

**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 voitul 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 fericii, 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.

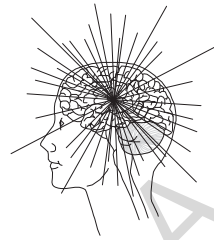
De exemplu, în cazul șoferilor de taxi din Londra, care prin natura meseriei trebuie să memoreze o mulțime de străduțe întortocheate, hipocampusul (o zonă vitală din creier care ajută la crearea amintirilor vizuale și spațiale) își mărește volumul, deoarece este o regiune a creierului intens folosită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

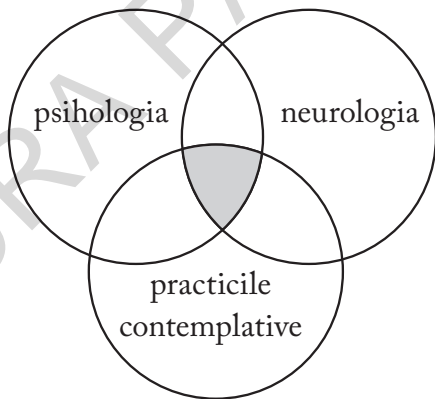


Fig. 1. Intersectarea celor trei discipline

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