

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

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României  
**HANSON, RICK**

*Creierul lui Buddha : neuroștiința fericirii, iubirii și înțelepciunii /*  
Rick Hanson, dr. Richard Mendius ; trad. din lb. engleză de Roxana Bîrsanu. - Ed. a 3-a. - Pitești : Paralela 45, 2019

ISBN 978-973-47-2978-4

I. Mendius, Richard

II. Bîrsanu, Roxana (trad.)

29

**RICK HANSON  
DR. RICHARD MENDIUS**

**CREIERUL  
LUI BUDDHA**  
**NEUROȘTIINȚA FERICIRII,  
IUBIRII ȘI ÎNȚELEPCIUNII**

Ediția a III-a

Traducere din limba engleză de  
Roxana Bîrsanu

*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, 2019

Prezenta lucrare folosește denumiri ce constituie mărci înregistrate, iar conținutul este protejat de legislația privind dreptul de proprietate intelectuală.  
[www.edituraparalela45.ro](http://www.edituraparalela45.ro)

**Editura Paralela 45**

## CUPRINS

---

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

### **Partea întâi. Cauzele suferinței**

<b>Capitolul 2.</b> Evoluția suferinței.....	33
<b>Capitolul 3.</b> Prima și a doua săgeată .....	56

### **Partea a doua. Fericirea**

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

### **Partea a treia. Dragostea**

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

**Partea a patra. Înțelepciunea**

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

**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 relational 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 relational, 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

## CAPITOLUL 1

---

### Creierul care se transformă

*Principalele activități ale creierului sunt supuse schimbărilor.*

Marvin L. Minsky

Atunci când gândirea și 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.

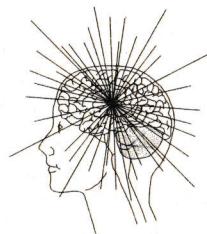
De exemplu, în cazul șoferilor de taxi din Londra, care prin natura meseriei trebuie să memoreze o mulțime de străduțe întortocheate, hipocampul (o zonă vitală din creier care ajută la crearea amintirilor vizuale și spațiale) își mărește volumul, deoarece este o regiune a creierului intens folosită (Maguire 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.

## NOTIUNI DE BAZĂ DESPRE CREIER

- Creierul este un ţesut de 1,3 kg cu o consistenţă ca de tofu, care conţine 1,1 mii de miliarde de celule, inclusiv 100 de miliarde de *neuroni*. În medie, fiecare neuron stabileşte cu ceilalţi neuroni aproximativ cinci mii de conexiuni, denumite *sinapse* (Linden 2007).
- În momentul în care neuronul creează sinapse, el primeşte semnale de la alţi neuroni, de obicei sub formă unor substanţe chimice denumite *neurotransmiţători*. Semnalele îi indică neuronului dacă trebuie să se activeze sau nu, fapt ce depinde în principal de combinaţia de semnale pe care le primeşte 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 obişnuit se activează de 5-50 de ori pe secundă. În timpul de care veţi avea nevoie pentru a parcurge subiectele din acest chapter, caietioane de semnale vă vor traversa creierul.
- Fiecare semnal neuronal reprezintă un fragment de informaţie; sistemul nervos manevrează informaţiile aşa cum inima contribuie la circulaţia sânghelui. Toate aceste informaţii reprezintă ceea ce noi numim în sens larg *mintea*, pe care, în cea mai mare parte, nu o conştientizăm vreodată. În accepţiunea pe care o vom da termenului în lucrarea de faţă,  *mintea* include semnalele care determină răspunsul la stres, cunoştinţele care ne ajută să mergem pe bicicletă, trăsăturile de personalitate, speranţele şi visele, precum şi înțelesul cuvintelor pe care le citiţi aici.
- Creierul este principalul factor care formează şi dinamizează mintea. Are o activitate atât de intensă încât, deşi reprezintă doar 2% din greutatea corpului, foloseşte 20-25% din oxigenul şi glucoza produse de acesta (Lammert 2008). Pentru a-şi îndeplini funcţiile, bâzăie în continuu ca un frigider; aşadar, consumă cam aceeaşi cantitate de energie indiferent dacă dormim profund sau depunem un efort susţinut de gândire (Raichle şi Gusnard 2002).
- Numărul combinaţiilor 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 şi numărul posibilelor stări prin care creierul poate trece. Ca să aveţi un termen de comparaţie, numărul atomilor din Univers este estimat la *doar* 10 la puterea optzeci.
- Evenimentele mentale conştiente se bazează pe asocieri temporare ale sinapselor care se formează şi se împrăştie de obicei în doar câteva secunde,



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

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

## O OCAZIE FĂRĂ PRECEDENT

Aşa cum microscopul a revoluţionat biologia, în ultimele decenii noile instrumente de cercetare, precum tehnologia MRI, au condus la o creştere semnificativă a datelor ştiinţifice privind mintea şi creierul. În consecinţă, deţinem acum mult mai multe posibilităţi de a fi mai fericiţi şi mai eficienţi în viaţa cotidiană.

Între timp, a crescut şi interesul faţă de tradiţiile contemplative, care de mii de ani analizează mintea şi, implicit, creierul, relaxând mintea/creierul suficient de mult încât să capteze cele mai subtile mişcări ale lor şi să dezvolte metode sofisticate de a le transforma. Dacă doriţi să fiţi buni într-un anumit domeniu, este util să îi studiaţi pe cei care au ajuns deja să îl stăpânească, precum maeştrii bucătari de la televizor – asta dacă vă place să gătiţi. Aşadar, dacă doriţi să simţiţi mai multă fericire, putere interioară, linişte şi pace, este logic să învătaţi de la persoanele care practică tradiţiile contemplative – atât laici, cât şi călugări – şi s-au dedicat dezvoltării acestor calităţi.

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

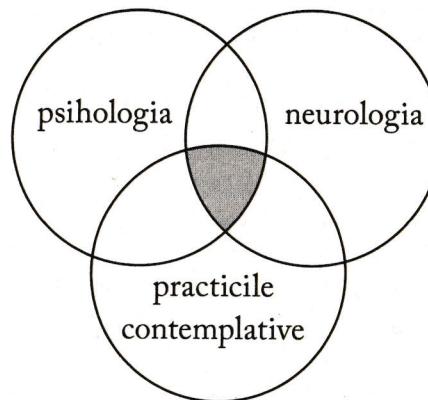
*Probabil că în ultimii douăzeci de ani am aflat mai multe despre creier decât în întreaga istorie.*

Alan Leshner

uimire. Omenirea deține numeroase tradiții contemplative, multe din 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 credință în Dumnezeu. De asemenea, are un model detaliat al minții, care satisfac cerințele psihologiei și neurologiei. Așadar, deși avem un mare respect pentru alte tradiții 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 intersectare 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 potenza 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 transcendental 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 coreleză cu activitățile neurale (Vaitl et al. 2005).

Orice aspect al minții care nu este transcendental 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 posibilități transcendentale, 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 călugări tibetani intră în meditație profundă, ei produc *unde neuronale* gama nemaiîntâlnită 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 mintii. Așadar, înclinându-ne plini de respect în fața transcendentalului, 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 să analizați sentimentele și lumea înconjurătoare și pentru a deveni o persoană mai bună și mai fericită. Dar înțelegerea modului în care să puteți influența creierul poate fi deosebit de utilă, mai ales pentru cei care 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 formă 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 ÎNTELEPCIUNE

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 acestieia. 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 practiciei 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 pre-frontal* (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, bunătate 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 dobândești 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 puneti 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 slabirea 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 soc electric.

Aceste trei funcții – control, învățare și selecție – operează la toate nivelurile 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 inclinațiile 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 nesemnificative 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.