

Het huidige moment

Spiritualiteit zonder religie

Sam Harris



UITGEVERIJ NIEUWEZIJD'S

Oorspronkelijke titel: *Waking Up – Science, Skepticism, Spirituality*. Simon & Schuster, New York, 2014.

Uitgegeven door: Uitgeverij Nieuwezijds, Amsterdam

Vertaling: Lieke Berkhuisen, Rijnsburg

Zetwerk: CeevanWee, Amsterdam

Omslag: Frans Mettes, Amsterdam

Foto auteur: Jennifer Roper

© 2014, Sam Harris

© Nederlandse vertaling 2014, Uitgeverij Nieuwezijds

ISBN 978 90 5712 413 6

ISBN E-BOOK 978 90 5712 424 2

NUR 730



Bij de productie van dit boek is gebruikgemaakt van papier dat het keurmerk van de Forest Stewardship Council (FSC) mag dragen. Bij dit papier is het zeker dat de productie niet tot bosvernietiging heeft geleid.

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm, geluidsband, elektronisch of op welke andere wijze ook en evenmin in een retrieval system worden opgeslagen zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Hoewel dit boek met veel zorg is samengesteld, aanvaarden schrijver(s) noch uitgever enige aansprakelijkheid voor schade ontstaan door eventuele fouten en/of onvolkomenheden in dit boek.

Inhoud

- 1 Spiritualiteit 9
 - De zoektocht naar geluk* 18
 - Religie, Oost en West* 25
 - Mindfulness* 38
 - De waarheid van het lijden* 45
 - Verlichting* 47

- 2 Het mysterie van het bewustzijn 54
 - De geest gespleten* 64
 - Structuur en functie* 70
 - Is onze geest al gespleten?* 74
 - Bewuste en onbewuste verwerking in het brein* 76
 - Het bewustzijn is wat ertoe doet* 79

- 3 Het raadsel van het zelf 81
 - Wat noemen wij 'ik'?* 88
 - Bewustzijn zonder zelf* 92
 - Verzonken in gedachten* 93
 - Het onderzoeken van het zelf als uitdaging* 102
 - De illusie doorzien* 113

- 4 Meditatie 116
 - Geleidelijk tegenover plotseling besef* 120
 - Dzogchen: Het doel als de weg nemen* 130
 - Geen hoofd hebben* 136
 - De paradox van acceptatie* 143

5	Goeroes, de dood en andere puzzels	145
	<i>De geest op het randje van de dood</i>	164
	<i>Spirituele toepassingen van de farmacologie</i>	177
	Conclusie	191
	Dankwoord	197
	Noten	199
	Index	227

I

Spiritualiteit

Ooit nam ik deel aan een 23-daags survivalprogramma in de wildernis van de bergen van Colorado. Als dit programma bedoeld was om de deelnemers bloot te stellen aan gevaarlijke bliksemschichten en de halve wereldbevolking aan muggen, dan was het de eerste dag al geslaagd. Deze geforceerde mars van honderden kilometers door afgelegen gebied culmineerde in een ritueel dat bekendstond als ‘de solo’: we mochten eindelijk uitrusten – alleen, aan de oever van een prachtig bergmeertje – en drie dagen vasten en nadenken.

Ik was net zestien geworden en dit was mijn allereerste ervaring met echte eenzaamheid. De uitdaging bleek zwaar genoeg. Na een stevig dutje en een blik op het ijskoude water van het meer werd de veelbelovende jongeman die ik mij verbeeldde te zijn al snel geveld door eenzaamheid en verveling. Ik vulde de bladzijden van mijn dagboek niet met de inzichten van een ontluikende natuuronderzoeker, filosoof of mysticus, maar met een opsomming van de etenswaren waaraan ik me te buiten zou gaan zodra ik in de beschaafde wereld was teruggekeerd. Miljoenen jaren van menselijke evolutie leken niets diepgaanders te hebben opgeleverd dan het verlangen naar een cheeseburger en een chocolademilkshake.

Voor mij was de ervaring van drie dagen lang ongestoord zitten in de zuivere lucht en het licht van de sterren, met als enige bezigheid nadenken over het mysterie van mijn bestaan, een bron van pure ellende. Dat ik daar zelf toch tenminste een heel klein beetje aan bijdroeg, ontging me volledig. Mijn brieven naar huis deden in geklaag en zelfmedelijden niet onder voor die van de soldaten op de slagvelden van Shiloh of Gallipoli.

Ik was dus niet een klein beetje verbaasd toen bleek dat verscheidene leden van onze groep, de meesten meer dan tien jaar ouder dan ik, hun dagen en nachten in eenzaamheid beschreven als een positieve ervaring en zelfs als een ommekeer. Ik wist gewoon niet wat ik met hun vermeende geluk aan moest. Hoe kon iemand *gelukkiger* worden als alle materiële bronnen van plezier en afleiding werden weggehaald? Op die leeftijd had ik alleen belangstelling voor mijn eigen leven, niet voor de aard van mijn geest. En ik had geen idee van hoe anders het leven zou zijn als de aard van mijn geest zou veranderen.

Onze geest is alles wat we hebben. Iets anders hebben we nooit gehad. En het is het enige wat we anderen te bieden hebben. Dit ligt misschien niet voor de hand, vooral niet als er aspecten zijn in je leven die verbetering lijken te behoeven – als je je doelen niet hebt bereikt, moeite hebt met het vinden van een carrière die bij je past, of relaties hebt waar iets aan schort. Maar het is de waarheid. Elke ervaring die je ooit hebt gehad, is gevormd door je geest. Elke relatie is zo goed of slecht als ze is vanwege de geest van de betrokkenen. Als jij eeuwig boos, somber, verward en liefdeloos of met je aandacht ergens anders bent, dan maakt het niet uit hoe succesvol je wordt of met wie je je leven deelt – je zult nergens van genieten.

De meesten van ons zouden gemakkelijk een lijst kunnen opstellen met doelen die we willen bereiken of persoonlijke problemen die een oplossing behoeven. Maar wat is de werkelijke betekenis van elk onderdeel van zo'n lijst? Alles wat we willen realiseren – het huis schilderen, een nieuwe taal leren, een betere baan vinden – houdt de belofte in dat we kunnen ontspannen en genieten van ons leven als het gerealiseerd is. Die hoop is echter meestal vals. Ik wil niet ontkennen dat het belangrijk is om je doelen te verwezenlijken, om gezond te blijven en je kinderen te kleden en te voeden – maar de meesten van ons zoeken geluk en zekerheid zonder het onderliggende doel van die zoektocht te onderkennen. Ieder van ons is op zoek naar een weg terug naar het heden: we proberen zaken te vinden die ons *nu* tevreden zouden maken.

Als we inzien dat dit de structuur is van het spel dat we spelen,

kunnen we het spel anders spelen. De manier waarop we aandacht schenken aan het huidige moment bepaalt voor een groot deel het karakter van onze ervaring en, daardoor, de kwaliteit van ons leven. Dit wordt al eeuwen beweerd door mystici en beoefenaars van contemplatie, maar wordt nu ook bevestigd door steeds meer wetenschappelijk onderzoek.

Een paar jaar na mijn eerste pijnlijke kennismaking met eenzaamheid, in de winter van 1987, nam ik de drug 3,4-methyleendi-oxy-methylamfetamine (MDMA), beter bekend als ecstasy, en dat veranderde mijn ideeën over de mogelijkheden van de menselijke geest totaal. Hoewel MDMA in de jaren negentig algemeen gangbaar zou worden in clubs en op *raves*, kende ik indertijd niemand van mijn leeftijd die het middel had geprobeerd. Een paar maanden voor mijn twintigste verjaardag besloot ik op een avond samen met een goede vriend de drug te nemen.

De setting van ons experiment vertoonde weinig gelijkenis met de context van dionysische overgave waarin MDMA tegenwoordig vaak wordt geconsumeerd. We waren alleen thuis en zaten tegenover elkaar op de bank, rustig pratend terwijl het middel een weg naar ons hoofd zocht. Anders dan bij de andere drugs die wij kenden (cannabis en alcohol), hadden we bij MDMA niet het gevoel dat onze zintuigen aangedaan waren. Onze gedachten leken volkomen helder.

Er leek niets aan de hand totdat ik plotseling werd getroffen door de wetenschap dat ik van mijn vriend hield. Zo verrassend was dat niet – hij was tenslotte een van mijn beste vrienden. Maar op die leeftijd stond ik doorgaans niet stil bij hoe dierbaar andere mannen me waren. Nu *voelde* ik dat ik van hem hield, en zo prozaïsch als ze nu op papier lijken, zo diepzinnig leken de ethische implicaties me toen: *ik wilde dat hij gelukkig was.*

Die overtuiging kwam met zo'n kracht binnen dat het leek alsof iets in mij het begaf. Het inzicht zette alles op zijn kop. Zo leek mijn vermogen tot afgunst – het gevoel benadeeld te worden door het geluk of succes van een ander – een symptoom van een psychische stoornis die spoorloos was verdwenen. Ik kon net zomin afgunst voelen als wensen mijn eigen ogen uit te steken. Wat kon het me schelen als mijn vriend knapper of beter in sport was dan ik? Ik zou hem

die gaven verleend hebben als ik dat had gekund. Doordat ik *werkelijk* wilde dat hij gelukkig was, werd zijn geluk het mijne.

Misschien sloop er enige euforie in deze gedachten, maar alles-overheersend bleef een gevoel van absolute nuchterheid – en van een morele en emotionele helderheid die anders was dan ik ooit had gekend. Zonder overdrijving kon ik zeggen dat ik voor het eerst het gevoel had dat ik bij mijn volle verstand was. En toch leek de verandering in mijn bewustzijn duidelijk. Ik zat gewoon met mijn vriend te praten – ik weet niet meer waarover – en realiseerde me dat ik niet meer met mezelf bezig was. Ik was niet meer onzeker, zelfkritisch, ironisch afstandelijk, streberig of bang dat ik mezelf voor schut zou zetten, ik maalde niet meer over verleden en toekomst, en niets in mijn denken of aandacht bracht een scheiding aan tussen hem en mezelf. Ik zag mezelf niet langer door de ogen van een ander.

En toen kwam het inzicht dat mijn idee over hoe goed het leven kan zijn onherroepelijk veranderde. Ik voelde *grenzeloze* liefde voor een van mijn beste vrienden, en plotseling realiseerde ik me dat als er op dat moment een onbekende binnen zou zijn gekomen, hij of zij ook volledig in die liefde zou delen. Liefde was in wezen onpersoonlijk – en dieper dan welke persoonlijke geschiedenis ook kon rechtvaardigen. Een voorwaardelijke vorm van liefde – ik hou van jou *omdat* ... – was volkomen onzinnig geworden.

Het interessante aan deze laatste verandering van perspectief was dat die niet was ingegeven door een verandering in hoe ik mij voelde. Ik werd niet overspoeld door een nieuw gevoel van liefde. Het inzicht had meer het karakter van een geometrisch bewijs: het was alsof ik een blik had geworpen op de eigenschappen van een paar evenwijdige lijnen en plotseling begreep wat ze allemaal gemeenschappelijk moesten hebben.

Toen ik weer iets kon zeggen, ontdekte ik dat je over deze openbaring van het universele karakter van de liefde gemakkelijk kon praten. Mijn vriend begreep het meteen: ik hoefde hem alleen maar te vragen hoe hij zich op dat moment zou voelen in het bijzijn van een volslagen onbekende, om in zijn hoofd hetzelfde luikje te openen. Het was gewoon vanzelfsprekend dat liefde, compassie en vreugde over de vreugde van anderen zich grenzeloos uitstrekten. Het was

niet zozeer een ervaring van groeiende liefde, maar van liefde die niet langer werd verhuld. Liefde was – zoals mystici en excentriekelingen al eeuwen lang hadden verkondigd – een staat van zijn. Hoe kon het dat wij dat niet eerder hadden gezien? En hoe zou het ons ooit nog kunnen ontgaan?

Het zou nog vele jaren duren voor ik deze ervaring een plek kon geven. Ik had georganiseerde religie tot dan toe altijd beschouwd als een monument voor de onwetendheid en het bijgeloof van onze voorouders. Maar nu wist ik dat Jezus, Boeddha, Lao Tse en de andere heiligen en wijzen uit de geschiedenis niet allemaal epileptici, schizofrenen of oplichters waren geweest. Ik beschouwde de wereldreligies nog steeds als intellectuele ruïnes die tegen enorme economische en sociale kosten overeind werden gehouden, maar ik begreep dat te midden van de puinhopen belangrijke psychologische waarheden te vinden waren.

Een kwart van de Amerikanen beschrijft zichzelf als ‘spiritueel maar niet religieus’, en hoewel dit gelovigen en atheïsten evenzeer lijkt te ergeren, is het op zichzelf volkomen redelijk om een onderscheid te maken tussen spiritualiteit en religie. Daarmee wordt uitdrukking gegeven aan twee belangrijke waarheden: onze wereld wordt op een gevaarlijke manier verscheurd door godsdienstige doctrines die ieder beschaafd mens zou moeten veroordelen, en toch komt er meer kijken bij het begrijpen van de *condition humaine* dan wetenschap en seculiere cultuur doorgaans erkennen. Een doel van dit boek is deze overtuigingen intellectueel en empirisch te onderbouwen.

Voordat ik verderga, moet ik het eerst even stilstaan bij de irritatie die het woord *spiritueel* bij veel lezers oproept. Wanneer ik dit woord gebruik, bijvoorbeeld als ik spreek over meditatie als ‘spirituele oefening’, krijg ik van medesceptici en -atheïsten te horen dat ze vinden dat ik een vreselijke vergissing heb begaan.

Het woord *spirit* is afkomstig van het Latijnse *spiritus*, wat weer een vertaling is van het Griekse *pneuma*, dat ‘adem’ betekent. Rond de dertiende eeuw raakte deze term verward met het geloof in immateriële zielen, bovennatuurlijke wezens, geesten, enzovoort. Daarnaast kreeg de term ook andere betekenissen, bijvoorbeeld de *spirit*

waarmee mensen iets doen of *spiritualiën*: vluchtige vloeistoffen en dranken. Toch is tegenwoordig in de ogen van veel niet-gelovigen al het 'spirituele' besmet met middeleeuws bijgeloof.

Ik deel hun semantische bezwaren niet.¹ Natuurlijk word je in elke willekeurige 'spirituele' boekwinkel overweldigd door het hevige verlangen en de goedgegelovigheid van onze soort, maar er is nu eenmaal geen andere term – afgezien van het nog problematischere *mystiek* of het beperktere *contemplatief* – waarmee je de pogingen van mensen kunt beschrijven om via meditatie, psychedelica of andere middelen hun geest volledig naar het huidige moment te brengen of niet-alledaagse bewustzijnstoestanden te bereiken. En geen enkel ander woord verbindt dit spectrum aan ervaringen met ons ethische leven.

In dit boek bespreek ik bepaalde klassieke spirituele verschijnselen, begrippen en beoefeningsvormen tegen de achtergrond van onze hedendaagse inzichten in het menselijke brein – en dit is onmogelijk als ik me beperk tot de terminologie van de gewone ervaring. Woorden als *spiritueel*, *mystiek*, *contemplatief* en *transcendent* zal ik dan ook gebruiken zonder verdere rechtvaardiging. Wel zal ik precies zijn in het beschrijven van de ervaringen en methoden die deze benamingen verdienen.

Ik ben vele jaren een uitgesproken criticus van de religie geweest en in dit boek zal ik dat stokpaardje niet weer berijden. Ik hoop dat wat ik op dit front van me heb laten horen, ook mijn meest sceptische lezers ervan overtuigt dat mijn detector voor flauwekul ook bij het verkennen van dit nieuwe terrein goed afgesteld blijft. Ter geruststelling: niets van wat in dit boek staat, hoeft op gezag te worden aangenomen. Want ook al speelt de menselijke subjectiviteit in mijn verhaal een grote rol – ik heb het tenslotte over de aard van de ervaring zelf – je kunt alles wat ik beweer testen in het laboratorium van je eigen leven. Ik wil je zelfs graag aanmoedigen om dat te doen.

Auteurs die een brug tussen wetenschap en spiritualiteit proberen te slaan, zijn geneigd een van twee fouten te maken: wetenschappers gaan doorgaans uit van een armzalige kijk op spirituele ervaringen, veronderstellend dat die alledaagse mentale toestanden – ouderlief-

de, artistieke inspiratie, ontzag voor de schoonheid van de nachtelijke sterrenhemel – op een opgeklopte manier beschrijven. Zo wordt Einsteins verwondering over de onbegrijpelijkheid van de natuurwetten wel beschreven alsof het een soort mystiek inzicht was.

New-agedenkers schieten gewoonlijk door naar de andere kant: zij idealiseren afwijkende bewustzijnstoestanden en leggen misleidende verbanden tussen subjectieve ervaringen en spookachtige perifere natuurkundige theorieën. Hier wordt ons verteld dat de moderne kosmologie en kwantummechanica al werden voorzien door de Boeddha en andere beoefenaars van contemplatie, en dat een mens zijn eenwording met die Ene Geest waaruit de kosmos voortkwam, kan verwezenlijken door zijn zelfgevoel te transcenderen.

Het resultaat is dat we kunnen kiezen tussen pseudospiritualiteit en pseudowetenschap.

Er zijn maar weinig wetenschappers en filosofen die sterke introspectievaardigheden hebben ontwikkeld – de meesten betwijfelen zelfs dat dergelijke vaardigheden bestaan. Daar staat tegenover dat veel van de grootste contemplatiebeoefenaars niets van wetenschap weten. Toch is er een verband tussen wetenschap en spirituele wijsheid, en dat verband is directer dan de meeste mensen denken. Hoewel onze inzichten bij het mediteren ons niets vertellen over de oorsprong van het universum, kunnen ze wel enkele bekende waarheden over de menselijke geest bevestigen: ons conventionele zelfgevoel is een illusie; positieve gevoelens als compassie en geduld zijn vaardigheden die we kunnen leren; en onze manier van denken heeft een directe invloed op hoe we de wereld ervaren.

De psychologische voordelen van meditatie zijn uitvoerig gedocumenteerd. Diverse technieken veroorzaken langdurige veranderingen in aandacht, gevoel, cognitie en pijnperceptie, en die veranderingen gaan gepaard met structurele en functionele veranderingen in het brein. Het onderzoeksgebied groeit snel en dat geldt ook voor ons inzicht in zelfbewustzijn en verwante mentale verschijnselen. Recente ontwikkelingen in *neuroimaging*-technieken hebben de praktische belemmeringen weggenomen die onderzoek van spirituele inzichten in de weg stonden.

Spiritualiteit *moet* worden onderscheiden van religie omdat gelo-

vigen van elk geloof en ongelovigen dezelfde soorten spirituele ervaringen hebben gehad. En al worden deze mentale toestanden gewoonlijk bekeken door de bril van de een of andere godsdienstige leer, we weten dat dit een vergissing is. Niets van wat een christen, moslim of hindoe kan ervaren – zelftranscenderende liefde, extase, gelukzaligheid, innerlijk licht – vormt een bewijs voor zijn geloofsovertuiging, omdat de geloven die ze aanhangen niet met elkaar te rijmen zijn. Er moet een onderliggend principe aan het werk zijn.

Dat principe is het onderwerp van dit boek: het gevoel dat wij ‘ik’ noemen is een illusie. Er bestaat geen afzonderlijk zelf of ego dat als een Minotaurus in de krochten van ons brein leeft. En het gevoel dat dit er wel is – het gevoel dat jij ergens hoog achter je ogen zetelt en vandaar kijkt naar een wereld die losstaat van jou – kan veranderen of totaal worden gewist. Hoewel over dergelijke ervaringen van ‘zelftranscendentie’ over het algemeen in religieuze termen wordt gedacht, is er in principe niets irrationeels aan. Zowel vanuit wetenschappelijk als vanuit filosofisch oogpunt bieden die ervaringen een helderder inzicht in hoe de dingen in elkaar zitten. Het verdiepen van dit inzicht en het steeds weer doorsnijden van de illusie van het zelf is wat in dit boek wordt bedoeld met ‘spiritualiteit’.

Verwarring en lijden mogen dan onlosmakelijk met het leven verbonden zijn, wijsheid en geluk zijn voorhanden. Bepaalde menselijke ervaringen bieden diepgaand transformerende inzichten in de aard van het eigen bewustzijn, en toch is het vanzelfsprekend dat ook die binnen de context van de neurowetenschap, psychologie en verwante vakgebieden moeten worden begrepen.

Mij wordt vaak gevraagd wat de georganiseerde godsdienst zal vervangen. Het antwoord luidt naar mijn overtuiging: niets en alles. Niets hoeft de bespottelijke en verdeeldheid zaaïende doctrines te vervangen – zoals het idee dat Jezus zal terugkeren op aarde om ongelovigen in een zee van vuur te werpen, of dat sterven om de islam te verdedigen het hoogste goed is. Dat zijn afschuwelijke en mensonterende verzinsels. Maar hoe zit het met liefde, compassie, morele goedheid en zelftranscendentie? Veel mensen geloven nog steeds dat religie de ware hoeder is van deze deugden. Om hier verandering in te brengen moeten we het hebben over het volledige spectrum aan

menselijke ervaringen, en wel op een manier die even vrij is van dogma's als de beste wetenschap.

Dit boek is soms het dagboek van een zoeker, soms een inleiding tot het brein, soms een handleiding met instructies voor contemplatie, en soms een filosofische ontleding van wat de meeste mensen beschouwen als het centrum van hun innerlijke leven: het zelfgevoel dat we 'ik' noemen. Het is niet mijn intentie om alle traditionele benaderingen van spiritualiteit te beschrijven en de sterke en zwakke kanten tegen elkaar af te wegen. Mijn doel is eerder om de diamant uit de mestvaalt van de esoterische religie te vissen. Die diamant is er, ik heb er een flink deel van mijn leven aan gewijd, maar om hem in handen te krijgen moeten we trouw blijven aan alle principes van wetenschappelijke scepsis en niet zwichten voor tradities. Waar ik het heb over een specifieke leer, bijvoorbeeld die van het boeddhisme of de Advaita Vedanta, streef ik niet naar volledigheid. Lezers die een bepaalde spirituele traditie aanhangen of gespecialiseerd zijn in godsdienstwetenschap, zien mijn benadering misschien wel als een schoolvoorbeeld van arrogantie. Zelf beschouw ik die meer als een uiting van ongeduld. Een boek – of een leven – biedt amper voldoende tijd om bij de essentie te komen. Net zoals een moderne verhandeling over wapentuig vervloekingen weg zou laten, en waarschijnlijk ook de katapult en de boemerang, zal ik mij concentreren op wat naar mijn mening de meest veelbelovende wegen voor spiritueel onderzoek zijn.

Ik hoop dat mijn ervaringen de lezer helpen om met een nieuwe blik naar zijn eigen geest te kijken. In het secularisme en de levens van de meeste mensen die ik tegenkom, lijkt een rationele benadering van spiritualiteit te ontbreken. Met dit boek wil ik het probleem voor de lezer helder uiteenzetten en instrumenten aanreiken die helpen bij de oplossing ervan.