

**RICK HANSON
DR. RICHARD MENDIUS**



**GREIERUL
LUI BUDDHA**

**NEUROȘTIINȚA
FERICIRII, IUBIRII
ȘI ÎNȚELEPCIUNII**

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

EPP

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

HANSON, RICK

Creierul lui Buddha : neuroștiința fericirii, iubirii și înțelepciunii / Rick

Hanson, Richard Mendius ; trad. din lb. engleză de Roxana Birsanu. - Ed. a 2-a. -

Pitești : Paralela 45, 2017

ISBN 978-973-47-2640-0

I. Mendius, Richard

II. Birsanu, Roxana (trad.)

29

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, 2017

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

www.edituraparelela45.ro

**RICK HANSON
DR. RICHARD MENDIUS**

CREIERUL LUI BUDDHA

**NEUROȘTIINȚA FERICIRII,
IUBIRII ȘI ÎNȚELEPCIUNII**

Ediția a II-a

Traducere din limba engleză de
Roxana Birsanu

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