



Respect pentru oameni și cărți

Somnul, visele și moartea

DALAI LAMA

O EXPLORARE
A CONȘTIINȚEI

Traducere din engleză de
George Chiriță

Lifestyle

TREBUIE
SĂ řTII

Cuprins

Mulțumirile editurii	9
Mulțumirile redactorului	11
Cuvânt-înainte de Dalai Lama	13
Preludiul unei călătorii	15
Cartografierea zonelor de umbră ale eului	18
Dialogul intercultural și conferințele	
Minte și Viață	21
1. Ce este într-un sine?	25
Istoria conceptului de „sine“	25
Explorarea sinelui și modernitatea	29
Știință și sinele	31
Sinele și umanismul	34
Nonsinele în Occident	36
2. Somnul creierului	38
Somnul în neuroștiință	38
Bazele EEG	40
Tipare în timpul somnului	43
Caracterizarea somnului REM	46
Visarea și somnul REM.....	49
Somnul din perspectivă evoluționistă	50
De ce dormim?	53
Visele în tradiția tibetană	56
Dezintegrarea în somn și moarte	62
Există corelațive pentru mintea subtilă?.....	65
Somnul, orgasmul și moartea	69
Conștientizarea și discontinuitățile	71

3. Visele și inconștientul	74
Psihanaliza în cultura occidentală	74
Freud și compania	75
O topografie a minții	77
Visarea și inconștientul	78
Narcisismul	83
Visele, calea regală către inconștient	84
Povestea lui Marie-Josée	90
Dincolo de Freud	102
Există un inconștient și în învățăturile budiste?	105
Despre moștenirea complexă a tendințelor mentale	109
Conștiința fundației și inconștientul	114
Amprente și „eul simplu“	117
Mai multe despre identitățile simple	119
Mintea brută și mintea subtilă	122
Numirea convențională	125
Psihanaliză sau știință?	129
4. Visarea lucidă	132
Dovezile lucidității	133
Cât de comună este luciditatea?	135
Trăsăturile visătorilor lucizi	136
Inducerea visării lucide	138
Luciditate și observare	140
5. Nivelurile conștiinței și yoga viselor	145
Noțiunea de sine	145
Sinele și acțiunea	147
Motivația pentru acțiune este mentală	150
Nivelurile conștiinței	154
Tipuri de legături cauzale	155
Conștiința fundației	156
Continuitatea nivelurilor	159
Factorii mentali și somnul	160
Lumina clară, sinele subtil	161

Resurse întrupări și cărți	163
Ciclul întrupărilor	163
Yoga visării	165
6. Moartea și creștinismul	169
Creștinismul și iubirea față de Dumnezeu	169
Moartea în tradiția creștină	171
Perspective asupra morții în Occident	173
Atitudini seculare față de moarte	174
7. Ce este moartea corpului?	177
Definiția morții oferită de medicina occidentală	178
O definiție budistă a morții	181
Interludiu: o conversație despre transplanturi de organe	183
Moartea cerebrală	186
Corelateivele cerebrale ale conștiinței	189
Modificările stării conștiente	191
Crizele epileptice	198
Epilepsia și medicina tibetană	203
Semnele morții în tradiția tibetană	206
Etapele morții	208
Nivelurile brut și subtil ale mintii	210
Actul sexual brut și subtil	218
Transferul conștiinței	221
Ocaziile experimentale pentru mintea subtilă	223
8. Experiențe în pragul morții	226
Moartea ca rit al trecerii	226
Explorarea granițelor morții	228
Arheologia ritualurilor morții	229
Descoperirea vieții de apoi în Occident	231
Mărturii și tiparele acestora	233
Natura detaliată a experiențelor în pragul morții ..	240
Sentimente și senzații	243
Experiențele de bază	246
Compania și starea de bine	250

Câteva perspective materialiste	252
Posedare și epilepsie	256
Experiențele în pragul morții și învățaturile budiste	259
Experiențele în pragul morții și lumina clară	263
Concluzii: Reflecții asupra unei călătorii	271
Relaxarea	271
Ce am învățat	272
Întoarcerea	275
Anexă: Despre Institutul pentru Mînte și Viață	277
Mulțumiri	282
Note	285
Glosar	287
Colaboratori	315

Respect pentru oameni și cărți

Cuvânt-înainte de Dalai Lama



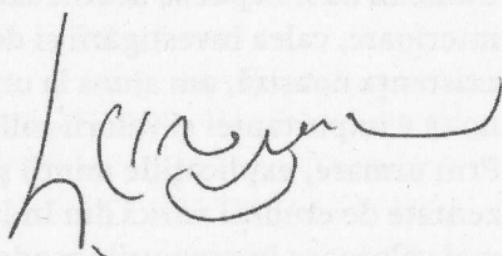
Trăim într-o epocă în care știința și tehnologia au un impact uriaș asupra vieților noastre. Știința, un produs important al intelectului uman, și minunatul instrument al tehnologiei sunt expresii ale celui mai mare dar pe care l-am primit — creativitatea umană. Câteva dintre efectele acestora, cum ar fi dezvoltarea comunicațiilor și îngrijirea medicală, au fost minunat de rodnice. Altele, cum ar fi sistemele sofisticate de armament, au fost incredibil de distructive.

Mulți oameni au crezut că știința și tehnologia ne pot rezolva toate problemele. Însă, în ultima perioadă, am fost martori la o schimbare a acestei atitudini. A devenit clar că doar progresul extern nu poate aduce pacea mentală. Oamenii au început să acorde mai mare atenție științei interioare, calea investigării și dezvoltării mentale. Prin existența noastră, am ajuns la un punct de conștientizare nouă a importanței și valorii calităților mentale interioare. Prin urmare, explicațiile mintii și mecanismelor sale prezентate de erudiții antici din India și Tibet sunt din ce în ce mai valoroase în vremurile moderne. Forța acestor tradiții este legată de dezvoltarea păcii mentale. Știința și tehnologia sunt legate de progresul material. Dar o combinație a acestora două poate oferi condițiile complete pentru obținerea fericirii omenești reale.

Seria de întâlniri pe care am denumit-o „Minte și Viață“ are mulți ani de activitate. Consider că are o importanță

Rezumatul în următorul capitol este crucială. Nu cu mult timp în urmă, oamenii vedea cunoștințele obiective ale științei comune și înțelegerea subiectivă a științei interne ca excluzându-se reciproc. În întâlnirile Minte și Viață, experți din ambele domenii de investigare s-au reunit pentru a schimba idei și puncte de vedere diferite pe teme de interes comun. A fost o plăcere să descoperim cât de mult ne-am putut îmbogăți unii altora perspectivele. Mai mult, întâlnirile noastre au fost marcate nu doar de o curiozitate politicoasă, ci și de un spirit cald de deschidere și prietenie.

Cu ocazia relatată în această carte, ne-am întâlnit pentru a discuta despre somn, vise și moarte. Acestea sunt teme care îi atrag pe oamenii de știință și pe meditatori deopotrivă, dar sunt și elemente universale ale experienței umane. Cu toții dormim. Dacă recunoaștem sau nu, visăm cu toții. Și, cu siguranță, fiecare dintre noi va muri. Deși aceste probleme ne afectează pe toți, rămân un mister și o fascinație. Prin urmare, sunt sigur că mulți cititori vor fi încântați să poată împărtăși roadele discuțiilor noastre. Rămâne să-mi exprim recunoștința față de toți cei care au contribuit la aceste întâlniri până acum și speranța mea sinceră că acestea vor continua și în viitor.



Sfîntia Sa, al XIV-lea Dalai Lama,
25 martie 1996

Preludiul unei călătorii

Întotdeauna și pretutindeni, oamenii au trecut două praguri majore ale vieții în care mintea noastră obișnuită pare să se dizolve și să pătrundă într-un tărâm cu totul și cu totul diferit. Primul prag este somnul, tovarășul constant al umanității, trecător și umplut de viața visului care a vrăjit culturile încă de la începutul istoriei. Al doilea este moartea, marea și fascinanta enigmă, evenimentul final care organizează o atât de mare parte din existența noastră individuală și din ritualurile culturale. Acestea sunt zonele de umbră ale eului, unde știința occidentală se simte adesea stingherită, departe de teritoriul său familiar al universului fizic sau al cauzalității fiziologice. Dimpotrivă, tradiția budistă tibetană este la ea acasă aici; de fapt, a acumulat cunoștințe remarcabile în acest domeniu.

Această carte este o istorisire a unei explorări de o săptămână a acestor două mari tărâmuri de transformare radicală a corpului și a minții umane. Explorarea ia forma unui schimb unic de idei între Dalai Lama cu câțiva dintre colegii săi din tradiția tibetană și reprezentanții științei și umanismului din Occident. Schimbul a fost al patrulea într-o serie de întâlniri bianuale numit Conferințe Minte și Viață. A fost un dialog privat și foarte bine structurat, care a avut loc pe parcursul a cinci zile consecutive, în octombrie 1992, în Dharamsala, India.

În ziua de luni, dimineața, toți participanții s-au strâns în camera de zi a lui Dalai Lama pentru a începe călătoria. Sfîntia Sa Dalai Lama a apărut cu promptitudine la ora

nouă, după cum îi este obiceiul. A intrat, s-a uitat la toată lumea și ne-a invitat să ne așezăm. Conferențiarii erau grupați într-un cerc interior de canapele confortabile, cu observatori și consilieri într-un cerc exterior. Atmosfera era relaxată și informală: fără camere de filmat, fără podiumuri înalte, fără discursuri oficiale. Magia unică a conferințelor despre Minte și Viață era recreată.

Dalai Lama a deschis cu niște cuvinte prietenoase.

„Bine ați venit cu toții! Sunt mulți prieteni vechi printre voi și poate că aveți sentimentul că a veni la Dharamsala este ca și cum ai veni acasă. Sunt foarte fericit să particip la o nouă Conferință Minte și Viață. Consider că aceste conferințe au avut beneficii uriașe în trecut, cel puțin pentru mine și pentru oamenii interesați de aceste probleme.”

Apoi a abordat o perspectivă mai globală. „De la ultima noastră conferință, au apărut multe schimbări pe planetă. Una dintre cele mai importante este dispariția Zidului Berlinului. Amenințarea unui holocaust nuclear este acum, mai mult sau mai puțin, eliminată. Deși rămân multe probleme, lumea este acum mai înclinată către o pace adevărată și de durată. Bineînțeles, crimele continuă în anumite zone, însă, în ansamblu, situația s-a îmbunătățit. Pretutindeni oamenii vorbesc despre democrație și libertate. Și acest lucru are o importanță deosebită. Consider că aspirația către fericire este o parte esențială a naturii umane. Fericirea vine din libertate. Din contră, dictatura de orice fel este foarte dăunătoare pentru dezvoltarea comunității. În trecut, anumiți oameni erau entuziasmați de regimurile autoritare, însă, în zilele noastre, acest lucru s-a schimbat. Generația mai Tânără este devotată libertății și democrației. Putem schimba lumea, măcar în ceea ce privește inechitatea socială. Forța spiritului omenesc este din nou în avantaj.”

Sfinția Sa a continuat prin stabilirea contextului pentru întâlnirea noastră. „Acum avem aceste două domenii,

„știință și spiritualitatea, în care suntem implicați, zice-se“, și, spunând acestea, a râs din toată inima și molipsitor. Râsul a fost la fel de prezent în zilele ce au urmat ca sondarea inteligenței tuturor participanților și grupului nu i-a lipsit niciodată simțul umorului. „Se pare că cercetarea științifică sondează din ce în ce mai profund. Dar, în aceeași măsură, se pare că din ce în ce mai mulți oameni, cel puțin cercetătorii, încep să realizeze că factorul spiritual este important. Spun «spiritual» fără să mă refer la o religie sau la o credință anume, ci doar la simpla compasiune și căldură sufletească, afecțiune umană și blândețe. Este ca și cum acești oameni cu suflet cald sunt ceva mai umili, mai mulțumiți. Consider că valorile spirituale sunt primare, iar cele religioase sunt secundare. Așa cum văd eu lucrurile, diversele religii întăresc aceste calități omenești elementare. Ca practicant al budismului, practica compasiunii și practica budismului sunt una și aceeași. Însă practicarea compasiunii nu necesită devotament religios sau credință religioasă; poate fi independentă de practica religiei. Așadar, sursa absolută de fericire pentru societatea umană depinde mult de spiritul uman, de valorile spirituale. Dacă nu combinăm știință cu aceste valori omenești elementare, cunoștințele științifice pot crea uneori probleme, chiar și dezastre. Consider că realizările științei și tehnologiei sunt immense, în ciuda puterii lor groaznice de distrugere. Dar, din cauza faptului că stârnesc teamă, suferință și anxietate în noi, unii oameni le consideră și negative.

Cunoștințele științifice pot fi văzute ca o facultate a inteligenței umane — pot fi folosite pentru bine sau pentru rău, dar, în sine, sunt neutre din punct de vedere moral. De motivația noastră depinde dacă acestea devin benefice sau dăunătoare. Cu motivația corespunzătoare, cunoștințele științifice devin constructive. Însă, dacă motivația este negativă, atunci cunoștințele devin destructive. Aceste

conferințe vor demonstra, în cele din urmă, că există modalități de conlucrare a științei cu spiritualitatea. Cred că fiecare dintre noi a adus deja o contribuție în această privință și sunt sigur că și această conferință va face asta. Putem să contribuim cu ceva și, dacă nu, cel puțin nu am făcut niciun rău.“ Această propoziție a fost urmată de un râs general. Sfîntia Sa a încheiat cu un zâmbet radiant: „Așadar, asta-i bine. Din aceste motive, cu aceste sentimente, vă urez tuturor bun venit în casa mea.“

Era rândul meu, în calitate de președinte și coordonator științific, să răspund la cuvintele sale de bun venit. În acel moment, era ușor de observat că erau cu toții foarte emoționați să se afle acolo și să aibă ocazia de a lua parte la această aventură unică.

Cartografierea zonelor de umbră ale eului

Am intervenit scurt pentru a stabili contextul general al ordinii de zi pentru săptămâna respectivă. În principiu, ne concentrăm pe zone ale minții care sunt esențiale pentru existența umană, însă dificil de înțeles pentru occidentali: somnul, visul și moartea. Pentru a respecta tradiția acestor întâlniri, am vrut să abordăm aceste teme în cel mai larg sens posibil, astfel încât studiile ample a ceea ce se întâmplă în Occident să fie prezentate de cercetători implicați în domeniile respective. Primele trei zile urmau să fie dedicate somnului și visului, iar ultimele două zile, morții. Voi descrie pe scurt motivele acestor alegeri tematice și voi prezenta conferențiarii invitați. Puteți găsi la sfârșitul acesti cărți informații biografice detaliate despre participanți.

Prima zi pe tema somnului și viselor a fost dedicată neuroștiinței, care studiază implicarea creierului în somn ca proces biologic. Era esențial să avem la îndemână

rezultatele de bază ale unuia dintre cele mai active câmpuri ale neuroștiinței: cercetarea somnului. Prezentarea din această primă dimineață fusese încredințată unui specialist în domeniu, Michael Chase (Universitatea California din Los Angeles), care a trebuit să-și anuleze participarea în ultimul moment. Din fericire, am avut un grup distins de neurobiologi prezent în Dharamsala: Clifford Saron (Universitatea California din San Francisco), Richard Davidson (Universitatea Wisconsin, din Madison), Gregory Simpson (Facultatea de Medicină Albert Einstein), Robert Livingstone (Universitatea California din San Diego) și eu (Centrul Național de Cercetare Științifică din Paris). Împreună, am pregătit o prezentare despre mecanismele de bază ale somnului și s-a decis ca eu să o prezint Sfintiei Sale.

A doua zi a fost dedicată viselor în psihanaliză, care se află undeva între o psihologie științifică și o practică umanistă. Este o tradiție care și-a lăsat adânc amprentă în perspectivele occidentale asupra structurii mintii și rolului viselor. Deși anumiți cititori ar fi preferat ca altă școală de psihoterapie să-i ia locul la conferință, mi se pare că tradiția freudiană este cea mai influentă și mai răspândită. Ideea nu era să ridicăm în slăvi școlile freudiene contemporane, ci de a aduce în discuție modul în care visele au devenit parte integrantă din gândirea și cultura occidentale. Joyce McDougall, o figură cunoscută și respectată atât în Europa, cât și în lumea mai largă a vorbitorilor de limbă engleză, a fost aleasă să prezinte.

În timpul celei de-a treia zile, ne-am mutat într-o zonă mai recentă și mai controversată din studierea viselor: fenomenul viselor lucide. Am ales această temă deoarece, pe de o parte, a primit atenție din partea cercetătorilor occidentali și, pe de altă parte, a fost un domeniu de studiu foarte activ în tradiția budistă. Am sperat că vom descoperi niște legături cu budismul tibetan. Jayne Gackenbach,

Rezumat pentru un proiect de cărți
psiholog la Universitatea Alberta, care a fost activă în domeniu mulți ani, avea să fie prezentatoare.

În cea de-a patra și cea de-a cincea zi, urma să acoperim problema morții. Am redus această temă uriașă la două teme principale. În a patra zi, am dorit să acoperim înțelegerea biomedicală a procesului morții. Deși medicina este impregnată în viața noastră de zi cu zi, când o persoană este considerată dincolo de acest prag, întreaga mașinărie experimentală și de observații a biomedicinei moderne se oprește complet. Știm foarte puțin despre etapele finale și intime ale morții. I-am cerut lui Jerome („Pete“) Engel să îndeplinească această sarcină dificilă. În calitate de membru al unei mari unități biomedicală de la Universitatea California din Los Angeles și neurolog cunoscut la nivel mondial, el părea mai bine pregătit decât alți profesioniști să exploreze acest spațiu neexplorat.

În final, urma să închidem în cea de-a cincea zi cu a doua temă legată de moarte, o perspectivă asupra cercetărilor recente despre modul în care oamenii s-au luptat cu moartea prin aşa-numitele experiențe în pragul morții. Acestea erau, din nou, ape tulburi pentru știință instituționalizată, dar sunt domenii care suscitană în mod clar un interes uriaș în Occident. Speram să găsim legături între aceste cercetări și unul dintre cele mai originale domenii de importanță experimentală și filosofică din tradiția tibetană, întâlnirea omului cu moartea. În calitate de conferențiar al zilei, am ales-o pe Joan Halifax, un antropolog medical care a fost pionier în acest domeniu în anii șaizeci și șaptezeci, extinzând observațiile sale și asupra tradițiilor șamanice.

Aceasta a fost, pe scurt, ordinea de zi a întâlnirii cu privire la conținutul său științific. Însă, la fel ca în conferințele anterioare Minte și Viață, am considerat că este esențial să includem o imagine de ansamblu a fundamentelor filosofice din perspectivă occidentală cu privire la

aceste teme. Acest lucru era crucial, deși, la prima vedere, ar putea părea surprinzător. Clarificarea bazei conceptuale a unei discipline sau a unei istorii a ideilor pregătește un teren fertil pentru construirea unei discuții. Tibetanii, maeștrii în arta clarității conceptuale, au fost întotdeauna receptivi la această dimensiune a discuțiilor noastre anterioare. I-am cerut lui Charles Taylor, de la Universitatea McGill, să îndeplinească acest rol, fiind cunoscut pentru studiile sale pătrunzătoare asupra sinelui modern și asupra rădăcinilor sale istorice.

Dialogul intercultural și Conferințele Minte și Viață

Înainte de a începe călătoria noastră cu explorarea lui Charles Taylor a conceputului de sine, să ne oprim puțin pentru a creionă contextul care a condus la această întâlnire unică. Așa cum am menționat mai sus, această conferință este a patra dintr-o serie de întâlniri similare, începând din 1987, care au ajuns să fie cunoscute drept Conferințele Minte și Viață. Dialogul bogat care umple această carte arată că această a patra conferință a avut un succes răsunător. Nu a fost doar un noroc. Schimburile interculturale sunt foarte dificil de pus în scenă astfel încât să iasă bine, pentru că pot aluneca cu ușurință în capcanele formalității superficiale sau concluziilor pripite. Pentru a-ți face o idee despre cum am evitat aceste capcane, voi descrie pe scurt abordarea noastră în ceea ce privește procesul dialogului. Și, de vreme ce schimbul din Conferințele anterioare Minte și Viață a fost o parte integrantă din dialogul care s-a desfășurat la această a patra întâlnire, voi schița și conținutul conferințelor respective. O relatare mai pe larg a originilor Conferințelor Minte și Viață și informații despre participanți pot fi găsite în anexă.

Respectând româna
La fel cum se întâmplă cu toate acțiunile de acest fel, Conferințele Minte și Viață au început pur și simplu ca o idee incitantă împărtășită între câțiva prieteni și colegi. Am fost interesat din 1978 de punctile interculturale și interdisciplinare care pot îmbogăți știința modernă (în special neuroștiințele, specialitatea mea). Însă, abia în 1985 a apărut ocazia de a da curs acestor interese. În acel an, eu și Adam Engle am început să punem la cale un dialog între oamenii de știință occidentali și Sfîntia Sa Dalai Lama, unul dintre cei mai desăvârșiți practicanți și teoreticieni ai tradițiilor budiste contemporane. Urmau să mai treacă încă doi ani de muncă organizatorică înainte de a avea loc prima Conferință Minte și Viață.

Pentru ca aceste conferințe să aibă succes, am aflat că cercetătorii aleși nu trebuie neapărat să fie nume faimoase. Bineînțeles, era necesar să fie competenți și să aibă realizări în domeniul lor de activitate, dar și să aibă mintea deschisă — și, preferabil, să știe câte ceva despre budism. Am modificat ordinea de zi în funcție de conversațiile pe care le aveam cu Sfîntia Sa, încercând să clarificăm cât de mult context științific trebuie să oferim. În cele din urmă, Sfîntia Sa s-a hotărât să-și rezerve o săptămână întreagă pentru noi, lucru care atestă importanța pe care a acordat-o acestor discuții. În octombrie 1987, prima Conferință Minte și Viață a avut loc în Dharamsala. A acoperit informațiile elementare din științele cognitive moderne, cel mai natural punct de plecare pentru contactul dintre tradiția budistă și știința modernă. Multe dintre caracteristicile de bază ale întâlnirii urmau să fie păstrate și rafinate la următoarele Conferințe Minte și Viață.

O trăsătură importantă a asigurat faptul că ședințele vor fi complet participative. Am creat un format care necesită prezentări din partea oamenilor de știință occidentali în fiecare dimineață, după-amiezile fiind rezervate doar pentru discuții. În acest fel, Sfîntia Sa putea fi informată privind

tema dată. Am insistat ca această prezentare să fie făcută dintr-un punct de vedere larg, netendențios, pentru corectitudine. Prezentatorul își putea exprima liber preferințele și judecățile de valoare după-amiaza.

O a doua problemă importantă era traducerea. Am reușit să asigurăm serviciile multor interpreți minunați și, la fiecare sesiune, erau prezenți câte doi, câte unul de fiecare parte a lui Dalai Lama. Acest lucru permitea o clarificare rapidă, pe loc, a termenilor, lucru absolut esențial pentru a trece de neînțelegările care iau uneori naștere în dialogurile dintre tradiții atât de diferite.

Un al treilea aspect-cheie al întâlnirii a fost caracterul ei eminentamente privat: fără presă, fără camere de filmat și foarte puțini invitați. Acest lucru crea un contrast vădit cu întâlnirile din Occident, unde imaginea publică a lui Dalai Lama face aproape imposibil să se ajungă la discuții relaxate și spontane. Așadar, întâlnirea din Dharamsala ne-a permis un fel de libere protecții pentru a ne coordona procesul de explorare.

Ordinea de zi pentru prima conferință a introdus teme largi din științele cognitive: metoda științifică, neurobiologia, psihologia cognitivă, inteligența artificială, dezvoltarea creierului și evoluția.¹ Evenimentul a avut un succes răsunător, în sensul că atât Sfântia Sa, cât și noi am simțit că a existat o veritabilă întâlnire între minti și progrese substanțiale în micșorarea faliei dintre gândirea occidentală și cea budistă. Dalai Lama ne-a încurajat să continuăm cu alte dialoguri din doi în doi ani, cerere pe care am respectat-o bucuroși.

Minte și Viață II a avut loc în octombrie 1989 în Newport, California. A fost un eveniment de două zile care s-a concentrat mai în detaliu pe neuroștiință. Evenimentul a fost memorabil, pentru că am aflat în prima dimineată că Sfântia Sa tocmai primise Premiul Nobel pentru Pace. A treia Conferință Minte și Viață a avut ca temă relația dintre