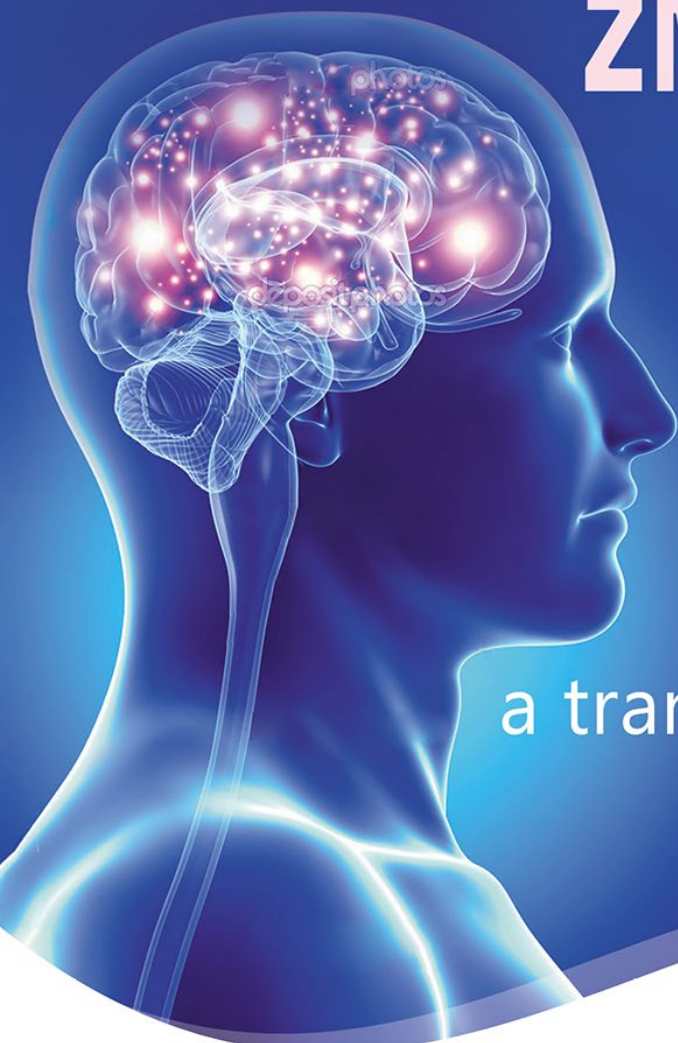


dr Andrew Newberg
Mark Robert Waldman

JAK OŚWIECENIE ZMIENIA TWÓJ MÓZG



Nauka
a transformacja
duchowa



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

dr Andrew Newberg
Mark Robert Waldman

JAK OŚWIECENIE ZMIENIA TWÓJ MÓZG

Nauka
a transformacja
duchowa



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

REDAKCJA: Mariusz Warda
SKŁAD: Tomasz Pilasiewicz
PROJEKT OKŁADKI: Iga Figlewska
TŁUMACZENIE: Barbara Mińska
KOREKTA: Ewa Korsak

Wydanie I
BIAŁYSTOK 2018
ISBN 978-83-7377-891-7

Tytuł oryginału: How Enlightenment Changes Your Brain: The New Science of Transformation

Copyright © 2016 by Andrew Newberg and Mark Robert Waldman

© Copyright for the Polish edition by Studio Astropsychologii, Białystok 2016
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Żadna część tej publikacji nie może być powielana ani rozpowszechniana za pomocą urządzeń elektronicznych, mechanicznych, kopiujących, nagrywających i innych bez pisemnej zgody posiadaczy praw autorskich.



Bądź na bieżąco i śledź nasze wydawnictwo na Facebooku.
www.facebook.com/Wydawnictwo.Studio.Astropsychologii



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

15-762 Białystok
ul. Antoniuk Fabr. 55/24
85 662 92 67 – redakcja
85 654 78 06 – sekretariat
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt
85 654 78 35 – www.talizman.pl – detal
strona wydawnictwa: www.studioastro.pl
sklep firmowy: Białystok, ul. Antoniuk Fabr. 55/20

Więcej informacji znajdziesz na portalu www.psychotronika.pl

PRINTED IN POLAND

Spis treści

Podziękowania.....	7
Od Autorów	9

CZĘŚĆ I Korzenie oświecenia

Rozdział pierwszy	Oświecenie dziecka przeżywającego trudności.....	13
Rozdział drugi	Co to jest Oświecenie?.....	37
Rozdział trzeci	Jakim uczuciem jest Oświecenie? ...	57
Rozdział czwarty	Oświecenie bez Boga	75
Rozdział piąty	Spektrum ludzkiej świadomości.....	91

CZĘŚĆ II Drogi do Oświecenia

Rozdział szósty	Channeling niezwykłych istot.....	117
Rozdział siódmy	Zmienianie świadomości innych....	135
Rozdział ósmy	Otwieranie serca na jedność.....	151
Rozdział dziewiąty	Wiara w przemianę.....	173

CZĘŚĆ III Dążenie do Oświecenia

Rozdział dziesiąty	Przygotowanie do Oświecenia	197
Rozdział jedenasty	Intensyfikowanie doświadczenia	221
Rozdział dwunasty	Oświecenie dla wszystkich.....	251
Aneks: Narzędzia i zasoby sprzyjające Oświeceniu.....		257
O Autorach		261
Przypisy		263

Podziękowania

Każda książka wymaga pracy dziesiątek ludzi, którzy pomagają zrealizować wizję autora; ja i Mark chcielibyśmy wyrazić naszą wdzięczność wszystkim, którzy pracowali z nami przez ostatnie dwie dekady. Szczególnie pragnę podziękować tysiącom anonimowych ofiarodawców, którzy podzielili się z nami duchowymi doświadczeniami podczas badań sondażowych i badań skanów mózgu.

Chciałbym podziękować bliskim współpracownikom, z którymi pracowałem w ciągu lat. Szczególnie doktor Daniel Monti stał się wspianiałym przyjacielem i współpracownikiem jako dyrektor Myrna Brind Center of Integrative Medicine (Centrum Medycyny Integracyjnej Myrny Brind) na Uniwersytecie Thomasa Jeffersona. Bardzo mnie wspierał w całej mojej pracy. Moi dwaj cudowni mentorzy, doktor Abass Alavi i nieżyjący już Eugene d'Aquili, pozwolili mi zgłębiać to fascynujące przecięcie się mózgu i duchowości, zawsze zachęcając, bym wypływał na nieznanne wody. A Nan-

cy Wintering była wierną współpracowniczką przy wszystkich tych ekscytujących projektach.

Dziękujemy również doktorowi Chrisowi Manningowi z Uniwersytetu Loyola Mrymount w Los Angeles za pomoc w doprecyzowaniu naszego Spektrum ludzkiej świadomości. Dziękujemy także Yuwalowi Ronowi, badaczowi abrahamowych mistycznych tradycji i ich muzyki, za jego wkład i wskazówki dotyczące zawłości praktyk i wierzeń sufickich.

Najgorętsze podziękowania składamy naszemu agentowi, Jimowi Levine, i ukochanej redaktor, Caroline Sutton, która genialnie prowadziła nas w ostatnich trzech książkach. Z całego serca dziękujemy również Brittney Ross, naszej współredaktorce tego projektu oraz Briannie Flaherty, wspaniałej adiustatorce. Przekazujemy szczególnie wielki uścisk dla Bo Rinaldi, który zainspirował nas, by stworzyć tę książkę wokół tematu osobistego oświecenia.

I, oczywiście, nie wykonalibyśmy całej tej pracy bez wsparcia naszych cudownych rodzin, w szczególności żon, Stephanie i Susan. Choć oświecenie jest zawsze głęboko osobiste, doświadczenie staje się niepełne, gdy nie możemy dzielić go z tymi, których kochamy i z którymi codziennie pracujemy.

Od Autorów

Od ponad dekady Mark i ja pracujemy razem, zgłębiając naturę świadomości, duchowości i mózgu. W tej książce, ze względu na to, że wykorzystaliśmy sporo moich własnych badań, by opisać oświecenie, będziemy używać słowa „ja” w odniesieniu do mnie (Andrew), o ile nie zostanie zaznaczone inaczej.

Ale ponieważ Mark i ja blisko współpracujemy przy budowaniu naszych modeli i hipotez, często będę używał słowa „my”, by odzwierciedlić nasze wspólne wysiłki. Badania nigdy nie są samotnym przedsięwzięciem, więc często znajdziesz odniesienia do „naszej” pracy, co oznacza również członków mojego zespołu badawczego, z którymi pracuję od wielu lat.

Próbowaliśmy uczynić informacje w tej książce tak „przyjaznymi dla użytkownika”, jak to tylko możliwe. Ale uogólnienia często pomijają subtelności i zawilości. Zatem, dla tych, którzy zainteresowani są głębszym badaniem tych tematów, przygotowaliśmy obszerne zrecenzowane odniesienia, by uzasadnić wnioski, do których doszliśmy.

CZEŚĆ I
KORZENIE OŚWIECENIA

*Budzę się
Jak pękający lód
W dzbanku wody¹.*

– Basho, siedemnastowieczny poeta Zen

Oświecenie dziecka przeżywającego trudności

Czy kiedykolwiek miałeś przeżycie, które całkowicie zmieniło twoje życie? Doświadczenie, które zmieniło twój sposób myślenia i zachowania? Przeżycie, które całkiem zmieniło twoje spojrzenie na pracę, związki i ogólnie na twoje życie? Wielu ludzi miało. W przypadku niektórych zmieniło ono ich religijne i duchowe przekonania. W przypadku innych mogło przekonać ich, że Bóg nie istnieje. To tego rodzaju doświadczenie, które może całkowicie zmienić bieg twojego życia, prowadząc cię nowymi ścieżkami odkryć. Być może takie przeżycie nie przytrafiło się tobie, ale wiesz, że *szukasz* czegoś, co znacząco zmieni twoje życie i przyniesie ci nowe poczucie znaczenia i celu. Ludzie mają pytania, naprawdę *poważne* pytania, i poszukują odpowiedzi, naprawdę *poważnych* odpowiedzi. Wydają fortunę na poradniki i kursy, które obiecują im przemianę, ale czeka ich rozczarowanie.

Większość wciąż walczy, by „to” znaleźć. Ale prawie każdy z nas miał przebłysk tych wielkich, zmieniających życie

doświadczeń. Nawet najmniejsze momenty jasności kryją w sobie te same podstawowe elementy „tego”, co pragniemy odnaleźć.

„To” – przemiana, której poszukujemy – jest tym, co większość ludzi nazywa Oświeceniem, pisany wielką literą. Wschodnia filozofia robi z Oświecenia pisanego wielką literą wielką rzecz, ale na Zachodzie filozofowie mówią o innej formie oświecenia, pisany małą literą minidoświadczeniu, które daje nam nowe spojrzenie na nas samych i na świat. W tej książce będziemy rozróżniać wielkie doświadczenia używając wielkiej litery w słowie „Oświecenie”, a gdy będziemy mówić o mniejszych momentach, będziemy pisać „oświecenie” małą literą. Te mniejsze doświadczenia – oświecenia pisane małą literą – są wspaniałe i bardzo pomocne w zrozumieniu „Oświecenia” przez wielkie „O”. Właściwie nasze badania pokazują, że mniejsze doświadczenia mogą nawet przygotować nasze mózgi na te duże, zmieniające życie transformacje. Duże doświadczenia Oświecenia to te, które ostatecznie przynoszą ulgę w cierpieniu i dają ludziom spokój i szczęście. I to tego rodzaju doświadczenia zdaje się pragnąć ludzki mózg.

Chcemy pokazać ci, o co chodzi w Oświeceniu przez wielkie „O” – jak wpływa na twoje życie oraz jak wpływa na twoje ciało i mózg – i użyjemy trzech narzędzi, by oświecić cię, jeśli chodzi o Oświecenie, a następnie przeprowadzimy cię przez konkretne ćwiczenia, które mogą pomóc ci je odnaleźć. Pierwsze narzędzie obejmuje historie ludzi, którzy mieli doświadczenia przez wielkie „O” i przez małe „o”. Te historie pochodzą głównie z naszych badań online, które gromadziły osobiste opisy ponad dwóch tysięcy duchowych doświadczeń.

Podzielimy się z tobą niektórymi niesamowitymi odkryciami, które zebraliśmy podczas tych niesamowitych spotkań z Oświeceniem i tym, czego dowiedzieliśmy się o tym, jak przekonania człowieka mogą albo wspomagać, albo hamować zdolność do przemiany naszego życia i naszego mózgu.

Drugim narzędziem jest nowy model ludzkiej świadomości, „spektrum”, które zaczyna się instynktowną świadomością, a kończy doświadczeniem Oświecenia. Gdy przechodzimy przez to spektrum, właściwie przechodzimy od minimalnej świadomości świata do całkowitej świadomości całego wszechświata. Ta mapa łączy starożytną mądrość i współczesną naukę w sposób, ułatwiający określenie, w którym miejscu na swojej ścieżce do Oświecenia się znajdujesz.

Trzecim narzędziem, którego użyjemy, jest seria badań skanów mózgu, które przeprowadziliśmy na ludziach, angażujących się w bardzo potężne i niezwykle formy duchowych praktyk, obejmujące uzdrawianie, nucenie, przewodzenie i radykalne formy medytacji, które głęboko zmieniają normalne funkcjonowanie mózgu. Wierzmy, że te badania mogą dać wgląd w szybszy sposób doświadczania form Oświecenia przez wielkie „O”, które często opisywane są w starożytnych duchowych tekstach.

MOJA PODRÓŻ W NIEPEWNOŚĆ

Mapuję neuronalne korelaty duchowych przeżyć od prawie trzydziestu lat i wielu ludzi pyta mnie, jak to się stało, że zaangażowałam się w dziedzinę najeżoną trudnościami dla każdego aspirującego naukowca. Moja kariera miała swoje wy-

zwania, ale nagrody były fenomenalne, a moja praca nadal odzwierciedla moją pasję do rozumienia jak my, jako istoty ludzkie, siłujemy się z rzeczywistością, gdy próbujemy zrozumieć nasz świat.

Pozwól więc, że podzielę się z tobą tym, jak rozpoczęła się moja podróż, a jedno z transformacyjnych przeżyć przekształciło mój sposób myślenia o wszystkim. Spróbuję opisać to najlepiej, jak potrafię, ale po dziś dzień walczę, jak wyjaśnić, czego doświadczyłem. W końcu prawie żadnego poziomu „oświecenia” nie da się opisać słowami. Zatem, gdy będziesz słuchał mojej historii, ważne, byś pamiętał o tym: oświecenie, małe czy duże, jest nieopisanym doświadczeniem, zmieniającym mózg i naszą świadomość siebie samych i świata w sposób, który uważamy za bardzo znaczący. I pomyśl o swoich własnych zmieniających życie doświadczeniach, teraz i dalej czytając tę książkę, by pomóc sobie odnaleźć znaczenie we własnym życiu.

Gdy dorastałem, byłem sprawiającym kłopoty dzieckiem, ale nie w zwyczajowym tego znaczeniu. Właściwie miałem cudowne dzieciństwo. Miałem bliskie relacje z moimi rodzicami i posiadałem większość rzeczy, których pragnąłem oraz potrzebowałem. Byłem bardzo szczęśliwym chłopcem.

Z wyjątkiem jednej rzeczy: nigdy nie rozumiałem, dlaczego tak wielu ludzi ma różne przekonania. Dlaczego istnieje tak wiele religii, tak wiele systemów politycznych i tak wiele różnych spojrzeń na to, co dobre lub złe? I dlaczego każdy tak silnie broni swoich przekonań, aż do stosowania przemocy w stosunku do innych? W skrócie, chciałem dojść do tego, co jest rzeczywiste, abym mógł *znać* prawdę, a nie tylko wierzyć. Upierałbym się, że to była moja pierwsza świadoma decyzja,

by szukać oświecenia, by rozpocząć drogę, która pomogłaby odpowiedzieć na pytania, które kołatały się w mojej głowie. To, tak przy okazji, jest definicją oświecenia przez małe „o”: *rzucić światło na temat zapytania*.

Niestety, moje pytania nie doprowadziły mnie do odpowiedzi; zamiast tego zawiodły w głębsze sfery nieporozumień. Ta egzystencjalna niepewność pozostała ze mną przez szkołę średnią i przez studenckie lata, a gdy próbowałem rozmawiać o tych sprawach z rodziną i przyjaciółmi, zazwyczaj patrzyli na mnie ze zdziwieniem. Niektórzy moi nauczyciele powiedzieli mi nawet, że szukając odpowiedzi na takie pytania, marnuję czas, ale nie byłem w stanie odpuścić. Rozwikłanie tych zagadek umysłu stało się moją osobistą misją.

Śłęczałem nad filozofiami wielkich historycznych postaci, zwracając szczególną uwagę na to, jak zmagaly się one z naturą rzeczywistości. Przeczytałem też wiele świętych pism – Biblię, Koran, Bhagavad-Gitę – wszystko, co znalazłem w bibliotece. Czytałem Arystotelesa, Tomasza z Akwinu, Hume'go, Husserla, rozmawiałem z rabinami, księżmi i czasami z buddyjskim mistrzem. Wschodni filozofowie dali mi wgląd w formy transformacji przez wielkie „O”, a zachodni filozofowie rzucili światło na momenty „acha” wglądów, które napędzały ich pasję do racjonalnego rozumienia świata. Znowu nazwę to momentami przez małe „o”, ale historycy nazywali szczyt zachodniej filozofii Epoką Oświecenia.

Ostatecznie żaden z tych wielkich ideałów wiedzy nie przyniósł mi spokoju umysłu. Skierowałem więc swoją uwagę na naukę, by zobaczyć, co ona miała do powiedzenia o fundamentalnych prawach rzeczywistości. Zajmowałem się ewolucją, DNA, kosmologią i neurobiologią, ale nawet w tych

„świętych” korytarzach środowiska akademickiego nie znalazłem odpowiedzi na moje pytanie. Dla mnie każda z tych szkół mądrości była po prostu innym systemem wielu przekonań – przekonań, które zostały stworzone i były przetwarzane przez ludzki mózg – cudowne, ale wadliwe urządzenie.

Nawet najbardziej rygorystyczne badania naukowe zdawały się być pełne błędów lub niekompletne, a każde nowe badania oferowały sprzeczne rady. Nauka jest wspaniałym sposobem obserwowania otaczającego nas świata, ale nigdy nie odpowiedziała na moje fundamentalne pytanie: jaka jest *prawdziwa* rzeczywistość i dlaczego każdy doświadcza jej w inny sposób? Wciąż myślałem, że im głębiej będę badał mózg, tym bardziej będę w stanie odkryć niektóre większe tajemnice życia.

Zatem uczęszczanie do szkoły medycznej było szczególnie ekscytującym czasem i wtedy zacząłem badać mózg i ciało bardziej szczegółowo niż kiedykolwiek wcześniej. Ostatecznie postanowiłem spędzić w szkole medycznej dodatkowy rok, aby jeszcze dokładniej badać mózg i zapoznano mnie ze stosunkowo nowymi technologiami zajmującymi się obrazowaniem mózgu. Teraz mogłem zacząć dostrzegać to, co dzieje się w żyjącym mózgu, gdy człowiek wykonywał różne czynności lub zastanawiał się nad różnymi ideami albo przekonaniami. Było to dla mnie jedno z najbardziej ekscytujących przeżyć w moim życiu. Być może teraz mogłem znaleźć sposób, by połączyć moją pogoń za odpowiedziami na głębokie pytania z tym, jak mój mózg próbował na nie odpowiedzieć.

Pewnego dnia, aby odbyć część wakacyjnego stażu, zgłosiłem się na ochotnika, by poddać się badaniom funkcyjnego rezonansu magnetycznego (fMRI) podczas wykonywania różnych zadań pamięciowych. Po około godzinie ze

skanerem, z głowa przypiętą do stołu wewnątrz olbrzymiego magnetycznego pączka z dziurką, moje plecy mnie dobijały, ramiona mi zdrętwiały i naprawdę potrzebowałem iść do toalety. Odpowiedziałem na wszystkie pytania pamięciowe najlepiej, jak potrafiłem, ale uświadomiłem sobie, że badacze nigdy nie dowiedzą się, co tak naprawdę dzieje się w mojej głowie. Znali tylko moje odpowiedzi na zadania pamięciowe. Myśleli, że po prostu zapamiętuję różne słowa, które są mi przedstawiane. Nie mieli pojęcia o innych rzeczach, o których myślałem i które odczuwałem.

W tamtej chwili miałem coś, co nazwę małym objawieniem, oświeceniem przez małe „o”: *nikt nigdy nie wie na pewno, co dzieje się w umyśle i mózgu innej osoby*. To odkrycie obecnie popierane jest przez setki badań, ale odnosi się również do innej wielkiej zagadki całej neurobiologii kognitywnej. Uświadomiłem sobie, że nigdy nie możemy do końca wiedzieć, co dzieje się wewnątrz naszego umysłu, ponieważ istnieje zbyt wiele zmiennych. W każdej minucie naszej świadomości poznawczej możemy mieć setki – a może tysiące – dyskretnych myśli, uczuć i wrażeń nieustannie wpływających i wypływających ze świadomości.

To spostrzeżenie pomogło mi uświadomić sobie jeszcze bardziej, jak trudny będzie mój pościg za prawdą i rzeczywistością. Doszedłem do wniosku, że muszę przestać polegać na tym, co inni mają do powiedzenia na temat prawdy oraz doszedłem do wniosku, że sama nauka nie do końca pozwoli mi osiągnąć mój cel. W końcu to mój mózg interpretuje wszelkie informacje, jakich dostarcza mi nauka.

Zatem, zamiast poszukiwać mądrości w badaniach naukowych, czytać książki i rozmawiać z innymi ludźmi, skiero-

wałem moje poszukiwanie wewnątrz siebie. Pomyślałem, być może naiwnie, że skoro najlepsi naukowcy, filozofowie i teologowie nie byli w stanie zgodzić się w kwestii tych fundamentalnych kwestii, być może odpowiedź odnajdę *w* sobie. Wydawało mi się, że skoro jestem częścią rzeczywistości, powinienem dać radę uspokoić wszystkie moje pędzące myśli i spróbować nazwać te prawdy absolutne. W końcu o to chodzi w poszukiwaniu Oświecenia, według starożytnych chińskich nauczycieli, którzy obiecywali mi, że istnieje odpowiedź na wszystko.

Zwracając się do wewnątrz siebie, szybko zdałem sobie sprawę z następnego problemu. Mój umysł przesiąknięty był wieloma uczuciami, myślami i przekonaniem, skąd więc miałem wiedzieć, które z nich mogły zakotwiczyć mnie w rzeczywistości? Jako neurobiolog, zacząłem eksplorować tę kwestię wraz z moim współpracownikiem badawczym, Markiem Waldmanem, w naszej książce *Born to Believe*. Udokumentowaliśmy, jak mózg może zbudować bardzo niedokładne, ale użyteczne mapy o nas, o świecie i rzeczywistości, która istnieje poza naszymi wewnętrznymi spostrzeżeniami. *Myślimy*, że postrzegamy świat właściwie, ale nie jesteśmy świadomi, jak zniekształcone mogą być te mapy.

Gdy zastanawiałem się nad problemem, jak mój mózg – mój własny umysł – próbował odnaleźć prawdę, odkryłem, że staję się bardziej refleksyjny. Nie wykonywałem formalnej praktyki, jak medytacja transcedentalna czy Vipassana, a jedynie moją własną mieszaninę myślenia o rzeczach w różny sposób, szukając tej odrobiny prawdy, na której mógłbym polegać.

Na początku myślałem, że to pomoże mi zbliżyć się do zrozumienia rzeczywistości, ale nie wyglądało na to, bym się

zbliżał. Ostatecznie mój niepokój powrócił i zacząłem poddawać pod wątpliwość moje poprzednie spostrzeżenia.

To, tak przy okazji, okazuje się być powszechnym doświadczeniem poszukujących oświecenia: mamy te chwile zrozumienia, te doświadczenia „acha” i myślimy, że odkryliśmy fundamentalną prawdę. Czujemy się podniesieni na duchu i niezwykle szczęśliwi, przez chwilę, a następnie nasza stara rzeczywistość – nasz znajomy nawykowy sposób myślenia i przekonania – powraca. Ci, którzy regularnie medytują, często mają momenty oświecenia przez małe „o”, ale wtedy przychodzi nauczyciel, który mówi „to również przemienie”. Delikatnie przypomina, że uczeń jeszcze nie doświadczył momentu przez wielkie „O”, kiedy to całe spojrzenie na świat zmienia się permanentnie, przynosząc całkiem nowe poczucie znaczenia i odpowiadając na te wielkie pytania.

Uzyskanie spojrzenia, tylko po to, by uświadomić sobie, że nie jest tak pomocne, jak myślałeś, to jedno z najbardziej stresujących doświadczeń, jakie można mieć, a ja właśnie znalazłem się w tym miejscu. Zacząłem wątpić w każdą myśl i przekonanie, jakie żywiłem. Nie czułem, że znałem prawdę o wszystkim i wszystko wydawało się bardziej opinią niż faktem. Czułem się uwięziony na płaszczyźnie nieustannej wątpliwości, ale nie miałem wyboru: musiałem kontynuować kontemplacyjne poszukiwanie jakiejś fundamentalnej prawdy. To był samotny proces, czasami zakłócany, gdy spotkałem kogoś innego, kto kroczył podobną ścieżką, jak Kartezjusz, jeden z najważniejszych siedemnastowiecznych filozofów epoki Oświecenia.

Pociągały mnie jego *Medytacje o pierwszej filozofii* w dużej mierze dlatego, że wydawały się zawierać dwie rzeczy, które

czułem, że robię – medytowanie i filozofowanie. Byłem jeszcze bardziej podekscytowany, gdy przeczytałem jego początkowy komentarz: „O tym, co można poddać w wątpliwość”². „Ach” – pomyślałem – „on mówi o mnie!”. Walczy z tymi samymi wątpliwościami, z jakimi walczę ja! Gdy czytałem dalej, odnalazłem pewien komfort w jego słynnej konkluzji „*Cogito ergo sum*”: „Myślę, więc jestem”. A następnie zacząłem wątpić również w to. Skąd *wiedział*, że to „ja” wykonywało myślenie? Czuję, że wciąż coś mi umykało.

NIESKOŃCZONE MORZE WĄTPLIWOŚCI... I SZCZĘŚCIA

Postanowiłem spróbować nowego kontemplacyjnego eksperymentu. Ponieważ wierzyłem, że wszystkie moje myśli nie są niczym więcej jak produktami obdarzonego wyobraźnią mózgu, spróbowałem wykluczyć wszystkie produkty mojego umysłu: język, uczucia, spostrzeżenia, refleksje nad sobą – wszystko, co mogło być nieobiektywne lub zniekształcone. Moja sfera wątpliwości i stos koncepcji w tych wątpliwościach nieustannie rosły. Zmuszałem się, by odnaleźć coś ponad wszelką wątpliwość, ale nie mogłem.

Gdy wątpliwości narastały, uświadomiłem sobie, że moja cała strategia była wątpliwa. Ta idea znów spotkała się z wielkim wewnętrznym bólem. Skąd miałem wiedzieć, czy to, co robiłem, było właściwe? Musiałem wątpić w cały mój proces wątpienia – dziwny to był pogląd, ale byłem do niego zmuszony.

W tamtej chwili usłyszałem cichy wewnętrzny głos szepczący: „Przestań *próbować*”. Przypomni mi o czymś, co po-

wiedział mój profesor filozofii hinduskiej w college'u, gdy mówił o tym, jak poszukujący w tradycji hinduistycznej osiągalni poziom Oświecenia przez wielkie „O”; stan, w którym nagle wznosimy się ponad nasze własne idee dotyczące świata i docieramy do całkiem nowego zrozumienia naszego ja i wszechświata. Mój nauczyciel powiedział, że odnalezienie Oświecenia – uchwycenie tej niewysłowionej iskry transcendentnej prawdy – wymaga połączenia dążenia i *nie* dążenia. Zamiast próbować *odnaleźć* „odповідź”, pozwól, by odpowiedź *przyszła* do ciebie.

Teraz pragnę podkreślić, że nie poszukiwałem świadomie oświecenia, małego ani dużego, po prostu próbowałem odkryć podstawową prawdę. Ale nie udawało mi się, więc postanowiłem zaufać temu wewnętrznemu głosowi, by zobaczyć, jaka „odповідź” może do mnie przyjść. Po prostu czekałem. Ale na co? Poświęciłem na to dwa lata i był to prawdopodobnie najbardziej bolesny psychologicznie okres mojego życia.

Ale wtedy to się stało. Wykonywałem jedną z moich codziennych filozoficznych medytacji, gdy nagle, zamiast znaleźć we wszystkim wątpliwość, dosłownie wszystko stało się wątpliwością, przez wielkie „W”^{*}.

Unosiłem się w czymś, co mogę opisać jedynie jako morze Nieskończonej Wątpliwości i było to najbardziej intensywne, istotne doświadczenie, jakie miałem. Choć od tego niezwy-

* Jeśli się zastanawiasz, dlaczego używam wielkich liter, nasze najnowsze badania wykazały, że wiele niezwykłych doświadczeń nie liczy się z językiem. Dlatego, jak wielu innych ludzi, będę używał wielkiej litery, by zaznaczyć, jak wielkie lub intensywne było doświadczenie. Używanie wielkich liter „gloryfikuje” słowo i ludzie często używają tego narzędzia, by rozróżnić nieistotnych „bogów” od „Boga”, którego uważają za największego. W tej książce wykorzystamy tę samą strategię, by zająć się małymi wglądami – mini-oświeceniami – które zdają się być niezbędne podczas podróży ścieżką do w kierunku ostatecznej Prawdy lub Oświecenia.

kłego dnia minęło dwadzieścia pięć lat, wciąż trudno mi opisać to doświadczenie słowami. „Nieskończone Morze” było wszędzie i wszystko było nim owinięte – świat, religia, nauka, filozofia, a nawet ja sam! Wszystkim, co chciałem kiedykolwiek zrobić, było wyplenienie wątpliwości i dowiedziałem się, że jedyną pewną rzeczą jest Wątpliwość. Mogłem jedynie poddać się jej i w pełni zaakceptować oraz zanurzyć się w tym Nieskończonym Morzu, w którym wszystko – ja, moje myśli, inni ludzie, wszechświat – było zjednoczone i połączone.

To, jak wyjaśnimy w tej książce, jest jednym z częstych elementów doświadczenia, które ludzie nazywają Oświeceniem: uczucie jedności i poddania połączone z uczuciem głębokiej jasności, że osiągnęło się głębszy wgląd, prawdę lub mądrość. W moim przypadku doświadczenie nastąpiło jako rezultat wielu lat osobistej kontemplacji, ale, jak się później dowiedziałem badając opisy innych ludzi i prowadząc liczne eksperymenty ze skanami mózgu podczas różnych duchowych praktyk, istnieje wiele dróg, które mogą prowadzić do podobnych doświadczeń.

Kilka lat temu podzieliłem się moim osobistym doświadczeniem ze współautorem książki, Markiem. Gdy dotarłem do opisu Nieskończonej Wątpliwości, zadał mi jedno z najciekawszych pytań, jakie kiedykolwiek mi zadano: „Czy to doświadczenie nie było przerażające? Myślę, że dla mnie by było”.

Zamyśliłem się na chwilę i uświadomiłem sobie, że w rzeczywistości było to najbardziej komfortowe i rozkoszne doświadczenie, jakie kiedykolwiek miałem. Rozumiałem dezorientację Marka; w końcu sam nienawidziłem lat, które spędziłem na poddawaniu wszystkiego w wątpliwość. A teraz ta sama wątpliwość była wszędzie, gdzie spojrziałem. Ale być może nie mógł uświadomić sobie mojej rozkoszy, ponieważ

sam tego nie *doświadczył*. Dla mnie było to uczucie, jakby ciężar całego świata na zawsze zdjęto mi z barków. Jakie to było dziwne! Gdzie zniknęły wszystkie moje kłopoty i zmartwienia? W jakiś sposób wątpliwość przestała być czymś przerażającym, a stała się czymś, co należy przyjąć. To był klucz. Zamiast walczyć z wątpliwością, stałem się z nią zjednoczony. To Nieskończone Morze miało wszystko. Było niezwykle intensywne, niesamowicie czyste, w pełni podnoszące na duchu, głęboko emocjonalne i wyjątkowo przyjemne. W zasadzie stało się najważniejszym punktem zwrotnym w moim życiu i filozofii. Czułem się przemieniony, a zmiany, które nastąpiły we mnie dwadzieścia pięć lat temu, dziś wciąż są żywe.

Przykładowo, stałem się dotkliwie świadomy, że przekonania wszystkich były słabe, ukształtowane przez kreatywną wyobraźnię mózgu. Nagle wszystkie wierzenia były równe, ani lepsze ani gorsze, ani bardziej lub mniej właściwe niż inne. Wszystkie były częściowymi ideami – zaledwie iskrami rzeczywistości, które mogły istnieć lub nie poza ograniczonymi spostrzeżeniami naszego umysłu. Odczuwałem ogromną pokorę związaną z naszą niezdolnością, by naprawdę wiedzieć, co się dzieje w otaczającym nas wszechświecie. Miałem również intensywne poczucie zachwyty wiedząc, że pomimo naszych niezwykle niedoskonałych mózgów, wszyscy posiadamy intuicyjny sposób rzeźbienia w tym świecie mających znaczenie ścieżek.

Od tamtej chwili często powracałem do mojego transformacyjnego doświadczenia jako przypomnienia, że jesteśmy w znacznej części zaślepieni przez nasze przekonania dotyczące świata. Te ograniczone przekonania często są przyczyną naszych porażek, lęków i cierpienia, ponieważ myślimy, że

coś wiemy, podczas gdy tak nie jest. Uświadomienie sobie, jak trywialne i nieistotne mogą być te ograniczone przekonania to prawdopodobnie jedna z najtrudniejszych rzeczy.

Moje doświadczenie zmieniło moje życie także w inny sposób, otwierając drzwi do serii badań, którym poświęciłem ostatnie dwie dekady mojego życia: określanie neurologicznych ścieżek duchowości i świadomości, które mogą doprowadzić nas do tych chwil wglądu i rozkoszy. Moim celem w pisaniu tej książki jest podzielenie się z tobą najnowszymi badaniami pokazującymi, że osobista przemiana, która idzie w parze z doświadczeniami oświecenia nie jest tylko możliwością – jest biologicznym imperatywem, który prowadzi nas od chwili naszych narodzin. Pragniemy również zaoferować ci pewne skróty, które mogą przyspieszyć twoje poszukiwanie doświadczenia przez małe „o” lub wielkie „O”.

DLACZEGO OŚWIECENIE?

Jak więc możemy nazwać moje własne doświadczenie? Było potężne i zmieniło moje życie. Ale zacząłem się zastanawiać, czy zmieniające życie doświadczenia innych ludzi były takie same, czy różniły się od siebie. Właściwie tu, na Zachodzie, większość ludzi nie mówi zbyt wiele o Oświeceniu. Wszyscy poszukujemy szczęścia i sukcesu, przyjaźni i bliskości. Ale gdy moja kariera się rozwijała, czułem, że choć ludzie chcieli zmienić swoje życie w znaczący sposób, towarzyszył im ogromny lęk przed przeorganizowaniem ich fundamentalnych przekonań dotyczących świata. Cieszymy się prostymi spostrzeżeniami i momentami „acha” – doświadczeniami

przez małe „o” – ale rzadko ośmielamy się potrząsnąć naszymi nawykowymi sposobami myślenia i zachowań. Zagłębiliśmy się w to w naszej książce *Born to Believe*, pokazując, jak umocnione są nasze przekonania. Trudno się z nich wyłamać, nawet jeśli naprawdę tego chcemy.

Zastanów się przez chwilę nad tym: czy naprawdę chcesz zmienić swoje życie w radykalny i głęboki sposób, czy jedynie chcesz poprawić okruciny życia? Chodzi o to, że Oświecenie przez wielkie „O” nie powinno być zarezerwowane jedynie dla oddanego mnicha lub świętego, ale powinno być dostępne również dla ciebie. A skoro nasze dane mają coś do powiedzenia na ten temat, wszyscy jesteśmy w stanie uzyskać naprawdę ogromne doświadczenia.

Dla niektórych ludzi Oświecenie jest najbardziej niesamowitym, potężnym i zmieniającym życie doświadczeniem, jakie może mieć człowiek. Na swoim najbardziej podstawowym poziomie rzuca nowe światło i wiedzę na to, jak według ciebie powinno wyglądać wszystko na świecie. Dla niektórych może to być głęboko religijne lub duchowe doświadczenie. Dla innych może być niezwykle racjonalne. A z naszej perspektywy, cokolwiek czuje człowiek, odczuwane jest również głęboko w działaniu ludzkiego mózgu.

Gdy inni pisali o Oświeceniu z czysto duchowej lub filozoficznej perspektywy, my zamierzamy omówić je z zarówno neurobiologicznej, jak i osobistej perspektywy. Mamy zamiar opisać, co dzieje się w mózgu, gdy ludzie dążą do oświecenia; co dzieje się w tych szczytowych momentach siły zmieniającej życie i jak permanentnie zostaje zmieniony mózg w rezultacie tych doświadczeń. Objawimy potężne opisy doświadczeń uczestników naszych badań i to, jak krytyczne elementy

oświecenia znajdują odzwierciedlenie w różnych procesach mózgu. Wykorzystaliśmy nasze badania skanów mózgu, by stworzyć serię ćwiczeń, które pokażą ci, jak wspomagać własny rozwój osobisty i przemianę.

Literatura informuje, że teoretycznie każdy zdolny jest do doświadczenia Oświecenia, ale nasze badania pokazują, że w przypadku ludzi, którzy mają na kącie wglądy przez małe „o” i duże „O”, nie ma dwóch osób, które doświadczyłyby ich w taki sam sposób. Innymi słowy, to bardzo osobiste wydarzenie. To dlatego dołączyliśmy wiele historii zebranych od ludzi, którzy brali udział w internetowym badaniu, które prowadzę od 2008 roku. Ludzie nie tylko pisali o własnych doświadczeniach, dostarczali nam również dane dotyczące swoich osobistych historii i przekonań religijnych.

U tych, którzy doświadcniają Oświecenia, odkryliśmy, że – tak jak ja – często z trudem znajdowali właściwe słowa, by uchwycić wydarzenie w znaczący sposób. Oto próbka tego, jak świadomi byli problemu:

Mogę opowiedzieć ci tylko ogólne części doświadczenia, ponieważ opisanie niektórych szczegółów jest niemożliwe.

Całkowicie wypełniała mnie esencja miłości, ale nie potrafię znaleźć właściwych słów, by to opisać. To było tak, jakby otaczające nas powietrze składało się z miłości.

Niemożliwe jest, bym się z tobą komunikował – ponieważ ta komunikacja jest fałszywa, a ja jestem fałszywy, próbując ją komunikować.

Uczestnicy naszego badania ciągle próbowali opisać coś niemożliwego do opisanania i zawsze zdawali się mieć wyrzuty