrejele unei iluzii ..... 47
2. Eul este creatorul iluziei..... 77
3. Potențialul uman este infinit..... 99
4. Metarealitatea oferă libertate absolută..... 123
5. Minte, corpul, creierul și universul sunt conștiință modificată..... 146
6. Existența și conștiința sunt unul și același lucru ..... 174

## **Partea a II-a. Deșteptarea**

7. Punerea experienței pe primul loc..... 201
8. Să treci dincolo de toate poveștile ..... 222
9. Calea directă..... 240

### Partea a III-a. A fi metauman

10. Eliberează-ți corpul .....	267
11. Recuperarea minții integrale.....	287
12. Conștientizarea fără alternative.....	308
13. O viață .....	325
<i>O lună de deșteptare: 31 de lecții pentru metauman .....</i>	<i>341</i>
<i>Cuvânt de încheiere .....</i>	<i>407</i>
<i>Mulțumiri .....</i>	<i>413</i>



## O prefață personală

### Trecerea dincolo

Prin cartea aceasta te invit să afli cine ești cu adevărat, pornind de la două întrebări simple. Când te simți foarte fericit, reușești să te și vezi astfel? Când se întâmplă să fii furios, simți că o parte din tine e complet lipsită de furie? Dacă ai răspuns „da“ la ambele întrebări, poți să te oprești din citit. Ai ajuns unde trebuie. Ai reușit să depășești conștientizarea obișnuită, iar această depășire este lucrul de care ai nevoie ca să știi cine ești cu adevărat. În cazul tău, cunoașterea de sine va avea loc în fiecare zi. Cu timpul — sau poate chiar în acest moment —, îți vei vedea sinele trăind în lumină. Asemenea marelui poet bengalez Rabindranath Tagore, poți să spui: „Faptul că exist este o surpriză perpetuă“.

Ar fi fascinant să te cunosc, pentru că existența ta este, fără îndoială, de-a dreptul neobișnuită — ai putea chiar să presupui că ești unic. Te uiți în jurul tău și vezi că marea majoritate a oamenilor sunt pur și simplu fericiți când sunt fericiți și mânioși când sunt mânioși. Dar nu și tu, pentru că tu vezi mai departe.

Acum 30 de ani, când am început să scriu cărți, nu se punea problema dacă e normal să fii fericit sau să te înfurii, fără elementul suplimentar al vegherii de sine. Cuvântul *mindfulness* nu plutea în aer, oamenii obișnuiți considerau meditația ca fiind ceva dubios și întreaga chestiune a conștiinței superioare era privită cu mult scepticism. Eram un tânăr doctor din Boston care își întemeiase o familie,

iar zilele îmi erau consumate de muncă, având de îngrijit o lungă listă de pacienți și fiind nevoit ca zilnic să merg la două sau mai multe spitale.

Când eram fericit pentru că un pacient cu o afecțiune tiroidiană se făcea bine, mă priveam pe mine însumi în timp ce eram fericit? Categoric, nu. Dacă un farmacist neatent completa greșit o rețetă, puteam să rămân neafectat, fără să spun nimic, ca un martor tăcut? Nu. Ca toți cei pe care îi cunoșteam, eram fericit sau furios, fără nimic misterios legat de asta. Dar, pentru că venisem din India, am putut să caut înapoi în copilărie indicii privind o stare diferită a existenței. Potrivit unei upanișade antice, mintea umană e ca două păsări care stau pe o creangă. Una dintre păsări mănâncă fructul pomului, în vreme ce cealaltă o privește dragăstos.

În anii cât am urmat cursurile unei școli conduse de un ordin catolic, am avut ocazia să descopăr și indicii dintr-o sursă diferită, cum ar fi vorbele lui Iisus, care le spunea discipolilor lui să trăiască în lume, dar să nu fie ai lumii. Dacă vei căuta pe Google această expresie, vei găsi multă confuzie legată de semnificația ei adevărată, dar miezul acestei învățături este că există o diferență între a accepta viața lumească și a nu o accepta. Când nu o accepți, ne învață Iisus, ești cumva alături de Dumnezeu.

Aș vrea să pot spune că aceste indicii privind conștiința superioară m-au impresionat atât de puternic, încât mi-au influențat viața. Dar nu s-a întâmplat așa. Le-am depozitat undeva, într-un ungher al minții, fără să le mai scot la suprafață în viața mea agitată și stresantă. Nu am început să am conștiința Adevărului cu „A“ mare, anume că eu și toți oamenii din lume întruchipăm misterul existenței. În ultimă instanță, acesta este motivul pentru care Tagore era

cuprins de o surprindere perpetuă. După ce te trezești la realitate, te confrunți cu misterul existenței la un nivel intim și personal: nu ar exista niciun mister fără tine. Știi: într-o propoziție sau două, am făcut niște pași gigantici. Există un abis imens între lucrurile pe care cineva trebuie să le facă într-o zi — începând cu trezirea, îmbrăcarea, mersul la muncă și așa mai departe — și misterul existenței. O societate bazată pe rațiune și pe știință privește cu scepticism orice idee cum este aceea de a fi în lume, dar nu ai lumii sau de Adevăr cu „A“ mare. Trăim împreună într-o realitate care nu admite decât lucrurile concrete. Ne confruntăm cu lumea fizică; dăm piept cu numeroasele ei provocări și, pe măsură ce mintea rațională sondează necunoscutul întunecat, ceea ce iese la iveală sunt noi fapte și date, nu un sentiment de minunare că pur și simplu existăm.

Medicina a fost prima care m-a convins să mă confrunt cu misterul vieții — și al meu, personal, ca ființă umană. Am practicat endocrinologia, o specialitate care m-a fascinat, deoarece hormonii sunt niște substanțe chimice unice. Ei te pot face leneș și posomorât, dacă suferi de o deficiență tiroidiană; te pot face să fugi sau să lupți când ești amenințat. Un influx de adrenalină este responsabil de reacția frecventă la apariția unui magician care levitează în fața noastră: spectatorii sar în spate sau o ia la fugă.

Suntem atât de obișnuiți să acceptăm că aceste comportamente au o cauză chimică, încât aproape oricine pune comportamentul adolescentin pe seama „furiei hormonale“. Chiar și când imboldul sexual este împlânzit cumva, nu e niciodată cu adevărat împlânzit, așa cum a te îndrăgosti nu e niciodată ceva rațional. Dacă aș fi fost mulțumit să accept această legătură banală între hormoni și efectele pe care le provoacă, n-aș mai fi avut nimic de povestit.

Dar există ceva care strică fasonul și tulbură lucrurile cu mult dincolo de hormoni — are chiar potențialul de a răsturna realitatea. Există un hormon cerebral numit „oxitocină“, care și-a dobândit numele popular de „hormonul iubirii“, pentru că prezența unor niveluri mai mari ale acestui hormon în creier îl face pe cel în cauză să fie mai afectuos și mai încrezător. Dar această moleculă secretată de glanda pituitară este mult mai complexă. În timpul nașterii și alăptării, în organismul mamei sunt secretate niveluri mai mari, ceea ce favorizează stabilirea unei legături strânse cu bebelușul. Dacă-ți mângâi animalul de companie o vreme, nivelul oxitocinei crește atât în tine, cât și în câine. Oxitocina îi face pe oameni să-și iubească și mai mult drapelul național, făcându-i indiferenți la steagurile altor țări. În timpul actului sexual, oxitocina crește în corpul femeilor, făcându-le să stabilească o legătură emoțională cu partenerii lor sexuali, însă acest efect nu pare să aibă loc și la bărbați.

Trebuie că se întâmplă ceva ciudat acolo, însă aceste descoperiri complexe nu par să zdruncine convingerile majorității endocrinologilor. Eu am fost altfel. Ceea ce mă deranja era gândul că, de fapt, oxitocina nu face nimic din cele cu care este creditată, dacă mintea nu i se alătură. O femeie nu va avea mai multă afecțiune pentru un partener sexual dacă este constrânsă, înfricoșată, furioasă sau pur și simplu distrasă de ceva mai important. Oxitocina n-o să crească dacă nu-ți place de cățelul pe care-l mângâi. Nu o să-ți iubești drapelul național dacă ești forțat să-l saluți de un regim autoritar.

Am ajuns să văd efectul exploziv al conexiunii minte-corp. Este ca și cum am fi două creaturi, una ca un robot care poate fi programat de substanțele chimice, cealaltă ca un

agent liber care gândește, evaluează și ia decizii. Aparent, aceste două creaturi sunt incompatibile. Nu au niciun drept să existe împreună, și totuși există, așa cum rezultă din alcătuirea sistemului nostru nervos. O parte acționează automat, permițând vieții să continue fără ca tu să te gândești la ea. Nu trebuie să gândești pentru a continua să respiri sau pentru ca inima ta să bată în continuare. Dar poți să preiei în mod conștient controlul și sistemul nervos voluntar îți permite să-ți modifice respirația și chiar, cu puțin antrenament, să-ți încetinești bătăile inimii.

Dintr-odată, ne aflăm în pragul unui mister, pentru că *ceva* trebuie să decidă dacă e sau nu nevoie să acționăm. Acel *ceva* nu poate fi creierul, deoarece creierului îi este indiferent ce latură a sistemului nervos central folosește. Involuntar, creierul îți crește pulsul dacă alergi într-o cursă de maraton, dar *tu* ești cel care a decis să alergi în acel maraton.

Așadar, cine e acest „tu“?

Această întrebare sâcâitoare este ceea ce tulbură apele aparent limpezi ale realității. În orice moment, tu — adică sinele tău — decizi la care sistem nervos face apel; prin urmare, tu nu poți fi creația niciunui dintre ele. Când înțelegi acest adevăr simplu, te afli pe drumul către conștientizarea de sine. Poți să fii fericit și, în același timp, să te vezi pe tine fiind fericit; poți să te privești ca devenind complet nemâniș, chiar în timp ce manifesti mânie.

Motivul acestei transformări este simplu: ai trecut dincolo de latura mecanică a vieții. Acum ești tu, cel adevărat — adică utilizatorul creierului, nu creierul însuși, călătorul din corp, nu corpul însuși —, cel care se gândește la lucruri care sunt cu mult peste orice gând. Așa cum îți voi arăta în paginile următoare, adevăratul tău eu se află dincolo de timp și

spațiu. Când te identifici cu adevăratul tău eu, ai îndeplinit porunca de a fi în lume, dar nu al lumii. Cuvântul grecesc *meta* înseamnă „dincolo de”, așa că îl folosesc pentru a descrie realitatea care se află dincolo de aparențe. Când ajungi la metarealitate, ești metauman.

Cu intermitențe, toți suntem deja acolo. Metarealitatea este sursa întregii creativități, pentru că fără a depăși ce este vechi și convențional nu ar mai exista idei noi, lucrări de artă, cărți sau descoperiri științifice. Oricâte gânduri ai avut în viața ta, există infinit mai multe pe care le poți lua în calcul; indiferent câte propoziții au compus scriitorii, au rămas încă infinit mai multe de scris. Cuvintele și ideile nu sunt depozitate în creier asemenea informațiilor într-un computer, pentru a fi jonglate mecanic când e nevoie de o idee nouă. Shakespeare nu a jonglat pur și simplu cu vocabularul lui elisabetan, ci a folosit cuvintele într-o manieră creatoare. Van Gogh n-a combinat pur și simplu culorile standard ale spectrului; a folosit culoarea ca pe un nou mod de a vedea lumea din jurul lui.

A trece dincolo înseamnă să înțelegi semnificația vieții. Când vrei mai mult decât ți se oferă, nu creierul este cel care tânjește după mai multă semnificație — și nici omul cuprins de rutină. Eul, văzând lucrurile dintr-o perspectivă superioară, decide în această chestiune. Tot eul decide pe cine să iubim, care este adevărul, dacă să avem încredere și așa mai departe. Dacă o mamă hotărăște că un copilăș de trei ani nervos are nevoie de un pui de somn, ea a depășit evaluarea simplă a ceea ce copilul spune și face. Copiii nervoși spun tot felul de lucruri, iar dacă mamele și-ar pune mintea cu ele, n-ar fi cu nimic mai bune decât copiii aceia.

Dacă trecerea dincolo s-a dovedit atât de indispensabilă, de ce nu suntem deja metaumani? Nu există niciun

motiv să repetăm întruna aceleași opinii răsuflăte și obosite, să respectăm aceleași convenții sociale depășite și să capitulăm în fața gândirii conformiste. Toate acestea întind capcane în care cădem deseori și, drept rezultat, avem parte de și mai multe războaie, dezbinare, violență domestică, prejudecăți rasiale și inegalitate de gen decât am avut de-a lungul istoriei. Alegem să fim propriii noștri prizonieri. Acest paradox — faptul că jucăm în același timp rolul deținutului și al gardianului — a provocat omenirii suferinței inimaginabile.

Pentru a pune capăt acestei teribile nenorociri, trebuie să facem un lucru: să efectuăm trecerea de la uman la metauman. Ambele stări există aici și acum. Nu trebuie să mergem în altă parte ca să ajungem la metarealitate. Asemenea celor două păsări din pom, te bucuri de viață și totodată te privești în timp ce faci asta. Numai că partea cu privitul este ignorată, reprimată, neglijată și subevaluată. Transformarea în urma căreia devii metauman este cunoscută în tradițiile spirituale ale lumii ca „deșteptare“. Din momentul în care cineva se înalță la starea de metauman, pare că vechiul eu cotidian a fost un somnambul, abia conștient de posibilitățile infinite ale vieții.

A te deștepta înseamnă să îmbrățișezi pe deplin conștientizarea de sine. Îmi vin în minte o mulțime de alte metafore. Să fii metauman e ca și cum te-ai acorda la o întregă bandă radio în loc de o singură frecvență. E ca o coardă care vibrează pe o notă mai înaltă. E ca și cum ai vedea lumea într-un grăunte de nisip. Dar „ca“ e aici cuvântul limitativ. Lucrul real este indescrribibil și trebuie trăit nemijlocit, la fel cum vederea nu poate fi descrisă unui nevăzător — și totuși, descrierea ei poate fi revelatoare dacă acea persoană își capătă vederea.

Editorii își îndeamnă scriitorii să-și atragă cititorii promițându-le ceva nou, proaspăt și diferit. Deșteptarea este la fel de veche ca existența oamenilor. Este imposibil să promiți ceva precum deșteptarea, care în primul rând este indescriptibilă. Privind retrospectiv la cărțile mele, am sentimentul că am fost inhibat de cât de ciudat și de misterios este să te deștepți. De data asta totuși am tras adânc aer în piept și am zis fie ce-o fi. Sunt încredințat că cititorul meu nu este un nevăzător din naștere, cineva care chiar nu poate vedea. Cu un dram de încredere, tuturor ni se poate demonstra că suntem deja metaumani și că metarealitatea este aici și acum.

Nu știu cine va fi convins și cine nu. În fond, misterul de a fi om se supune doar lui însuși. Dar există un lucru în care am încredere. Dacă în timp ce citești această carte te conectezi cu ceea ce înseamnă să te deștepți, îți vei da seama de adevăr într-un timp mult mai scurt decât cei 30 de ani de care am avut eu nevoie. Cu cât mai repede metaumanul răsare în viețile noastre, cu atât mai bine.

## Prezentare generală

### **A fi metauman este o alegere pentru toată viața**

Oamenii fac multe lucruri pentru a-și îmbunătăți viața. S-ar putea spune că societățile dezvoltate trăiesc într-o epocă de aur, din perspectiva nivelului de trai. A devenit realist să ne așteptăm la decenii de sănătate bună, să mâncăm alimente integrale și organice pe care le găsim la magazinul de după colț, ca să nu mai vorbim de a avea lucruri care cândva erau inaccesibile pentru o persoană de condiție medie, cum ar fi să aibă o casă proprie și să iasă la pensie într-o relativă siguranță.

Este ciudat, în aceste condiții, că milioane de oameni se străduiesc să-și îmbunătățească viețile fără să-și îmbunătățească realitatea personală. Cele două sunt profund legate și, dacă nu-ți ameliorezi realitatea, îmbunătățirea vieții are ceva nesigur și lipsit de trăinicie. Realitatea nu este pur și simplu lumea obiectivă, ci e ceva foarte personal. Doi navetiști care se duc la același serviciu s-ar putea să privească lumea întru totul diferit, unul este îngrijorat de nesiguranța locului de muncă și de perspectiva de a fi concediat, în vreme ce celălalt este mulțumit și optimist. Nașterea unui copil poate fi același eveniment fizic, fără complicații medicale, pentru două mămici, dar una s-ar putea să sufere de depresie postpartum, în vreme ce cealaltă simte adevărata fericire maternă.

Realitatea personală ne definește. Ea constă din toate lucrurile în care credem, din emoțiile pe care le simțim,

din colecția noastră unică de amintiri și dintr-o viață de experiențe și relații. Nimic nu e mai decisiv în modul în care se desfășoară viața unui om. Prin urmare, este ciudat — s-ar putea spune că e chiar misterios — că ne construim viețile pe o profundă lipsă de cunoaștere cu privire la cine suntem cu adevărat. Dacă aprofundăm orice aspect de bază legat de existența umană, în spatele fațadei create de opiniile experților se întinde un gol pe care ar trebui să-l umple înțelegerea.

Nu avem nici cea mai mică idee de ce oamenii sunt concepuți ca să iubească și, în același timp, să urască, de ce propovăduiesc pacea, dar practică violența, de ce pendulează între fericire și disperare și duc vieți guvernate de încredere la un moment dat și de îndoială de sine în momentul următor. Chiar acum pui în practică, în manieră proprie, toate aceste contradicții. Ești un mister pentru tine însuși, întrucât orice om este un mister pentru sine însuși. Ce îi face pe oameni să meargă înainte este rutina vieții cotidiene și speranța că nu se va întâmpla nimic teribil de rău.

Nu subestimez lucrurile pentru care trăiesc cei mai mulți dintre oameni: familie, muncă și relații. Dar, ca să fiu direct, nu reușim să gestionăm nici măcar cele mai importante lucruri cu încrederea că știm ce facem. Nu e de mirare că alocăm atât de mult timp strădaniilor de a ne îmbunătăți viețile și atât de puțin eforturilor de a ne îmbunătăți realitatea. Realitatea este prea derutantă. Mai bine ignorăm apele adânci și ne păstrăm în siguranță, aproape de țărm.

Totuși, câțiva au îndrăznit să se aventureze în aceste ape adânci și, din fiecare cultură, au scos la suprafață lucruri atât stranii, cât și pline de inspirație. Este nobil să-ți iubești dușmanii, dar cine face asta cu adevărat? Să-ți se spună că iubirea divină e infinită nu face ca aceasta să fie astfel în

realitatea ta. În fiecare epocă, pacea eternă rivalizează cu crimele, războaiele și violența. Câțiva oameni sunt venerați ca sfinți, cu o bună șansă să fie etichetați drept nebuni sau pur și simplu considerați ca fiind prea buni pentru această lume și, în consecință, ignorați. Totuși, un lucru este mai presus de îndoială — totul se joacă în realitatea personală. Ea conține întregul potențial deja împlinit, dar și toate limitările noastre. Deși a murit în 1970, un psiholog newyorkez, Abraham Maslow, continuă să fie celebru și astăzi pentru că a înnotat împotriva curentului. În timp ce o carieră tipică în psihologie presupunea examinarea afecțiunilor și defectelor psihicului, Maslow era de părere că natura umană depășește cu mult experiența cotidiană. Ideea lui de bază, care acum a înflorit cu mult peste tot ce și-ar fi putut imagina, este că oamenii sunt concepuți pentru experiențe înălțătoare și, mai mult decât atât, ei ar trebui să creeze aceste experiențe în viața de zi cu zi. A fost ca și cum pe străzi ar circula doar niște hârburi ruginite și cineva ar anunța că poți să-ți schimbi rabla cu un Mercedes sau un Jaguar.

Dacă singurele mașini pe care le vezi sunt niște hârburi, iar Mercedesurile și Jaguarurile ar exista doar departe, peste ocean, realitatea ta nu s-ar schimba. Dar Maslow, valorificând secole de aspirații spirituale, a insistat că experiențele de vârf din viață fac parte din structura noastră, că avem nevoie de ele și că tânjim după ele. Cheia fiind să mergi dincolo de cotidian.

Ideea de a merge dincolo a devenit motivația acestei cărți.

Pentru a descoperi cine ești cu adevărat, trebuie să mergi dincolo de cine crezi că ești. Ca să găsești pacea, trebuie să mergi dincolo de teamă. Ca să experimentezi dragostea necondiționată, trebuie să mergi dincolo de dragostea condiționată, aceea care vine și pleacă. O vreme m-am

gândit chiar că această carte ar trebui să fie intitulată *Dincolo*. Am ales în schimb *Metauman*, folosind cuvântul grecesc *meta*, care, după cum am menționat mai sus, înseamnă „dincolo“. Teza mea spune că a deveni metauman este o schimbare importantă de identitate pe care oricine o poate face. Ideea că suntem concepuți pentru experiențe de vârf naște întrebarea dacă avem de ales. Adesea, momentele de mare iluminare din viață au loc ca și cum ar coborî singure, dintr-un alt plan, superior. Cum de știm că nu sunt întâmplătoare?

La o conferință recentă despre știință și conștiință, o tânără femeie s-a prezentat și mi-a spus că își scrie teza de licență pe tema comunicării cu păsările. Am întrebat-o cum este posibil să vorbești cu păsările și mi-a răspuns că ar fi mai ușor să-mi arate decât să-mi descrie în cuvinte. Așa că am ieșit. Era o zi senină și ne-am așezat pe o bancă. S-a uitat în sus la câteva păsări care stăteau într-un copac din apropiere și una dintre ele a coborât în zbor și a poposit fără teamă în poala ei.

Cum a reușit asta? Simțind că nu e nevoie de cuvinte, mi-a adresat o privire care spunea: „Ați văzut? E foarte simplu“. Profesorii mei de la școala catolică m-ar fi îndreptat spre Sfântul Francisc de Assisi, care este adesea înfățișat înconjurat de păsări în zbor. Din tradiția indiană, m-am gândit la acea calitate a conștiinței numită *ahimsa*, care se traduce prin „inofensivitate“ și desemnează empatia față de tot ce este viu.

Oricum, nu a fost vorba de o discuție cu păsările și nici nu am auzit „cuvinte“ din limba lor — totul a avut loc în tăcere. A fost un exemplu perfect de a merge dincolo — în acest caz, de a merge dincolo de propriile mele așteptări. După cum avea să-mi explice mai târziu, femeia și-a indus

o stare de claritate mentală în care a inserat intenția ca pasărea respectivă să vină la ea. Cu alte cuvinte, totul s-a întâmplat la nivelul conștiinței.

Atât de puțini oameni au astfel de experiențe, încât asta nu face decât să amplifice nevoia de a arăta cât de multe variante avem ca să mergem dincolo. Eu simt cu tărie că avem mult mai mult control asupra vieții decât ne dăm seama în prezent.

Pentru mine, a fi metauman este o alegere pentru întreaga viață. Experiențele de vârf sunt numai începutul, o întrezărire a ceea ce este posibil.

Termenul *experiență de vârf* a devenit suficient de popular încât majoritatea oamenilor să aibă o idee generală despre ce înseamnă. Termenul desemnează momentele în care limitările dispar și ajungem să percepem lucruri care ne schimbă viața sau să realizăm performanțe excepționale fără efort. Fundașul din campionatul de fotbal american care se apropie de vârsta de 40 de ani, având multiple victorii în Super Bowl, micul geniu muzical care debutează cu un concert pentru pian de Mozart la numai opt ani, matematicianul care poate să înmulțească în doar câteva secunde două numere formate din câte 18 cifre — nu trebuie să căutăm prea mult ca să găsim povești despre performanțe de vârf ca acestea, care sugerează cât de vast este potențialul uman. Dar aceste realizări, oricât de uimitoare ar fi, ocupă o nișă îngustă. Dacă ne gândim doar la faima și averea oamenilor cu calități excepționale, riscăm să nu vedem nenumăratele posibilități pe care le au la dispoziție oamenii obișnuiți.

Realitatea este mult mai maleabilă decât poate presupune cineva. Majoritatea limitărilor despre care simți că îți sunt impuse sunt de fapt autoimpuse. Când nu știi cine ești cu adevărat, rămâi blocat în niște credințe preluate la mână

a doua, îți oblojești răni vechi, te supui unei condiționări învechite și te apasă sentimente de îndoială de sine și de autocritică. Nimeni nu duce o viață eliberată de aceste limitări. Lumea obișnuită și viețile noastre obișnuite în această lume nu sunt suficiente pentru a ne dezvălui cine suntem cu adevărat — dimpotrivă. Lumea obișnuită ne-a amăgit, iar această amăgire a atins niveluri atât de profunde, încât ne-am modelat felul de a fi ca să ne conformăm ei. În drept, dovada viciată este numită „fruct otrăvit“. Nu e o exagerare să spunem că, oricât de bună ar putea fi la un moment dat viața, tot rămâne acolo o viciere izvorâtă din amăgirile pe care le confundăm cu realitatea. Nimic, oricât de frumos și de bun, nu a scăpat complet de această viciere. Să mergi dincolo este singura cale să scapi de ea.

Un metauman este cineva a cărui personalitate se bazează pe valori superioare; nu doar pe experiențe de vârf, ci pe iubire și prețuire de sine. După ce am terminat de scris această carte, am fost încântat să aflu că Maslow a folosit de fapt termenul *metauman* exact în acest sens. (Nu l-a asociat cu supereroii din cărțile de benzi desenate și nici eu nu o fac. Metaumanii fantastici sunt persecutați ca indivizi ciudați și pericole pentru societate, aceasta fiind o conotație pe care vreau s-o evit complet.)

E foarte bine să consideri anumite experiențe atât de exaltate încât să pară divine, acesta fiind locul în care Maslow a plasat metaumanul. A fost un pas important să declare că a aspira să ajungi la Dumnezeu sau la pacea și iubirea eterne este tot atât de real cu a bate un cui. Dar voi argumenta că a deveni metauman este o necesitate urgentă. Este singura cale de a ieși din iluzia care se manifestă în viețile noastre ca suferință interioară, confuzie și conflict.

## Fantezia vieții de zi cu zi

Toată lumea e de acord că e mai bine să trăiești în realitate decât în fantezie. Așa că vei recepta ca pe un șoc ideea că ai trăit toată viața într-o fantezie. Totul nu este decât o iluzie atotcuprinzătoare pe care ai acceptat-o din fragedă pruncie. Până și cea mai practică și mai lucidă persoană este imersată în fantezie tot timpul. Și nu mă refer la zboruri ale imaginației, fantezii erotice sau visuri de îmbogățire peste noapte. Nimic din ceea ce percepi nu este așa cum pare a fi. Totul este o iluzie de la un capăt la celălalt.

Ia-ți telefonul și uită-te la orice fotografie salvată în el. Imaginea are o lățime de câțiva centimetri, indiferent dacă e vorba de o poză cu Marele Canion, un șoarece sau un microb. Distanța dintre ochii tăi este aproximativ egală cu lățimea telefonului, dar percepi Marele Canion, șoarecele și microbul ca având dimensiuni extrem de diferite. Cum ajustăm automat dimensiunea a ceea ce apare pe ecranul telefonului? Nimeni nu știe, iar acest lucru devine și mai misterios când te gândești că retina este curbată și că imaginea proiectată pe ea este răsturnată. De ce nu arată lumea la fel de deformată ca într-o casă a oglinzilor?

Ai putea să ridici din umeri și să pui întregul mister pe seama creierului, care procesează datele brute ce ajung la ochi și ne oferă o imagine realistă a lumii. Dar asta nu face decât să adâncească iluzia. Când spunem că ochii noștri reacționează la „lumina vizibilă“, sărim în mod convenabil peste faptul că fotonii — particulele elementare de lumină — sunt invizibili. Un foton nu are radianță, strălucire, culoare sau orice altă caracteristică pe care o asociem cu lumina. Asemenea unui contor Geiger care pârâie nebunește în prezența unor niveluri ridicate ale radioactivității și