

Yuval Harari, autor *Sapiens*, opowiada jak medytacja uczyniła go lepszym historykiem

Wywiad (ang.) przeprowadzony przez **Ezra Klein** został opublikowany na platformie www.vox.com pod adresem: <https://www.vox.com/2017/2/28/14745596/yuval-harari-sapiens-interview-meditation-ezra-klein>

Pierwsza książka Yuvala Noaha Harariego, *Sapiens*, była międzynarodową sensacją. Hipnotyzująca podróż izraelskiego historyka przez triumfalne dzieje Homo sapiens należy do ulubionych m. in. Billa Gatesa, Marka Zuckerberga, czy Baracka Obamy. Jego nowe dzieło, *Homo Deus: krótka historia jutra*, opowiada o tym, co czeka ludzkość – o groźbie, jaką nasza inteligencja i kreatywność stanowią dla naszej przyszłości. I ono także jest niezwykle interesujące. (*W międzyczasie ukazała się trzecia książka Harariego, 21 lekcji na 21 wiek. Przyp.tł.*).

Pragnąłem porozmawiać z Hararim od momentu przeczytania *Sapiens*. Miałem jedno wielkie pytanie na jego temat: Jakiego rodzaju umysł tworzy książkę taką jak *Sapiens*? Teraz już wiem. Czysty.

Niemal wszystko, co Harari mówi podczas naszej rozmowy, jest fascynujące. Nie spodziewałem się jednak, jak kluczowe znaczenie ma jego konsekwentna praktyka medytacji Vipassana – w tym coroczne, 60-dniowe, milczące odosobnienie – dla zrozumienia tworzonych przez niego prac, zarówno historycznych, jak futurystycznych. W prezentowanym fragmencie naszej dyskusji, która została zredagowana pod kątem długości i przejrzystości, zanurzamy się głęboko w praktykę medytacyjną Harariego i w to, jak pomaga mu ona dostrzec historie, które opowiada sobie ludzkość.

Ezra Klein: Powiedziałeś *Guardianowi*, że gdyby nie medytacja, to nadal badałbyś średniowieczną historię wojskowości – ale nie Neandertalczyków, czy cyborgi. Jakie zmiany medytacja wniosła do twojej pracy jako historyka?

Yuval Harari: Głównie dwie rzeczy. Przede wszystkim jest to zdolność do koncentracji. Kiedy trenujesz umysł w skupianiu się na czymś takim jak oddech, daje ci to również wewnętrzny rygor do skupiania się na znacznie większych rzeczach i odróżniania tego, co naprawdę ważne, od całej reszty. Tę wewnętrzną dyscyplinę wniosłem też do mojej kariery naukowej. Bardzo ciężko jest, zwłaszcza przy zajmowaniu się historią wielu wieków, nie utknąć w drobnych szczegółach lub nie dać się rozproszyć przez miliony różnych historyjek i spraw. Tak trudno jest wciąż na nowo przypominać sobie, co tak naprawdę najważniejszego wydarzyło się w historii lub co najważniejszego dzieje się na świecie teraz. Ten wewnętrzny rygor do koncentracji rzeczywiście wyniosłem z medytacji.

Innym ważnym wkładem, jak sądzę, jest to, że całe ćwiczenie medytacji Vipassana polega na tym, aby nauczyć się odróżniania fikcji od rzeczywistości, tego co prawdziwe, od historyjek, które wymyślamy i budujemy w swoich umysłach. Uświadamiasz sobie, że niemal 99% z tego, co masz w głowie, to tylko wymyślone opowiadki. Dotyczy to również historii. Większość ludzi jest po prostu przytłoczona opowieściami religijnymi, nacjonalistycznymi oraz bieżącymi historiami ekonomicznymi i uznaje je za rzeczywistość.

Moją główną ambicją jako historyka jest umiejętność odróżnienia tego, co się faktycznie wydarza, od fikcyjnych historii, jakie ludzie tworzyli przez tysiące lat celem wytłumaczenia lub kontrolowania tego, co się dzieje na świecie.

E.K.: Jedną z kluczowych koncepcji twojej książki *Sapiens* jest to, że główną właściwością gatunku *Homo sapiens*, która pozwoliła nam zdominować ziemię, jest umiejętność snucia opowieści i tworzenia fikcji, co pozwala na szeroko rozpowszechnioną współpracę w sposób niedostępny dla innych gatunków. Zaś to, co uznajesz za fikcję, sięga od wczesnej mitologii po konstytucję Stanów Zjednoczonych.

Nie wiązałbym tego ze sposobem, w jaki medytacja wpływa na postrzeganie tego, co uważasz za rzeczywiste, ale zgadzam się, że jeśli obserwujesz sposób, w jaki twój umysł stwarza wyobrażone historie, to zapewne o wiele więcej z nich podpada pod tę kategorię niż początkowo sądziłeś.

Y.H.: Tak, w tym rzecz. Rzadko to sobie uświadamiamy, ale wszelka zakrojona na dużą skalę współpraca międzyludzka jest oparta na fikcji. Jest to najbardziej oczywiste w przypadku religii, zwłaszcza religii wyznawanej przez innych ludzi. Można łatwo zrozumieć, że faktycznie miliony ludzi łączą się, by współpracować podczas krucjaty albo dżihadu, lub by zbudować katedrę bądź synagogę, ponieważ wszyscy oni wierzą w jakąś fikcyjną opowieść na temat Boga, nieba i piekła.

Dużo trudniej jest uświadomić sobie, że dokładnie ta sama dynamika działa we wszystkich innych rodzajach ludzkiej współpracy. Jeśli zastanowić się nad prawami człowieka, to prawa człowieka są równie fikcyjną historią jak Bóg, czy niebo. Nie są one biologiczną rzeczywistością. Z biologicznego punktu widzenia ludzie nie mają praw. Jeśli weźmiesz *Homo sapiens* i zajrzysz do środka, to znajdziesz serce, nerki i DNA. Nie znajdziesz tam żadnych praw. Jedynym miejscem, gdzie te prawa istnieją, są opowieści, które stwarzają ludzie.

Innym bardzo dobrym przykładem są pieniądze. Pieniądze są prawdopodobnie najbardziej udaną historią, jaką kiedykolwiek opowiedziano. Nie mają żadnej obiektywnej wartości. Nie jest z nimi tak jak z bananem, czy kokosem. Weź dolara i przyjrzyj mu się – nie możesz go zjeść. Nie możesz go wypić. Nie możesz go założyć. Jest absolutnie bezwartościowy. Uważamy, że jest coś wart, bo wierzymy w opowieść. Mamy mistrzowskich bazarzy w społeczeństwie, naszych szamanów – bankierów, finansistów i prezesa Rezerwy Federalnej, którzy przychodzą do nas i opowiadają wspaniałą historię: “Widzisz ten zielony kawałek papieru? Mówimy ci, że jest on wart jednego banana”.

Jeśli ja w to wierzę i ty w to wierzysz, i wszyscy w to wierzą, wtedy to działa. To faktycznie działa. Mogę wziąć ten bezwartościowy kawałek papieru, pójść do kompletnie obcej osoby, której nigdy wcześniej nie widziałem na oczy, dać jej ten kawałek papieru, a ona w zamian da mi prawdziwego banana, którego mogę zjeść.

To jest naprawdę niesamowite i żadne inne zwierzę tego nie potrafi. Inne zwierzęta czasami handlują. Na przykład szympansy handlują. Ty dasz mi kokosa. Ja ci dam banana. To zadziała z szympancami. Ale ty dajesz mi bezwartościowy kawałek papieru i oczekujesz, że dam ci banana? Taki numer nigdy nie przejdzie z szympancami.

Dlatego to my kontrolujemy świat, a nie szympancy.

E.K.: Ale te opowieści prowadzą też na różne sposoby do kłopotów. Weźmy na przykład kryzys finansowy z 2008-2009 roku. To, co się wtedy wydarzyło, polegało na tym, że globalne rynki finansowe wysnuły sobie opowieść. Wykreowały opowieść na temat istniejącego ryzyka, w szczególności dotyczącego długów związanych z kredytami hipotecznymi, i opowieść ta okazała się błędna. Nagle musiały stworzyć sobie inną opowieść, a potem wszystkie historie zbudowane na tamtej opowieści się zawaliły – historie o tym, jaką wartość uzyskają akcje w przemyśle drzewnym i ile osób będzie zatrudnionych w ciągu roku. I ostatecznie zdarzenie to zmieniło rzeczywistość.

Kłopot polega tutaj na tym, że zaczynamy brać swoje opowieści za rzeczywistość i przeceniamy zarówno ich trwałość, jak i fakt, że bardzo trudno będzie je zmienić lub wycofać.

Y.H.: Tak, to działa w obie strony. Dzięki temu, że opiera się na opowieściach, ludzkie społeczeństwo jest dużo bardziej elastyczne i dynamiczne niż jakiegokolwiek inne społeczeństwo na ziemi, lecz jednocześnie jest znacznie bardziej kruche.

Pomyśl na przykład o rewolucjach. Wśród innych zwierząt bardzo trudno jest zmienić system społeczny z dnia na dzień. Jest to prawie niemożliwe. Weźmy przykładowo ul. Pszczoły mają swój system społeczny od milionów lat i nie są w stanie go zmienić, chyba że przez bardzo powolny i skomplikowany proces doboru naturalnego i ewolucji. Pszczoły po prostu nie mogą obudzić się któregoś dnia rano, zabić królowej pszczoły i ustanowić komunistycznej dyktatury pszczoł robotnic.

Za to wśród ludzi mamy takie rewolucje społeczne. Dokładnie sto lat temu, w 1917 roku, doszło do rewolucji komunistycznej w Rosji, podczas której rewolucjoniści dokonali egzekucji cara i w przeciągu kilku lat ustanowili w Rosji zupełnie inny system społeczny tylko przez zmianę opowieści, w którą wierzyli Rosjanie. Przestali oni wierzyć w boskie prawo cara. Zamiast tego zaczęli wierzyć, że władza pochodzi od robotników, od ludzi.

Właśnie dlatego każde społeczeństwo wkłada tak dużo wysiłku w propagandę i pranie mózgow obywateli od najmłodszych lat, aby wierzyli oni w dominującą opowieść danego społeczeństwa, bo jeśli nie będą w nią wierzyć, to wszystko się zawali.

E.K.: Zanim porzucimy temat medytacji – czytałem że regularnie odbywasz 60-dniowe odosobnienia. Jest to doświadczenie, którego nie potrafię sobie wyobrazić, dlatego bardzo chciałbym usłyszeć, czym one są dla ciebie i jaką rolę odgrywają w twoim życiu.

Y.H.: Przede wszystkim jest to bardzo trudne. Nic cię nie rozprasza, nie masz telewizji, nie masz maili, telefonów ani książek. Nie piszesz. Jedyne, co robisz, to w każdym momencie skupiasz się na tym, co się naprawdę dzieje w tej właśnie chwili, na tym, czym jest rzeczywistość. Dostrzegasz rzeczy, których w sobie nie lubisz, rzeczy których nie lubisz w świecie, a na których ignorowanie lub tłumienie poświęcasz tyle czasu.

Zaczynasz od najbardziej podstawowych doznań cielesnych, związanych z wdechem i wydechem, doznań na swoim brzuchu lub na nogach i skupiając się na nich zyskujesz umiejętność prawdziwego obserwowania tego, co się wydarza. Zyskujesz jasność odnośnie tego, co się dzieje w twoim umyśle. Nie możesz tak naprawdę obserwować gniewu, strachu czy nudy, jeśli nie potrafisz obserwować swojego oddechu. Dużo łatwiej jest obserwować swój oddech niż gniew czy strach.

Ludzie chcą zrozumieć swój gniew, zrozumieć swój strach. Ale wydaje im się, że obserwowanie oddechu, och, ono wcale nie jest istotne. Jeśli jednak nie potrafisz obserwować czegoś tak oczywistego i prostego jak wdech i wydech, to nie masz żadnych szans, aby naprawdę obserwować swój gniew, który jest dużo bardziej burzliwy i dużo trudniejszy.

W ciągu tych 60 dni zachodzi proces, który polega na tym, że kiedy umysł staje się coraz bardziej skoncentrowany i czysty, to wchodzisz coraz głębiej i zaczynasz dostrzegać źródła, z których pochodzi cały ten gniew, z których pochodzi cały ten strach – a ty po prostu obserwujesz. Nie próbujesz niczego robić. Nie snujesz żadnych opowieści na temat swojego gniewu. Nie próbujesz z nim walczyć. Tylko obserwujesz. Czym jest gniew? Czym jest nuda? Czasami żyjesz całymi latami doświadczając gniewu, strachu i nudy każdego dnia, nigdy tak

naprawdę nie obserwując, jak to właściwie jest być rozgniewanym? Ponieważ jesteś zbyt obojętny przez gniew.

Te 60 dni medytacji daje ci taką możliwość. Czasami nachodzi cię fala gniewu, która może trwać całymi dniami, a ty całymi dniami nie robisz nic, tylko obserwujesz. Czym jest gniew? Jak naprawdę odczuwa się go w ciele? Co właściwie dzieje się w moim umyśle, kiedy jestem zły? To jest najbardziej niezwykła rzecz, jaką kiedykolwiek robiłem – prawdziwa obserwacja tego wewnętrznego zjawiska.

E.K.: Jestem pod wrażeniem, że masz w sobie taką postawę czy też zaangażowanie, aby to kontynuować. *Sapiens* był niekwestionowanym międzynarodowym bestsellerem. To ogromny hit w Dolinie Krzemowej. Kiedy Bill Gates brał udział w tym podcaście, rekomendował tę książkę mnie i słuchaczom. Mark Zuckerberg mówił o *Sapiens*. Barack Obama mówił o *Sapiens*. Wyobrażam sobie twoje zobowiązania czasowe, przemówienia, płatne wystąpienia, konferencje i spotkania, na jakie jesteś teraz zapraszany, i jestem pewien, że jest ich dużo więcej niż jesteś w stanie im podołać. Jestem ciekaw, czy twój związek z medytacją zmienił się w jakikolwiek sposób w ciągu ostatnich kilku lat po twoim sukcesie.

Y.H.: Zawsze jest pokusa, żeby wziąć udział w kolejnym przemówieniu, czy kolejnej konferencji, ale jestem bardzo zdyscyplinowany pod tym względem, bo wiem, że to naprawdę ważna sprawa. Jest źródłem mojego sukcesu naukowego, więc kiedy planuję rok z wyprzedzeniem, to jest pierwsza rzecz jaką ustaliam – już teraz wiem, że w 2017 roku jadę od 15 października do 15 grudnia do Indii, aby wziąć udział w 60-dniowym odosobnieniu. To pierwsze, co umieszczam w harmonogramie. Wszystko inne musi się zorganizować wokół tego. Tak samo było w zeszłym roku, 2016.

W rzeczywistości dowiedziałem się o wyborze Trumpa dopiero 20 stycznia, bo właśnie wtedy skończyłem odosobnienie. Zacząłem na początku listopada i ominęły mnie wybory. Jak powiedziałem, nie ma tam absolutnie żadnych czynników rozpraszających uwagę. Nie ma się żadnych kontaktów ze światem zewnętrznym, maili, telewizji, niczego, więc nie wiadomo, co się dzieje na zewnątrz, ale to, co się dzieje wewnątrz, jest takie interesujące.

E.K.: Poza dwoma godzinami medytacji dziennie, jak porządkujesz informacje, które docierają do Ciebie w ciągu dnia? Jak oddzielasz to, co prawdziwe i ważne, od tego co jest zaledwie efemerydą i opowieścią?

Y.H.: Próbuje sam układać swój program zajęć i nie pozwalać technologii, aby mi narzucała swój. Często czytam książki, długie książki, a nie krótkie fragmenty czy tweety. Myślę, że kolejną rzeczą, jaka się wydarzyła w ciągu ostatniego stulecia, jest fakt, że przeszliśmy od niedoboru informacji do zalewu informacji. Wcześniej główny problem z wiadomościami polegał na tym, że ludzie mieli ich za mało. Istniała cenzura i informacje były bardzo rzadkie i trudne do uzyskania. Teraz jest dokładnie odwrotnie. Jesteśmy zalewani ogromnymi ilościami danych.

My naprawdę tracimy kontrolę nad naszą uwagą, Nasza uwaga jest przejmowana przez wszelkiego rodzaju siły zewnętrzne. Dlatego ja, nie tylko podczas medytacji, ale też wtedy, kiedy pracuję, staram się być bardzo, bardzo zdyscyplinowany, żeby nie pozwolić siłom zewnętrznym przejąć kontroli nad moją uwagą.

E.K.: Jest dla mnie zaskakujące, jaki tworzy mi to kontekst dla *Homo Deus*. Podsumowując tę książkę w największym skrócie: przekonujesz w niej, że ludzie mieli dawniej społeczeństwo oparte na opowieściach o Bogu. W ciągu ostatnich kilkuset lat przeszli do społeczeństwa bazującego na opowieściach o ludziach. A teraz przechodzą do takiego, które jest oparte na opowieściach o danych.

Do tego stopnia, że twoim zdaniem, wkładem w społeczeństwo, za który będziemy doceniani, będzie wkład w strumień danych, których używają różne komputerowe algorytmy do generowania wartości i tworzenia produkcji. Czytając tę książkę miałem poczucie, że taki scenariusz jest dla ciebie bardziej wiarygodny niż dla mnie, ale być może jest tak dlatego, że ty wykraczasz trochę dalej poza codzienną kakofonię i w związku z tym ta przemiana i stopień, w jakim wszyscy są nieustannie pogrążeni w ogromnej ilości danych, mając na ich punkcie obsesję, są dla ciebie jaśniejsze.

Y.H.: Tak, myślę że jest to bardzo dobre podsumowanie nowej książki. Sposób, w jaki żyję, wpływa na to, jak myślę, i mam nadzieję, że wnioski, do których dochodzę w swoich badaniach, wpasowują się zwrotnie w sposób, w jaki żyję – bo jeśli są to tylko teoretyczne wnioski, które nie mają żadnego wpływu na nasze życie, to po co sobie w ogóle zawracać głowę badaniami?