



Evan Thompson
trezirea
visarea
existența

Sinele și conștiința în
neuroștiințe, meditație și filozofie



Observarea

Ce este conștiința?

Ce este mai exact conștiința? Cel mai timpuriu răspuns la această întrebare a fost dat în India, în urmă cu aproape trei mii de ani.

Cu mult timp înainte ca Socrate să le adreseze întrebări atenienilor și ca Platon să scrie *Dialogurile*, se spune că a avut loc o mare dezbatere în regiunea Videha, în nord-estul Indiei de azi. Desfășurată înaintea tronului puternicului și învățatului rege Janaka, în această dezbatere s-au confruntat marile înțelept Yājñavalkya și alți brahmani renumiți din regat. Regele a hotărât că premiul pentru cel care câștigă această dezbatere va fi de o mie de vaci cu zece monede de aur prinse de coarne. Se pare că înțelepciunea lui Yājñavalkya nu presupunea și modestie, căci în timp ce restul preoților au păstrat tăcerea, neîndrăzbind să ia atitudine, Yājñavalkya i-a spus unui discipol să ia vacile. Provocat pe rând de opt mari brahmani, Yājñavalkya și-a demonstrat cunoașterea superioară. Ca o favoare făcută regelui, i-a permis acestuia să-i pună orice întrebare dorește. În dialogul care a urmat, povestit în *Marea învățătură din pădure (Bṛhadāraṇyaka Upaniṣad)* – un text datând din secolul VII î.H., cea mai veche dintre scripturile indiene numite *Upanișadele* – Yājñavalkya a oferit prima explicație consemnată a naturii conștiinței și a principalelor sale moduri, sau stări.¹

1 Citez din traducerea lui Valerie J. Roebuck, *The Upaniṣads*, Penguin, Londra, 2003, dar am consultat și traducerea lui Patrick Olivelle, *Upaniṣads*, Oxford University Press, Oxford, 1996. Dialogul dintre Yājñavalkya și regele Janaka apare în *Bṛhadāraṇyaka Upaniṣad*, pp. 66–76, în traducerea lui Valerie J. Roebuck și la pp. 58–68, în traducerea lui Patrick Olivelle. Prezentarea mea a acestui

O întrebare edificatoare

Dialogul începe cu regele, care, știind exact în ce punct să ducă discuția cu înțeleptul, îi pune acestuia o întrebare simplă:

– Ce fel de lumină are omul?

Întrebarea mai poate fi tradusă și astfel:

– Care este sursa luminii omului?

– Soarele, răspunde înțeleptul. Cu ajutorul luminii soarelui, omul stă jos, se mișcă, se duce și se întoarce de la muncă.

– Și când soarele apune, ce fel de lumină are? întrebă regele.

– Are lumina lunii, i se răspunde.

– Și când soarele și luna au apus, atunci de fel de lumină are omul?

– Focul, răspunde înțeleptul.

Perseverând, regele întrebă ce fel de lumină are omul atunci când focul se stinge și primește un răspuns inteligent:

– Graiul.

Yājñavalkya explică:

– Chiar și atunci când omul nu-și poate vedea propria mână, când cuvântul este rostit, se îndreaptă spre ea.

În întunericul profund, o voce îți poate lumina calea.

Dar regele nu se mulțumește cu atât și întrebă ce fel de lumină există atunci când graiul este redus la tăcere. În absența soarelui, lunii, focului și graiului, ce sursă de lumină are omul?

– Sinele (*ātman*), răspunde Yājñavalkya. Cu ajutorul luminii sinelui omul stă jos, se mișcă, se duce și se întoarce de la muncă.

dialog îi este îndatorată lui Ben-Ami Scharfstein, *A Comparative History of World Philosophy: From the Upanishads to Kant*, State University of New York Albany, New York, 1998, pp. 62–65, dar și cărților lui Bina Gupta, *Cit: Consciousness*, Oxford University Press, New Delhi, 2003, capitolul 2 și *The Disinterested Witness: A Fragment of Advaita Vedānta Phenomenology*, Northwestern University Press, Evanston, Illinois, 1998, pp. 18–27. (*N. a.*)

Acest răspuns arată că dialogul evoluează de la ceea ce este distant, exterior și vizibil la ceea ce este apropiat, interior și invizibil. Nimic nu este mai strălucitor decât soarele sau decât luna în timpul nopții, dar acestea se află departe, la o distanță imposibil de străbătut. Focul este mai la îndemână; el poate fi vegheat și întreținut. Dar graiul este produs de minte. Întunericul nu poate nega această luminozitate specială a limbajului, puterea cuvintelor de a lumina lucrurile și de a micșora distanța dintre două persoane. Totuși, graiul este tot ceva exterior, fiind un sunet fizic. Soarele, luna, focul și graiul: le cunoaștem prin intermediul percepției exterioare. Dar sinele nu poate fi cunoscut prin intermediul percepției exterioare, pentru că este sursa percepției. Nu este obiectul percepției, ci ceea ce se află în spatele percepției. Sinele este cel mai aproape, la punctul maxim al apropierii. Nu este niciodată *acolo*, ci este mereu *aici*. Cum ne-am descurca fără el? Cum ar putea sursele exterioare de lumină să ne reveleze ceva, dacă nu ar fi ele însele luminate de sine? Cu toate acestea, tocmai pentru că sinele este atât de intim, pare imposibil să avem o viziune clară despre el și să știm ce este.

În cele din urmă, regele ajunge la întrebarea pe care o vizase de la bun început: „Ce este sinele?”

Un răspuns grăitor

Yājñavalkya îi răspunde că sinele (*ātman*) este lumina interioară a persoanei (*puruṣa*). Această lumină, constituită din cunoaștere, sălășluiește în inimă, înconjurată de suflul vital. În starea de veghe, persoana se mișcă prin lumea aceasta; în somn, persoana ajunge dincolo de această lume. Persoana este propria sa lumină și este luminescentă.

Odată cu dezvăluirea acestui răspuns, devine clar faptul că „lumina” despre care vorbește Yājñavalkya este ceea ce noi am numi „conștiință”. Conștiința este ca o lumină; iluminează sau scoate la iveală lucrurile ca să poată fi cunoscute. În starea de veghe, conștiința iluminează lumea exterioară; în vis, iluminează lumea onirică.

Trezirea, visarea, somnul

Yājñavalkya îi explică regelui că o persoană are două case: lumea aceasta și lumea de dincolo. Între aceste două lumi se află regiunea

intermediară a viselor, unde acestea se întâlnesc. Când suntem în starea intermediară a viselor, vedem ambele lumi. Starea onirică servește ca o poartă spre lumea de dincolo, și în timp ce ne mișcăm prin ea vedem deopotrivă lucruri triste și lucruri vesele.

În starea de veghe, vedem lumea exterioară luminată de soare. Dar vedem lucruri și atunci când visăm. De unde vin ele și ce anume le face vizibile? Care este sursa luminii care iluminează lucrurile în starea onirică?

Yājñavalkya argumentează că în starea onirică luăm elemente atât din lumea aceasta, cât și din lumea de dincolo, le fragmentăm și le reasamblăm. Deși starea onirică se află între cele două lumi, este o stare creată de noi înșine. Persoana creează totul în vis și iluminează totul cu propria-i strălucire:

„Când adoarme, omul ia cu sine materialul acestei lumi atotcuprinzătoare, îl fragmentează, și tot el îl reface. Doarme cu propria sa strălucire, cu propria sa lumină. Aici, omul devine luminat de propria sa lumină.

Acolo nu există trăsuri, nici cai, nici drumuri, dar el creează trăsuri, cai și drumuri. Nu există plăceri, bucurii sau desfătări, dar el creează plăceri, bucurii și desfătări. Acolo nu există bălți, lacuri cu lotuși sau râuri, dar el creează bălți, lacuri cu lotuși și râuri. Căci el este creator.⁴²

Ca un pește care înoată înainte și înapoi între malurile unui mare râu, omul alternează între starea de veghe și cea onirică. Dar sinele nu se atașează complet de niciuna dintre aceste stări, așa cum peștele nu atinge malurile când înoată între ele.

Mai există și o a treia stare, starea de somn profund și lipsit de vise. Aici, omul se odihnește, lipsit de dorințe:

„Așa cum un șoim sau un vultur, obosit după ce a zburat în văzduh, își înfășoară aripile și ajunge la cuib, la fel omul se îndreaptă spre starea unde nu are nicio dorință și nu visează niciun vis. [...]

Așa cum un bărbat îmbrățișat de soția lui iubitoare nu știe nimic despre lumea exterioară și nici despre lumea interioară, la fel, omul cuprins de sinele înțelepciunii nu cunoaște nimic din lumea exterioară

2 Valerie J. Roebuck, *The Upaniṣads*, p. 67. (N. a.)

și nimic din lumea interioară. Când ia această formă, dorințele lui sunt împlinite, iar dorința sa este sinele, fiind desprins de dorință și dincolo de suferință.³

Aceste imagini ilustrează somnul profund și lipsit de vise ca fiind o stare dezirabilă de pace și de beatitudine. Caracteristicile și poverile obișnuite dispar: „Aici, un tată nu este tată, o mamă nu este mamă. [...] Un hoț nu este hoț, un criminal nu este criminal. [...] Un călugăr nu este călugăr, un ascet nu este ascet.”⁴ În schimb, ne odihnim în îmbrățișarea și înțelepciunea sinelui cosmic sau sinelui universal (*ātman*), care nu cunoaște dorința și nici frica.

Dacă somnul profund este plin de pace și de beatitudine, înseamnă că suntem în vreun fel conștienți în această stare? Este conștiința prezentă, ori somnul profund înseamnă neantizarea conștiinței? Cu alte cuvinte, este somnul profund o stare de conștiință, precum starea de veghe și starea onirică, sau este o stare în care conștiința este absentă, așa cum consideră majoritatea cercetătorilor din neuroștiințe în prezent?

Descrierea lui Yājñavalkya a stării de somn profund și lipsit de vise – precum și numeroasele interpretări ulterioare a ceea ce a vrut el să spună – implică faptul că, într-un fel, conștiința pătrunde în starea de somn profund. Să luăm în considerare următorul pasaj enigmatic, dar bogat în semnificații: „Deși atunci el nu vede, totuși el vede că nu vede. Vederea celui care vede nu este întreruptă, pentru că aceasta este indestructibilă. Dar nu există un altul, diferit de el însuși, pe care să-l poată vedea.”⁵

Acest pasaj pare să sugereze că, deși nu există imagini onirice care să poată fi văzute („el nu vede“), se menține totuși o formă de conștiință în somnul lipsit de vise („totuși el vede că nu vede“). Așa cum soarele nu poate să nu strălucească, la fel sinele nu-și poate pierde total conștiința; în particular, el nu-și poate pierde luminozitatea esențială a conștiinței („vederea celui care vede nu este întreruptă“). Totuși, în somnul profund, această conștiință nu are niciun obiect separat de ea însăși – nu există o lume a lucrurilor perceptibile și nici o lume onirică a imaginilor („nu există un altul, diferit de el însuși, pe care să-l poată

3 Valerie J. Roebuck, *The Upaniṣads*, pp. 68–69. (N. a.)

4 *Ibidem*, p. 69. (N. a.)

5 *Ibidem*. (N. a.)

vedea“). Prin urmare, conștiința aici trebuie să fie una subtilă și subliminală, lipsită de imagini și de dorințe, plină de pace și relaxată.

În texte ulterioare ale *Upanișadelor*, dar și în alte scrieri filozofice indiene, somnul lipsit de vise este descris ca fiind privat de dualitatea evidentă și grosolană dintre subiect și obiect, prezentă în starea de veghe și în starea onirică. În starea de veghe, subiectul se înfățișează drept corp, iar obiectul, ca ceea ce percepem. În starea onirică, subiectul apare ca ego-ul care visează sau sinele-din-interiorul-visului, iar obiectul este lumea onirică. În starea de somn profund, conștiința nu face diferența dintre subiect și obiect, dintre cunoscător și cunoscut. În schimb, se odihnește ca o „masă“ în repaos. Conștiința se retrage în sine, în timp ce funcția sa de a fi îndreptată spre obiectele exterioare rămâne în stare latentă. Dar această latență nu înseamnă pierderea sau neantizarea conștiinței; este o absorbție pașnică care anticipează beatitudinea lucidă care caracterizează conștiința autorealizată, eliberată de orice iluzie.

Filozofii de mai târziu, care aparțineau școlilor de Yoga sau Vedānta, ca să susțină ideea că în somnul profund conștiința persistă, ofereau următorul argument: dacă nu ar exista deloc conștiința în somnul lipsit de vise, atunci nu ne-am aminti, de exemplu, că am dormit bine, imediat după ce ne trezim. Amintirea este evocarea unei experiențe trecute; când îți amintești ceva, evoci o experiență trecută și ți-o amintești ca fiind a ta. Amintindu-ți că ai dormit liniștit, rememorezi ceva din somnul profund, deci acea stare trebuie să fie una subtil conștientă. Vom analiza acest argument în lumina cercetării referitoare la conștiință din domeniul neuroștiințelor în capitolul 8.

Progresia lui Yājñavalkya de la starea de veghe la starea onirică și apoi la starea de somn profund reia progresia anterioară de la soare, lună, foc și limbaj la sine. Ambele relatări se îndepărtează din ce în ce mai mult de ceea ce este exterior și evident și se apropie de ceea ce este interior și subtil. În ambele cazuri, sursa vizibilității unui lucru în starea de veghe și în starea onirică este luminozitatea conștiinței.

Conștiința subtilă

Am scos la iveală astfel o diferență importantă dintre științele cognitive occidentale și filozofiile yoghine indiene. Științele cognitive se

concentrează pe contrastul dintre *prezența* și *absența* conștiinței – de exemplu, dintre a fi treaz și a fi sub anestezie sau a fi capabil să relatezi faptul de a vedea un stimul, cum ar fi o imagine sau un chip, și a nu fi capabil să relatezi că l-ai văzut, deși ai o reacție comportamentală sau cerebrală la prezența sa. Însă tradiția indiană yoghină se concentrează pe contrastul dintre *conștiința grosieră* și *conștiința subtilă* – de exemplu, dintre percepția din starea de veghe a obiectelor materiale exterioare și conștiința subliminală din starea de somn profund.

Dintr-o perspectivă contemplativă, conștiința conține un continuum de niveluri de conștientizare, care variază de la grosier la subtil. Conștiința grosieră este percepția trează care îți vorbește despre lucrurile din afara ta, cum ar fi cuvintele pe care le citești în acest moment și care îți oferă percepția corpului din interior. Visul este o stare mai subtilă, pentru că te retragi din lumea exterioară și crezi ceea ce vezi și simți pe baza memoriei și a imaginației. Somnul profund este cu atât mai subtil, pentru că înseamnă conștiință fără imagini mintale. Se spune că aspecte subtile ale conștiinței se manifestă în anumite stări de meditație profundă când orice formă de gândire și de percepție încetează, dar și în momentul morții. Aceste aspecte mai subtile sau mai profunde ale conștiinței nu sunt sesizabile pentru mintea obișnuită, neantrenată; pentru a le discerne, este necesar un grad înalt de conștientizare contemplativă.

În filozofia occidentală a minții, în mod obișnuit se face distincția dintre două înțelesuri ale cuvântului „conștient”. Pe de o parte, putem spune că ești conștient de ceva când îți apare într-un anume fel în câmpul experienței. Faptul de a simți durerea sau de a avea experiența vizuală a culorii roșii sunt două exemple standard pe care filozofii le oferă în cazul experienței conștiente. După cum se zice, există un „cum se simte” să vezi o culoare sau să simți o durere. În acest sens, o stare mintală sau corporală e conștientă atunci când subiectul știe cum se simte să fi în acea stare.

Filozofii numesc acest concept „conștiința fenomenală” („fenomenal” înseamnă în acest caz cum par sau apar lucrurile în cadrul unei experiențe). Pe de altă parte, putem spune că ești conștient de ceva când îl poți relata sau descrie, sau te poți gândi la el sau îl poți folosi pentru a-ți ghida felul de a acționa sau de a te comporta. Filozofii numesc acest concept „conștiința de acces” („acces” înseamnă în cazul de față

utilizabil în gândire și în acțiune). Pe scurt, conștiința poate însemna conștientizare în sens de *experiență subiectivă* sau conștientizare în sens de *acces cognitiv*.

Unul dintre motivele pentru care filozofii fac această distincție este pentru a arăta că explicarea conștiinței în termeni de acces cognitiv nu definește în mod necesar conștiința în sens de experiență subiectivă. Așa cum afirmă filozoful David Chalmers: „Chiar și după ce am explicat funcționarea tuturor funcțiilor cognitive și comportamentale din vecinătatea experienței – discriminare perceptuală, categorizare, acces intern, relatare verbală – tot nu am găsit un răspuns la întrebarea: *De ce funcționarea acestor funcții este însoțită de experiență?* O explicație simplă a funcțiilor lasă deschisă această întrebare.”⁶

Un alt motiv pentru a face distincția între conștiința fenomenală și conștiința de acces este acela de a permite posibilitatea de a fi conștient subliminal sau implicit de ceva fără a fi capabil să relatezi sau să descrii experiența, cel puțin nu complet sau explicit. Cu alte cuvinte, poți fi conștient de ceva la nivel fenomenal și să-ți lipsească accesul cognitiv la acea conștientizare. Poate că ai avut experiența unei imagini pe ecran, dar a dispărut atât de repede, încât nu poți construi genul de amintire necesară în relatarea verbală a ceea ce a fost mai exact. Aceasta este una dintre modalitățile în care conștiința fenomenală poate depăși capacitățile sau resursele cognitive pe care le ai pentru a accesa experiența.

O perspectivă din care ne putem gândi la conceptul yoghin de conștiință subtilă este dată de ideea că aceasta indică niveluri mai profunde ale conștiinței fenomenale la care în mod normal nu avem acces cognitiv, mai ales dacă mintea este agitată sau neantrenată prin meditație. Conform acestui mod de gândire, așa cum vom vedea pe tot parcursul acestei cărți, mare parte din ceea ce știința și filozofia occidentală ar descrie ca inconștient s-ar putea califica drept conștient, în sensul că implică niveluri subtile ale conștiinței fenomenale care ar putea deveni accesibile prin exersarea meditației.

Mai există o diferență importantă între viziunea indiană și cea occidentală. Conform viziunii standard din științele cognitive, experiența din starea de veghe este baza oricărei forme de conștiință. Conform multor

6 David J. Chalmers, „Facing Up to the Problem of Consciousness“, *Journal of Consciousness Studies*, nr. 2, 1995, pp. 200–219, la p. 203. (N. a.)

puncte de vedere indiene (și tibetane), conștiința grosieră sau senzorială depinde de conștiința subtilă. Vom analiza mai îndeaproape aceste viziuni contradictorii atunci când vom examina conștiința pură (capitolul 3) și somnul lipsit de vise (capitolul 8).

Cea de-a patra stare

În dialogul dintre Yājñavalkya și regele Janaka, putem observa două moduri de a înțelege sinele – unul mai vechi, cu rădăcini în gândirea vedică a Indiei străvechi (circa 1500 î.Hr.), și unul nou, emergent, propriu *Upanișadelor* (circa 700–400 î.Hr.). Pentru vechiul mod de gândire, faptul de a fi treaz, faptul de a visa și faptul de a dormi profund reprezintă *spații* sau *locuri* spre care „persoana interioară“ (*puruṣa*) călătorește. Când adormi, călătorești în lumea viselor, care se află între lumea aceasta și lumea de dincolo. Când te-ai săturat de vise, te duci în spațiul unde nu există vise, în tărâmul fericit al somnului profund. Odată cu evoluția gândirii indiene, aceste spații au devenit treptat stări sau moduri ale conștiinței. Această transformare conceptuală a culminat cu *Upanișada Māṇḍūkya*, o scriere târzie (între secolul I î.Hr. și secolul I sau II d.Hr.), care prezintă în câteva versuri scurte faimoasa doctrină a celor patru stări ale conștiinței – starea de veghe, starea onirică, somnul profund și „cea de-a patra stare“, sau conștiința pură.⁷

Upanișada Māṇḍūkya descrie aceste stări ca fiind cele patru „picioare“ sau „pătrare“ ale sinelui (*ātman*). Primul pătrar este starea de veghe. Aici conștiința se îndreaptă spre exterior și are experiența corpului fizic ca sine. Conștiința în starea de veghe se bucură de obiectele „grosiere“ ale percepției, dar niciun obiect nu-i reține atenția prea mult timp, pentru că atenția, motivată de dorință, se mută de la un obiect la altul. Conștiința în starea de veghe este agitată, nesatisfăcută și în continuă mișcare.

Al doilea pătrar al sinelui este starea onirică. Aici conștiința se îndreaptă spre interior și are experiența ego-ului din vis ca sine. Conștiința din starea onirică se bucură de imaginile onirice create de impresiile mințiale subtile cauzate de experiența din trecut, aparținând memoriei. La

7 A se vedea Valerie J. Roebuck, *The Upaniṣads*, pp. 345–348 și Patrick Olivelle, *Upaniṣads*, pp. 288–290. (*N. a.*)

fel ca starea de veghe, starea onirică este o stare agitată, căci dorința și atenția sar în mod constant de la un lucru la altul.

Cel de-al treilea pătrar al sinelui este starea de somn profund și lipsit de vise. Aici dorința dispare, agitația minții scade în intensitate și conștiința devine latentă. Sinele se sprijină pe o unică masă a conștiinței absorbite și liniștite.

Cel de-al patrulea pătrar al sinelui este conștiința pură aflată sub sau în spatele stării de veghe, stării onirice și de somn profund, care nu este condiționată de aceste stări schimbătoare. *Upanișada Māṇḍūkya* o descrie mai întâi în termeni negativi și, ulterior, pozitivi:

„Fără conștiința îndreptată spre interior [vis], fără conștiința îndreptată spre exterior [veghe], fără conștiința îndreptată în ambele sensuri, fără a fi o masă [sommn profund], nici conștientă, nici inconștientă – oamenii consideră a patra stare a fi nevăzută, inviolabilă, de neatins, fără semne, de negândit, de nenumit, esența sa sălășluind în sinele unic, calmul proliferării, liniștită, grațioasă (*śiva*), lipsită de dualitate (*advaita*). Acesta este sinele: așa trebuie înțeles.”⁸

Numită simplu „cea de-a patra“ (*turiya*), acest mod al conștiinței este conștientizare pură și non-duală.⁹ Spre deosebire de starea de veghe, de starea onirică și de somnul profund, conștiința pură nu este o stare în sensul de condiție trecătoare și discretă; prin urmare, nu este doar un pătrar, ca celelalte trei. Dimpotrivă, este sursa constantă și subiacentă a stărilor schimbătoare, dar și o etapă a împlinirii meditative. Ca sursă subiacentă a stării de veghe, a stării onirice și a somnului profund, „cea de-a patra“ este conștientizare pură, definită de calitatea luminozității sale. Ca etapă a împlinirii meditative, este conștientizarea mai profundă, fundalul care poate să observe aceste stări schimbătoare fără a se identifica în mod greșit cu ele. Împrumutând o ilustrare a lui Andrew Fort, un cercetător american al religiei indiene, conștientizarea pură se aseamănă cu undele radio estompate de zgomotul constant al activității mintale – gânduri, imagini mintale, emoții și amintiri.¹⁰ Considerăm că acest zgomot este real și că reprezintă ceea

8 Valerie J. Roebuck, *The Upanișads*, p. 347. (N. a.)

9 A se vedea Andrew Fort, *The Self and Its States: A States of Consciousness Doctrine in Advaita Vedānta*, Motilal Banarsidass, Delhi, 1990. (N. a.)

10 *Ibidem*. (N. a.)

”

Ar trebui să ne întrebăm cu onestitate unde găsim cu adevărat informația empirică referitoare la marile întrebări. E aici, spune autorul, chiar sub ochii noștri, în viețile pe care le trăim.

THE NEW YORK TIMES

Ce este conștiința? Cum este posibilă percepția unui obiect? Ce se întâmplă cu eul într-un vis obișnuit? Dar într-un vis lucid? Persistă vreo formă de conștiință în timpul somnului profund? Dar atunci când murim? Acestea sunt doar câteva dintre întrebările cărora EVAN THOMPSON le găsește răspuns, apelând atât la ideile metafizice ale budismului, hinduismului și taoismului tradițional, cât și la cele mai noi descoperiri din neuroștiințe.

În explorarea naturii sinelui, Thompson face o sinteză între rigoarea științifică bazată pe obiectivitate și constatările subiective ale experienței contemplative, care se iluminează și se îmbogățesc reciproc.