

SAM HARRIS

# Despertar

*Um guia para a espiritualidade sem religião*

*Tradução*

Laura Teixeira Motta



Copyright © 2014 by Sam Harris  
Todos os direitos reservados.

*Grafia atualizada segundo o Acordo Ortográfico da Língua Portuguesa de 1990,  
que entrou em vigor no Brasil em 2009.*

*Título original*

Waking Up: A Guide to Spirituality Without Religion

*Capa*

estúdio insólito

*Preparação*

Rachel Botelho

*Índice remissivo*

Luciano Marchiori

*Revisão*

Angela das Neves

Renata Lopes Del Nero

---

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)  
(Câmara Brasileira do Livro, SP, Brasil)

---

Harris, Sam

Despertar: um guia para a espiritualidade sem religião / Sam Harris; tradução Laura Teixeira Motta. — 1<sup>a</sup> ed. — São Paulo: Companhia das Letras, 2015.

Titulo original: Waking Up: A Guide to Spirituality Without Religion

ISBN 978-85-359-2565-4

1. Espiritualidade 2. Irreligião I. Título.

---

15-01613

CDD-133

---

Índice para catálogo sistemático:

1. Evolução: Espiritualidade: Guias 133

[2015]

Todos os direitos desta edição reservados à

EDITORASCHWARCZ S.A.

Rua Bandeira Paulista, 702, cj. 32

04532-002 — São Paulo — SP

Telefone: (11) 3707-3500

Fax: (11) 3707-3501

[www.companhiadasletras.com.br](http://www.companhiadasletras.com.br)

[www.blogdacompanhia.com.br](http://www.blogdacompanhia.com.br)

# Sumário

1.	Espiritualidade.....	9
	A busca da felicidade.....	19
	Religião, Oriente e Ocidente.....	27
	Mindfulness, a atenção plena.....	43
	A verdade do sofrimento.....	50
	Iluminação.....	52
2.	O mistério da consciência.....	60
	A mente dividida.....	71
	Estrutura e função.....	78
	Nossa mente já é dividida?.....	82
	Processamento consciente e inconsciente no cérebro.....	85
	A consciência é o que importa.....	87
3.	O enigma do self.....	90
	O que chamamos de “eu”?.....	98
	Consciência sem self.....	102
	Perdido em pensamentos.....	103

O desafio de se estudar o self.....	114
Penetrando a ilusão.....	126
4. Meditação.....	130
Realização gradual e súbita.....	134
Dzogchen: fazendo do objetivo o caminho.....	145
Sem cabeça.....	153
O paradoxo da aceitação.....	160
5. Gurus, morte, drogas e outros enigmas.....	162
A mente no limiar da morte.....	183
Os usos espirituais da farmacologia.....	198
<i>Conclusão</i> .....	213
<i>Agradecimentos</i> .....	221
<i>Notas</i> .....	223
<i>Índice remissivo</i> .....	249

# 1. Espiritualidade

Participei certa vez de um programa de 23 dias em meio à natureza nas montanhas do Colorado. Se o objetivo do programa era expor os estudantes a raios perigosos e a metade dos mosquitos do planeta, ele se cumpriu no primeiro dia. O que foi, em essência, uma marcha forçada por centenas de quilômetros de fim de mundo culminou num ritual conhecido como “o solo”, onde finalmente nos permitiram descansar — sozinhos, à beira de um esplêndido lago alpino — durante três dias de jejum e contemplação.

Eu acabara de completar dezesseis anos, e aquela era minha primeira experiência de solidão desde que saíra do útero materno. O desafio foi suficiente. Depois de um longo cochilo e de uma olhada para as águas geladas do lago, o jovem promissor que eu imaginava ser foi rapidamente abatido pela solidão e pelo tédio. Enchi as páginas do meu diário, não com as percepções de um naturalista, um filósofo ou um místico principiante, mas com uma lista de comidas com que eu pretendia me empanturrar no instante em que retornasse à civilização. A julgar pelo estado da minha consciência no momento, os milhões de anos de evolução

dos hominídeos não haviam produzido nada mais transcendental que uma fissura por cheeseburger e milk-shake de chocolate.

Considerei a experiência de me sentar, sem ser perturbado por três dias, em meio a brisas puríssimas e à luz das estrelas, sem nada para fazer além de refletir sobre o mistério da minha existência, uma fonte de indizível tormento — para o qual eu não via nem sequer uma pontinha de contribuição da minha parte. As cartas que eu mandei para casa rivalizavam, pelo tom de lamentação e autopiedade, com qualquer uma escrita em Shiloh ou Gallipoli.\*

Qual não foi minha surpresa quando vários membros do nosso grupo, a maioria deles uma década mais velhos do que eu, avaliaram seus dias e noites de solidão como positivos e até mesmo transformadores. Eu simplesmente não sabia o que pensar daquelas declarações de felicidade. Como a felicidade de alguém poderia *aumentar* quando todas as fontes materiais de prazer e entretenimento haviam sido suprimidas? Naquela idade eu não me interessava pela natureza da minha mente — só pela minha vida. E não tinha a menor ideia do quanto a vida poderia ser diferente se a condição da minha mente se alterasse.

A mente é tudo o que temos. É tudo o que já tivemos. E é tudo o que podemos oferecer aos outros. Isso pode não ser óbvio, especialmente porque existem aspectos da nossa vida que precisam ser aprimorados — quando temos objetivos não realizados, ou estamos com dificuldade para encontrar uma carreira, ou temos relacionamentos que precisam de reparos. Mas essa é a verdade. Cada experiência que você já teve foi moldada por sua mente. Cada relacionamento será bom ou ruim do modo como ele se encontra porque há mentes envolvidas. Se você vive na

\* Shiloh foi uma importante batalha da Guerra de Secessão norte-americana; Gallipoli, uma campanha da Primeira Guerra Mundial. (N. T.)

maior parte do tempo zangado, deprimido, confuso e desencantado, ou se sua atenção estiver em outro lugar, não importa quão bem-sucedido você se torne nem quem faz parte de sua vida — você não desfrutará de nada disso.

A maioria de nós poderia sem dúvida fazer uma lista dos objetivos que deseja atingir ou dos problemas pessoais que precisam ser resolvidos. Mas qual é a verdadeira importância de cada item de uma lista assim? Tudo o que desejamos fazer — pintar a casa, aprender um novo idioma, encontrar um emprego melhor — constitui uma promessa de que, uma vez realizada, ela finalmente nos permitirá relaxar e desfrutar da vida no presente. De modo geral, essa é uma esperança falsa. Não nego a importância de atingir nossos objetivos, conservar a saúde ou manter os filhos vestidos e alimentados. Mas a maioria de nós passa o tempo em busca da felicidade e da segurança sem reconhecer o propósito que a fundamenta. Cada um de nós procura um caminho de volta para o presente: tentamos encontrar razões boas o bastante para ficarmos satisfeitos no *agora*.

Reconhecer que essa é a estrutura do jogo que jogamos nos permite brincar de outra maneira. O modo como prestamos atenção ao momento presente determina, em grande medida, o caráter de nossa experiência, e, portanto, a qualidade de nossa vida. Os místicos e as pessoas contemplativas afirmam isso há milênios — mas hoje um conjunto crescente de estudos científicos corrobora essa noção.

Alguns anos depois de meu primeiro e penoso encontro com a solidão, no inverno de 1987, usei a droga 3,4-metilenodioximetanfetamina (MDMA), mais conhecida como ecstasy, e minha noção do potencial da mente humana passou por uma mudança profunda. A MDMA se tornaria onipresente nas danceterias e raves dos anos 1990, mas naquela época eu não conhecia ninguém da minha geração que a tivesse experimentado. Uma noite, alguns

meses antes de meu vigésimo aniversário, um grande amigo e eu decidimos usá-la.

O cenário de nosso experimento não se parecia nem um pouco com as condições de liberalidade dionisíaca em que a MDMA costuma ser consumida hoje em dia. Estábamos sozinhos em uma casa, sentados frente a frente, um em cada ponta do sofá e conversávamos tranquilamente enquanto a substância seguia seu trajeto até nossas cabeças. Ao contrário de outras drogas com as quais estávamos familiarizados na época (maconha e álcool), a MDMA não produziu nenhuma sensação de distorção dos sentidos. Nossas mentes pareciam totalmente em ordem.

Em meio àquela situação banal, entretanto, me vi de repente chocado ao constatar que amava meu amigo. Isso não deveria ter me surpreendido — afinal de contas, ele era um dos meus melhores amigos. Mas, naquela idade, eu não tinha o hábito de refletir sobre o quanto amava os homens da minha vida. Na hora pude sentir que o amava, e a sensação tinha implicações éticas que de súbito me pareceram tão profundas quanto agora me parecem prosaicas nesta página: *eu queria que ele fosse feliz*.

A convicção eclodiu com tanta força que algo pareceu ceder em mim. Na verdade, a percepção pareceu reestruturar minha mente. Minha capacidade de sentir inveja, por exemplo — o sentimento de inferioridade pela felicidade ou pelo sucesso de outra pessoa —, parecia um sintoma de doença mental que desapareceria sem deixar vestígio. Naquele momento eu seria tão capaz de sentir inveja quanto de furar meus próprios olhos. Que me importava se meu amigo era mais atraente ou um atleta melhor do que eu? Se eu pudesse lhe conceder essas dádivas, assim o faria. Desejar *verdadeiramente* que ele fosse feliz fazia a felicidade dele ser minha.

Uma certa euforia começava a se insinuar nessas reflexões, talvez, mas a sensação geral continuava a ser de sobriedade abso-

luta — e de uma clareza moral e emocional que eu jamais conhecia. Não seria exagero dizer que me senti mentalmente tão de espírito pela primeira vez na vida. No entanto, a mudança em minha consciência parecia muito clara. Eu estava apenas conversando com meu amigo — sobre o quê, não me lembro — e percebi que tinha deixado de me preocupar comigo mesmo. Não me sentia mais ansioso, a autocrítica desaparecera, eu não me escudava na ironia, não me via em uma competição, não procurava fugir de constrangimentos, não ruminava sobre o passado e o futuro, nem havia em meu pensamento ou atenção nada que me separasse dele. Eu não me vigiava mais pelos olhos de outra pessoa.

Tive nessa hora a percepção que transformou irrevogavelmente minha noção de como a vida humana podia ser boa. Eu sentia um amor *ilimitado* por um de meus melhores amigos e de súbito me dei conta de que, se um estranho entrasse pela porta naquele momento, ele seria incluído integralmente nesse amor. O amor era, em essência, impessoal — e mais profundo do que qualquer história pessoal poderia justificar. De fato, uma forma de amor transacional — amo você *porque...* — agora não fazia qualquer sentido.

O interessante nessa última mudança de perspectiva era ela não ser impelida por qualquer transformação no modo como eu me sentia. Eu não estava arrebatado por um novo sentimento de amor. O insight tinha mais o caráter de uma comprovação geométrica: era como se, depois de vislumbrar as propriedades de um conjunto de linhas paralelas, eu compreendesse subitamente o que deveria ser comum a todas elas.

No momento em que consegui reencontrar minha voz, descobri que a epifania sobre a universalidade do amor podia ser comunicada em seguida. Meu amigo me entendeu de imediato: só tive de lhe perguntar como ele se sentiria na presença de um completo estranho naquele instante, e a mesma porta se abriu em

sua mente. Era óbvio que amor, compaixão e alegria pela alegria dos outros se estendiam sem limites. A experiência não era de um amor que crescia, mas de um amor que deixara de estar oculto. O amor, como anunciado por místicos e excêntricos de todas as eras, era um estado da existência. Como não tínhamos visto isso antes? E como poderíamos desconsiderar isso dali em diante?

Precisei de muitos anos para contextualizar a experiência. Até então, eu vira a religião organizada apenas como um monumento à ignorância e à superstição de nossos ancestrais. Mas me dei conta, depois, de que Jesus, Buda, Lao-Tsé e os demais santos e sábios da história não tinham sido todos epilépticos, esquizofrênicos ou charlatães. Eu ainda considerava as religiões do mundo meras ruínas intelectuais, mantidas a um enorme custo econômico e social, mas naquela hora entendi que, em meio ao entulho, havia verdades psicológicas importantes a serem encontradas.

Vinte por cento dos americanos se consideram “espiritualistas, mas não religiosos”. Embora a declaração pareça irritar tanto crentes quanto ateus, separar a espiritualidade da religião é perfeitamente razoável. Significa afirmar duas verdades importantes ao mesmo tempo: nosso mundo é perigosamente dividido por doutrinas religiosas que todas as pessoas instruídas deveriam condenar, e, no entanto, há mais a se compreender sobre a condição humana do que a ciência e a cultura secular costumam admitir. Um dos propósitos deste livro é dar às duas convicções um fundamento intelectual e empírico.

Antes de prosseguir, devo tratar da animosidade que muitos leitores sentem contra o termo “espiritual”. Sempre que uso a palavra, como ao me referir à meditação como uma “prática espiritual”, sou repreendido por colegas célicos e ateus que pensam que eu cometí um erro grave.

A palavra “espírito” vem do latim *spiritus*, uma tradução do termo grego *pneuma*, que significa “respirar”. Por volta do século XIII, o termo acabou enredado em crenças sobre almas imateriais, seres sobrenaturais, fantasmas e daí por diante. E ainda adquiriu outra acepção: falamos do “espírito” de alguma coisa como seu princípio mais essencial, ou para nos referir a certas substâncias voláteis e bebidas alcoólicas como “espíritos”. Apesar disso, muitos descrentes acham hoje que tudo o que é “espiritual” está contaminado por uma superstição medieval.

Não compartilho de suas preocupações semânticas.<sup>1</sup> Admito que percorrer os corredores de qualquer livraria “espiritual” é o mesmo que encontrar o anseio e a credulidade da nossa espécie por metro, mas não existe outro termo — com exceção do ainda mais problemático “místico” ou do mais rígido “contemplativo” — que possamos usar ao discorrer sobre os esforços que as pessoas fazem, através da meditação, de substâncias psicodélicas ou de outros meios, para trazer a mente por inteiro ao presente ou para induzir estados incomuns de consciência. E nenhuma outra palavra associa esse espectro de experiências à nossa vida ética.

Em todo este livro, examino certos fenômenos, conceitos e práticas classicamente espirituais no contexto da nossa compreensão moderna da mente humana — e não posso fazê-lo sem me restringir à terminologia da experiência comum. Por isso, usarei “espiritual”, “místico”, “contemplativo” e “transcendente” sem mais explicações. Contudo, serei preciso ao descrever as experiências e os métodos que fazem jus aos termos.

Há muitos anos venho sendo um crítico veemente da religião, e não baterei na mesma tecla aqui. Espero ter sido enérgico o bastante nessa frente para que até os mais cépticos de meus leitores acreditem que meu detector de bobagens continua bem calibrado à medida que avançamos no novo terreno. Talvez a garantia que se segue baste por ora: nada neste livro precisa ser aceito

com base na fé. Embora meu foco se concentre na subjetividade humana — afinal de contas, falo sobre a própria natureza da experiência —, todas as minhas afirmações podem ser testadas no laboratório de sua própria vida. Na verdade, meu objetivo é incentivar-lo a fazer exatamente isso.

Autores que tentam construir uma ponte entre ciência e espiritualidade tendem a cometer um de dois erros: os cientistas começam em geral com uma noção pobre da experiência espiritual, supondo que ela deva ser apenas um modo pomposo de descrever estados comuns da mente — amor aos filhos, inspiração artística, deslumbramento pela beleza do céu noturno. Nessa linha, encontramos menções ao assombro de Einstein diante da inteligibilidade das leis da natureza como se isso fosse uma espécie de iluminação mística.

Pensadores *new age* costumam entrar na vala pelo outro lado da estrada: idealizam estados alterados de consciência e fazem associações enganosas entre experiência subjetiva e as teorias mais intimidadoras da vanguarda da física. Dizem-nos que Buda e outras pessoas contemplativas predisseram a cosmologia moderna ou a mecânica quântica e que, ao transcender o sentido de self,\* uma pessoa pode perceber sua identidade com a Mente Una que deu origem ao cosmo.

Ao final, resta-nos escolher entre a pseudoespiritualidade e a pseudociência.

Poucos cientistas e filósofos desenvolveram uma boa capacidade de introspecção. Na verdade, a maioria deles duvida até mes-

\* O autor explicará em outras partes do livro sua definição de “sentido de self”, mas adianta-se aqui a mais concisa: “o sentimento de que existe um pensador por trás dos nossos pensamentos, um experimentador em meio ao fluxo de experiências”. (N. T.)

mo que tais habilidades existam. De modo inverso, muitos dos grandes contemplativos não sabem nada sobre ciência. Contudo, existe uma ligação entre fato científico e sabedoria espiritual, e ela é mais direta do que em geral se supõe. Embora os insights que possamos ter ao meditar não nos digam nada sobre as origens do universo, eles confirmam algumas verdades bem estabelecidas sobre a mente humana: nosso sentido convencional de self é uma ilusão; emoções positivas, como compaixão e paciência, são capacidades que podem ser ensinadas; e o modo como pensamos influencia diretamente nossa experiência de mundo.

Existe hoje uma vasta literatura sobre os benefícios psicológicos da meditação. Técnicas diferentes produzem mudanças duradouras na atenção, na emoção, na cognição e na percepção da dor, alterações que, por sua vez, se correlacionam com transformações estruturais e funcionais no cérebro. Esse campo de pesquisa vem crescendo rápido, assim como nossa compreensão sobre a autopercepção e os fenômenos mentais relacionados. Graças a avanços recentes nas técnicas de neuroimagem, não encontramos mais obstáculos práticos para investigar insights espirituais no contexto científico.

É *preciso* distinguir entre espiritualidade e religião — porque pessoas de todos os credos e pessoas sem fé alguma têm os mesmos tipos de experiências espirituais. Embora esses estados mentais costumem ser interpretados da perspectiva de uma ou de outra doutrina religiosa, sabemos que se trata de um erro. Nada do que um cristão, um muçulmano e um hindu possam experimentar — amor autotranscendente, êxtase, felicidade suprema, luz interior — constitui uma evidência da veracidade de suas crenças tradicionais, porque suas crenças são logicamente incompatíveis entre si. Sem dúvida, há um princípio mais profundo em ação.

Esse princípio é o tema deste livro: o sentimento que chamamos de “eu” é uma ilusão. Não existe um self ou ego distinto vi-

vendo como o Minotauro no labirinto do cérebro. E a sensação de que ele existe — a ideia de que você se encontra em algum lugar atrás de seus olhos, olhando para um mundo destacado de você — pode ser alterada ou completamente extinta. Embora as experiências de “autotranscendência” costumem ser interpretadas em bases religiosas, não há nelas, em princípio, nada de irracional. Tanto por uma perspectiva científica quanto filosófica, elas representam uma compreensão mais clara do modo como as coisas são. No contexto deste livro, “espiritualidade” significa o aprofundamento da compreensão e a indicação reiterada da ilusão representada pelo self.

Confusão e sofrimento podem ser nossa herança, mas a sabedoria e a felicidade estão ao nosso alcance. A paisagem da experiência humana inclui insights profundamente transformadores sobre a natureza de nossa própria consciência, e, no entanto, é óbvio que esses estados psicológicos têm de ser compreendidos no contexto da neurociência, da psicologia e dos campos afins.

Muitas vezes me perguntam o que substituirá a religião organizada. A resposta, acredito, é nada e tudo. Nada precisa substituir doutrinas absurdas e controversas, como a ideia de que Jesus retornará à Terra e lançará os descrentes em um lago de fogo, ou de que a morte em defesa do islã é o bem supremo. Trata-se de ficções aterradoras e degradantes. Mas, e quanto ao amor, à compaixão, à bondade moral e à autotranscendência? Muita gente ainda imagina que a religião é o repositório verdadeiro dessas virtudes. Para mudar essa noção, precisamos falar sobre toda a gama de experiências humanas de um modo livre de dogmas, como já é a melhor ciência.

Este livro é, alternadamente, o ensaio biográfico de um investigador, uma introdução ao cérebro, um manual de instruções

para a contemplação e um esclarecimento filosófico sobre o que a maioria das pessoas considera ser o centro de sua vida interior: o sentido de self que chamamos de “eu”. Não procuro descrever todas as abordagens tradicionais da espiritualidade nem avaliar suas forças e fraquezas. Em vez disso, meu objetivo é extrair o diamante do monturo da religião esotérica. Existe um diamante ali, e dediquei uma parte considerável da vida a refletir sobre ele, mas para pegá-lo na mão precisamos ser fiéis aos princípios mais profundos do ceticismo científico sem nos curvarmos à tradição. Quando discuto ensinamentos específicos, como os do budismo ou do Advaita Vedanta, não pretendo apresentar nada parecido com uma explicação abrangente. Os leitores leais a alguma tradição espiritual ou os especialistas no estudo religioso acadêmico talvez vejam minha abordagem como a quintessência da arrogância. Eu a considero, no entanto, um sintoma de impaciência. Mal há tempo em um livro — ou em uma vida — para se chegar ao âmago do tema proposto. Assim como um tratado moderno sobre armamentos omitiria os feitiços, o uso de encantamentos, e, muito provavelmente, não discorreria sobre o estilingue e o bumerangue, eu me concentrarei naquilo que considero as linhas mais promissoras da busca espiritual.

Espero que minha experiência pessoal ajude o leitor a ver a natureza de sua própria mente sob uma nova luz. Uma abordagem racional da espiritualidade parece ser o que falta ao secularismo e à vida da maioria das pessoas que encontro. O propósito deste livro é oferecer aos leitores uma noção clara do problema, ao lado de algumas ferramentas que os ajudem a resolvê-lo por si mesmos.