

---

---

## INTRODUCERE

**P**OATE MINTEA să vindece corpul? Ce emoții sunt asociate cu accentuarea stării de bine? Cum funcționează înțelegerea în context medical? Există un fundament biologic pentru etică? Cum ne poate ajuta moartea să înțelegem natura minții? În vara anului 1991, zece oameni din mediul academic occidental, care se ocupă de o gamă largă de discipline, s-au adunat în sala de întâlniri a lui Dalai Lama din Dharamsala, în India, pentru a se confrunta cu aceste întrebări în cadrul celei de-a treia conferințe Minte și Viață. Această carte este o culegere de prezentări și dialoguri susținute cu ocazia acelei întâlniri.

Experți în psihologie, fiziologie, medicină comportamentală și filozofie au prezentat cele mai importante descoperiri din domeniul lor și au discutat legăturile dintre acestea cu Dalai Lama și cu profesioniștii meditației budiste. Scopul acestui schimb de idei a fost acela de a crește înțelegerea reciprocă și de a ușura apariția unei noi perspective asupra relațiilor dintre sănătate și experiența emoțională.

Abia în ultimii douăzeci de ani, medicii, biologii și psihologii occidentali au început să înțeleagă legăturile reciproce dintre stările emoționale și starea de bine mentală și fizică. Totuși, gânditorii budiști erau conștienți de mai bine de două mii de ani de capacitatea de vindecare a minții. Prezența la această conferință a celui mai înalt lider al budismului tibetan a furnizat o sinteză Orient-Occident unică. Dalai Lama a

jucat rolul unui mediator pentru proaspetele descoperiri științifice raportate de ceilalți participanți.

## ÎNTÂLNIRILE MINTE ȘI VIAȚĂ

Dalai Lama trăiește în India, după ce a condus mii de oameni spre libertate, în urma opresiunii chineze din 1959. Câștigător al Premiului Nobel pentru pace, în 1989, el este recunoscut de toată lumea ca purtător de cuvânt al rezolvării pașnice și înțelegătoare a conflictelor umane. Interesul său personal pentru știință este mai puțin cunoscut. A spus o dată că, dacă n-ar fi fost călugăr, i-ar fi plăcut să fie inginer. În tinerețe, la Lhasa, el era cel chemat să repare mașinăriile din palatul Potala, fie că era vorba de un ceas, fie de un vehicul.

Începând din octombrie 1987, Dalai Lama s-a întâlnit în mod regulat cu oamenii de știință pentru a discuta despre punți și interfețe către ceea ce, în general, s-ar putea numi științele minții și ale vieții — biologia, științele cogniției, neuroștiința, psihologia și filozofia minții —, disciplinele cu cea mai mare relevanță pentru tradiția budistă. Spiritul acestor întâlniri a fost unul de sinceritate și respect de ambele părți, după cum se poate vedea din alegerea și pregătirea întâlnirilor, din natura lor particulară, din atenția acordată excelentelor traduceri și din timpul generos pe care Dalai Lama l-a dedicat acestora. Cărțile care apar în urma acestor dialoguri — sperăm că inclusiv aceasta — oferă cititorilor senzația de spontaneitate și de apropiere de un schimb de idei fără precedent între calea spirituală și știința de ultimă oră, între înțelepciunea străveche și goana modernă după răspunsuri.

## ISTORIC

Această serie de dialoguri a fost începută în 1985 de Adam Engle, avocat și om de afaceri, și de doctorul Francisco Varela, un neurobiolog din Paris care colaborează cu Cen-

trul Național de Cercetare Științifică și care și-a dat seama de importanța unui dialog serios între știință și budism. Prima conferință *Minte și Viață* a durat o săptămână, la Dharamsala, în India, și a avut ca subiect neuroștiința și științele cogniției în general. O carte bazată pe această primă conferință, editată de Francisco Varela și Jeremy Hayward, a fost publicată sub titlul *Gentle Bridges: Conversations with the Dalai Lama on the Sciences of Mind* (Boston, Shambhala Publications, 1993). După acea primă întâlnire, au mai avut loc încă patru, fiecare dintre ele aducându-l pe Dalai Lama alături de grupuri de oameni de știință, dialogurile purtându-se într-o atmosferă de respect reciproc. Subiectele au inclus emoțiile și sănătatea (prezentate în acest volum), somnul și visul, care vor fi prezentate într-un volum în curs de apariție, numit *Sleeping, Dreaming and Dying* (Boston, Wisdom Publications, 1997), iar cea mai recentă, ținută în 1996, a avut ca subiect altruismul, etica și compasiunea. (Pentru o prezentare integrală a istoricului conferințelor *Minte și Viață*, vezi Anexa.)

Fiecare zi a început cu prezentarea unui subiect științific, de pildă neurobiologia emoțiilor, urmată de un dialog și o dezbateră cu Sfinția Sa, care a dat dovadă în mod constant atât de o minte avidă din punct de vedere științific, cât și de un orizont și de o profunzime care ating hotarele științei. De exemplu, în acest dialog, Dalai Lama sugerează că ar putea exista niveluri subtile ale conștiinței, pe care știința occidentală încă nu le cunoaște și care nu depind de funcționarea creierului, spre deosebire de nivelurile grosiere, legate direct de activitatea creierului.

Un exemplu de minte deschisă și iscodire temerară, Dalai Lama a preluat inițiativa, deschizând un dialog între budism și știința modernă. El își dă seama foarte bine că, dacă budismul tibetan vrea să supraviețuiască, o poate face doar în măsura în care nu este contrazis flagrant de descoperirile oamenilor de știință moderni; el consideră că, dacă prin metodele științei se va dovedi că vreun principiu budist nu

este corect, atunci budismul va trebui să-l modifice în concordanță cu descoperirile științei.

Pe de altă parte, dialogurile au arătat și că știința occidentală are multe de câștigat de pe urma acestor intuiții care provin din Orient. Explorările tibetane în domeniul psihicului au produs o sofisticată fenomenologie a minții care i-ar putea inspira pe oamenii de știință moderni, dacă aceștia i-ar da atenție. Dialogurile reprezintă începutul conversației. Unul dintre roadele acestui dialog este un proiect de cercetare aflat în desfășurare, care izvorăște direct din a treia rundă a întâlnirilor *Minte și Viață*: un studiu neuropsihologic referitor la stările creierului yoghinilor tibetani, menit să conducă la o mai bună înțelegere a potențialului oferit de antrenarea atenției.

## BUDISM ȘI ȘTIINȚĂ, EMOȚII ȘI SĂNĂTATE: DIALOGUL

Budismul are ca scopuri principale transformarea percepției și a experienței și sincronizarea minții și a corpului. Conform învățăturilor budiste, procesul de armonizare a minții și a corpului și de transformare a experienței este gradat. Această cale se sprijină pe practicarea diferitelor forme de meditație, la care se adaugă un imperativ moral de angajare într-o acțiune virtuoasă. O astfel de acțiune se bazează pe conștiința interdependenței prezente în tot ceea ce înseamnă viață și pe compasiunea universală care decurge din această stare de conștiință.

Gânditorii budiști tibetani sunt preocupați de multă vreme de sănătatea psihofizică a omului și au scris numeroase tratate, unele datând chiar din secolul al XI-lea. Cele patru *Tantre* (explicații) principale au fost traduse din sanscrită în tibetană de Lama Vairochana în secolul al IX-lea și au fost transmise de la învățător la elev până în ziua de azi. Conform acestei tradiții, boala este rezultatul unui dezechili-

bru în corpul psihofizic, produs de emoțiile conflictuale, de pildă, furia sau lăcomia. Folosind metode experimentale moderne, oamenii de știință care au participat la conferința *Minte și Viață* s-au aplecat asupra aceluiași probleme ridicate de gânditorii budiști de-a lungul secolelor.

Începem cu trecerea în revistă a sistemelor etice occidentale, făcută de Lee Yearley, și cu o cercetare asupra posibilităților fundamentale ale unui sistem etic care să nu-și aibă originea în religie. Sfinția Sa, Dalai Lama, și-a exprimat părerea despre necesitatea unui astfel de sistem, care ar putea atrage miliardele de oameni de pe planetă lipsiți de convingeri religioase puternice. Daniel Goleman propune apoi teoria conform căreia procesele corpului ar putea oferi un astfel de fundament, organizat după distincția între stările mentale care întrețin sănătatea și cele care fac corpul mai vulnerabil la boală. El trece în revistă anumite descoperiri ce sugerează că emoțiile neplăcute pot submina sănătatea, în timp ce stările pozitive o pot proteja.

Secțiunea privitoare la fundamentele biologice ia în considerare cercetările experimentale cu o importanță deosebită în relația dintre emoții și sănătate. Această secțiune începe cu un discurs al dr. Francisco Varela despre sistemul imunitar și implicațiile cognitive ale acestuia. Cercetătorii din domeniul imunologiei au ajuns să conștientizeze faptul că sistemul imunitar este aproape un „al doilea creier“, o rețea de celule specializate care dau corpului o identitate flexibilă. Mai mult, această identitate somatică are legături speciale cu rețelele neuronale pe care se bazează viața cognitivă și constituie baza unui nou domeniu: psihoneuroimunologia.

Prezentarea dr. Varela și dialogul care o însoțește sunt urmate de discursul lui Clifford Saron despre modul în care creierul stăpânește emoțiile. Cercetările sale și ale lui Richard Davidson elucidează modul în care tiparele activității electrice din creier sunt corelate cu expresiile faciale și cu alți parametri ai dispoziției.

Discursul lui Daniel Brown despre modul în care stresul afectează corpul detaliază fundamentele biologice ale impac-  
tului emoțiilor asupra sănătății. Dr. Brown întreține o discu-  
ție despre tulburările de stres posttraumatic și despre felul în  
care acestea sunt tratate; Dalai Lama arată că, spre deosebire  
de cazurile altor victime ale torturii, care suferă ulterior de  
simptome posttraumatice, experiența multor tibetani tortu-  
rați de chinezi demonstrează modul în care credința și con-  
vingerile ce dau sens suferinței pot constitui, într-o anumită  
măsură, un antidot.

Înțelegerea, o atenție sporită acordată experienței coti-  
diene, este o practică budistă contemplativă, clasică. Sharon  
Salzberg explică bazele acesteia printr-o introducere în apli-  
cațiile înțelegerii la sănătate. Cultivarea emoțiilor benefice  
joacă un rol în tratamentul bolii în orice domeniu medical.  
Jon Kabat-Zinn ține un discurs despre modul în care este  
folosită înțelegerea, cu efecte benefice, pentru sprijinirea  
dezvoltării de către pacienți a unei conștiințe mai puțin  
expuse supremației emoțiilor — o utilizare a practicilor de  
meditație care alină simptomele și ușurează vindecarea.

Medicina comportamentală folosește tehnici psihologice  
pentru a preveni sau trata suferințe cronice. Daniel Brown  
descrie multitudinea simptomelor medicale provocate de sis-  
temele psihologice aflate sub stres și, prin aceasta, dezechi-  
librate. Tehnicile de ultimă oră ale medicinei comportamen-  
tale oferă pacienților mijloace de a recâștiga controlul asupra  
sistemelor biologice care le provoacă simptomele. Această  
nouă perspectivă asupra vindecării include metode moderne,  
cum ar fi răspunsul biologic, și metode străvechi, de pildă  
meditația.

În Occident, psihologii sunt foarte ușor dispuși să con-  
sidere că unele patologii ale sinelui, în special respectul de  
sine scăzut, sunt în creștere printre oamenii moderni. Totuși,  
pentru Dalai Lama, conceptul de respect de sine este necu-  
noscut; în culturile orientale, în care „sinele“ are o cu totul

altă conotație decât în individualismul occidental, s-ar putea  
să nu existe o astfel de problemă. Rădăcinile respectului de  
sine sunt explorate într-un dialog care sugerează că sinele  
occidental ar putea fi pus în fața unor probleme unice, foarte  
rar întâlnite în Orient.

Un punct de divergență între știința modernă și budism  
este relația dintre minte și creier. Știința occidentală consi-  
deră mintea o proprietate emergentă a conștiinței depen-  
dente de creier, în timp ce gândirea budistă tibetană postu-  
lează o ordine subtilă a conștiinței, ce nu depinde de creier.  
Oare eșecul științei occidentale în identificarea unor procese  
mentale care nu se reduc la funcțiile creierului înseamnă că  
nu există o conștiință care să nu depindă de creier? Dalai  
Lama susține că anumite niveluri foarte subtile ale conști-  
inței, încă nedescoperite în Occident, sunt accesibile maeș-  
trilor în meditație, care le pot folosi pentru a visa lucid sau  
pentru a muri conștient. Dacă vor fi confirmate de știință,  
astfel de realizări vor modifica serios paradigma neuroști-  
inței occidentale.

În final, e vorba de un dialog foarte amplu despre nevoia  
de compasiune și despre un sistem etic care să poată atrage  
miliardele de oameni fără o credință religioasă anume. Astfel,  
dialogul se încheie cu întrebarea dacă noua înțelegere mani-  
festată de știință față de legăturile dintre minte, creier și sănă-  
tate ar putea oferi într-o bună zi o parte din fundamentul  
unei etici — o sumă de principii de viață — care să confirme  
valorile marilor religii ale lumii.

PARTEA ÎNTÂI

---

---

*Etica*

CE NE ÎNVAȚĂ CORPUL

## *Trei perspective asupra virtuții*

LEE YEARLEY

**L**EE YEARLEY introduce în dialog un fir filozofic și etic care se întretese tot mai strâns în dezbateri, pe măsură ce aceasta progresează. El trece în revistă trei tradiții filozofice occidentale diferite: individualismul, perfecționismul și raționalismul. Individualismul susține că este bun ceea ce satisface un anumit individ. Raționalismul consideră că o acțiune etică trebuie să aibă, în mod logic, această calitate în orice context. Perfecționismul compară acțiunile individului cu un ideal postulat; cu cât comportamentul este mai etic, cu atât el este mai conform cu situația ideală.

Etica, în general, se ocupă de întrebări legate de ceea ce este corect și bine, adică virtuos. Dar virtutea depinde de perspectiva filozofică. Ceea ce este considerat virtuos într-un sistem s-ar putea să nu aibă aceeași calitate într-un altul. Dr. Yearley se întreabă dacă anumite virtuți — cum ar fi compasiunea — pot sluji ca fundament pentru un sistem etic și pot explica modul în care gândirea filozofică occidentală a eliminat-o dintre fundamentele unui sistem etic, odată cu respingerea religiei. Contradicțiile dintre aceste sisteme filozofice occidentale sunt scoase la iveală în