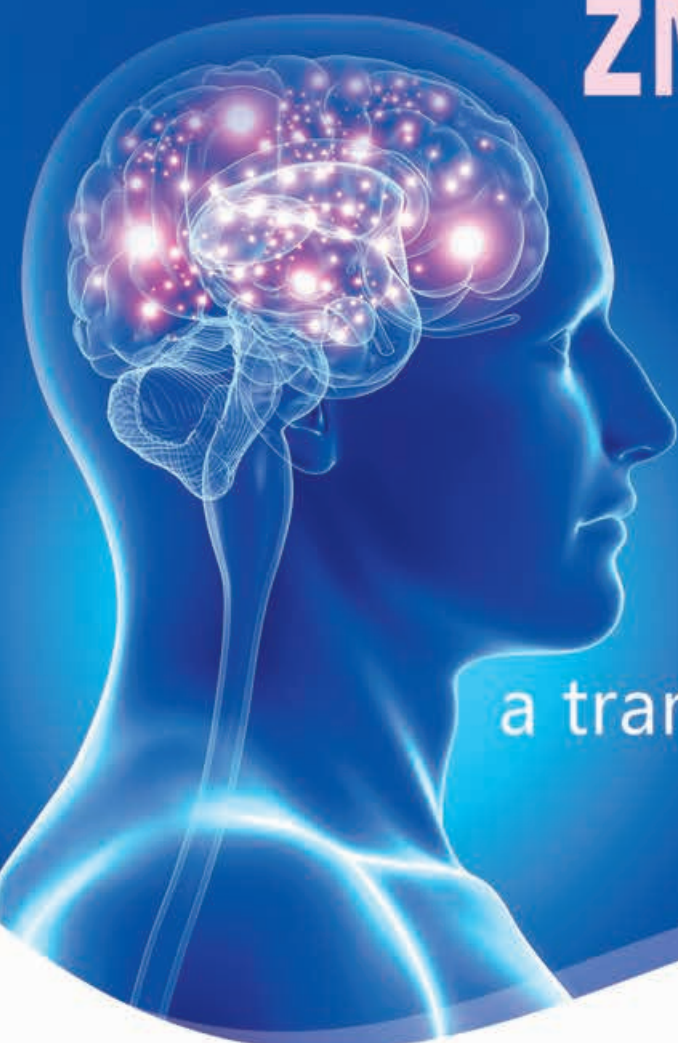


dr Andrew Newberg
Mark Robert Waldman

JAK OŚWIECENIE ZMIENIA TWÓJ MÓZG



Nauka
a transformacja
duchowa



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

**JAK OŚWIECENIE
ZMIENIA
TWÓJ
MÓZG**

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 2017
ISBN 978-83-7377-844-3

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 zawiłości. 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 przeblysłk 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*”. Przypomniał 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 zachwytu 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 okruczy 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

sumienia, gdy nie udawało im się znaleźć właściwych słów. Ale każdy z nich w umyśle i sercu wiedział, czym było to doświadczenie i każdy z nich zaczął postrzegać świat w nowy sposób – taki, który prowadził do nowszego i głębszego poczucia rzeczywistości.

ZAPROGRAMOWANY NA „O”

Zdolność doświadczenia oświecenia, dużego lub małego, zdaje się być „zaprogramowana” w naszym mózgu i świadomości. Jeśli nauczymy się docierać do tej funkcji, wierzę, że każdy odnajdzie w tym ogromne korzyści, nie tylko dla siebie, ale również dla społeczeństwa.

Z neurologicznego punktu widzenia doświadczenia małego oświecenia zdają się być związane ze strukturami w naszych mózgach, które wyewoluowały ostatnio; strukturami, które pomagają odnaleźć znaczenie i cel w naszym życiu. Te same neurologiczne obwody pomagają regulować nasze emocje i generować empatię i współczucie w stosunku do innych. Innymi słowy, *neurologiczne* oświecenie – a szczególnie nasza zdolność obserwowania siebie jako bycia *oddzielonymi* od naszych codziennych myśli i uczuć – poprawia nasz wewnętrzny stan dobrego samopoczucia *oraz* zdolność do współpracy z innymi bez konfliktów. Doświadczenia małego oświecenia zdają się być niezbędne do poprawy naszych relacji z rodziną, przyjaciółmi i współpracownikami i wierzymy, że świadome *poszukiwanie* doświadczenia przez wielkie „O” zwiększa naszą zdolność do łagodzenia nie tylko naszego cierpienia, ale także cierpienia innych ludzi.

Spektrum ludzkiej świadomości

*Nie jesteśmy istotami ludzki mającymi duchowe doświadczenia;
jesteśmy istotami duchowymi mającymi ludzkie doświadczenia.*

– Pierre Teilhard de Chardin

○ d chwili narodzin ludzki mózg posiada niezwykłą zdolność nieustannego zmieniania się. Pomyśl o tym, kim jesteś dzisiaj i kim byłeś dekadę temu, a nawet w zeszłym roku lub miesiącu. Choć jesteś tą samą osobą, zdobyłeś nowe umiejętności, przeżyłeś nowe doświadczenia i pozbyłeś się starych przekonań i nawyków, które nie mają już w twoim życiu znaczenia. Ten proces zmiany i sięgania poza twoje obecne „ja” nazywamy „transcendencją ja”.

Fizycznie twój mózg nieustannie się zmienia, gdy miliardy neuronów powoli przestawiają swoje połączenia w bezkresnej „zupie” neurochemicznej i neuroelektrycznej aktywności. Przez otoczkę każdego neuronu migrują różne elektrolity, mówiąc mu, kiedy odpocząć, a kiedy podjąć działanie; tak jak zmienia się aktywność, tak zmieniają się nasze myśli

i uczucia. W ciągu dnia pojawiają się różne wzorce aktywności mózgu, wywołując różne stany umysłu. Gdy angażujemy się w różne zadania, uwalniane są również różne neuroprzekazniki, a każdy z nich może zmienić nasze zachowanie i nastrój. Ale co się dzieje, gdy nasz mózg doświadcza Oświecenia? Coraz większa liczba badań zaczyna zgłębiać, co się dzieje, gdy otrzymujesz nagły wgląd, a te momenty „acha” – jak często mówią o nich neurobiolodzy – mogą pomóc wyjaśnić, jak doświadczenia oświecenia przez małe „o” wpływają na mózg. Badania skanów mózgu pokazują, że podczas nagłych wglądów następuje nagła zmiana aktywności neuronalnej w kilku kluczowych obszarach mózgu²⁶. Pojawiają się zakłócenia w naszym racjonalnym umyśle, zmienione zostaje poczucie „ja” i pojawia się inna forma świadomości. Inaczej postrzegamy problemy, intuicyjnie znajdujemy rozwiązania w sposób, który wydaje się zaskakująco tajemniczy i w takiej chwili zmienić się może nasza wiedza i przekonania. Zatem można stwierdzić, że droga do Oświecenia zaczyna się w momencie, w którym zawieszamy nasze normalne postrzeganie świata.

Niektóre intuicyjne wglądy mogą być intensywne i dawać niezwykłą jasność, ale nie zawsze radykalnie zmieniają system wierzeń człowieka lub wywołują *trwałą* zmianę w zachowaniu lub funkcjonowaniu mózgu, czyli elementy, które uważamy za neurologiczne korelaty Oświecenia. Ale, gdy połączymy informacje zdobyte dzięki badaniom skanów mózgu o momentach „acha”, twórczych wglądów z naszymi badaniami skanów mózgu, intensywnych praktyk, możemy zacząć odkrywać biologiczne podstawy doświadczeń przez wielkie „O”.

JAK TWÓJ MÓZG PROWADZI CIĘ DO OŚWIECENIA

Określiliśmy pięć kluczowych elementów Oświecenia: uczucie intensywności, jedności, jasności, poddania oraz trwałej zmiany na dużą skalę w naszej świadomości, zachowaniu lub systemie przekonań. Doświadczenia przez małe „o” mogą obejmować którekolwiek z pierwszych czterech elementów, a proces może zostać spontanicznie wywołany (co oznacza, że nie jesteśmy świadomi, co go uruchomiło) lub wywołany celowo przez praktyki kontemplacji, refleksji nad sobą, medytacji, modlitwy lub różnych duchowych dyscyplin, których celem jest zakłócenie naszego zwykłego spojrzenia na życie.

Gdy człowiek postanawia szukać Oświecenia poprzez konkretną praktykę – czy jest ona wschodnia czy zachodnia, religijna czy świecka – gdy człowiek zaczyna medytować lub zanurza się w kontemplacyjnej refleksji, aktywność w płacie czołowym początkowo zaczyna rosnąć. Im większy wzrost, tym więcej mamy *jasności*, co pozwala czuć kontrolę i cel naszych działań i zachowań.

W naszych badaniach skanów mózgu widzimy również początkowy wzrost aktywności w płacie ciemieniowym. Nasza świadomość własnego ja w związku ze światem lub przedmiotem medytacji rośnie, a aktywność ciemieniowa pomaga nam zidentyfikować cel i ruszyć naprzód.

Te początkowe wzrosty aktywności w płatach czołowym i ciemieniowym redukują również emocjonalną intensywność naszych uczuć. To pomaga czuć się bardziej uziemionymi, skupionymi i mającymi kontrolę, ale nie prowadzi do Oświecenia. Gdyby jednak nastąpił nagły i znaczny spadek aktywności w płatach czołowym i ciemieniowym, doświadczyliby-

śmy utraty kontroli (poddanie), nasze poczucie ja osłabiłoby się lub nawet zniknęło, a ogromny wzrost emocji uczyniłby doświadczenie niezwykle realnym.

To właśnie widzimy w naszych badaniach skanów mózgu. Czasami, gdy człowiek jest głęboko zanurzony w intensywnej modlitwie, medytacji lub duchowej praktyce, nastąpi nagły i dramatyczny spadek aktywności neuronalnej w płatach czołowych i ciemieniowych. Wtedy nasi badani najczęściej opisywali niesamowite zmiany percepcji i doświadczenia świadomości jedności, które są niezbędnymi częściami doświadczenia Oświecenia. Gdy zwiększona aktywność w płacie czołowym pomaga ci czuć, że bardziej kontrolujesz swoje działania, to zmniejszona aktywność prawdopodobnie skutkować będzie uczuciem poddania – to inny kluczowy składnik Oświecenia. Jeśli zwiększona aktywność w płacie ciemieniowym pomaga ci mieć poczucie siebie jako oddzielonej jednostki, to zmniejszona aktywność da ci poczucie, że „ty” rozpuszcza się i staje się jednością ze wszystkim innym na świecie, nawet z Bogiem. To tutaj głębokie wglądy związane z Oświeceniem zaczynają wnikać do świadomości.

Ale jak odróżnisz neurologiczne różnice pomiędzy doświadczeniami wielkiego „O” i małego „o”? Momenty „acha” są często bardzo krótkie, a wzrosty i spadki aktywności neuronalnej są raczej małe. To sugeruje, że im większa zmiana w aktywności neuronalnej, tym bardziej spektakularne będzie doświadczenie. Gdy analizowałem zmiany w aktywności neuronalnej pojawiające się podczas różnych duchowych praktyk, które badaliśmy, pojawił się pewien wzorzec: im większy spadek aktywności w płatach czołowych i ciemieniowych, szczególnie, gdy początkowo występował wzrost, tym

bardziej prawdopodobne, że uczestnicy opiszą doświadczenia, które odzwierciedlają większość elementów Oświecenia.

Pozwól, że opiszę ten proces neurologiczny za pomocą poniższej metafory. Wyobraź sobie, że wchodzisz powoli na dwa piętra schodów. To podstawowy proces kontemplacyjny, podczas którego twoja aktywność czołowa i ciemieniowa powoli rośnie. Z każdym krokiem stajesz się bardziej świadomy, bardziej skupiony i coraz bardziej obserwujesz siebie i świat. Pamiętaj, że zazwyczaj, gdy znajdujesz się w stanie czuwania, aktywność mózgu niewiele się zmienia, być może o 5 – 10% w ciągu dnia. Ale gdy mózg zaangażowany jest w bardziej ezoteryczne i mistyczne praktyki, które będziemy opisywać w następnej części tej książki, widzimy zmiany sięgające 20% lub więcej. Tak więc możesz zwiększać swoją świadomość i jasność na zawołanie.

Teraz wyobraź sobie, że szybko zbiegasz ze schodów. Prawdopodobnie poczujesz przyjemny przypływ energii, jak „haj biegacza”, który czujesz po serii ćwiczeń, gdy wracasz do momentu, od którego zacząłeś. To samo zazwyczaj dzieje się po medytacji lub modlitwie: aktywność twojego mózgu powraca do momentu początkowego lub do stanu spoczynku. Możesz czuć się orzeźwiony i spokojny, ale prawdopodobnie nie poczujesz się Oświecony lub odmieniony.

Następnie wyobraź sobie wchodzenie po dwudziestu stopniach – na wysokość skoczni – i skakanie z niej do basenu. Spadasz znacznie gwałtowniej, niż zbiegasz ze schodów, a doświadczenie wydaje się bardziej intensywne. To właśnie dzieje się, gdy twój płat czołowy doświadcza nagłego dwudziestoprocentowego spadku aktywności. To może przypominać bardzo intensywną duchową praktykę, trwającą prawdopo-

dobnie godzinę, i może cię nawet doprowadzić do nowego wglądu lub silnego uczucia rozkoszy – doświadczenia przez małe „o” – ale nie wystarczy, by wywołać głęboką zmianę w twoim zachowaniu lub ogólnym systemie przekonań. Nurkowanie jest ekscytującym momentem, ale twoja rzeczywistość się nie zmienia. W tej analogii cały czas jesteś w powietrzu – twój świat jeszcze się nie zmienił.

A teraz wyobraź sobie trochę inny scenariusz, według którego stoisz na półce skalnej sześć metrów nad oceanem (dwudziestoprocentowy wzrost dzięki praktyce kontemplacyjnej). I wtedy niechcący potykasz się. Pamiętaj, wszystkie doświadczenia Oświecenia, o których do tej pory mówiliśmy, były niespodziewane dla ludzi, nawet jeśli celowo do nich nie dążyli. Czujesz, że gwałtownie spadasz do oceanu (dwudziestoprocentowy spadek aktywności czołowej i ciemieniowej, co właściwie przypomina to, co dzieje się w twoim mózgu, gdy znajdujesz się w sytuacji zagrażającej życiu: uruchamia się instynkt przetrwania, twoje poczucie samokontroli znikają). Wciąż jednak znajdujesz się w powietrzu. Ciągłe znajdujesz się we wcześniejszym doświadczeniu rzeczywistości. To wszystko zmienia się, gdy wpadasz do wody. Z suchego stajesz się mokrym, zaczynasz doświadczać świata w całkiem inny sposób. Na początku woda nie spowalnia twojego opadania, gdy lecisz kolejne sześć metrów w ciemność (kolejny dwudziestoprocentowy spadek aktywności neuronalnej). Znajdujesz się w jej głębinach – w nieznannej rzeczywistości – i nie widzisz nic znajomego. To wtedy, jak wierzymy, najprawdopodobniej doświadczasz Oświecenia. Twój mózg przeżywa czterdziestoprocentowy spadek aktywności (z góry na dół), świadomość zmienia się radykalnie, a ty nie masz innego wy-

boru, jak tylko poddać się temu doświadczeniu. Tak właśnie się czułem, gdy byłem zanurzony w morzu Nieskończonej Wątpliwości. Nie skoczyłem. Nie prosiłem o to. Po prostu poddałem się i pozwoliłem, by prądy porwały mnie do wgłębów, które zdawały się pojawiać znikąd.

PRAKTYKI DUCHOWE PRZYGOTOWUJĄ MÓZG NA OŚWIECENIE

Wschodnie filozofie kładły duży nacisk na intensywne doświadczenia, które wykraczały poza logikę i dawały człowiekowi mistyczne poczucie połączenia ze wszechświatem. Dlatego intensywna duchowa praktyka obiecywała Oświecenie. Jednak na Zachodzie Wiek Oświecenia był w rzeczywistości anty-oświeceniem, przynajmniej w sensie duchowym lub nadnaturalnym. Kartezjusz, przykładowo, twierdził, że intensywne poczucie jedności i poddania były podejrzane i należało się z nimi racjonalnie rozprawić i przeanalizować, aby dotrzeć do prostszej prawdy, która mogła zostać zmierzona narzędziami nauki.

Na Zachodzie religie głównego nurtu były również podejrzliwe w stosunku do wszystkich, którzy twierdzili, że doświadczali jedności z Bogiem, i większość mistyków była prześladowana za herezję. Jednakże ruch zielonoświątkowców, który miał swój początek w pierwszych latach XX wieku, wraz z ruchem charyzmatycznym, który pojawił się w latach 60., zmieniły bieg chrześcijaństwa. Obecnie ponad pięćset milionów ludzi – jedna czwarta chrześcijan na całym świecie²⁷ – celowo poddaje się, by stać się jednością z Duchem Świętym. Nasze ostatnie badania skanów mózgu niektórych

z tych ludzi wykazały, że potrafią świadomie kontrolować własny mózg, by wejść w stan, który spełnia prawie wszystkie nasze kryteria Oświecenia.

Badaliśmy grupę zielonoświątkowców, którzy angażowali się w praktykę, zwaną „mówieniem językami”. Najpierw zaczęli śpiewać i tańczyć do muzyki gospel. To wiązało się ze zwiększoną aktywnością w płacie czołowym, ale gdy zaczęli mówić językami, aktywność w tym płacie nagle spadała. Natychmiast odczuwali intensywne poczucie jedności z czymś poza nimi samymi – z Duchem Świętym – i poddawali się ekstatycznemu doświadczeniu, czuli się przemienieni i uzdrowieni. Jedna z uczestniczek naszego badania opisała swoje pierwsze doświadczenie mówienia językami w ten sposób:

Modliłam się sama i, bez ostrzeżenia, zaczęłam mówić w języku, którego nie rozpoznałam. To był radosny dźwięk i uroczyste doświadczenie i wiedziałam na pewno, że Duch Święty był realny, dostępny dla mnie, gdy tylko go potrzebowałam. Nie mogłam tego kontrolować, ale gdybym mogła, często mówiłabym językami!

Odkryliśmy również spadek aktywności płata czołowego, gdy badaliśmy praktyków sufi, którzy angażowali się w potężną medytację nucenia i ruchu, zwaną jako Dhikr. Jeden z naszych sufickich badanych opisał doświadczenie opuszczenia własnego ciała i obserwowania siebie z zewnątrz, co przypomina opis ludzi, którzy przeżyli śmierć kliniczną.

Wiele innych praktyk może wywołać podobne zmiany, ale bez względu na to, jak to się stanie, gdy aktywność płata czo-

łowego nagle i znacznie spadnie, wyłącza się logika i rozum. Codzienna świadomość zostaje zawieszona, pozwalając innym ośrodkom mózgu doświadczać świata w sposób intuicyjny i twórczy.

Spadki w aktywności płata ciemieniowego mogą również sprawić, że człowiek będzie miał intensywne uczucie świadomości jedności. Widzieliśmy to w naszych badaniach zaawansowanych medytujących i ludzi, którzy angażowali się w różne formy modlitwy kontemplacyjnej. Ale połączenie się z obiektem ich kontemplacji zajmowało zwykle od pięćdziesięciu do sześćdziesięciu minut. Badani przez nas buddyści opisywali wrażenie jako stawanie się jednością z czystą świadomością. Uczestniczące w naszym badaniu franciszkanki miały poczucie jedności i połączenia z Jezusem lub Bogiem. To dwie zupełnie różne praktyki, ale doświadczenie jedności wpływało na te same obszary w mózgach. Ten spadek zdaje się następować nawet podczas chwilowych wglądów²⁸, ale jest silniejszy podczas praktyk duchowych i potężnych doświadczeń Oświecenia.

W naszych badaniach skanów mózgu ludzi oddających się różnym praktykom duchowym widzieliśmy również zmiany we wzgórzu, środkowej części mózgu, która pomaga budować modele rzeczywistości świata. Podczas konkretnych praktyk, jak modlitwa lub medytacja, widzieliśmy aktywację we wzgórzu, a także długotrwałe zmiany w funkcjonowaniu wzgórza u ludzi oddających się praktykom kontemplacyjnym przez wiele lat. Im częściej człowiek angażuje się w medytacyjną autorefleksję, tym bardziej zmieniają się te ośrodki rzeczywistości²⁹. Kolory mogą stać się żywsze, mogą zwiększyć się nasze empatyczne uczucia w stosunku do innych, a sposób,

w jaki dosłownie doświadczamy świata może stać się przyjemniejszy lub intensywniejszy. Jak powiedział dwudziestoczteroletni technik badawczy:

Pewnego razu miałem doświadczenie ekstremalnego światła i jasności. Moje całe ciało przez kilka godzin wibrowało energią świetlną, dzięki której w zupełnie nowy sposób zobaczyłem, kim jestem, jak pasuję do świata i jaki materiał tak naprawdę kryje się za fizycznym światem.

JAK WIZUALIZOWAĆ OBWÓD OŚWIECENIA W TWOIM MÓZGU

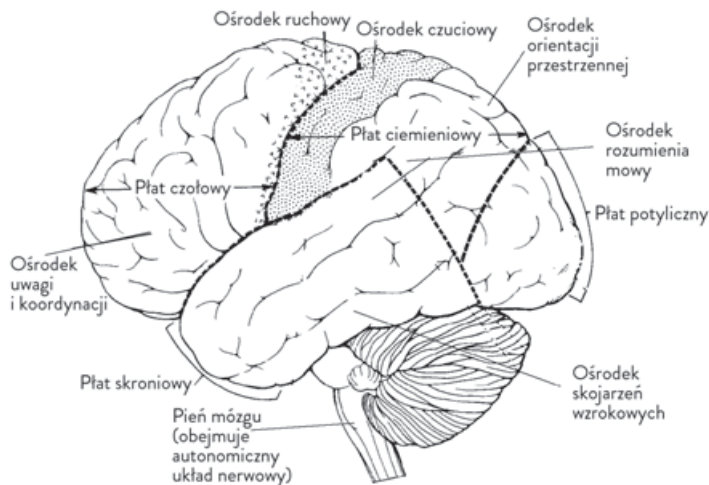
Oto sposób, który pomoże ci wizualizować, co dzieje się w mózgu, gdy doświadczasz Oświecenia. Otwórz prawą dłoń i wyobraź sobie położony na niej orzech włoski. Teraz zaciśnij pięść. Orzech to twoje wzgórze, część mózgu, która odbiera większość danych sensorycznych, a także pomaga innym częściom mózgu komunikować się ze sobą nawzajem. Twoja pięść jest emocjonalnym ośrodkiem mózgu, a twoje przedramię to rdzeń kręgowy. To najstarsze struktury twojego mózgu.

Teraz rozprostuj lewą dłoń i połóż ją na pięści (tak, by kciuk dotykał kciuka, a palce palców). Twoja lewa ręka reprezentuje korę nową i jej cztery główne płaty. Kłykcie lewej ręki reprezentują płat ciemieniowy, który daje ci poczucie ja i innych przedmiotów na świecie, a dłoń lewej ręki symbolizuje płat czołowy, który kontroluje proces podejmowania

świadomych decyzji. Wszystkie te obszary twojego mózgu wysyłają miliony aksonów do większości innych obszarów reprezentowanych przez twoje palce, dłonie i orzech w twojej pięści. Właściwie to wszystko jest tak ze sobą połączone, że nie możesz dokładnie powiedzieć, gdzie kończy się lub zaczyna każda część mózgu. Przy każdym zadaniu, jakie wykonujesz, zauważysz zwiększoną aktywność w pewnych obszarach i zmniejszoną w innych.

A teraz uczynimy obraz bardziej „realnym”, by twój umysł mógł go pojąć. Weź kciuk i palec wskazujący każdej dłoni i umieść je wokół obwodu twojej głowy. Umieść palce wskazujące na miejscach tuż nad oczami, a kciuki na tylnej części głowy, tuż nad uszami. Palce wskazujące dotykają bardzo szczególnej części płata czołowego: grzbietowo-bocznej kory przedczołowej. Jest to obszar najbardziej aktywny, gdy o czymś myślisz lub skupiasz uwagę na konkretnej rzeczy, jak rozwiązywanie zadania matematycznego.

Twoje kciuki leżą na płacie ciemieniowym, z którego pochodzi twoje poczucie ja. Normalnie pomiędzy płatem czołowym a ciemieniowym trwa nieustanny dialog. Gdy aktywność w którymkolwiek obszarze, na którym leżą twoje kciuki i palce wskazujące, nagle wzrasta lub zmniejsza się, radykalnie zmienia się codzienna świadomość. Twoje poczucie ja może się rozszerzyć lub skurczyć. Możesz czuć się odłączony od rzeczywistości lub z nią zjednoczony.



SPEKTRUM LUDZKIEJ ŚWIADOMOŚCI

Jednym z podstawowych komponentów doświadczenia Oświecenia, związanym z poważnymi zmianami w aktywności mózgu, jest radykalna zmiana z jednego stanu świadomości w drugi, pozwalająca nam inaczej patrzeć na rzeczywistość. Świadomość to koncepcja trudna do opisanie, ale jest niezbędną do zrozumienia Oświecenia. Aby pomóc zrozumieć ją, stworzyliśmy model opisujący liczbę poziomów świadomości, które nasz mózg jest w stanie wygenerować.

Nim opiszę ten model, chcę spróbować wyjaśnić różnicę między rodzajami świadomości. Wielu naukowców i filozofów używa tego słowa nie wdając się w szczegóły, inni zaś przypisują różne cechy każdemu z tych subiektywnych stanów umysłu. Ale gdy sięgasz do literatury neurobiologicznej, zauważysz różnicę pomiędzy nimi. Jest świadomość stano-

wiąca większy obraz, obejmująca wiele różnych form świadomych i nieświadomych zachowań.

Większość biologów zgodzi się, że świadomość jest czymś, co istnieje w prawie każdym żywym organizmie. Nawet ameba porusza się w kierunku pokarmu, co wskazuje na pewien podstawowy typ świadomości środowiska. Wraz z rozwojem centralnego układu nerwowego u zwierząt bardziej złożone formy świadomości pozwalają im dobrowolnie reagować na środowisko w bardziej wyszukany sposób. Ta forma świadomości obejmuje wiele części mózgu.

W pewnym momencie mózg rozwija zdolność stawania się świadomym swoich własnych procesów poznawczych i to jest drugi rodzaj świadomości, neurologiczny proces zależny od – i może ograniczony do – małych obszarów w płatach czołowych i ciemieniowych. Gdy *świadomie* obserwujesz siebie i świat, stajesz się świadomy, że jesteś *osobą*, wyjątkową jednostką zdolną do refleksji nad minionymi okolicznościami i podejmującą decyzje, które wpłyną na twoje obecne i przyszłe życie. Rozumiesz i jesteś świadomy, że ty to ty³⁰.

Większość zwierząt ma pewną świadomość swojej jaźni i jest w stanie odróżnić tę jaźń od innych zwierząt i reszty świata. To dlatego nie zjadają swoich własnych nóg, a raczej kończyny innych zwierząt. To również jest pierwotna forma samoświadomości. Właściwie nowe badania skanów mózgu pokazują, że wiele ptaków lub ssaków, które posiadają struktury podobne do naszych płatów czołowych i ciemieniowych, może być świadomie samoświadomymi. W rzeczywistości psy posiadają wiele takich samych cech świadomości, co ludzie³¹. To pozostawia otwartą szansę na to, że niektóre zwierzęta zdolne są do doświadczeń „acha” i wglądów, które pozwalają

im zmienić pewne ich zachowania³². Jednakże jest niewiele dowodów pokazujących, że stworzenia inne niż ludzie posiadają zdolność radykalnej i trwałej zmiany systemu przekonań lub angażowania się w to, co naukowcy nazywają „teorią umysłu”³³ – zdolność rozumienia, co myśli inna jednostka. Nie znaleźliśmy także dowodów pokazujących, że zwierzęta mogą świadomie zmieniać jakiegokolwiek struktury mózgu związane z elementami Oświecenia. Jednak konkretne rytuały zwierząt, jak rytuały godowe, zmieniają świadomość własnego ja zwierzęcia, aby mogło połączyć się z innym zwierzęciem. Podobny proces następuje u ludzi.

Świadomość można wzmocnić poprzez różne praktyki i rytuały. Podczas tych praktyk stajemy się bardziej świadomi całego środowiska i siebie samych, łącznie z naszymi podświadomymi myślami, uczuciami i spojrzeniami.

Ale świadomość jest również ograniczona przez skłonność mózgu do uzależniania się od starych zachowań i przekonań. A gdybyśmy mogli „wykroczyć poza” ograniczenia codziennej świadomości, jak sugerują mistycy? Być może możemy wejść na wyższe etapy świadomości, które pozwalają nam zrozumieć większe prawdy dotyczące rzeczywistości. A gdyby możliwe było, by ludzie dostrajali się do nowych poziomów sensorycznego doświadczenia, które poszerzałoby ich świadomość świata? Być może! To dlatego proponujemy neurologiczny model, który obejmuje możliwość Oświecenia.

W oparciu o naszą analizę ostatnich dwudziestu lat badań neurobiologicznych nad uczeniem się, pamięcią, emocjami, poznaniem i zachowaniem oraz naszymi własnymi badaniami duchowych doświadczeń, wyodrębniliśmy sześć „poziomów” świadomości:

- Poziom 1: Świadomość instynktowna
- Poziom 2: Nawykowa chłonność
- Poziom 3: Zamierzone podejmowanie decyzji
- Poziom 4: Wyobrażenia kreatywna
- Poziom 5: Świadomość autorefleksyjna
- Poziom 6: Świadomość transformacyjna

Każdy poziom związany jest z aktywnością w innych obszarach mózgu, jak pokazuje poniższy schemat. Dzięki tej mapie możemy teraz śledzić, jak świadomość pojawia się w prymitywnym układzie nerwowym glisty³⁴ i kończy się doświadczeniem Oświecenia człowieka.

KRÓTKIE PODSUMOWANIE POZIOMÓW LUDZKIEJ ŚWIADOMOŚCI

Nasz mózg często angażuje kilka poziomów świadomości naraz, ale większość tego czasu spędzamy na niższych poziomach instynktu, nawyków i świadomego podejmowania decyzji. Przykładowo, budzisz się rano głodny (Poziom 1, instynkt). Automatycznie zakładasz szlafrok i idziesz do kuchni, ledwie czegokolwiek świadomy (Poziom 2, nawyk). Otwierasz lodówkę i decydujesz, na co masz ochotę (Poziom 3, podejmowanie decyzji). To tyle. Być może zechcesz zrobić coś nowego na śniadanie (Poziom 4, kreatywność), ale wątpię, byś głęboko zastanawiał się nad znaczeniem i celem rutyny codziennego wstawania (poziom 5, świadomość autorefleksyjna). Twoje przekonania są takie same, twoje zachowanie



jest przewidywalne, nie zmieni się też twoje spojrzenie na świat (Poziom 6, świadomość transformacyjna).

Jeśli jesteś jak większość zajętych ludzi, prawdopodobnie szybko pochłonałeś jedzenie i wybiegłeś przez drzwi z nadzieją, że nie spóźnisz się do pracy. Nie ma w tym zbyt dużej świadomości, ale gdybyś zaangażował się w praktykę zwaną uważnym jedzeniem, gdzie rozkoszujesz się każdym kęsem pożywienia? Niedawno wykonaliśmy skan mózgu podczas uważnego jedzenia i odkryliśmy, że pojawiają się wtedy pewne wyjątkowe neurologiczne zmiany. Gdy jesz bardzo powoli, jedzenie smakuje zaskakująco inaczej. W przypadku jednego z naszych badanych desery zaczęły smakować trochę nieprzyjemnie, a doświadczenie było tak szokujące, że wyeliminował ze swojej diety słodycze. Powolne jedzenie uczyniło go bardziej samoświadomym (Poziom 5), a zmiana zachowania prawdopodobnie wydłużyła jego życie (miał stan przedcukrzycowy). Uznalibyśmy to za doświadczenie przez małe „o”, ponieważ obejmowało elementy poddania (zanurzył się w doświadczeniu powolnego jedzenia), intensywności (smaki były podkreślone) i jasności (uświadomił sobie, że to, co normalnie jadł, nie smakowało mu) i zmieniło jego zachowanie (doświadczenie powolnego jedzenia zakwestionowało jego przekonania o tym, co dobrze smakuje).

W parze z Oświeceniem idzie zwiększona świadomość, ale ten przykład pokazuje, że nawet podczas zwyczajnych czynności możemy celowo zmienić naszą świadomość, by doświadczyć świata na zupełnie inne i bardzo korzystne sposoby. Innymi słowy, zwiększona świadomość jest kluczową drogą do Oświecenia.

Oświecenie wymaga od nas, byśmy poświęcili czas na dotarcie do naszych intuicyjnych ośrodków kreatywności i świa-

domości oraz głęboko zastanowili się nad tymi rzeczami, które dają naszemu życiu znaczenie, cel i wartość (Poziomy 4 i 5). Im bardziej rozumiesz, jak przechodzić pomiędzy różnymi poziomami Spektrum Ludzkiej Świadomości, tym bardziej prawdopodobne, że doświadczysz Oświecenia.

Zgłębmy różne poziomy bardziej szczegółowo.

POZIOM 1: ŚWIADOMOŚĆ INSTYNKTOWNA

Zaczyna się w momencie, gdy się budzimy i dobrowolnie reagujemy na nasze wewnętrzne i zewnętrzne potrzeby. Ten podstawowy poziom ludzkiej świadomości jest głównie podświadomy i rządzą nim nasze emocje oraz reakcje bólu kontra przyjemność. Jest zorientowany na przetrwanie, pchając nas w kierunku osiągnięcia celów i odciągając od potencjalnych zagrożeń.

POZIOM 2: NAWYKOWA CHŁONNOŚĆ

Gdy pokonujemy wyzwania życia, nabywamy nowe umiejętności, osadzając je w pamięci długotrwałej. Powoli, w ciągu wielu lat rozwoju w dzieciństwie budujemy repertuar nawykowych zachowań, których używamy, by osiągnąć większość naszych celów. Zazwyczaj nie jesteśmy świadomi naszych nawykowych działań, ale stajemy się ich świadomi, gdy kolidują z naszymi celami.

POZIOM 3: ZAMIERZONE PODEJMOWANIE DECYZJI

Na tym poziomie świadomości większość naszej logiki, rozsądku i uwagi kierowana jest do rozwiązywania prostych problemów i wykonywania codziennych zadań. W naszej wcześniejszej książce *How God Changes Your Brain*, nazywaliśmy ją

„codzienną” świadomością, by odróżnić go od świadomości autorefleksyjnej, która prowadzi do osobistej przemiany. Codzienna świadomość jest bardzo ograniczona i gdy pracujemy nad zadaniem, nie jesteśmy za bardzo świadomi niczego innego, co dzieje się wokół nas. Codzienna świadomość związana jest z naszą pamięcią krótkotrwałą, która zawiera jedynie tyle informacji ile potrzeba, by podejmować chwilowe decyzje. Te procesy zachodzą w konkretnych obszarach naszego płata czołowego.

Oto prosty przykład ograniczonej świadomości, która istnieje na Poziomie 3. Prawdopodobnie jesteś bardzo świadomy słów, które teraz czytasz, ale nie krzesła, na którym siedzisz ani większości odgłosów w tle. Jednak w chwili, gdy świadomie skierujesz uwagę na krzesło, przestaniesz czytać. Tak działa codzienna świadomość, ale rzadko zauważamy, jak jest ona ograniczona. Właściwie, gdy podejmujemy decyzje i dążymy do konkretnych celów, jesteśmy ledwie świadomi tego, co dzieje się w danej chwili.

POZIOM 4: WYOBRAŹNIA KREATYWNA

Podejmowanie decyzji i osiągnięcie celów są żmudnymi procesami neurologicznymi, a mózg musi robić częste przerwy, aby wyregulować swoją neurochemię. Normalnie ten proces wymaga rozluźnienia zarówno ciała, jak i procesów myślowych i, jeśli nie będziemy zwracać uwagi na oznaki zmęczenia, możemy doświadczyć poważnego stresu emocjonalnego.

Niezbędne jest robienie sobie cogodzinnych przerw w pracy. Gdy się relaksujesz, pewne obszary twojego mózgu stają się bardziej aktywne, szczególnie w płacie czołowym, a umysł zaczyna błędzić i marzyć. Twój mózg nie tylko odświeża substancje neurochemiczne potrzebne do podejmowania decyzji,

ale też angażuje się w kreatywne rozwiązywanie problemów³⁵. Przerwy konieczne są również do tworzenia wspomnień i ich przywoływania, ale co najważniejsze, ten stan rozluźnienia i śnienia na jawie pozwala ci wchodzić na wyższe etapy świadomości, gdzie często zaczyna się droga do Oświecenia.

Wyobraźnia kreatywna może nastąpić również wtedy, gdy człowiek celowo skupia uwagę na danym problemie i znajduje nowego rodzaju rozwiązanie. Ten proces kreatywnej wyobraźni może wykorzystywać różne strony mózgu, by przyjmować problem i znajdować bardziej holistyczne lub artystyczne rozwiązanie. W ten sposób dokonuje się wielu odkryć naukowych i matematycznych.

POZIOM 5: ŚWIADOMOŚĆ AUTOREFLEKSYJNA

Większość ludzi nieświadomie wchodzi i wychodzi z rozluźnionych stanów błędzącego umysłu Poziomu 4, nigdy nie uświadamiając sobie, jak mogą być one użyteczne. Ale jeśli celowo postanowisz zawiesić codzienną świadomość Poziomu 3 rozluźniając się w pełnych polotu procesach kreatywności, zaczniesz poszerzać swoje doświadczenie innych poziomów świadomości. Możesz zidentyfikować podświadome nawyki – dobre lub złe – i możesz zacząć widzieć instynktowne popędy, które motywują twój mózg do działania. To daje ci większą zdolność oceniania problemów i podejmowania lepszych decyzji. Gdy świadomie marzysz i uważnie zastanawiasz się nad wszystkimi pozornie chaotycznymi myślami i uczuciami, które wpływają i wypływają ze świadomości, na skanach mózgu widać wzmożoną aktywność w lewej korze przedczołowej (gdzie rezyduje twoje poczucie jasności i optymizmu) i zmniejszoną aktywność w prawej korze przedczołowej (któ-

ra ma tendencję do generowania i przetwarzania zmartwień, lęków i wątpliwości związanych z przyszłymi działaniami)³⁶.

Właściwie większość form negatywnego myślenia zakłóca zdolność mózgu do dobrego funkcjonowania na każdym poziomie Spektrum Ludzkiej Świadomości. Świadomość autorefleksyjna – często nazywana uważnością – jest jedną z niewielu udokumentowanych strategii, które czynią cię świadomym swoich różnych poziomów świadomości. Jak wykazały nasze badania skanów mózgu, świadome zaangażowanie Poziomu 5 powoduje znaczny wzrost aktywności w przedniej korze obręczy i w wyspie; obszarach, które pomagają regulować emocje, jednocześnie zwiększając zdolność mózgu do empatycznego łączenia się z innymi. Uruchamiasz więcej ośrodków świadomości w mózgu, niż gdy zwykle funkcjonujesz na niższych poziomach Spektrum Ludzkiej Świadomości, dosłownie poszerzając świadomość.

Ten prosty akt obserwowania twojej własnej świadomości w zasadzie poprawia twój nastrój, poczucie własnej wartości oraz ogólne zadowolenie z życia. Badania również wykazują, że autorefleksyjna obserwacja i świadomość aktywują struktury mózgu bezpośrednio związane z Oświeceniem i przemianą³⁷.

Gdy obserwujesz swój kreatywny umysł, stajesz się świadomy, że „ty” nie jesteś twoimi myślami. To dla wielu ludzi jest głęboki wgląd i jest on bezpośrednio związany z koncepcją Oświecenia według buddyzmu zen. Negatywne uczucia tracą swoją moc, gdy zalewa cię poczucie wewnętrznego spokoju, a gdy to się dzieje, uruchamiasz tysiące redukujących stres i poprawiających odporność genów³⁸. Neurologicznie zmieniasz strukturę i działanie twojego mózgu, a to pozwala ci wejść na wyższy poziom Spektrum Ludzkiej Świadomości.

POZIOM 6: ŚWIADOMOŚĆ TRANSFORMACYJNA

Tutaj radykalnie odchodzimy od poprzednich poziomów i popierających je badań i to z dobrego powodu: jak możesz *udokumentować*, że rzeczywiście zostałeś Oświecony i że nie jest to tylko kolejna fantazja wygenerowana przez twój umysł? To trudne zadanie, dlatego zalecamy, byś miał otwarty umysł, gdy doświadczasz chwil głębokiego, zmieniającego życie wglądu. Jednak kilku grupom naukowców udało się ustalić te okresy wyjątkowego myślenia, kiedy jedna perspektywa nagle się zmienia, a zmartwienia i niepokoje w cudowny sposób rozprzyskują się³⁹. Obejmują one wiele tych samych obszarów mózgu, które my określiliśmy w naszych badaniach⁴⁰ i to dlatego wierzymy, że transformacyjna świadomość jest *subiektywnie i neurologicznie* rzeczywistym doświadczeniem, które sprawia, że ludzie osiągają Oświecenie. Te osoby konsekwentnie raportują więcej szczęścia i satysfakcji, a neurologiczne zmiany, które widzimy, sugerują, że Poziomy 5 i 6 mogą nawet spowolnić proces starzenia się mózgu⁴¹.

W momencie, gdy człowiek po raz pierwszy doświadcza świadomości transformacyjnej, może poczuć, że Oświecenie nastąpiło. Może trwać kilka sekund, minut, godzin lub nawet dni. Ale w pewnym momencie mózg powróci do swojego zwykłego sposobu funkcjonowania i podejmowania decyzji. Jednakże to nie jest ten sam mózg! Nasze wcześniejsze badania dokumentują, że w jego kluczowych obszarach nastąpią subtelne i trwałe zmiany. Dlatego codzienna świadomość, do której wracamy nie jest tą samą świadomością, którą mieliśmy wcześniej. Zmieniliśmy się. Posiadamy nową wiedzę o nas samych i o świecie, a także zwiększyliśmy zdolność stawania się w pełni zadowolonymi z naszego życia.

Spektrum Ludzkiej Świadomości mówi, że możemy podjąć konkretne kroki, by świadomie poprawić nasze życie i pokazuje, co musimy zrobić, jeśli chcemy aktywnie dążyć do Oświecenia. Jak podkreślają psychologowie z Uniwersytetu Drexel, możesz zawczasu przygotować swój umysł, by pobudzić zmieniającą mózg aktywność związaną z nagłymi wglądami⁴². Łatwiej będzie ci osiągnąć Poziom 6, który otwiera drzwi do niesamowitej osobistej przemiany Oświecenia.



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
www.studioastro.pl

Dr Andrew Newberg jest dyrektorem badań w Centrum Medycyny Integrycyjnej Myrny Brind w Szpitalu Uniwersytetu Thomasa Jeffersona oraz College'u Medycznego Sidney Kimmel. Jest autorem kilku książek, a jego badania omawiane były na łamach *Time*, *Newsweeka* oraz *O, The Oprah Magazine*, a także na kanałach Discovery Channel, National Geographic, BBC i NPR.

Mark Robert Waldman jest szefem katedry Studiów Menedżerskich na Uniwersytecie Loyola Marymount, gdzie naucza programu NeuroLeadership. Jest także coachem biznesu i rozwoju osobistego oraz autorem dwunastu książek.

To książka, której nie da się odłożyć. Udowodni Ci ona, że oświecenie jest faktem i posiada wyraźne fundamenty w mózgu. Autorzy zabierają Cię w fascynującą podróż poprzez mózgi sufickich mistyków, brazylijskich mediów, mnichów buddyjskich, franciszkańskich zakonnic oraz zielonoświątkowców. Jeśli pragniesz dowiedzieć się więcej o głęboko ludzkich i duchowych częściach swojego mózgu, koniecznie przeczytaj tę książkę.

– **dr Daniel G. Amen**

założyciel Amen Clinics i bestsellerowy autor

Ta niezwykła książka pokazuje Ci, jak dostroić się do umysłowych sił, których posiadania nigdy nie podejrzewałeś oraz jak uwolnić pełen potencjał, by wieść wspaniałe życie.

– **Brian Tracy**

jeden z najpopularniejszych kanadyjskich pisarzy

*Niesamowita książka, która oferuje czytelnikowi „mapę wskazówek”, jak przechodzić pomiędzy różnymi stanami ludzkiej świadomości. Autorzy przedstawiają dziesiątki opartych na doświadczeniu ćwiczeń, które pomogą Ci uzyskać większą emocjonalną kontrolę, gdy dostrajasz się do kreatywnej mądrości swojego umysłu. **Przeczytaj, zastosuj i bądź oświecony!***

– **John Assaraf**

przedsiębiorca, filantrop i nauczyciel duchowy

Patroni:



DOLCEVITA
celebruemy życie



Cena: 39,90 zł

ISBN: 978-83-7377-844-3



9 788373 778443