

DR DEEPAK CHOPRA

META człowiek

Jak przekroczyć
ograniczenia
stworzone
przez umysł
i uwolnić
swoj nieskończony
potencjał



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

REDAKCJA: Ewelina Kuryłowicz
SKŁAD: Emilia Dajnowicz
PROJEKT OKŁADKI: Emilia Dajnowicz
TŁUMACZENIE: Juliusz Poznański

Wydanie I
Białystok 2021
ISBN 978-83-8171-686-4

Tytuł oryginału: *Metahuman: Unleashing your infinite potential*

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 for the Polish edition by Studio Astropsychologii, Białystok 2020
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Bez uprzedniej pisemnej zgody wydawcy żadna część tej książki nie może być powielana w jakimkolwiek procesie mechanicznym, fotograficznym lub elektronicznym ani w formie nagrania fonograficznego. Nie może też być przechowywana w systemie wyszukiwania, przesyłana lub w inny sposób kopiowana do użytku publicznego lub prywatnego – w inny sposób niż „dozwolony użytek” obejmujący krótkie cytaty zawarte w artykułach i recenzjach.

Poczyniono wszystkie starania, aby upewnić się, że informacje zawarte w tej książce są pełne i dokładne. Niemniej jednak, ani wydawca, ani autor nie zajmują się udzielaniem profesjonalnych porad poszczególnym czytelnikom. Pomysły, procedury i sugestie zawarte w tej książce nie mają na celu zastąpienia konsultacji z lekarzem. Wszystkie sprawy dotyczące zdrowia wymagają nadzoru medycznego. Ani autor, ani wydawca nie ponoszą odpowiedzialności za jakiegokolwiek szkody, rzekomo wynikające z korzystania z informacji i sugestii zawartych w tej książce.



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

Więcej informacji znajdziesz na portalu www.psychotronika.pl

PRINTED IN POLAND

Metaczułowieczeństwo jako życiowy wybór

Ludzie starają się ulepszyć sobie życie na wiele sposobów. Można powiedzieć, że pod względem standardu życia społeczeństwa rozwinięte przeżywają złoty wiek. Oczekiwanie kilkudziesięciu lat dobrego zdrowia, jedzenie pełnowartościowej żywności organicznej ze sklepu za rogiem, nie wspominając o dostępności dóbr kiedyś niedostępnych dla przeciętnej osoby, takich jak własny dom czy względnie bezpieczne przejście na emeryturę, stało się realistyczne.

Dziwne zatem, że miliony ludzi starają się ulepszyć sobie życie, nie ulepszając rzeczywistości osobistej. Obydwie płaszczyzny są ze sobą ściśle powiązane, więc jeśli nie polepszy się własnej rzeczywistości, poprawa jakości życia będzie słaba i niepewna. Rzeczywistość to nie świat „zewnętrzny” – to coś bardzo osobistego. Dwie osoby jadące do takiej samej pracy mogą całkowicie odmienne patrzeć na świat: jedna może obawiać się o posadę i być przerażona wizją

zwolnienia, druga zaś – zadowolona i optymistyczna. Dla dwóch świeżo upieczonych matek urodzenie dziecka może być doświadczeniem fizycznie identycznym, ale jedna z nich może cierpieć na depresję poporodową, a druga – cieszyć się macierzyństwem.

Rzeczywistość osobista to coś, co nas definiuje. Tworzą go nasze przekonania, emocje, unikalne wspomnienia oraz doświadczenia i związki. Nic bardziej nie decyduje o kształcie życia człowieka. To zatem dziwne – można by nawet powiedzieć, że niezwykle tajemnicze – iż budujemy nasze życie w oparciu o kompletny brak wiedzy na temat tego, kim naprawdę jesteśmy. Gdyby zagłębić się w dowolny aspekt ludzkiej egzystencji, to za fasadą w postaci opinii ekspertów ogarnęłaby nas konsternacja, choć jej miejsce powinna zajmować wiedza.

Nie mamy pojęcia, dlaczego człowiek jest tak samo zdolny do miłości jak do nienawiści, zaprowadzania pokoju i stosowania przemocy, przeskakowania ze szczęścia w rozpacz oraz życia raz w pewności, raz w niepewności. Każdy urzeczywistnia te skrajności we własny sposób. Każdy jest dla siebie tajemnicą. Ludzi napędza codzienna życiowa rutyna i nadzieja, że nic strasznie złego się nie stanie.

Nie deprecjonuję tych dóbr, dla których większość ludzi żyje: rodziny, pracy ani związków. Ale bądźmy szczerzy – nawet z rzeczami najważniejszymi nie radzimy sobie z taką pewnością, by móc powiedzieć, że wiemy, co robimy. Nic zatem dziwnego, że tak dużo czasu poświęcamy polepszaniu życia, a tak mało poprawianiu własnej rzeczywistości. Rzeczywistość jest zbyt niejasna. Lepiej się czujemy, ignorując głębiny i pamiętając, gdzie jest bezpieczna płychna.

Zaledwie garstka ludzi wypłynęła na głębokie wody i w każdej kulturze przetrwały ich relacje, że owe wody są tak samo obce jak inspirujące. Kochanie wrogów jest inspirujące, ale któż tak czyni? Wiadomość o tym, że boska miłość nie zna granic, nie zmienia

niczyjej rzeczywistości. W każdej epoce wieczny pokój rywalizuje z groźbą przestępczości, wojny i przemocy. Garstkę ludzi ceni się jako świętych, choć często uznaje się ich za wariatów lub po prostu odrzuca jako zbyt dobrych jak na ten świat.

Jedno wszakże nie ulega wątpliwości – wszystko rozgrywa się w rzeczywistości osobistej. Zawiera ona cały ludzki potencjał, ale i wszystkie ograniczenia. Nowojorski psycholog, Abraham Maslow, który zmarł w roku 1970, znany jest do dziś, ponieważ popłynął pod prąd. Typowa kariera w dziedzinie psychologii polegała na badaniu chorób i defektów psychiki, ale Maslow przeczuwał, że ludzka natura dalece wykracza poza codzienne doświadczenia. Jego podstawowa idea, której rozkwit zapewne przekroczył jego najśmielsze wyobrażenia, głosi, że człowiek jest stworzony do przeżyć szczytowych; co więcej – powinien je tworzyć na co dzień. Wyglądało to tak, jakby wszystkie samochody na drogach były starymi gruchotami i nagle ktoś poinformował, że można wymienić swój rzech na mercedesa albo jaguara.

Skoro po drogach jeżdżą same gruchoty, a mercedesy i jaguary istnieją wyłącznie za oceanem, niczyja rzeczywistość się nie zmieni. Maslow, czerpiąc z wielowiekowych dążeń duchowych, podkreślał jednak, że codzienne przeżycia szczytowe leżą w naszej naturze, że ich potrzebujemy i pragniemy. Trzeba tylko wykroczyć poza codzienność.

Idea przekraczania granic stała się inspiracją dla tej książki.

Aby odkryć, kim się naprawdę jest, trzeba wykroczyć poza to, za kogo się siebie uważa. Aby odnaleźć pokój, trzeba przekroczyć strach. Aby zaznać bezwarunkowej miłości, trzeba przekroczyć miłość warunkową – tę, która pojawia się i znika. Zastanawiałem się nawet, czy nie zatytułować tej książki *Poza*. Zdecydowałem się jednak na tytuł *Metaczłowiek*, wykorzystując greckie słowo *meta*,

które – jak już pisałem – znaczy „poza”. Teza tej książki brzmi: stanie się metaczłowiekiem to zasadnicza zmiana tożsamości, której każdy może dokonać. Przeznaczenie do przeżyć szczytowych rodzi pytanie o to, czy mamy wybór. Najbardziej oświecające chwile życia zdają się samoczynnie spływać na nas z wyższego planu. Skąd mamy wiedzieć, że to nie przypadki?

Na niedawnej konferencji dotyczącej nauki i świadomości przedstawiła mi się pewna młoda kobieta i powiedziała, że pisze pracę magisterską na temat porozumiewania się z ptakami. Spytałem ją, w jaki sposób można to robić, na co odrzekła, że łatwiej będzie jej to zaprezentować niż o tym mówić. Wyszliśmy na zewnątrz. Dzień był słoneczny, dyskretnie usiedliśmy na ławce. Spojrzała na siedzące na pobliskim drzewie ptaki, po czym jeden z nich sfrunął i usiadł jej na podołku.

Jak to zrobiła? Czując, że słowa są zbędne, spojrzała na mnie wzrokiem mówiącym: „Widzi pan? To bardzo proste”. Moi dawni nauczyciele katoliccy wskazaliby na św. Franciszka z Asyżu, który często bywa przedstawiany w stanie błogości i w otoczeniu sfruwających nań ptaków. Patrząc na to przez pryzmat tradycji hinduskiej, przyszła mi na myśl pewna cecha świadomości określana terminem *ahinsa*, który oznacza „nieszkodliwość”, współczucie obejmujące wszystkie żywe istoty.

Tak czy inaczej, nie chodziło o mówienie do ptaków ani znajomość ich języka – wszystko zaszło przecież w ciszy. Był to doskonały przykład przekroczenia granicy – w tym przypadku: granicy moich oczekiwań. Chodziło – jak mi później wyjaśniła – o jasność umysłu i wyrażenie intencji, by ptak do niej przyfrunął. Innymi słowy wszystko zaszło w świadomości.

Tak niewiele osób miewa podobne doświadczenia, że tym bardziej korci, by pokazywać, jak bardzo różnie można przekraczać

granice. Wyraźnie czuję, że mamy dużo większą kontrolę nad życiem niż nam się wydaje.

W moim rozumieniu metaczłowiek to życiowy wybór. Przeżycia szczytowe to zaledwie początek, zwiastun tego, co możliwe.

Termin *przeżycie szczytowe* na tyle się spopularyzował, że większość ludzi ma ogólne pojęcie, co on oznacza. Opisuje on chwile, w których znikają ograniczenia i pojawiają się przełomowe spostrzeżenia lub bezwysiłkowo osiąga się najwyższe wyniki. Rozgrywający Narodowej Ligi Futbolowej, który zbliża się do czterdziestki, a mimo to zdobywa kolejne zwycięstwo w finałowym meczu o mistrzostwo tej ligi; cudowne dziecko, które w wieku ośmiu lat odbywa debiut sceniczny, wykonując koncert fortepianowy Mozarta; matematyczny geniusz, który w kilka sekund mnoży w pamięci dwie osiemnastocyfrowe liczby – nie trzeba daleko szukać, by znaleźć opowieści o podobnych przeżyciach szczytowych, świadczących o nadzwyczaj rozwiniętym ludzkim potencjale. Osiągnięcia te, chociaż zdumiewające, są jednak niszowe. Gdy sława i fortuna stają się udziałem garstki wyjątkowych osób, umyka nam dużo większa możliwość, która stosuje się do rzesz.

Rzeczywistość jest dużo elastyczniejsza niż nam się wydaje. Większość ograniczeń, które ludzie odczuwają jako nałożone z zewnątrz, w istocie nakładają sobie sami. Z powodu niewiedzy, kim się naprawdę jest, trwa się przy obcych przekonaniach, rozdrapuje się stare rany, żyje się starymi uwarunkowaniami oraz cierpi z powodu zwątpienia w siebie i osądzania samego siebie. Nikt nie jest wolny od tych ograniczeń. Zwykły świat i nasze zwykłe życie w świecie są niewystarczające, by mogło się okazać, kim naprawdę jesteśmy. Zwykły świat nas oszukał, a oszustwo to sięga tak głęboko, że mu się podporządkowaliśmy. W prawie dowód pośrednio nielegalny to „owoc zatrutego drzewa”. Nie ma przesady

w stwierdzeniu, że nawet w najlepszym życiu owe oszustwa, które mylnie uważamy za rzeczywistość, wysuwają swe zatrute macki. Nic, choćby było najpiękniejsze i najlepsze, nie zdołało uniknąć skażenia. Przekroczenie iluzji to jedyny sposób na umknienie temu skażeniu.

Metaczłowiek to ktoś o osobowości opartej na wyższych wartościach; nie na przeżyciach szczytowych, lecz na miłości i poczuciu własnej wartości. Po ukończeniu pisania tej książki z prawdziwą przyjemnością odkryłem, że Maslow użył terminu *metaczłowiek* w takim właśnie znaczeniu. (Nie kojarzył go z komiksowymi superbohaterami – podobnie jak ja. Metaludzie rodem z fantastyki uważani są za dziwadła i zagrożenie dla społeczeństwa, dlatego należy bezwzględnie unikać takich skojarzeń).

Nie ma nic złego w uważaniu pewnych doświadczeń za tak wzniosłe, że wydają się boskie, bowiem właśnie tam Maslow umieszcza metaczłowieka. Deklaracja, że aspirowanie do dotknięcia Boga czy osiągnięcia wiecznego pokoju i miłości jest tak samo realne jak wbijanie gwoźdźcia, była ważnym krokiem. Będę się jednak spierał, że stanie się metaczłowiekiem to nagląca konieczność. To jedyna droga ucieczki od iluzji, które w naszym życiu są przyczyną cierpień, zamętu i konfliktów.

Iluzja codzienności

Każdy zgodziłby się z tym, że lepiej żyć w rzeczywistości niż w iluzji. Byłbyś więc zszokowany, gdybyś usłyszał, że od początku żyjesz w iluzji. W tę wszechobecną iluzję zaczynamy wierzyć we wczesnym dzieciństwie. Nawet najrozsądniejsza, trzeźwo myśląca osoba przez cały czas pogrążona jest w iluzji. Nie mam na myśli bujnej wyobraźni,

fantazji erotycznych ani marzeń o szybkim zdobyciu fortuny. Nic nie jest tym, czym się wydaje. Wszystko jest całkowitą iluzją.

Wyjmij smartfona i spójrz na pierwsze lepsze zapisane w nim zdjęcie. Obraz ma kilka cali niezależnie od tego, czy ukazuje Wielki Kanion, mysz czy mikroorganizm. Twoje oczy dzieli od tych obiektów taka odległość, jaka istnieje między nimi a ekranem smartfona, ale Wielki Kanion, mysz albo mikroorganizm postrzegasz jako obiekty o skrajnie różnych rozmiarach. W jaki sposób automatycznie dostosowujemy rozmiary obiektów ukazujących się na ekranie smartfona? Nikt tego nie wie, a sprawa staje się jeszcze bardziej zagadkowa, gdy się weźmie pod uwagę, że siatkówka znajdująca się na tylnej ścianie oka jest zakrzywiona, a rzucany na nią obraz jest odwrócony do góry nogami. Dlaczego zatem świat nie jest tak powykrzywiany jak w gabinecie luster?

Można by wrzucić ramionami i przypisać całą tę tajemnicę mózgowi przetwarzającemu docierające do oka surowe bodźce i dającym nam realistyczny obraz świata. To jednak tylko pogłębia iluzję. Gdy mówimy, że oczy reagują na „światło widzialne”, wygodnie uciekamy od faktu, iż cząstki elementarne tworzące światło – fotony – są niewidoczne. Foton nie promieniuje, nie ma blasku ani koloru ani żadnej innej cechy, którą kojarzymy ze światłem. Tak jak licznik Geigera wariuje w obecności silnego promieniowania, lecz tylko lekko trzaska w przypadku słabego promieniowania, tak również siatkówka „szaleje”, gdy miliony fotonów stymulują pokrywającą ją warstwę pręcików i czopków, ale reaguje słabo, gdy światło jest nikłe (co nazywamy ciemnością).

Tak czy inaczej, wszystko, co myślisz, że widzisz, zostało przetworzone w mózgu, w specjalnym jego obszarze zwanym korą wzrokową, pogrążonym w całkowitej ciemności. Oślepiająca cię żarówka jest tak samo ciemna w mózgu jak najbłedsza gwiazda na

nocnym niebie. Podobnie sygnały docierające do kory wzrokowej pochodzące ze zdjęć, tym bardziej obrazy 3D. Obraz świata, który masz, został sfabrykowany przez twój mózg.

Analogicznie pozostałe cztery zmysły to tylko „trzaski” na powierzchni innego rodzaju komórek. Nie ma wytłumaczenia, dlaczego zakończenia nerwowe w nosie miałyby zamieniać bombardujące je cząsteczki, które krążą w powietrzu, w zapach róż albo smród śmieci. Cały trójwymiarowy świat opiera się na magicznej sztuczce, której nikt nie potrafi wyjaśnić, ale z pewnością nie jest to prawdziwy obraz rzeczywistości. Wszystko to zostało wytworzone przez mózg.

Neuronaukowiec przerwałby mi wywód i poprawił mnie, że postrzegany przez nas świat to wytwór mózgu. Twierdzenie to obala jednak kilka drobnych przykładów. Jeśli chodzi o mózg, to litery widoczne na tej stronie są czarnymi plamami, niczym nieróżniącymi się od plam, które powstałyby wskutek przypadkowego chłapnięcia farby z pędzla. Zanim nauczyłeś się czytać, litery były dla ciebie nic nieznaczącymi plamami, natomiast później nabrały znaczenia. Mózg masz jednak wciąż ten sam, o ile ciągle przetwarza informacje. To umysł uczy się czytać, a nie mózg. Podobnie wszystkie inne obiekty, które widzisz dookoła – drzewo, tabliczkę belgijskiej czekolady, kościół albo cmentarz – nabierają znaczenia, ponieważ twój umysł im je nadaje.

Inny przykład: gdy dzieciom niewidomym od urodzenia przywraca się wzrok dzięki ingerencji medycznej, zdumiewa je to, co dla nas oczywiste. Krowa w oddali jest tej samej wielkości co kot w pobliżu. Schody wydają im się namalowane na ścianie; ich własny cień to tajemnicza czarna plama, która uparcie za nimi chodzi. Dzieci te ominęła – i muszą to nadrobić – krzywa uczenia się, wedle której wszyscy nauczyliśmy się kształtować zwykłą rzeczywistość. (Świat widzialny tak bardzo przeszkadza dzieciom i dorosłym, którzy

dopiero co zaczęli widzieć, że często chcą posiedzieć w ciemności, by odzyskać dobre samopoczucie).

Krzywa uczenia się jest konieczna, byś mógł żyć w tym świecie, ale przystosowałeś się w dziwny i niespodziewany sposób. Spójrz na to z dystansu. Powiedzmy, że śpisz, leżąc na łóżku, i ktoś dotyka twójego ramienia, by cię obudzić; postać, którą wtedy widzisz, nie ma szerokiego ciała z małą główką u góry. Ale zrób jej zdjęcie z tej pozycji, a zobaczysz, jak wygląda rzeczywistość. Tors tej osoby, znajdujący się na poziomie twoich oczu, będzie nienaturalnie szeroki, natomiast głowa, znacznie oddalona, będzie nienaturalnie mała. Z podobnym zjawiskiem masz do czynienia, gdy rozmawiasz z osobą siedzącą obok ciebie: jej nos jest nieproporcjonalnie duży. Gdy porównasz ten widok ze zdjęciem, okaże się, że oczy będą większe od dłoni spoczywającej na udzie.

Automatycznie blokujemy prawdziwy wygląd obiektów i za pomocą działania umysłu modyfikujemy informacje. Informacje docierające do oczu przekazują, że ściany pokoju, w którym siedzisz, zbliżają się do siebie w dalszym jego krańcu, ty jednak wiesz, że pokój jest kwadratowy, więc odpowiednio modyfikujesz informacje. Wiesz, że nos jest mniejszy od dłoni, więc dokonujesz podobnej modyfikacji.

Prawdziwie szokująca jest wieść, że *wszystko*, co postrzegasz, jest zmodyfikowane. Cząsteczki krążące po ogrodzie są zamieniane w zapachy. Drgania powietrza są zamieniane w dźwięki, które rozpoznajesz. Bez dwóch zdań żyjemy w świecie będącym wytworem umysłu. To zarazem błogosławieństwo i przekleństwo rodzaju ludzkiego. Gdy dwieście lat temu poeta William Blake przechadzał się ulicami Londynu, ubolewał nad tym, co widział:

*Błądzą i widzę w każdej twarzy
Słabości i niedoli piętno.*

*Każdy głos, klątwa, krzyk urwany,
 Płacz, którym Dziecko trwożę głuszysz,
 Dźwięczy w mym uchu jak kajdany
 Wykute w kuźni ludzkiej duszy*.*

To żaloszny widok, spotykany także dziś. Ludzie zabrnęli we wszystkie rodzaje cierpień i trudów, powodowani gęęboko zakorzonionym przekonaniem, że naszym przeznaczeniem jest wieść taką egzystencję. Nie ma alternatywy, dopóki się nie uwierzy, że to, co umysł wytworzył, można odczynić.

Witamy w świecie iluzji

Gdy się jest częścią zwykłego świata, nie można widzieć poza iluzją. Trzeba wyjść poza ten świat, dlatego niezbędna jest przemiana w metaczłowieka. Iluzja jest wszechstronna tylko wtedy, gdy jest w całości zwodnicza i oszukuje zarówno w sprawach wielkich, jak i małych. I tak właśnie jest w przypadku tego świata. Ludzki umysł skonstruował wszystko tak, by pasowało do niego w każdym calu. Książka ta powstała poniekąd po to, by cię przekonać, że twoja rzeczywistość osobista to w całości wytwór umysłu – lecz nie tylko twojego. Spędziwszy całe życie na przystosowywaniu się do sztucznej rzeczywistości, którą odziedziczyłeś w dzieciństwie, musisz odbyć podróż, by odkryć różnicę między rzeczywistością a iluzją.

* W. Blake, *Londyn*, przeł. S. Barańczak, [w:] *Od Chaucera do Larkina. 400 nieśmiertelnych wierszy 125 poetów anglojęzycznych z 8 stuleci w wyborze, przekładzie i opracowaniu Stanisława Barańczaka*, Instytut Wydawniczy Znak, Kraków 1993, s. 263 (jeśli nie oznaczono inaczej, przypisy pochodzą od tłumacza).

Umysł, ciało, mózg i wszechświat to zmodyfikowana świadomość

Tytuł tego rozdziału reprezentuje nową opowieść o stworzeniu. Zaczyna się od założenia, że nowa opowieść jest potrzebna. Stara opowieść mocno się w nas zakorzeniła. Dzieci uczą się w szkole o Wielkim Wybuchu, który wymyśliło pokolenie ich dziadków – termin ten ukuł brytyjski astronom Fred Hoyle w 1949 roku, natomiast koncepcję rozszerzającego się wszechświata, którego istnienie rozpoczęło się od Wielkiego Wybuchu, przedstawił belgijski astronom Georges Lemaître w 1931 roku. To dziwne, ale rewolucja kwantowa w zasadzie nie zawierała opowieści o stworzeniu. Einstein i inne znaczące postacie z jego pokolenia przyjęły do wiadomości, że wszechświat jest i był zawsze.

Do ogłoszenia prac geniusza oddanego radykalnym założeniom relatywizmu i kwantów koncepcja tzw. wszechświata statycznego niewiele się rozwinęła od czasów starożytnej Grecji. Księga Rodzaju w pewnym sensie miała przewagę nad współczesną fizyką,

ponieważ księga ta oraz inne mity o stworzeniu świata oparte są na przekonaniu, że wszystko w kosmosie musi mieć początek. Dzięki Wielkiemu Wybuchowi fizycy podzielili tę zdroworozsądkową ideę i mogli potwierdzić wiek wszechświata, szacowany na 13,8 miliarda lat, zastępując nim wiek biblijny (który Izaak Newton, gorliwy chrześcijański fundamentalista, przez wiele lat usiłował wyliczyć, aby naukowo ustalić datę powstania ogrodu Eden).

Teoria wszechświata biorącego początek z wybuchu satysfakcjonowała zdrowy rozsądek, ale zaczyna chwiać się w posadach, gdy się zada pytanie o to, skąd się wziął Wielki Wybuch. Znalezienie odpowiedzi uniemożliwia ogromny problem: logika załamuje się, gdy się stawia pytanie o to, co było przed czasem i przestrzenią, ponieważ nic nie może istnieć przed czasem i poza przestrzenią. Niemożność dyskusowania o domenie poza czasoprzestrzenią, która jednak zdecydowała o powstaniu czasoprzestrzeni, zmusiła fizyków do wycofania się w nieprzeniknioną matematykę, która nie wymaga tworzenia w umyśle obrazów ani logicznych twierdzeń. Miłośnicy science fiction wiedzą, że logika załamuje się również w przypadku cofnięcia się w czasie i zabicia własnego dziadka przed jego ożenkiem. Nie można być jednocześnie żywym (wskutek posiadania dzieci przez dziadka) i martwym (wskutek nieposiadania dzieci przez dziadka).

Nowa opowieść o stworzeniu musi sobie radzić z tym ogromnie kłopotliwym załamaniem się logiki. Musi albo opisywać solidny punkt zerowy, jak czyni to Księga Rodzaju, albo zastępować coś, co nie wymaga początku. Wybrałem tę drugą możliwość, osadzając wszechświat w świadomości. Spośród wszystkich kandydatów na wieczne coś, co nie ma początku ani końca, najlepsza jest świadomość. W nowej opowieści o stworzeniu nie ma bogów ani Boga, naciąganego wszechświata działającego niczym precyzyjny zegarek

ani bólów porodowych towarzyszących Wielkiemu Wybuchowi. Bez tego wszystkiego nie ma nawet opowieści w zwykłym tego słowa znaczeniu. Jest tylko świadomość robiąca swoje, podczas gdy *homo sapiens* tworzy opowieści o stworzeniu, by uchwycić to, co nieuchwytnie i wyobrazić sobie to, co niewyobrażalne. Skoro Bóg stworzył świat, to kto stworzył Boga? Skoro Wielki Wybuch dał początek czasoprzestrzeni, oznacza to, że istniał stan pozbawiony tych wymiarów, co jest niepojęte. Nie można zadać logicznego pytania, co się działo wcześniej, przed powstaniem czasu, ponieważ słowo „wcześniej” ma sens jedynie w ramach czasu. Całe stworzenie nie istniałoby, gdybyśmy musieli je wyjaśnić, odwołując się do zdrowego rozsądku.

Rozwiązanie jednak istnieje. Dwie osoby mogą się nie zgadzać co do wszystkiego na świecie. Jedna może nie lubić tego, co lubi druga. Jedna może wierzyć w Boga, a druga być zdeklarowanym ateistą. Jednak nawet gdyby osoba A poświęciła całe życie na zaprzeczanie każdemu twierdzeniu wypowiedzanemu przez osobę B, nawet gdyby mogła dostać się do jej umysłu i zaprzeczać każdej jej myśli, tych dwoje antagonistów musiałoby się zgodzić z jednym: że są istotami świadomymi. Gdyby inteligentna istota zamieszkująca inny układ słoneczny nawiązała kontakt z Ziemią, to niezależnie od tego, jak by wyglądała – niczym zmutowany człowiek, chodząca kałamarnica czy amebowata klucha – również musiałaby być świadoma.

Największą tajemnicą obcej inteligencji nie będą osiągnięcia technologiczne. Statek międzygwiazdny czy urządzenie do teleportacji będą oczywiście oszałamiające w sensie naukowym. Ziemianie prawdopodobnie wiele mogliby się nauczyć od obcej cywilizacji. Największa tajemnica pozostanie jednak niewyjaśniona. Nigdy się nie dowiemy, jak to jest być nimi, ponieważ ich gatunek świadomości będzie nieprzenikniony. Małe zielone ludziki mogą czuć ból

w kontakcie z wodą; mogłyby nam zakomunikować, że fotony są pyszne albo że grawitacja ma zły dzień.

Nawet te proste stwierdzenia zakładają bardzo wiele. Małe zielone ludziki mogą nie mieć żadnego z naszych pięciu zmysłów. Jeżeli są istotami świadomymi, to zamieszkiwana przez nie rzeczywistość może mieć dowolną formę, ponieważ świadomość przybiera dowolną formę. Najbardziej rozpowszechnionym gatunkiem motyla na Ziemi jest rusałka, której skrzydła mają jaskrawopomarańczowe plamy i która ma zachwycająco poetycką genealogię: rusałka należy do rodzaju *Vanessa* z rodziny rusałkowatych (*Nymphalidae*). Skoro nazwy te nasuwają na myśl nieziemską mitologię spopularyzowaną przez ludowe opowieści magiczne, to narządy zmysłów rusałki są tak samo oszałamiające jak te istot z kosmosu.

Rusałki mogą próbować smaku liści, na których siedzą, za pomocą końcówek odnóży. Powietrze wachają czułkami, a na świat patrzą oczami składającymi się z trzydziestu tysięcy soczewek. Słyszają skrzydłami. Patrząc z zewnątrz, powiedzielibyśmy, że ewolucja stworzyła rusałkom ledwie dla nas zrozumiałą rzeczywistość. Jeśli chcesz wierzyć w obcych wśród nas, wierz w motyle. Podobnie jak w przypadku obcych odwiedzających Ziemię nigdy nie *doświadczamy* ich świadomości.

Życie nie może jednak istnieć bez świadomości, co działa na korzyść nowej opowieści o stworzeniu. Fritjof Capra to urodzony w Australii fizyk amerykański, który zyskał sławę dzięki swej wydanej w roku 1975 książce pt. *Tao fizyki*. Był to kamień milowy w „nowej fizyce”, ponieważ Capra powiązał naukę ze starożytnymi tradycjami takimi jak taoizm. Dowody pochodzące ze świata subiektywnego, przez naukę bardzo długo uważane za bezużyteczne, nagle stały się ważne.

Capra połączył życie i umysł w sposób dalece przekraczający aktualną wiedzę biologów. Biolog powiedziałby, że rusałka nie ma

umysłu. Wbrew temu Capra twierdzi, że „interakcje żywych organizmów – roślin, zwierząt czy ludzi – z ich środowiskiem mają charakter poznawczy. Życie i poznanie są zatem nierozzerwalnie związane”. Mówiąc prościej, życie bez umysłu jest niemożliwe. Z ludzkiego punktu widzenia narządy zmysłów rusalki są dziwne, ale to świadoma istota. Nie ma innego wytłumaczenia. Capra posuwa się dalej: „Proces poznania – czyli umysłu – jest immanentny w materii na wszystkich poziomach życia. Po raz pierwszy mamy teorię naukową, która łączy umysł, materię i życie”.

Brzmi to dokładnie jak deklaracja metaczłowieka. Przekonanie, że tylko *homo sapiens* ma świadomość, to cecha ludzka, choć z małym zastrzeżeniem: łącznie z wyższymi ssakami naczelnymi, takimi jak goryle i szympansy (być może). Z kolei świadomość tego, że świadomość jest powszechna, to cecha metaludzka. Jeżeli to spostrzeżenie nie wywołuje zawrotów głowy, oznacza to, że jego implikacje nie zostały w pełni przyswojone. Świadomość można scharakteryzować trzema słowami: wszystko, zawsze i wszędzie. Pojedynczo słowa te są mentalnie nieporęczne. Gdyby dziecko wzięło na poważnie, że Święty Mikołaj jest wszędzie, i obserwowało wszystkie dzieci, czy są grzeczne czy nie, idea ta byłaby tak nieznośna jak średniowieczny teolog usiłujący pojąć Boga, mający na oku wszystkich grzeszników świata i zaglądający w ich najskrytsze myśli.

Z dylematem tym oraz każdą możliwą obawą można sobie poradzić. Na każdą dotychczasową ludzką ideę przypada nieskończona liczba nowych możliwych idei. Gdy sobie to uświadomiam, ogarnia mnie optymizm – oczom mojej wyobraźni ukazuje się wizja nieograniczonej kreatywności. Wiem jednak, że to tylko wyobrażenie; nie patrzę bezpośrednio na rzeczywistość świadomości. W poemacie T. S. Eliota *Burnt Norton* jest pewna pamiętna fraza, w której ptak wzywa nas do wejścia „w pierwszy nasz świat” przez bramę

ogrodu: „Idź, idź, idź, mówił ptak: ludzki gatunek / Znieść nie umie niczego, co zbyt rzeczywiste”.

Istnieje ogólnikowy i przygnębiający pogląd, że ludzie nie są w stanie wytrzymać pełni rzeczywistości, jak gdyby coś w rodzaju przeciążenia wysadzało nam bezpieczniki. Nie zgadzam się z tym. Pierwszym naszym światem nie jest ogród Eden, choć tą metaforą posługuje się Eliot. Pierwszy nasz świat to czysta świadomość, którą możemy nazwać „czystą”, ponieważ nie zawiera niczego. Otwarta przestrzeń między myślami również nie zawiera niczego z wyjątkiem potencjału dla kolejnej myśli i kolejnej, i kolejnej. Najwyraźniej myśl zbudowana jest z czegoś w rodzaju niczego, luki między myślami. Umysł to gra świadomości, gdy ta zaczyna tworzyć.

Uznałbym obce formy życia za nadrzędne tylko wówczas, gdyby rozumiały „wszystko, zawsze i wszędzie”. Jeśli sami tego nie rozumiemy, nie wkroczymy w metarzeczywistość. Gra świadomości stoi za całością stworzenia. Uważam to za „Nowe Genesis”, nieustanne pojawianie się nowego w każdym wymiarze – umyśle, ciele, mózgu i wszechświecie – co pozwala nam doświadczać człowieczeństwa.

„Wszystko, zawsze i wszędzie” to prawdziwa opowieść o stworzeniu. Sama mówi nam, kim i dlaczego tu jesteśmy. Poza narracją autora opowieści – czy to będą rabini z tysiąca lat p.n.e. kompilujący księgi Biblii hebrajskiej, mitotwórcy Homeryckiej Grecji, czy współcześni teoretycy zakładający istnienie niewyobrażalnej liczby wszechświatów – coś prowadzi do stworzenia. To coś jest tu i teraz. Nie ma ono opowieści w zwykłym tego słowa znaczeniu. Jest zadowolone – niczym choreograf stojący za kulisami – z tego, że niewidzialnie wymyśla to, co tańczy wszechświat.

* T. S. Eliot, *Burnt Norton*, przeł. Cz. Miłosz, [w:] Cz. Miłosz, *Przekłady poetyckie wszystkie*, Społeczny Instytut Wydawniczy Znak, Kraków 2015, s. 247.

Mechanizmy obronne

Świadomość gra z wszechświatem. Świadomość *jest* wszechświatem. Gra w przemianę w atom helu albo galaktykę. Gra w przemianę w komórkę mózgu albo bicie serca. Przemiana form nigdy nie ustaje. Gdy czujesz się szczęśliwy albo smutny, doświadczasz dwóch kontrastujących trybów świadomości. Jesteś jednak również świadomością, podobnie jak twój mózg, dlatego wniosek może być tylko jeden. Wszechświat to świadomość doświadczająca samej siebie. Tak jak w przypadku wyrobu każdej sztuki biżuterii na świecie, formy w stworzeniu się zmieniają, ale złoto – fundamentalne „tworzywo” wszechświata – pozostaje niezmiennie. W ludzkim poszukiwaniu Prawdy przez duże „P” ta jedna prawda wystarczy.

Czy Prawda przez duże „P” jest ekscytująca, fascynująca czy tylko zadziwiająca? Gdy ludzie poznają sekret świadomości, ich światopogląd nie wali się w gruzy. Nie siadają w zdumieniu, gdy ogarnia ich Prawda. Przeciętna osoba wykazuje całkowitą obojętność (tak wynika z mojego doświadczenia) i odrzuca tego rodzaju myśli. Możliwość wkroczenia w metarzeczywistość nie uderza ludzi jako coś pilnego czy ważnego. Zastanawiałem się, z czego to wynika i doszedłem do wniosku, że sprowadza się to do serii mechanizmów obronnych. „Uszkodzenie w kierunku bezpiecznym” to mechanizm zabezpieczający, który w przypadku katastrofy zapobiega wyłączeniu się systemu lub realizacji najgorszego scenariusza, jak w sytuacji przypadkowego odpalenia pocisków balistycznych uzbrojonych w głowice nuklearne. Przed takimi katastrofami chronią silne mechanizmy zabezpieczające.

W przypadku ludzkiego umysłu mechanizm obronny chroni rzeczywistość wirtualną przed demontażem. Co dziwne, umysł musi być chroniony przed własnym nieskończonym potencjałem.

Wyobraź sobie, że jesteś studentem akademii sztuk pięknych i pierwszego dnia zajęć wykładowca chce nałożyć ci na głowę elektrody, za pośrednictwem których twój mózg otrzyma informacje na temat wszystkich obrazów, które kiedykolwiek zostały lub zostaną namalowane. Niechętnie się zgadzasz i nagle wlewa ci się do czaszki licząca tysiące lat pełna historia sztuki, począwszy od malowideł naskalnych. To byłoby nieznośne doświadczenie – przynajmniej tak się wydaje – ale również bezużyteczne. Nie można kształcić przyszłych artystów, pokazując im każde dzieło sztuki. To tak jakby poprosić o szklankę wody i zostać zmuszonym do wypicia Wielkich Jezior. Inaczej mówiąc, powolny rozwój umysłu to mechanizm zabezpieczający. W ciągu linearnym po wydarzeniu A następuje B, a po nim C.

Proces linearny nie jest jednak rzeczywisty; to mechanizm wbudowany w ludzką świadomość. Można się spierać, czy jest on dziełem naszych dalekich przodków z czasów prehistorycznych czy siły ewolucji. Nie ulega bowiem wątpliwości, że uważamy go za niezbędny do przetrwania. Dowodzi tego fakt, jak trudno było przekonać zwykłych ludzi, że czas jest względny. Mimo że koncepcja ta jest częścią szczególnej teorii względności ogłoszonej już w 1905 roku, twierdzenie o czasie zbaczającym z linii prostej wydawało się niezgłębione. Jeszcze dwadzieścia czy trzydzieści lat później sprawiała wrażenie wyjątkowej magii. Brytyjski filozof Bertrand Russell, który w 1925 roku napisał niewielką książeczkę *ABC teorii względności*, publicznie ogłosił – jak zwykle nieskromnie – że jest jedną z trzech osób na świecie, które rozumieją teorię względności.

Rewolucyjna teoria Einsteina nie zrewolucjonizowała codziennego życia; teorię względności można by odłożyć na bok, zamknąć ją we własnej egzotycznej klatce. (Istnieją jednak praktyczne jej zastosowania. Na przykład satelity GPS, które krążą po orbicie

okołoziemskiej, muszą uwzględniać efekty relatywistyczne. W przeciwnym wypadku lokalizacja byłaby nieprecyzyjna).

Gdy się przyjmie ludzką konstrukcję myślową czasu biegnącego w linii prostej, przyczyna i skutek są naturalnym następstwem. Wielki Wybuch doprowadził do powstania Ziemi po mniej więcej 10 miliardach lat, co z kolei doprowadziło do powstania DNA, następnie ludzi, cywilizacji, Nowego Jorku, po czym do narodzin dziecka w nowojorskim szpitalu dziś nad ranem. Odwrotna kolejność jest niemożliwa – narodzenie dziecka w Nowym Jorku nie może doprowadzić do Wielkiego Wybuchu. To sprzeciwiałoby się zasadzie przyczyny i skutku.

Ten mechanizm zabezpieczający jest tak przekonujący, że akceptacja jego sztuczności nie przychodzi nam łatwo. Względność to jednak nie ostatnia ani nie jedyna komplikacja. Współcześni fizycy opracowali modele matematyczne wszechświata, w którym wszystko dzieje się równocześnie na najsubtelniejszym poziomie stworzenia, gdzie czas rozpuszcza się w beczasowości, a cały kosmos to pojedyncza subatomowa cząstka elementarna. Modele takie są jednak egzotyczne, nawet w fizyce kwantowej, która sama już jest egzotyczna. Nikt nie oczekuje, że takie pomysły przejawiają się w codziennej rzeczywistości. Bez naszych mechanizmów zabezpieczających stajemy się bardzo niespokojni.

Wszyscy czujemy się komfortowo dzięki iluzjom, że mechanizmy obronne nas chronią. Wszechświat postrzegamy jako teatr czasoprzestrzeni, którego scenę wypełniają obiekty i ludzie. Obiektami są nasze ciała. Nasze umysły to produkt niesamowitej maszyny myślącej zwanej mózgiem – to kolejny obiekt. Marvin Minsky z MIT, jeden z ojców sztucznej inteligencji, zdefiniował ludzi jako „zwykłe *maszyny mięsne* noszące w głowie komputer” – okrutnie wyraził to, co wielu uważa za prawdę.



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
www.studioastro.pl



Dr Deepak Chopra – to światowej sławy pionier medycyny integracyjnej i osobistej transformacji. Jest certyfikowanym członkiem American College of Physicians w dziedzinie chorób wewnętrznych, endokrynologii i metabolizmu, a także profesorem klinicznym medycyny na Uniwersytecie Kalifornijskim w San Diego. Magazyn „Time” opisał go, jako „jednego ze 100 najlepszych bohaterów i ikon stulecia”.

**Czy można wyjść poza codzienne życie
i doświadczyć podwyższonych stanów świadomości?
Dr Deepak Chopra udowadnia,
że metareczywistość jest dostępna tu i teraz!
Poznaj jego wskazówki i stań się metaczłowiekiem.**

Opierając się na najnowszych badaniach naukowych z dziedzin takich jak medycyna, neuronauka, fizyka czy antropologia, dr Chopra przedstawia prosty plan przebudzenia umysłu. Udowadnia, że przekroczenie iluzorycznych konstrukcji myślowych i wkroczenie w rzeczywistość pozbawioną wszelkich ograniczeń jest możliwe!

By tego dokonać udostępniła proste ćwiczenia i praktyczny 31-dniowy program, na który składają się między innymi: medytacje, praktyka mindfulness, odkrywanie i poszerzanie świadomości ciała i zmysłów czy poznawanie podświadomości. Z ich pomocą przeprogramujesz swój mózg i przebudzisz umysł. Zaczynasz jasno postrzegać rzeczywistość, uwolnisz się od nawyków, wspomnień oraz przestarzałych wzorców myślowych. Przestaniesz kluczowo trzymać się oczekiwań i nagród. Będziesz ponad to.

Wkrocz w metareczywistość!

Patroni:



Cena 64,60 zł

ISBN: 978-83-8171-686-4



9 788381 716864

