

Redactare: Ioan Es. Pop
Tehnoredactare: Mihail Vlad
Corectură: Adriana Oprea
Pregătire de tipar: Marius Badea
Design copertă: Ionuț Broșțianu

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

HANSON, RICK

Creierul lui Buddha : neuroștiința fericirii, iubirii și înțelepciunii /

dr. Rick Hanson, dr. Richard Mendius ; trad. din lb. engleză de Roxana Bîrsanu.

– Ed. a 4-a. – Pitești : Paralela 45, 2023

ISBN 978-973-47-4031-4

I. Mendius, Richard

II. Bîrsanu, Roxana (trad.)

159.9

Buddha's Brain: The Practical Neuroscience of Happiness, Love & Wisdom

Rich Hanson, Richard Mendius

Copyright © 2009 by Rick Hanson, Ph.D., with Richard Mendius, MD, and
New Harbinger Publications, 5674 Shattuck Avenue, Oakland, CA, 94609

Copyright © Editura Paralela 45, 2023

Prezenta lucrare folosește denumiri ce constituie mărci înregistrate, iar conținutul este
protejat de legislația privind dreptul de proprietate intelectuală.

www.edituraparelela45.ro

**DR. RICK HANSON
DR. RICHARD MENDIUS**

CREIERUL LUI BUDDHA

**NEUROȘTIINȚA FERICIRII, IUBIRII
ȘI ÎNȚELEPCIUNII**

Ediția a IV-a

Traducere din limba engleză de
Roxana Bîrsanu

Editura Paralela 45

CUPRINS

Cuvânt-înainte	7
Prefață	9
Mulțumiri.....	11
Introducere	13
Capitolul 1. Creierul care se transformă.....	17

Partea întâi. Cauzele suferinței

Capitolul 2. Evoluția suferinței.....	33
Capitolul 3. Prima și a doua săgeată	56

Partea a doua. Fericirea

Capitolul 4. Cum să asimilați lucrurile bune.....	73
Capitolul 5. Cum să controlați dorințele	83
Capitolul 6. Intenții nestrămutate	98
Capitolul 7. Stăpânirea de sine.....	109

Partea a treia. Dragostea

Capitolul 8. Cei doi lupi din inimă.....	121
Capitolul 9. Compasiunea și aserțiunea.....	134
Capitolul 10. Bunătatea fără margini	151

Partea a patra. Înțelepciunea

Capitolul 11. Baza înțelegerii	169
Capitolul 12. Concentrarea perfectă.....	181
Capitolul 13. Relaxarea sinelui	192
Anexă. Neurochimie nutrițională.....	210
Referințe.....	217

EDITURA PARALELA 45

CUVÂNT-ÎNAINTE

Creierul lui Buddha vă invită să vă folosiți puterea minții pentru a vă consolida concentrarea ca să vă bucurați de o viață mai bună și de relații mai fructuoase cu ceilalți. Punând laolaltă principii străvechi din practica meditativă a tradițiilor budiste și descoperiri moderne din domeniul neuroștiinței, psihologul Rick Hanson și neurologul Richard Mendius au elaborat un ghid practic și provocator în același timp, care vă va conduce pas cu pas către autoconștientizare.

Progresele științifice recente au demonstrat că creierul unui adult rămâne deschis la schimbare pe întreaga durată a vieții. Deși în trecut numeroși specialiști în neuroștiință susțineau că mintea este doar activitatea creierului, acum putem analiza legătura dintre cele două dimensiuni ale vieții noastre dintr-o altă perspectivă. Dacă vom considera mintea un proces relațional ce reglează fluxul de energie și informații, vom descoperi că, de fapt, o putem folosi pentru a ne modifica creierul. Adevărul este că felul în care ne concentrăm, felul în care direcționăm voit fluxul de energie și informații din circuitele noastre neuronale poate modifica direct activitatea și structurile creierului. Totul este să știți care sunt pașii ce ne ajută să conștientizăm acest lucru pentru a ne construi o stare de bine.

Știind că mintea este un proces relațional, iar creierul – organul social al corpului, ajungem la altă concluzie: relațiile noastre cu ceilalți nu sunt doar un segment izolat al vieții; ele au un rol esențial în funcționarea minții și reprezintă un factor fundamental care asigură sănătatea creierului. Legăturile noastre sociale modelează conexiunile neurale care alcătuiesc structura creierului, ceea ce înseamnă că modul cum comunicăm modifică circuitele neuronale, astfel încât viața noastră să își păstreze echilibrul. S-a

dovedit științific că atunci când manifestăm compasiune și empatie, adică atunci când facem abstracție de judecăți gata dobândite și ne concentrăm exclusiv asupra prezentului, controlăm de fapt circuitele neuronale, ceea ce ne permite să transformăm chiar și relația pe care o avem cu noi înșine.

Autorii au împletit practici budiste dezvoltate de-a lungul a două mii de ani cu noi perspective asupra funcționării creierului pentru a ne oferi acest ghid care să ne sprijine în realizarea tuturor acestor schimbări pozitive. Contextul vieții moderne ne face de multe ori să trecem pe pilot automat, realizând mai multe activități în același timp și complicându-ne viața cu o abundență de informații, stimulare digitală și termene-limită care ne stresează creierul și ne împovărează. Găsirea timpului de odihnă în tot acest haos a devenit o nevoie imperioasă, pe care puțini dintre noi și-o satisfac. *Creierul lui Buddha* ne invită să respirăm adânc și să analizăm motivele neuronale pentru care ar trebui să încetinim ritmul vieții, să ne echilibrăm creierul și să ne îmbunătățim relațiile sociale și cu noi înșine.

Exercițiile din această carte se bazează pe practici demonstrate științific a avea efecte pozitive în modelarea universului nostru interior, făcându-ne mai atenți, mai rezistenți și mai inventivi. Acești pași bine stabiliți potențiază și nivelul empatiei față de ceilalți, consolidând sentimentele de compasiune și atenție în această lume plină de conexiuni în care trăim. Ni se promite că, dacă ne putem controla mintea în vederea modificării creierului prin intermediul exercițiilor, vom reuși să construim adevărate circuite de bunătate și stare de bine clipă de clipă, persoană cu persoană și relație cu relație. Ce altceva am mai putea cere? Și ce alt moment mai bun de a începe decât chiar cel de acum?

Dr. Daniel J. Siegel

Autor al *Mindsight: The New Science of Personal Transformation* și *The Mindful Brain: Reflection and Attunement in the Cultivation of Well-Being*

Institutul Neurologic și Centrul de Cercetare în
Conștientizare Neuronală UCLA

Los Angeles, California

Iunie 2009

PREFAȚĂ

În *Creierul lui Buddha*, psihologul Rick Hanson și neurologul Richard Mendius vă pun la dispoziție o introducere clară și practică în învățăturile esențiale ale lui Buddha. Folosind limbajul contemporan al cercetării științifice, ei invită cititorul să descopere misterele minții, oferind o perspectivă modernă asupra învățăturilor străvechi și profunde ale practicii de meditație personală. *Creierul lui Buddha* combină cu măiestrie aceste învățături clasice cu descoperirile revoluționare din domeniul neuroștiinței, care a început să confirme capacitatea oamenilor de a manifesta înțelegere, compasiune și autocontrol – calități esențiale în instruirea contemplativă.

După ce veți citi această carte, veți înțelege modul de funcționare a creierului și veți obține metode practice care să vă ajute să vă consolidați starea de bine, să vă dezvoltați sentimentul de compasiune și să vă reduceți suferința. Veți afla noi perspective asupra vieții și a fundamentelor biologice care au sprijinit dezvoltarea acestei filosofii. Capitolele vă vor ajuta să pricepeți mai bine funcționarea minții și originile neurologice ale fericirii, empatiei și interdependenței.

Învățăturile care stau la baza fiecărui capitol – adevărurile străvechi, originile înțelegerii și dezvoltarea virtuții, iubirii, bunătății, iertării și păcii interioare – au o aplicabilitate directă și imediată. Ele sunt prezentate împreună cu invitația lui Buddha ca fiecare persoană să le înțeleagă în modul ei propriu. Practicile care însoțesc aceste învățături sunt la fel de clare și de autentice. Ele întruchipează aceleași activități pe care le-ați deprinde într-un templu de meditație.

I-am văzut pe Rick și Richard împărtășind aceste învățături și respect influența lor pozitivă asupra minții și inimii celor care le pun în practică.

Mai mult decât oricând, omenirea trebuie să descopere modalități de a dăruia dragoste, înțelegere și pace, atât la nivel individual, cât și global.

Fie ca aceste cuvinte să contribuie la acest efort susținut.

Fiți binecuvântați,

Dr. Jack Kornfield
Centrul Spirit Rock
Woodacre, California
Iunie 2009

EDITURA PARALELA 45

INTRODUCERE

Această carte vă învață cum să vă controlați creierul pentru a vă bucura de mai multă fericire, dragoste și înțelepciune. Ea explorează interconexiunea fără precedent în istorie dintre psihologie, neurologie și practicile contemplative pentru a răspunde la două întrebări:

- Ce stări ale creierului susțin stările mentale de fericire, dragoste și înțelepciune?
- Cum vă puteți folosi mintea pentru a stimula și consolida aceste stări pozitive?

Rezultatul îl reprezintă acest ghid practic pentru funcționarea creierului dumneavoastră, care vă pune la dispoziție instrumente pentru a-l schimba treptat în bine.

Richard este neurolog, iar eu sunt neuropsiholog. Deși eu am scris o mare parte a acestei cărți, Richard este colaboratorul meu de mulți ani, ca și partenerul meu de predare. Paginile de față conțin și observațiile lui privind creierul, care sunt rezultatul experienței sale de treizeci de ani ca medic. Împreună am înființat Institutul Wellspring pentru Neuroștiință și Înțelepciune Contemplativă. Pe pagina sa de internet, www.wisebrain.org, veți găsi numeroase articole, discuții și alte resurse.

Din această carte veți afla câteva modalități eficiente de a face față stărilor negative ale minții, precum stresul, starea generală proastă, capacitatea scăzută de concentrare, problemele de relaționare, anxietatea, supărarea și furia. Noi ne vom concentra în principal pe dezvoltarea psihologică, starea de bine și practica spirituală. Timp de mii de ani, contemplatorii, atleții olimpici ai instruirii mentale, au studiat mintea. În această carte, vom aplica tradiția contemplativă pe care o cunoaștem cel mai bine,

budismul, pentru a detecta calea neuronală către fericire, dragoste și înțelepciune. Nimeni nu cunoaște adevărata natură a creierului lui Buddha sau al oricărei alte persoane. Dar știm cum să stimulăm și să consolidăm originile neuronale ale stărilor psihice pozitive, empatice și profund analitice.

CUM PUTEȚI FOLOSI ACEASTĂ CARTE

Nu trebuie să aveți cunoștințe de neurologie, psihologie sau medicină pentru a folosi această carte. Ea combină informații și metode, ca un manual de utilizare pentru creier, plus o cutie cu instrumente, iar dumneavoastră veți detecta strategiile care funcționează cel mai bine în fiecare caz.

Deoarece creierul este fascinant, am introdus multe informații științifice de dată recentă despre el, precum și numeroase referințe pentru cazul în care doriți să consultați și dumneavoastră aceste studii (dar, pentru a nu transforma cartea într-un manual, am simplificat descrierile activităților neurale spre a ne concentra pe trăsăturile lor esențiale). Pe de altă parte, dacă vă interesează mai mult metodele practice, puteți sări foarte bine peste părțile științifice. Evident, psihologia și neurologia sunt ambele științe atât de recente, încât există multe lucruri pe care deocamdată nu le-au clarificat. Așadar, nici noi nu am încercat să cuprindem totul. De fapt, am profitat de ocazie pentru a ne concentra asupra metodelor care au o explicație științifică plauzibilă privitoare la modul cum exploatează rețelele neurale ce produc starea de satisfacție, bunătațe și pace.

Aceste metode includ și câteva meditații dirijate. Instrucțiunile sunt voit simplificate, folosind un limbaj mai degrabă poetic și evocator decât limitat și specific. Le puteți aborda în diverse moduri: le citiți doar gândindu-vă la ele; puteți introduce o parte dintre ele în practicile meditative pe care le efectuați deja; le puteți parcurge împreună cu un prieten sau le puteți înregistra și pune în aplicare individual. Instrucțiunile nu sunt altceva decât niște sugestii; faceți pauze cât de lungi doriți între ele. Nu există metode greșite de a medita – modul corect este acela care vi se potrivește.

Avertizare: această carte nu înlocuiește îngrijirea profesionistă și nu reprezintă vreun tratament pentru afecțiuni mentale sau fizice. Fiecare persoană reacționează la metode diferite. Uneori, o anumită metodă poate provoca sentimente neplăcute, mai ales dacă există niște traume.

Puteți ignora orice metodă doriți, discutați-o cu un prieten (sau consilier), modificați-o sau renunțați la ea de tot. Fiți îngăduitori cu dumneavoastră înșivă.

În ultimul rând, dacă știu cu certitudine un lucru, acela este că puteți face în minte lucruri mărunte care vă vor duce la modificări majore ale creierului și ale experienței de viață. Am văzut asta de nenumărate ori la persoane pe care le-am cunoscut în calitate de psiholog sau îndrumător de meditație, dar am observat-o și în cazul propriilor mele gânduri și sentimente. În fiecare zi, vă puteți controla întreaga ființă orientând-o în direcția cea bună.

Atunci când vă modificați creierul, vă modificați și viața.

EDITURA PARALELA 45

CAPITOLUL 1

Creierul care se transformă

Principalele activități ale creierului sunt supuse schimbărilor.
Marvin L. Minsky

Atunci când gândirea ți se schimbă, și creierul suportă modificări. Ca să folosim cuvintele psihologului Donald Hebb, atunci când neuronii se activează, ei și interacționează, ceea ce înseamnă că activitatea mentală produce noi structuri neuronale (Hebb 1949; LeDoux 2003). Prin urmare, chiar și gândurile și sentimentele pasagere pot lăsa urme de durată asupra creierului, așa cum ploaia de primăvară sapă mici șanțuri pe pantele dealurilor.

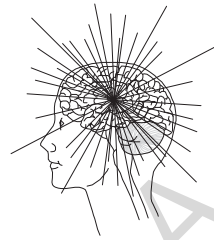
De exemplu, în cazul șoferilor de taxi din Londra, care prin natura meseriei trebuie să memoreze o mulțime de străduțe întortocheate, hipocampusul (o zonă vitală din creier care ajută la crearea amintirilor vizuale și spațiale) își mărește volumul, deoarece este o regiune a creierului intens folosită (Maguire et al. 2000). Pe măsură ce deveniți o persoană mai fericită, regiunea frontală stângă a creierului devine tot mai activă (Davidson 2004).

Gândurile care ne trec prin minte ne sculptează și creierul. Astfel, *ne putem folosi mintea pentru a influența în bine modificările creierului*, lucru de care va beneficia nu doar întreaga noastră ființă, ci și persoanele cu care intrăm în contact.

Cartea aceasta își propune să vă învețe cum să procedați. Veți afla ce face creierul atunci când suntem fericiți, înțelepți și când iubim, veți descoperi numeroase metode prin care să activați aceste stări, consolidându-le puțin câte puțin. Asta vă va ajuta să vă reactivați treptat creierul dinspre interior către exterior, pentru a vă bucura de o stare psihică mai bună, pentru a avea interacțiuni umane împlinite și a dobândi pacea interioară.

NOȚIUNI DE BAZĂ DESPRE CREIER

- Creierul este un țesut de 1,3 kg cu o consistență ca de tofu, care conține 1,1 mii de miliarde de celule, inclusiv 100 de miliarde de *neuroni*. În medie, fiecare neuron stabilește cu ceilalți neuroni aproximativ cinci mii de conexiuni, denumite *sinapse* (Linden 2007).
- În momentul în care neuronul creează sinapse, el primește semnale de la alți neuroni, de obicei sub forma unor substanțe chimice denumite *neurotransmițători*. Semnalele îi indică neuronului dacă trebuie să se activeze sau ba, fapt ce depinde în principal de combinația de semnale pe care le primește în fiecare moment. Atunci când neuronul se activează, el transmite semnale altor neuroni prin intermediul sinapselor, informându-le dacă e cazul să se activeze sau nu.
- Un neuron obișnuit se activează de 5-50 de ori pe secundă. În timpul de care veți avea nevoie pentru a parcurge subiectele din acest chenar, catrioane de semnale vă vor traversa creierul.
- Fiecare semnal neuronal reprezintă un fragment de informație; sistemul nervos manevrează informațiile așa cum inima contribuie la circulația sângelui. Toate aceste informații reprezintă ceea ce noi numim în sens larg *mintea*, pe care, în cea mai mare parte, nu o conștientizăm vreodată. În accepțiunea pe care o vom da termenului în lucrarea de față, *mintea* include semnalele care determină răspunsul la stres, cunoștințele care ne ajută să mergem pe bicicletă, trăsăturile de personalitate, speranțele și visele, precum și înțelesul cuvintelor pe care le citiți aici.
- Creierul este principalul factor care formează și dinamizează mintea. Are o activitate atât de intensă încât, deși reprezintă doar 2% din greutatea corpului, folosește 20-25% din oxigenul și glucoza produse de acesta (Lammert 2008). Pentru a-și îndeplini funcțiile, bâzâie încontinuu ca un frigider; așadar, consumă cam aceeași cantitate de energie indiferent dacă dormim profund sau depunem un efort susținut de gândire (Raichle și Gusnard 2002).
- Numărul combinațiilor posibile dintre 100 de miliarde de neuroni care se activează sau nu este de aproximativ 10 la puterea un milion sau 1 urmat de un milion de zerouri; acesta este și numărul posibilelor stări prin care creierul poate trece. Ca să aveți un termen de comparație, numărul atomilor din Univers este estimat la *doar* 10 la puterea optzeci.
- Evenimentele mentale conștiente se bazează pe asocieri temporare ale sinapselor care se formează și se împrăștie de obicei în doar câteva secunde,



precum firele de praf surprinse de o rază de soare (Rabinovich, Huerta și Laurent 2008). Neuronii pot crea și circuite îndelungate, consolidându-și conexiunile drept urmare a activității mentale.

- Creierul lucrează ca un sistem. Așadar, dacă atribuim o anumită funcție ca, de exemplu, atenția sau emoțiile, unei singure părți din creier, nu facem decât să simplificăm lucrurile.
- Creierul interacționează cu alte sisteme din organism, care, la rândul lor, interferează cu mediul înconjurător; în plus, el este modelat și de minte. În cel mai larg sens, mintea este alcătuită din creier, corp, mediul natural și cultura umană, precum și de mintea în sine (Thompson și Varela 2001). Atunci când ne referim la creier ca fiind elementul de bază al minții, iarăși nu facem decât să simplificăm lucrurile.
- Mintea și creierul interacționează atât de profund, încât sunt percepute cel mai adesea ca un singur sistem codependent minte/creier.

O OCAZIE FĂRĂ PRECEDENT

Așa cum microscopul a revoluționat biologia, în ultimele decenii noile instrumente de cercetare, precum tehnologia MRI, au condus la o creștere semnificativă a datelor științifice privind mintea și creierul. În consecință, deținem acum mult mai multe posibilități de a fi mai fericiți și mai eficienți în viața cotidiană.

Între timp, a crescut și interesul față de tradițiile contemplative, care de mii de ani analizează mintea și, implicit, creierul, relaxând mintea/creierul suficient de mult încât să capteze cele mai subtile mișcări ale lor și să dezvolte metode sofisticate de a le transforma. Dacă doriți să fiți buni într-un anumit domeniu, este util să îi studiați pe cei care au ajuns deja să îl stăpânească, precum maeștrii bucătari de la televizor – asta dacă vă place să gătiți. Așadar, dacă doriți să simțiți mai multă fericire, putere interioară, liniște și pace, este logic să învățați de la persoanele care practică tradițiile contemplative – atât laici, cât și călugări – și s-au dedicat dezvoltării acestor calități.

Deși termenul „contemplativ” poate părea exotic, ați fost deja contemplativi dacă ați meditat vreodată, dacă v-ați rugat sau ați privit stelele cu

*Probabil că în ultimii
douăzeci de ani am aflat
mai multe despre creier
decât în întreaga istorie.*

Alan Leshner

uimire. Omenirea deține numeroase tradiții contemplative, multe dintre ele asociate principalelor religii: creștinism, iudaism, islamism, hinduism și budism. Dintre acestea, știința a luat cel mai mult în considerare budismul. În același mod ca știința, budismul încurajează oamenii să nu se încreadă doar în credință și nu impune credința în Dumnezeu. De asemenea, are un model detaliat al minții, care satisface cerințele psihologiei și neurologiei. Așadar, deși avem un mare respect pentru alte tradiții

*Orice nu este o
perspectivă contemplativă
asupra vieții este aproape
sigur rețeta nefericirii.*

Părintele
Thomas Keating

contemplative, ne vom axa în special pe metodele și perspectivele budiste.

Imaginați-vă fiecare dintre aceste discipline – psihologia, neurologia și practicile contemplative – sub forma unui cerc (figura 1). Potențialul descoperirilor din zona lor de intersecție este abia vizibil, dar cercetătorii, clinicienii și practicanții contemplației au aflat deja multe despre stările creierului care stau la baza stărilor mentale generale și despre cum să activeze aceste stări mentale.

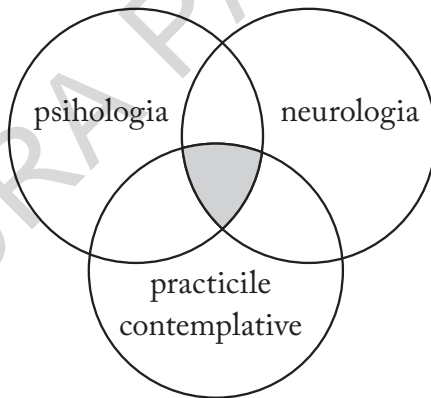


Fig. 1. Intersectarea celor trei discipline

Aceste descoperiri importante vă permit să vă influențați propria minte. Le puteți folosi pentru a reduce necazuri sau afecțiuni, pentru a vă potența starea de bine și a sprijini practicile spirituale. Ele sunt activitățile principale ale ceea ce am putea denumi *calea iluminării*, iar scopul nostru este de a folosi

neurologia pentru a vă ajuta să călătoriți departe și în siguranță de-a lungul acestei căi. Nicio carte nu vă poate prezenta creierul lui Buddha, dar înțelegând mai bine creierul și mintea persoanelor care au ajuns departe pe această cale, vă puteți dezvolta și dumneavoastră aceleași sentimente de bucurie, empatie și înțelegere în propriul creier și în propria minte.

Istoria științei abundă în exemple despre utilitatea existenței a două seturi de tehnici, două seturi de idei dezvoltate în contexte diferite întru căutarea adevărului și stabilirea legăturii cu celălalt.

J. Robert Oppenheimer

DEȘTEPTAREA CREIERULUI

Atât Richard, cât și eu credem că există un element transcendent în funcționarea minții, a conștiinței, a căii către iluminare, fie că îl numim Dumnezeu, Spirit, Buddha, Pământ sau orice altceva. Indiferent de natura lui, el se află prin definiție dincolo de universul fizic. Deoarece nu poate fi dovedit în vreun fel, este important și este în spiritul științei să îl luăm în calcul ca pe o posibilitate viabilă.

Acestea fiind spuse, tot mai multe studii arată cât de mult depinde mintea de creier. De exemplu, pe măsură ce creierul se dezvoltă în copilărie, la fel se întâmplă și cu mintea; dacă vreodată creierul suferă vreo leziune, la fel se întâmplă și cu mintea. Schimbările subtile la nivelul chimiei creierului ne modifică starea, concentrarea și memoria (Meyer și Quenzer 2004). Folosirea unor magneți puternici pentru suprimarea sistemului care produce emoții modifică modul cum oamenii emit judecăți morale (Knoch et al. 2006). Chiar și unele experiențe spirituale se corelează cu activitățile neurale (Vaitl et al. 2005).

Orice aspect al minții care nu este transcendent trebuie să se bazeze pe procesele fizice ale creierului. Activitatea mentală, conștientă sau inconștientă, se mulează pe activitatea neurală așa cum imaginea unui apus în ecranul calculatorului se mulează pe modelul încărcăturilor magnetice pe de hard drive. Pe lângă posibii factori transcendenali, creierul este condiția necesară și aproximativ suficientă pentru minte. *Aproximativ* suficientă deoarece creierul se află într-o rețea mai mare de cauze și condiții biologice și culturale și este la rândul lui afectat de minte.

Evident, nimeni nu știe exact *cum* construiește creierul mintea sau, conform spuselor lui Dan Siegel, cum folosește mintea creierul pentru a se autoconstrui. Se spune uneori că cele mai mari întrebări științifice la care încă nu există răspunsuri sunt: Ce a provocat Big Bang-ul? Care este teoria unificatoare care integrează mecanica cuantică și relativitatea generală? Care este relația dintre minte și creier, mai ales în ceea ce privește experiențele conștiente? Ultima întrebare se află alături de celelalte două deoarece este la fel de greu de găsit un răspuns la ea și e la fel de importantă ca și acestea.

Ca să recurgem la o analogie, după Copernic, majoritatea persoanelor educate au acceptat că Pământul se rotește în jurul Soarelui. Dar nimeni nu știa cum se întâmplă asta. Cu aproximativ 150 de ani mai târziu, Isaac Newton a dezvoltat legile gravitației, care au început să explice modul de rotire a Pământului în jurul astrului său. Apoi, peste alți 200 de ani, Einstein a rafinat explicația lui Newton prin intermediul teoriei relativității generale. S-ar putea să dureze 350 de ani sau chiar mai mult până să înțelegem pe deplin relația dintre creier și minte. Între timp, o ipoteză rezonabilă de lucru e că *mintea este ceea ce face creierul*.

Prin urmare, deșteptarea minții înseamnă deșteptarea creierului. De-a lungul istoriei, bărbați, femei și mari învățători au cultivat stări mentale remarcabile, generând stări neuronale excepționale. De exemplu, atunci când călugării tibetani intră în meditație profundă, ei produc *unde neuronale* gama nemăiîntâlnit de puternice și profunde ale activității electrice, în care regiuni neobișnuit de mari ale rețelei neurale pulsează sincron de câte 30-80 de ori pe secundă (Lutz et al. 2004), integrând și unificând teritoriile vaste ale minții. Așadar, înclinându-ne plini de respect în fața transcendentului, vom rămâne pe teritoriul științei occidentale pentru a afla metodele eficiente oferite de neuropsihologia modernă și practicile contemplative care, împreună, duc la crearea unei senzații mai puternice de fericire, dragoste și înțelepciune.

Vă avertizăm că aceste metode nu înlocuiesc practicile spirituale tradiționale. Nu aveți nevoie de o diplomă sau de un doctorat în neuroștiințe pentru vă analiza sentimentele și lumea înconjurătoare și pentru a deveni o persoană mai bună și mai fericită. Dar înțelegerea modului în care vă puteți influența creierul poate fi deosebit de utilă, mai ales pentru cei ce aveți timp de practici intensive, spre deosebire de viața monahală, care se dedică permanent atingerii desăvârșirii.

CAUZELE SUFERINȚEI

Deși viața are numeroase plăceri și bucurii, ea oferă totodată suficiente necazuri și disconfort. Acestea sunt efectele secundare negative a trei strategii care s-au dezvoltat pentru a ajuta animalele și oamenii să își transmită genele de la o generație la alta. Pentru simpla supraviețuire, respectivele strategii funcționează perfect, dar conduc și către suferință (după cum vom analiza în detaliu în următoarele două capitole). În concluzie, de fiecare dată când o anumită strategie nu mai funcționează, sistemul nervos este traversat de semnale de alarmă inconfortabile și uneori agonizante, care readuc animalul pe calea cea bună. Dar acest lucru se petrece tot timpul, deoarece fiecare strategie conține contraindicații inerente atunci când animalul încearcă:

- Să separe ceea ce este legat pentru a crea o limită între sine și lume.
- Să stabilizeze ceea ce se află în continuă transformare pentru a-și păstra sistemele interne în limite de funcționare normale.
- Să se atașeze de plăceri trecătoare și să ignore durerile inevitabile pentru a profita de ocaziile care i se oferă și a evita amenințările.

Majoritatea animalelor nu au sisteme nervoase suficient de complexe pentru a permite semnalelor de alarmă ale acestor strategii să se dezvolte sub forma unor probleme majore. Dar creierul nostru, care este mult mai dezvoltat, reprezintă un teren fertil pentru recolta de suferință. Doar noi ne îngrijorăm de viitor, regretăm trecutul și ne facem reproșuri pentru prezent. Devenim frustrați atunci când nu avem ce ne dorim și suntem dezamăgiți atunci când se termină ceea ce ne place. Suferim *pentru că* suferim. Ne supărăm pentru că simțim durere, suntem furioși pentru că murim, triști pentru că ne trezim iarăși triști. Suferința aceasta, ce cuprinde aproape întreaga noastră nefericire și nemulțumire, este creată de creier – fapt ironic, dureros și care ne dă foarte multe speranțe.

Deoarece, dacă creierul este cauza suferinței, tot el poate fi și vindecarea ei.

VIRTUTE, ÎNȚELEGERE ȘI ÎNȚELEPCIUNE

Acum mai bine de două mii de ani, un tânăr pe nume Siddhartha (care nu era încă iluminat, așadar nu se numea încă Buddha) a petrecut mulți

ani antrenându-și mintea și, astfel, creierul. În noaptea iluminării, și-a analizat profund mintea (care reflecta și dezvăluia activitățile creierului său), a văzut cauzele suferinței și calea către eliberarea din ghearele acesteia. Apoi, timp de patruzeci de ani, a străbătut nordul Indiei, predicând celor care voiau să îl asculte:

- Cum să potolească focul lăcomiei și al urii pentru a trăi în armonie.
- Cum să își controleze mintea și să o concentreze pentru a vedea dincolo de confuziile produse de ea.
- Cum să își dezvolte sentimentul eliberării.

Pe scurt, el predica virtutea, înțelegerea (denumită și concentrare) și înțelepciunea. Aceștia sunt cei trei piloni ai practicii budiste și totodată izvoarele bunăstării zilnice, dezvoltării psihologice și împlinirii spirituale.

Virtutea implică pur și simplu controlul acțiunilor, cuvintelor și gândurilor pentru a crea beneficii și a nu te răni pe tine și pe ceilalți. În creier, virtutea se bazează pe comenzi de sus în jos, provenite de la *cortexul prefrontal* (CPF). *Prefrontal* se referă la partea cea mai din față a creierului, situată imediat în spatele și deasupra frunții, iar *cortexul* este stratul exterior al creierului (rădăcina latină a cuvântului înseamnă *coajă*). Virtutea se bazează și pe calmarea de jos în sus a sistemului nervos *parasimpatic*, ca și pe emoțiile pozitive ale sistemului *limbic*. Veți afla cum să lucrați cu circuitele acestor sisteme în capitolul 5. În plus, vom explora virtutea în cadrul relațiilor, deoarece atunci este nevoie de ea cel mai mult, iar apoi vom construi pe această temelie pentru a crea stările de empatie, bunătațe și dragoste (vezi capitolele 8, 9 și 10).

Înțelegerea implică folosirea cu atenție a universului interior și exterior. Deoarece creierul dumneavoastră învață în special din experiențele pe care le trăiți, înțelegerea este modul de a alege doar experiențele pozitive și a vi le însuși (vom discuta cum să facem aceasta în capitolul 4). În capitolele 11 și 12, vom analiza modalități de activare a stărilor neuronale care promovează înțelegerea, inclusiv punctul absorbției meditative profunde.

Înțelepciunea nu este decât bunul-simț, pe care îl dobândiți în două etape. Prima: trebuie să înțelegeți ce vă face rău și ce vă ajută. Cu alte cuvinte, trebuie să identificați cauzele suferinței și modalitățile prin care să îi puneți capăt (subiectul capitolelor 2 și 3). Apoi, după ce ați înțeles aceasta, renunțați la lucrurile care vă fac rău și asimilați-le pe celelalte (capitolele 6

și 7). Drept urmare, în timp, vă veți simți mai legat de tot ce se află în jur, mai senin în ceea ce privește lucrurile care se schimbă și se sfârșesc și mai capabil de a trăi bucurii și durere fără a alerga după primele și a vă lupta cu cealaltă. În sfârșit, capitolul 13 se axează pe cea mai subtilă și seducătoare provocare a înțelepciunii: sentimentul de a fi un individ separat de lume și totuși vulnerabil.

CONTROL, ÎNVĂȚARE ȘI SELECȚIE

Virtutea, înțelegerea și înțelepciunea sunt susținute de cele trei funcții vitale ale creierului: control, învățare și selecție. Creierul se controlează atât pe sine, cât și celelalte sisteme ale organismului, cu ajutorul unei serii de activități excitante și inhibitorii: lumini verzi și lumini roșii. El învață prin crearea de noi circuite și consolidarea sau slăbirea celor existente. În același timp, selectează orice experiență care i se pare valoroasă. De exemplu, chiar și un vierme poate fi dresat să aleagă o anumită cale pentru a evita un șoc electric.

Aceste trei funcții – control, învățare și selecție – operează la toate nivelele sistemului nervos, de la mișcarea moleculară complexă din capătul unei sinapse, până la integrarea la nivelul întregului creier a unor activități precum controlul, competența și discernământul. Toate cele trei funcții se implică în orice activitate mentală importantă.

Totuși, fiecare tip de practică îi corespunde destul de fidel uneia dintre cele trei funcții neuronale esențiale. Virtutea se bazează considerabil pe control, pentru a stimula înclinațiile pozitive și a le inhiba pe cele negative. Înțelegerea duce la o nouă învățare, deoarece modelează circuitele neurale și se bazează pe învățarea din trecut pentru a dezvolta o conștientizare constantă și condensată. Înțelepciunea se referă la alegerile pe care le facem, precum renunțarea la plăcerile ne semnificative de dragul altora mai consistente. Prin urmare, dezvoltarea virtuții, înțelegerii și înțelepciunii depinde de îmbunătățirea controlului, învățării și selecției care se produc la nivelul creierului. Consolidarea celor trei funcții neurale, pe care veți învăța să o faceți în paginile următoare, construiește astfel pilonii practicii contemplative.

PREDISPOZIȚIA MINȚII

Atunci când porniți pe calea iluminării, începeți de acolo de unde vă aflați deja. Apoi, investind timp, efort și mijloace creatoare, consolidați treptat virtutea, înțelegerea și înțelepciunea de care dispuneți și vă veți simți mai fericit și mai iubitor. Unele tradiții descriu acest proces ca pe revelarea adevăratei naturi a omului, care a fost de fapt tot timpul prezentă în noi. Alții o consideră o transformare a minții și sufletului. Evident, aceste două aspecte care țin de calea iluminării se susțin reciproc.

Pe de altă parte, adevărata dumnezeoasă natură este atât un refugiu, cât și o resursă pentru dezvoltarea psihologică și practica spirituală, care sunt adesea anevoioase. Este remarcabil faptul că toți oamenii care și-au sondat mintea în profunzime, înțelepții și sfinții din fiecare tradiție religioasă, spun în mare același lucru: natura noastră fundamentală este pură, conștientă, liniștită, senină, iubitoare și înțeleaptă, și este legată prin fire misterioase de aspectele realității înconjurătoare, indiferent ce nume i-am da acesteia. Deși adevărata noastră natură se poate ascunde temporar în spatele unor probleme precum stresul, grijile, furia și dorințele nesatisfăcute, ea continuă să existe. Faptul că știm acest lucru este foarte reconfortant.

Pe de altă parte, să lucrezi cu mintea și corpul pentru a încuraja dezvoltarea a ceva ce este deja un întreg și pentru a îndepărta ceea ce nu este astfel reprezintă un element vital al oricărui efort de dezvoltare psihologică și spirituală. Chiar dacă practica e o operație de îndepărtare a obstacolelor ce duc spre revelarea adevăratei naturi umane, ca să împrumutăm o imagine din budismul tibetan, ea reprezintă un proces progresiv de instruire, purificare și transformare. În mod paradoxal, este nevoie de timp pentru a deveni ceea ce suntem deja.

În orice caz, aceste schimbări la nivelul minții – descoperirea purității interioare și cultivarea calităților majore – reflectă schimbările din creier. Dacă înțelegem mai bine felul în care creierul operează și se modifică, felul cum este modelat de emoții sau se lasă invadat de liniște, cum induce starea de distragere sau încurajează atenția, cum face alegeri înțelepte sau dăunătoare, putem prelua mai eficient controlul asupra lui și, astfel, asupra minții. Aceasta va face dezvoltarea spirituală mai ușoară și mai eficientă, generând o mai accentuată stare de bine, dragoste și introspecție și vă va sprijini să înaintați cât mai mult posibil pe calea iluminării.

FIȚI PROPRIUL ALIAT

Există un principiu moral general care susține că, cu cât ai mai multă putere asupra cuiva, cu atât e mai mare responsabilitatea de a folosi acea putere în scop benefic. Ei bine, care este persoana asupra căreia aveți cea mai mare influență? Răspunsul: viitoarea dumneavoastră ființă. Vă țineți viața în propriile mâini, iar viitorul depinde de cum aveți grijă de ea.

Una dintre experiențele majore ale vieții mele s-a produs într-o seară din preajma Zilei Recunoștinței, pe când aveam aproape șase ani. Îmi aduc aminte că stăteam vizavi de casa noastră, pe marginea câmpurilor de porumb din Illinois, uitându-mă cum apa de la ploaia recentă umplea șanțurile din pământul negru. Pe dealurile din zare pâlpâiau luminițe. Mă simțeam liniștit și calm, dar și trist din cauza nefericirii din casa noastră în seara aceea. Apoi am avut o străfulgerare: depinde de mine și nu de altcineva să îmi găsesc calea în timp către acele luminițe îndepărtate și către promisiunea de fericire pe care o reprezintă.

Am păstrat în amintire acel moment datorită învățămintelor pe care mi le-a dat despre ce putem și ce nu putem controla. Este imposibil să schimbăm trecutul sau prezentul: putem doar accepta situația așa cum este. Dar puteți *tinde* către cauzele unui viitor mai bun. Veți realiza acest lucru prin acțiuni mărunte și ne semnificative. Pentru a folosi exemple care vor apărea în capitolele următoare din această carte, puteți respira profund în timpul unei întruniri tensionate pentru a forța o expirare la fel de profundă, activând astfel sistemul nervos parasimpatic (SNP). Sau, atunci când rememorați o experiență neplăcută, amintiți-vă de sentimentul pe care îl aveți atunci când sunteți alături de persoana care vă iubește, fapt ce va injecta în amintirea neplăcută un sentiment pozitiv. Sau, pentru a vă calma gândurile, prelungiți deliberat stările de fericire, deoarece aceasta va crește nivelele neurotransmițătorului dopamină, care vă va ajuta să vă concentrați mai bine.

În timp, aceste acțiuni mărunte contează. În fiecare zi, activitățile obișnuite, ca și orice alte practici spirituale sau de dezvoltare personală, conțin zeci de ocazii de a vă modifica creierul pornind din interior. Chiar aveți această putere – lucru minunat într-o lume plină de forțe pe care nu le puteți controla. O singură picătură de ploaie nu are multă putere, dar mai multe, într-un timp suficient de îndelungat, pot modifica chiar și Marele Canion.

Însă pentru a face acești pași trebuie să fiți propriul dumneavoastră aliat, lucru care nu pare foarte ușor la început. Mulți oameni sunt mai amabili cu ceilalți decât cu ei înșiși. Pentru a deveni mai tolerant cu dumneavoastră, este util să vă convingeți de cauzele care vă vor schimba creierul în bine. De exemplu, gândiți-vă la următoarele:

- Cândva ați fost și dumneavoastră copil, unul de care ceilalți au avut grijă ca de alții. Vă puteți imagina în postura de copil? Același lucru este valabil și în prezent: sunteți o ființă umană ca oricare alta și meritați să fiți la fel de fericit, iubit și înțelept.
- Pe măsură ce veți înainta pe calea iluminării, veți deveni mai eficient în profesia și în relațiile dumneavoastră. Gândiți-vă la cât vor beneficia ceilalți dacă veți fi mai bine dispus, mai cald și mai înțelept. Faptul că vă preocupă propria dezvoltare nu este egoism. De fapt, este un dar minunat pe care-l oferiți altora.

LUMEA PE TĂIȘUL SABIEI

Poate cel mai important lucru este să analizați consecințele proprii dezvoltări, care ajută în mod imperceptibil, dar real persoanele ce trăiesc într-o lume dominată de lăcomie, confuzie, teamă și furie. Lumea noastră se află pe tăișul sabiei și ar putea cădea de orice parte a lui. Încet, dar sigur, la nivel global, se observă o creștere a democratizării, un număr tot mai mare de organizații care pledează pentru întoarcerea la origini și o mai mare înțelegere a interrelațiilor noastre fragile. Pe de altă parte, atmosfera devine tot mai tensionată, tehnologiile militare sunt din ce în ce mai periculoase, în vreme ce un miliard de persoane se culcă flămânde în fiecare seară.

Tragedia și ocazia pe care le oferă acest moment din istorie sunt identice: resursele naturale și tehnice necesare pentru a ne salva de abis *există deja*. Problema nu este lipsa resurselor, ci lipsa de voință și de limite, de atenție acordată realității și de interes pentru propria persoană. Cu alte cuvinte, lipsa virtuții, înțelegerii și înțelepciunii.

Pe măsură ce dumneavoastră și alte persoane reușiți să vă controlați tot mai mult mintea și, astfel, creierul, lumea noastră ar putea-o lua în direcția cea bună.

Capitolul 1: IDEI PRINCIPALE

- ❑ Ceea ce se petrece în minte vă schimbă creierul, atât temporar, cât și pe termen lung. Neuronii care lucrează împreună se activează împreună. Ceea ce se petrece în creier vă schimbă mintea, deoarece creierul și mintea sunt un sistem integrat.
 - ❑ Așadar, vă puteți folosi mintea pentru a vă schimba creierul astfel încât acesta să vă influențeze în mod pozitiv atât mintea, cât și persoanele cu care interacționați.
 - ❑ Persoanele care au practicat tradiții contemplative sunt atleții olimpici ai minții. Modul în care și-au antrenat mintea (și, astfel, creierul) dezvăluie modalități eficiente de a vă bucura de mai multă fericire, dragoste și înțelepciune.
 - ❑ Creierul s-a dezvoltat pentru a vă ajuta să supraviețuiți, dar principalele strategii de supraviețuire vă produc și suferință.
 - ❑ Virtutea, înțelegerea și înțelepciunea sunt pilonii stării de bine, ai dezvoltării personale și ai practicilor spirituale zilnice. Ele se bazează pe cele trei funcții neurale esențiale, control, învățare și selecție.
 - ❑ Calea iluminării implică atât transformarea minții/creierului, cât și revelarea adevăratului caracter, care există în stare latentă.
 - ❑ Acțiunile zilnice mărunte vor duce la schimbări majore de-a lungul timpului, pe măsură ce vă veți construi noi structuri neurale. Pentru a reuși, trebuie să deveniți propriul dumneavoastră aliat.
 - ❑ Modificările majore din creierul multor persoane ar putea conduce lumea într-o direcție mai bună.
-