

MinteȘtiința

Simpozionul Mente Știință de la care a pornit această carte, a reunit experți din domeniile psihiatriei, psihologiei, neuroștiinței și educației. Invitat de onoare a fost Sanctitatea Sa Dalai Lama, laureat al Premiului Nobel pentru pace, unul dintre reperaile spirituale ale zilelor noastre. Lucrările au fost coordonate de Daniel Goleman (doctor, psiholog și ziarist premiat), Herbert Benson (doctor în medicină), Howard Gardner (doctor, cercetător în psihologie) și Robert A.F. Thurman (specialist în budism).

Minte Știință

Un dialog între Orient și Occident

Sanctitatea Sa

DALAI LAMA

HERBERT HOWARD E.
BENSON GARDNER

ROBERT A.F. DANIEL
THURMAN (ed.) GOLEMAN (ed.)

și participanții la
Simpozionul Minte Știință de la Harvard

Traducere din engleză de
NICOLETA NEAGOE

 HUMANITAS
BUCUREȘTI

Redactor: Iuliana Glăvan
Coperta: Ioana Nedelcu
Tehnoredactor: Manuela Măxineanu
Corector: Iulia Vladimirov
DTP: Florina Vasiliu, Carmen Petrescu

Tipărit la Paper Print – Brăila

Sanctitatea Sa Dalai Lama, Herbert Benson, Robert A. F. Thurman,
Howard E. Garder, Daniel Goleman
MindScience: An East-West Dialogue
© 1991 Mind/Body Medical Institute Inc. & Tibet House New York Inc.;
Chapter 4 © 1991 Robert Thurman

Illustrations Fig. 1 © 1991 Robert Beer;
Figs. 2 & 3 © 1991 Venerable Pema Losang Chogyen
All rights reserved.

Lucrările simpozionului au fost sponsorizate de
The Mind/Body Medical Institute of
Harvard Medical School & New England Deaconess Hospital și
Tibet House New York

© HUMANITAS, 2017, pentru prezenta versiune românească

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
MinteȘtiință: Un dialog între Orient și Occident /
Sanctitatea Sa Dalai Lama, Herbert Benson, Robert A. F. Thurman, ... –
București: Humanitas, 2017

Index

ISBN 978-973-50-5762-6

I. Bstan-'dzin-rgya-mtsho, Dalai Lama XIV

II. Benson, Herbert

III. Thurman, Robert A.F.

2

EDITURA HUMANITAS

Piața Presei Libere 1, 013701 București, România

tel. 021/408 83 50, fax 021/408 83 51

www.humanitas.ro

Comenzi online: www.libhumanitas.ro

Comenzi prin e-mail: vanzari@libhumanitas.ro

Comenzi telefonice: 021 311 23 30

CUPRINS

<i>Cuvânt înainte</i> de Sanctitatea Sa Dalai Lama	7
<i>Prefață</i> de dr. Herbert Benson	9

INTRODUCERE

O perspectivă occidentală <i>Daniel Goleman</i>	15
O perspectivă tibetană <i>Robert A.F. Thurman</i>	22

PARTEA ÎNTÂI

BUDISM, NEUROȘTIINȚĂ ȘI ȘTIINȚELE MEDICALE

1. Conceptul budist al minții <i>Sanctitatea Sa Dalai Lama</i>	27
2. Dialog <i>Sanctitatea sa Dalai Lama – David M. Bear – Herbert Benson – Steven W. Matthysse – David D. Potter – Joseph J. Schildkraut – Carl E. Schwartz</i>	39
3. Interacțiuni minte/trup incluzând studiile tibetane. <i>Herbert Benson</i>	65

PARTEA A DOUA

BUDISM, PSIHOLOGIE ȘI ȘTIINȚELE COGNITIVE

4. Psihologia tibetană: un software sofisticat pentru creierul uman <i>de Robert A.F. Thurman</i>	85
--	----

6 CUPRINS

5. Cunoașterea: o perspectivă occidentală	
<i>Howard E. Gardner</i>	119
6. Modele tibetane și vestice de sănătate mintală	
<i>Daniel Goleman</i>	137
7. Dialog	
<i>Diana L. Eck – Howard E. Gardner –</i>	
<i>Daniel Goleman – Robert A.F. Thurman</i>	157

CONCLUZIE

Privind înainte	
<i>Daniel Goleman – Robert A.F. Thurman</i>	175
Participanți	179
Note	185
Glosar	189
Bibliografie selectivă	195
Indice	199



THE DALAI LAMA

CUVÂNT ÎNAINTE

CRED CĂ SCOPUL ULTIM AL TUTUROR FIINȚELOR umane este dobândirea fericirii și a unui sens al împlinirii. Aceste obiective pot fi atinse prin desfătări fizice și o dezvoltare mintală corespunzătoare, dar factorul ultim și dominant este aspectul mintal. Pentru atingerea acestor obiective trebuie să deținem atât cunoștințe despre minte, cât și despre materie.

Știința a făcut progrese enorme în înțelegerea și teoretizarea problemei. Pe de altă parte, budismul dispune de o filozofie profundă, iar de-a lungul secolelor a dezvoltat o metodă sistematică de antrenare și dezvoltare a minții. Fie că suntem oameni de știință sau practicanți spirituali, aspirațiile și nevoile noastre primare sunt aceleași. Oamenii de știință studiază în special materia, dar nu pot ignora mintea omenească sau conștiința. Practicanții spirituali sunt preocupați în primul rând de dezvoltarea minții, dar nu-și pot ignora cu desăvârșire nevoile fizice. Iată de ce am insistat întotdeauna asupra importanței de a împleni abordarea mintală cu cea materială în atingerea fericirii de către umanitate. Când am aflat că Wisdom publică această carte n-am putut decât să mă bucur.

PREFAȚĂ

DISCUȚIILE PUBLICATE ÎN ACEASTĂ CARTE AU avut loc la simpozionul *Minte Știință: Un dialog între Orient și Occident*. Parte a programului Harvard Medical School's Department of Continuing Medical Education, simpozionul s-a ținut pe 24 martie 1991 la Kresge Auditorium, Massachusetts Institute of Technology, Cambridge, sub auspiciile Mind/Body Medical Institute și Tibet House New York. A reunit experți din domeniile medicinei, psihiatriei, psihobiologiei, neurobiologiei, educației, religiei comparate și budismului indo-tibetan, într-un dialog deschis și un schimb de idei pe concepte, abordări și modalități de înțelegere variate ale științei minții, atât din Orient, cât și din Occident. Invitat de onoare a fost Sanctitatea Sa Dalai Lama, laureat al Premiului Nobel pentru pace.

Simpozionul a însemnat mai mult decât celebrarea unui deceniu de cercetări comune întreprinse de comunitatea budistă tibetană și Harvard Medical School. Această colaborare a început pe 18 octombrie 1979, când l-am cunoscut pe Sanctitatea Sa Dalai Lama, care se afla în prima lui vizită la Universitatea Harvard. Cu acest prilej, am explicat experimentele noastre de laborator referitoare la efectele fiziologice ale tehnicilor meditative simple și am

cerut permisiunea de a studia câteva dintre tehnicile meditative avansate ale budismului tibetan.

Raționamentul nostru era fără echivoc: dacă tehnicile meditative simple generau schimbări fiziologice atât de însemnate precum scăderea metabolismului, a bătăilor inimii, a presiunii sângelui și ritmului respirației, oferind totodată modele distincte de electroencefalograme, ce efecte ar avea tehnicile meditative avansate? Ar putea oare să scoată la iveală interacțiuni minte/trup și mai uimitoare? Ani de-a rândul am încercat să investigăm aceste tehnici avansate, dar nu am găsit practicanți care să consimtă să fie supuși studiului, deoarece erau prea puțin interesați de documentarea științifică a propriilor practici.

Tocmai terminasem de citit cartea Alexandrei David-Neel *Magic and Mystery in Tibet*, care conținea relatările ei de la începutul secolului al XX-lea despre yoga *tumo* practică de călugării budiști din Tibet. În cadrul acestei practici, o căldură internă, generată în scop religios, exercită asupra trupului efecte care pot fi demonstrate. David-Neel descrie ce a văzut la o întâlnire întâmplătoare din miez de iarnă:

Neofiții stau pe pământ, cu picioarele încrucișate și goi. Fiecare bărbat se înfășoară într-un cearșaf înmuiat în apă rece, care urmează să se usuce pe trup. De îndată ce cearșaful s-a uscat, este iarăși înmuiat în apă și pus pe trupul novicului unde, la fel ca înainte, trebuie să se usuce. Operațiunea continuă până în zori. Acela care usucă cele mai multe cearșafuri este recunoscut drept câștigător al competiției.

În afară de uscarea cearșafurilor pe propriul trup, există numeroase alte probe prin care se stabilește gradul de căldură pe care neofitul îl poate emana. Una dintre aceste probe constă

în a sta în zăpadă. Cantitatea de zăpadă topită sub un bărbat și distanța la care se topește în jurul lui sunt luate drept modalități de măsurare a abilității sale.¹

Speram ca, având permisiunea Sanctității Sale Dalai Lama, să am acces la studierea acestor incredibile efecte minte/trup ale practicii *tumo*.

Întâlnirea noastră din octombrie 1979 a avut loc în sufrageria locuinței Danei Palmer din Cambridge, o clădire din 1823 în care a locuit William James și unde, se spune, a avansat ideea unui univers pluralist. După ce am explicat motivul pentru care cer îngăduința de a-i studia pe practicanții *tumo*, Sanctitatea Sa a replicat: „Va fi nespuse de greu să măsuраți aceste abilități. Oamenii care practică aceste exerciții de meditație o fac în scop religios. Pentru a le resimți beneficiile, *înainte de toate, trebuie să experimentați.*“ După care a adăugat: „Totuși, cultura noastră trece prin numeroase transformări. Am fost nevoiți să ne părăsim pământul natal, să mergem în exil... poate ar merita să vi se permită efectuarea acestui studiu.“

Peste câteva luni am primit o scrisoare de la biroul Sanctității Sale prin care eram invitați să studiem trei practicanți *tumo* din India care trăiau în apropiere de Dharamsala. O parte dintre rezultatele uimitoare ale acestor studii și nu numai au fost incluse în cartea de față. Prin intermediul investigațiilor fundamentate științific am stabilit că tehnicile meditative avansate conduc într-adevăr la capacități umane minte-trup profunde, nerecunoscute până în prezent.

În toamna anului 1990, am crezut de cuviință că sosisese momentul să facem un bilanț al rezultatelor acestor

experimente. Așa a luat naștere simpozionul MinteȘtiință. Sanctitatea Sa a acceptat să ne onoreze cu prezența, iar dialogul a fost extins, incluzând conceptele orientale și occidentale asupra minții.

Le sunt recunoscător tuturor celor care au participat și au transformat acest simpozion într-unul de succes. Nutresc speranța că acest eveniment va reprezenta nu numai un moment de cotitură pentru deceniul de fructuoase interacțiuni minte-știință dintre Orient și Occident, ci va pune bazele unei viitoare colaborări neîntrerupte.

HERBERT BENSON, doctor în medicină
Boston, Massachusetts

INTRODUCERE

O PERSPECTIVĂ OCCIDENTALĂ

ISTORICUL ARNOLD TOYNBEE A FOST ACELA CARE a prezis că unul dintre cele mai semnificative evenimente ale secolului XX va fi pătrunderea budismului în Occident. Pentru psihologia modernă, prezicerea s-ar putea adevăra într-un anumit sens: dacă privim budismul ca pe o disciplină, începem să înțelegem că există o știință a minții mult mai veche, poate și mai plină de înțelepciune decât a noastră, dar că deplina ei articulare se găsește în budism.

Psihologia modernă are o viziune istorică mioapă, pornind de la premisa că primele încercări din acest domeniu au început în Europa și America în ultimul secol. Am pierdut din vedere legăturile profunde ale disciplinei noastre cu filozofia și, prin urmare, legăturile filozofiei cu religia. De pildă, puțini psihologi își amintesc că William James, unul dintre părinții fondatori ai psihologiei moderne, a fost membru al Departamentului de Filozofie de la Harvard, până când, la răscrucea dintre veacuri, a întemeiat Departamentul de Psihologie.

Budismul confruntă psihologia modernă cu două stări de fapt: în primul rând, studierea sistematică a minții și a funcționării sale este mai veche decât era creștină,

iar, în al doilea rând, această explorare se află în însuși centrul vieții spirituale. Nu greșim când afirmăm că fiecare religie majoră a lumii adăpostește o psihologie ezoterică, o știință a minții, de obicei puțin cunoscută practicantilor săi profani. În islam o regăsim bunăoară în sufism; în iudaism, în kabbala; în creștinism, în manualele monastice de meditație.

În budism, știința clasică a minții se numește „abhidharma“. Dezvoltată, sistematizată și rafinată de-a lungul a peste o mie de ani după învățătura lui Gautama Buddha din secolul al V-lea înainte de erei noastre, abhidharma este un model elaborat al minții. Ca orice sistem psihologic bine pus la punct, descrie în detaliu funcționarea percepției, a cunoașterii, afectelor și motivației. Model dinamic, abhidharma analizează deopotrivă rădăcinile suferinței umane și modalitățile de eliberare de această suferință, mesajul central al budismului fiind înfățișat sub forma limbajului psihologiei.

Dincolo de contextul metafizic, abhidharma reprezintă o entitate aparte din perspectiva psihologiei moderne: este un sistem psihologic cu rădăcini complet diferite. Astfel privind lucrurile, oferă pentru prima dată psihologiei moderne ceva asemănător cu o „întâlnire apropiată de gradul trei“ – o întâlnire cu o inteligență străină în a cărei existență puțini credeau, poate chiar nimeni. Este limpede că, dacă ar fi fost întrebați, majoritatea psihologilor și psihiatrilor ar fi spus că nu există o altă psihologie modernă matură în afară de comunitatea gândirii moderne occidentale. Totuși, astăzi e clar că există una, și că aceasta are ceva însemnat de spus sistemelor de psihologie din Occident.