

Índice

9	1. Espiritualidade
18	A procura da felicidade
25	Religião: Oriente e Ocidente
38	Atenção plena
44	A verdade do sofrimento
46	Iluminação
53	2. O mistério da consciência
63	A mente dividida
69	Estrutura e função
72	Estarão as nossas mentes já divididas?
75	Processamento consciente e inconsciente no cérebro
77	O que importa é a consciência
81	3. O enigma do eu
88	A que chamamos <i>eu</i> ?
91	A consciência sem o eu
92	Perdidos em pensamentos
102	O desafio de estudar o eu
112	Entrar na ilusão
115	4. Meditação
119	Realização gradual <i>versus</i> realização súbita
128	Dzogchen: os objetivos são o caminho
134	Não ter cabeça
141	O paradoxo da aceitação

143	5. Gurus, morte, drogas e outros quebra-cabeças
161	A mente à beira da morte
174	Os usos espirituais da farmacologia
187	Conclusão
193	Agradecimentos
195	Notas

1. Espiritualidade

Em tempos participei num programa de natureza selvagem de vinte e três dias nas montanhas do Colorado. A finalidade deste curso, se era expor os participantes a trovoadas perigosas e a metade dos mosquitos do mundo, foi cumprida no primeiro dia. O que era em essência uma marcha forçada através de quilómetros de área rural remota culminou num ritual conhecido por «o solo», em que finalmente nos era permitido descansar, sozinhos, nos arredores de um lago deslumbrante, durante três dias de jejum e contemplação.

Tinha acabado de fazer dezasseis anos, e esta foi a minha primeira experiência de verdadeira solidão desde que saí da barriga da minha mãe. Demonstrou ser desafio bastante. Depois de uma longa sesta e de um olhar sobre as águas geladas do lago, o jovem promissor que eu então imaginava ser depressa se deixou abater pela solidão e pelo tédio. Preenchi as páginas do meu diário não com as reflexões de um naturalista, filósofo ou místico nascentes, mas com a lista das comidas que pretendia devorar assim que regressasse à civilização. A julgar pelo estado da minha consciência na altura, milhões de anos de evolução hominídea não tinham produzido nada mais transcendente do que um desejo por um hambúrguer de queijo e um batido de chocolate.

A experiência de permanecer imperturbável durante três dias, no ar puro e à luz das estrelas, sem nada para fazer exceto contemplar o mistério da minha existência, tornou-se para mim uma fonte de infelicidade absoluta. As minhas cartas para casa,

com os seus queixumes e autocomiseração, rivalizavam com as escritas em Shiloh ou Galípoli.

Portanto, a minha surpresa não foi pequena quando vários membros do nosso grupo, na sua maioria mais velhos do que eu uma década, descreveram os seus dias e noites de solidão em termos positivos e mesmo transformadores. Eu simplesmente não sabia o que fazer com as suas afirmações de felicidade. Como é que a felicidade de alguém podia *aumentar* quando todas as fontes físicas de prazer e de distração tinham sido removidas? Naquela idade, a natureza da minha própria mente não era algo que me interessasse; apenas a minha vida me interessava. E desconhecia completamente quão diferente a minha vida seria se a qualidade da minha mente mudasse.

* * *

As nossas mentes são tudo o que temos. São tudo o que sempre tivemos. E são tudo o que podemos oferecer aos outros. Isto pode não ser óbvio, em particular quando há aspetos da nossa vida que precisam de ser melhorados: quando temos objetivos por atingir, lutamos por uma carreira ou precisamos de cuidar dos nossos relacionamentos. Mas é a verdade: cada experiência nossa foi moldada pela nossa mente. Cada relacionamento é tão bom ou tão mau devido às mentes nele envolvidas. Se estamos continuamente zangados, deprimidos, confusos, incapazes de afeto e desatentos, não importa quão bem-sucedidos nos tornamos ou quem temos na nossa vida: não o iremos desfrutar.

Muitos de nós teríamos facilidade em coligir uma lista de objetivos que queremos atingir ou de problemas pessoais que precisamos de resolver. Mas qual a verdadeira importância de cada item numa lista desse tipo? Tudo o que queremos fazer (pintar a casa, aprender uma língua nova, encontrar um trabalho melhor) é algo que promete que, a ser conseguido, nos permitirá finalmente descontraír e gozar as nossas vidas no presente. De modo geral, esta é uma esperança falsa. Não nego a importância de atingirmos os nossos objetivos, preservarmos a nossa saúde ou de mantermos os nossos filhos vestidos e alimentados, mas,

na nossa maioria, passamos o tempo a procurar a felicidade e a segurança sem nos darmos conta da finalidade subjacente à nossa procura. Procuramos um caminho que nos leve de volta ao presente: procuramos encontrar motivos suficientes para estarmos satisfeitos *agora*.

Reconhecer que é esta a estrutura do jogo permite-nos jogar de modo diferente. A maneira como prestamos atenção ao momento presente determina, em grande medida, a natureza da nossa experiência e, em consequência, a qualidade das nossas vidas. Os místicos e os contemplativos afirmaram-no ao longo dos tempos; mas é agora cada vez mais confirmado pela pesquisa científica.

Alguns anos depois do meu primeiro encontro doloroso com a solidão, no inverno de 1987, tomei a droga 3,4-metilenodioximetanfetamina (MDMA), vulgarmente conhecida por *ecstasy*, e a minha noção do potencial da mente humana mudou profundamente. Embora a MDMA se tenha tornado omnipresente nas discotecas e nas *raves* nos anos 90, eu não conhecia na altura ninguém da minha geração que a tivesse experimentado. Uma noite, poucos meses antes do meu vigésimo aniversário, eu e um amigo íntimo decidimos tomar a droga.

O ambiente da nossa experiência tinha poucas semelhanças com o estado de abandono dionisíaco no qual é frequente que a MDMA seja consumida. Estávamos sozinhos numa casa, sentados frente a frente, nas pontas opostas de um sofá, a conversar calmamente enquanto o químico fazia o seu percurso até aos nossos cérebros. Ao contrário de outras drogas com as quais estávamos familiarizados (marijuana e álcool), a MDMA não causou qualquer sensação de distorção nos nossos sentidos. As nossas mentes pareciam totalmente claras.

No entanto, por entre esta normalidade, fui atingido de súbito pela consciência de que amava o meu amigo. Isto não deveria ter-me surpreendido: afinal, ele era um dos meus melhores amigos. Contudo, naquela idade, eu não tinha por hábito pensar em quanto amava os homens da minha vida. Agora eu podia *sentir* que o amava, e este sentimento tinha implicações éticas que pareciam tão profundas como parecem agora vulgares nesta página: *eu queria que ele fosse feliz*.

Esta convicção abateu-se sobre mim com tal força, que algo pareceu ter-se deslocado no meu interior. De facto, essa revelação surgiu para reestruturar a minha mente. Por exemplo, a minha capacidade de invejar (o sentimento de ser diminuído pela felicidade ou pelo sucesso de outra pessoa) parecia sintoma de uma doença mental que desapareceu sem deixar vestígio. Naquele momento a minha capacidade de invejar era semelhante à vontade que eu tinha de beliscar os meus próprios olhos. Que me importava se o meu amigo era mais bem-parecido ou melhor atleta do que eu? Ter-lhe-ia concedido esses dons, se pudesse fazê-lo. *De verdade*, querer que ele fosse feliz tornava minha a sua felicidade.

Talvez houvesse uma certa euforia crescente nestas reflexões, mas o sentimento geral continuava a ser de uma sobriedade absoluta e de uma clareza moral e emocional que eu nunca tinha experimentado. Não seria exagero dizer que me sentia sensato pela primeira vez na minha vida. E, todavia, a alteração na minha consciência parecia muito simples. Estava a conversar com o meu amigo (já não me recordo sobre o quê) e percebi que tinha deixado de me preocupar comigo. Já não estava ansioso, autocrítico, protegido pela ironia, em competição, a evitar constrangimentos, a pensar no passado e no futuro ou a ter qualquer tipo de pensamento ou de atenção que me separasse do meu amigo. Deixei de me ver a mim próprio pelos olhos de outra pessoa.

Tive então a revelação que mudou de modo definitivo a minha noção de quão boa pode ser a vida humana. Sentia amor *ilimitado* por um dos meus melhores amigos e percebi que se, naquele momento, um estranho tivesse atravessado a porta, ele ou ela teria sido incluído neste amor de maneira total. O amor era essencialmente impessoal e mais profundo do que qualquer história pessoal podia justificar. Uma forma transaccional de amor (amo-te *porque...*) não fazia agora nenhum sentido.

O interessante desta alteração decisiva de perspectiva era que não tinha tido origem em nenhuma mudança no modo como eu me sentia. Eu não estava sob um sentimento de amor avassalador. Era algo mais próximo da natureza de uma demonstração geométrica: era como se, tendo vislumbrado as propriedades de um

conjunto de retas paralelas, subitamente compreendesse o que havia de comum a todas elas.

No momento em que encontrei uma voz com a qual falar, percebi que esta epifania podia ser comunicada com facilidade. O meu amigo percebeu a ideia de imediato: precisei apenas de lhe perguntar como é que naquele momento ele se sentiria na presença de um estranho, e a mesma porta abriu-se na sua mente. Era óbvio que o amor, a compaixão e a alegria pela alegria dos outros alastravam sem limites. A experiência não consistia no crescimento do amor, mas da sua presença não ser obscurecida. O amor era (como anunciado por místicos e excêntricos ao longo dos tempos) um estado de consciência. Como é que não o tínhamos percebido antes? E como poderíamos voltar a ignorá-lo?

Levei muitos anos a contextualizar essa experiência. Até esse momento, eu tinha visto a religião organizada apenas como um monumento à ignorância e à superstição dos nossos antepassados. Mas agora sabia que Jesus, Buda, Lao-Tsé e os outros santos e sábios da História não tinham sido todos epiléticos, esquizofrênicos ou fraudes. Embora continuasse a considerar as religiões do mundo como simples ruínas intelectuais, mantidas a expensas económicas e sociais, compreendia agora que importantes verdades psicológicas poderiam ser encontradas no entulho.

* * *

Vinte por cento dos Americanos descrevem-se a si mesmos como «espirituais mas não religiosos». Apesar de esta afirmação aborrecer de igual modo crentes e ateus, separar a espiritualidade da religião é algo perfeitamente razoável. Trata-se de afirmar duas verdades importantes em simultâneo: o nosso mundo é movido perigosamente por doutrinas religiosas que todas as pessoas cultas deveriam condenar; e, todavia, para compreender a condição humana, é preciso mais do que a ciência e a cultura secular costumam admitir. Um dos objetivos deste livro é dar apoio empírico a estas duas convicções.

Antes de mais, devo fazer referência à animosidade que muitos leitores sentem em relação ao termo *espiritual*. Sempre que

uso esta palavra, como ao afirmar que a meditação é uma «prática espiritual», há colegas céticos e ateus que pensam que cometi um erro grave.

A palavra *espírito* vem do latim *spiritus*, que é a tradução do grego *pneuma*, que significa «sopro». Por volta do século XIII, o termo passou a estar enredado em crenças sobre almas imateriais, seres sobrenaturais e fantasmas, entre outros. Adquiriu outros sentidos também: falamos do *espírito* de uma coisa como sendo o seu princípio mais essencial, referimo-nos a algumas substâncias voláteis como *espíritos* e a alguns licores como *espirituosos*. No entanto, muitos não crentes consideram que todas as coisas «espirituais» estão contaminadas pela superstição medieval.

Não partilho as suas preocupações semânticas.¹ Sim, percorrer os corredores de uma livraria «espiritual» é confrontarmos-nos com o anseio e a credulidade humanas ao metro, mas não existe outro termo (com exceção do ainda mais problemático *místico* ou do mais restritivo *contemplativo*) para discutir os esforços que as pessoas fazem, através da meditação, do psicodélico ou de outros meios, para trazerem as suas mentes para o presente de maneira total ou para induzirem estados de consciência involgares. Nenhuma outra palavra associa esta gama de experiência às nossas vidas éticas.

Ao longo deste livro, discuto alguns fenómenos, conceitos e práticas espirituais clássicos no contexto do conhecimento moderno da mente humana, e não o posso fazer se me restringir à terminologia da experiência comum. Assim, usarei os termos *espiritual*, *místico*, *contemplativo* e *transcendente* sem mais justificações. Serei, no entanto, preciso ao descrever as experiências que merecem estes termos.

Durante muitos anos fui um crítico veemente da religião, mas não montarei aqui o mesmo cavalo de batalha. Espero ter sido suficientemente enérgico nesta frente, para que mesmo os meus leitores mais céticos confiem que o meu detetor de tretas continua bem calibrado à medida que pisamos este novo território. Talvez a garantia seguinte baste por agora: nada neste livro precisa de ser aceite com base na fé. Embora esteja focado na subjetividade humana (estou, ao fim e ao cabo, a falar da natureza da

experiência em si mesma), todas as minhas asserções podem ser testadas no laboratório na vossa própria vida. Na verdade, o meu objetivo é encorajar-vos a fazerem exatamente isso.

* * *

Os autores que tentam construir uma ponte entre a ciência e a espiritualidade tendem a cometer um de dois erros: em geral, os cientistas partem com uma visão empobrecida da experiência espiritual, ao assumirem que ela é uma maneira grandiloquente de descrever estados mentais vulgares (amor paternal, inspiração artística, deslumbramento pela beleza do céu noturno). Neste sentido, é possível considerar o assombro de Einstein pela inteligibilidade das leis da Natureza como uma espécie de experiência mística.

Em geral, os teóricos da corrente *New Age* fazem uma abordagem no sentido inverso: idealizam estados alterados de consciência e estabelecem ligações enganadoras entre a experiência subjetiva e teorias sobrenaturais na fronteira da física. Assim se afirma que Buda e outros contemplativos anteciparam a cosmologia moderna ou a mecânica quântica e que, ao transcender a consciência de si mesma, uma pessoa pode alcançar a identificação com a Mente Universal que deu origem ao cosmos.

No fim, é-nos deixada a opção entre a pseudoespiritualidade e a pseudociência.

Poucos cientistas e filósofos desenvolveram fortes competências de introspeção: na verdade, a maioria duvida de que tais aptidões existam. Por outro lado, muitos dos maiores contemplativos não sabem nada de ciência. Mas há uma relação entre factos científicos e sabedoria espiritual, e é uma relação mais direta do que a maioria das pessoas imagina. Embora as revelações que possam surgir através da meditação não nos digam nada sobre a origem do Universo, elas confirmam algumas verdades irrefutáveis sobre a mente humana: a nossa consciência do eu é uma ilusão; emoções positivas, como a compaixão e a paciência, são competências que se podem ensinar; e o modo como pensamos influencia diretamente a nossa experiência do mundo.