

Somnul,  
visele și  
moartea

**TREBUIE**  
SĂ ȘTII

COLECȚIE COORDONATĂ DE  
Constantin Dumitru

Somnul,  
visele și  
moartea

DALAI LAMA

O EXPLORARE  
A CONȘTIINȚEI

Traducere din engleză de  
George Chiriță

*Lifestyle*

**TREBUIE  
SĂ ȘTII**

# Cuprins

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

<b>3. Visele și inconștientul .....</b>	<b>74</b>		
Psihanaliza în cultura occidentală .....	74		
Freud și compania .....	75		
O topografie a minții .....	77		
Visarea și inconștientul .....	78		
Narcisismul .....	83		
Visele, calea regală către inconștient .....	84		
Povestea lui Marie-Josée .....	90		
Dincolo de Freud .....	102		
Există un inconștient și în învățăturile budiste? ....	105		
Despre moștenirea complexă a tendințelor mentale .....	109		
Conștiința fundației și inconștientul .....	114		
Amprente și „eul simplu“ .....	117		
Mai multe despre identitățile simple .....	119		
Mintea brută și mintea subtilă .....	122		
Numirea convențională .....	125		
Psihanaliză sau știință? .....	129		
<b>4. Visarea lucidă .....</b>	<b>132</b>		
Dovezile lucidității .....	133		
Cât de comună este luciditatea? .....	135		
Trăsăturile visătorilor lucizi .....	136		
Inducerea visării lucide .....	138		
Luciditate și observare .....	140		
<b>5. Nivelurile conștiinței și yoga viselor .....</b>	<b>145</b>		
Noțiunea de sine .....	145		
Sinele și acțiunea .....	147		
Motivația pentru acțiune este mentală .....	150		
Nivelurile conștiinței .....	154		
Tipuri de legături cauzale .....	155		
Conștiința fundației .....	156		
Continuitatea nivelurilor .....	159		
Factorii mentali și somnul .....	160		
Lumina clară, sinele subtil .....	161		
		Ciclul întrupărilor .....	163
		Yoga visării .....	165
<b>6. Moartea și creștinismul .....</b>	<b>169</b>		
Creștinismul și iubirea față de Dumnezeu .....	169		
Moartea în tradiția creștină .....	171		
Perspective asupra morții în Occident .....	173		
Atitudini seculare față de moarte .....	174		
<b>7. Ce este moartea corpului? .....</b>	<b>177</b>		
Definiția morții oferită de medicina occidentală ....	178		
O definiție budistă a morții .....	181		
Interludiu: o conversație despre transplanturi de organe .....	183		
Moartea cerebrală .....	186		
Corelativele cerebrale ale conștiinței .....	189		
Modificările stării conștiente .....	191		
Crizele epileptice .....	198		
Epilepsia și medicina tibetană .....	203		
Semnele morții în tradiția tibetană .....	206		
Etapile morții .....	208		
Nivelurile brut și subtil ale minții .....	210		
Actul sexual brut și subtil .....	218		
Transferul conștiinței .....	221		
Ocaziile experimentale pentru mintea subtilă .....	223		
<b>8. Experiențe în pragul morții .....</b>	<b>226</b>		
Moartea ca rit al trecerii .....	226		
Explorarea granițelor morții .....	228		
Arheologia ritualurilor morții .....	229		
Descoperirea vieții de apoi în Occident .....	231		
Mărturii și tiparele acestora .....	233		
Natura detaliată a experiențelor în pragul morții ..	240		
Sentimente și senzații .....	243		
Experiențele de bază .....	246		
Compania și starea de bine .....	250		

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

## Mulțumirile editurii

Wisdom Publications este recunoscătoare generozității Fundației Gere pentru finanțarea procesului de producție a acestei cărți. Mulți ani, Richard Gere a avut un rol foarte important în promovarea învățăturilor și mesajelor Sfinției Sale Dalai Lama privind responsabilitatea universală, compasiunea și pacea prin declarații publice și ajutând Wisdom Publications să publice o serie de cărți importante scrise de Sfinția Sa. De asemenea, Richard a susținut ferm eforturile Sfinției Sale de a concentra atenția lumii pe suferința poporului tibetan și pe amenințările aduse teritoriului pe care-l ocupă și moștenirii sale culturale de ocupația chineză. Lăudăm eforturile sale și apreciem susținerea pe care ne-o oferă.



## Mulțumirile redactorului

Doresc să mulțumesc din suflet multor persoane care au făcut posibilă a patra conferință *Minte și Viață* și această carte. Întâi Sfinției Sale Dalai Lama pentru interesul continuu și ospitalitatea sa călduroasă din cadrul acestor evenimente. Lui Tenzin Geyche și Biroului privat al Sfinției Sale Dalai Lama, care ne-au ajutat foarte mult. Lui Adam Engle, organizatorul nostru neînfricat și președintele Institutului pentru *Minte și Viață*. Lui Allan Wallace, ale cărui idei și sprijin au fost esențiale. Lui Ngari Rinpoche și Rinchen Khandro, ambii gazde primitoare la Cabana Kashmir din Dharamsala și susținători constanți ai acestor evenimente. Conferențiarilor invitați, care s-au prezentat pregătiți la această aventură și a căror activitate mentală colectivă reprezintă esența acestei cărți. Sponsorii noștri generoși Barry și Connie Hershey și Branco Weiss ne-au oferit mijloacele de a transforma această viziune în realitate.

Ediția finală și stenograma au fost realizate datorită muncii generoase a lui Phonicia Vuong și Zara Houshmand. Alan Wallace a corectat și a completat intervențiile Sfinției Sale direct din sursa tibetană. Tim McNeill, John Dunne și Sara McClintock de la Wisdom Publications sunt responsabili pentru aducerea acestei cărți în forma sa finală. Competența și prietenia lor au făcut din ultimele stadii ale publicării o încheiere lină și plăcută a unei călătorii lungi.

## Cuvânt-înainte de Dalai Lama



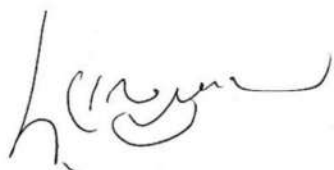
Trăim într-o epocă în care știința și tehnologia au un impact uriaș asupra vieților noastre. Știința, un produs important al intelectului uman, și minunatul instrument al tehnologiei sunt expresii ale celui mai mare dar pe care l-am primit — creativitatea umană. Câteva dintre efectele acestora, cum ar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

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

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

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

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



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

## Preludiul unei călătorii

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

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

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



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

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

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

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

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

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

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

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

### **Cartografierea zonelor de umbră ale eului**

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

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

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

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

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

psiholog la Universitatea Alberta, care a fost activă în domeniu mulți ani, avea să fie prezentatoare.

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

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

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

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

#### **Dialogul intercultural și Conferințele Minte și Viață**

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