

**RICK HANSON
DR. RICHARD MENDIUS**



**CREIERUL
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

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

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.edituraparelela45.ro

**RICK HANSON
DR. RICHARD MENDIUS**

CREIERUL LUI BUDDHA

**NEUROȘTIINȚA FERICIRII,
IUBIRII ȘI ÎNȚELEPCIUNII**

Ediția a III-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

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

CAPITOLUL 2

Evoluția suferinței

*În biologie, nimic nu are logică
dacă nu este analizat din perspectiva evoluției.*
Theodosius Dobzhansky

În general, viața este minunată, dar are și părți mai puțin plăcute. Priviți chipurile din jur, care probabil că exprimă suferință, dezamăgire și îngrijorare. Sunteți conștient și de propriile dumneavoastră frustrări și ne-cazuri. Neplăcerile vieții includ singurătate și tristețe, stres, durere și furie în cantități normale, traume și griji puternice. Întreaga gamă de sentimente definește ceea ce numim *suferință*. Multe suferințe sunt lejere, dar cronice, precum un fundal de anxietate, iritabilitate sau lipsa împlinirilor. Este normal să ne dorim mai puține dintre acestea, iar în locul lor să ne bucurăm de mai multă mulțumire, dragoste și liniște.

Pentru a soluționa problemele, trebuie să le pătrundeți cauzele. De aceea, toți marii medici, psihologi și lideri spirituali au fost și buni diagnosticieni. De exemplu, în cele nouă adevăruri nobile, Buddha identifica o durere (suferință), detecta cauzele care au provocat-o (pofta: dorința de nestăvilat de a poseda ceva anume), specifica metoda de vindecare (eliberarea de pofta) și prescria tratamentul (calea celor opt pași).

Acest capitol analizează suferința din perspectiva evoluției, pentru a-i detecta sursa localizată la nivelul creierului. Când veți înțelege de ce sunteți emoționat, iritat, hărțuit, epuizat sau de ce vi se pare că nu vă ridicați la înălțimea așteptărilor, aceste sentimente vor avea mai puțină putere asupra dumneavoastră. Chiar și numai această idee vă poate liniști. Dacă înțelegeți asemenea lucruri, veți reuși să folosiți mai eficient indicațiile din restul cărții.

EVOLUȚIA CREIERULUI

- Viața a apărut acum aproximativ 3,5 miliarde de ani. Creaturile pluricelulare au apărut acum circa 650 de milioane de ani. (Când răciți, nu uitați că microbii au un avans de aproape trei miliarde de ani în fața dumneavoastră!) În urmă cu aproape 600 de milioane de ani, atunci când au apărut primele meduze, animalele deveniseră suficient de complexe pentru ca sistemele lor senzo-motorii să trebuiască să comunice între ele. Astfel a luat naștere țesutul neural. Pe măsură ce animalele s-au dezvoltat, același lucru s-a petrecut și cu sistemul lor nervos, care a luat treptat forma unui sediu central și anume creierul.
- Evoluția se bazează pe capacități preexistente. Dezvoltarea vieții poate fi observată în interiorul creierului. Paul MacLean (1990) le numește nivelul reptilian, paleomamifer și mamifer de dezvoltare (vezi figura 2. Toate figurile sunt oarecum inexacte și au doar scopul de ilustra o idee).
- Țesuturile corticale sunt relativ recente, complexe, lente și distribuite în funcție de necesități peste *trunchiul cerebral și structurile subcorticeale*, care sunt străvechi, simple, concrete, rapide și intense din punct de vedere motivațional. (Regiunea subcorticală se află în centrul creierului, sub cortex și peste trunchiul cerebral care corespunde în mare creierului reptilian din figura 2.) Peste zi, aveți un creier de șopârlă-veveriță-maimuță care vă modelează reacțiile de jos în sus.

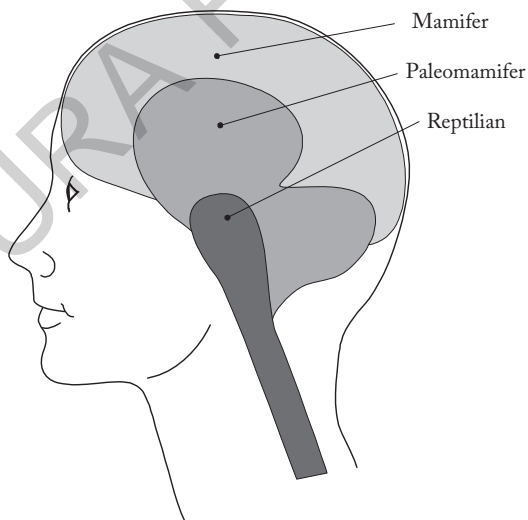


Fig. 2. Evoluția creierului

- Totuși, cortexul modern are o mare influență asupra restului creierului. Cortexul a fost modelat de presiunile evolutive pentru dezvoltarea abilităților de reproducere, interacțiune, comunicare, cooperare și iubire, care se află în continuă perfecționare (Dunbar & Shultz 2007).
- Cortexul este împărțit în două emisfere legate prin *corpus callosum*. Pe măsură ce am evoluat, emisfera stângă (la majoritatea persoanelor) a ajuns să se concentreze pe procesare secvențială și lingvistică, în vreme ce emisfera dreaptă s-a specializat pe procesare holistică și vizual-spațială. Evident, cele două jumătăți ale creierului colaborează strâns. Multe structuri neurale sunt duplicate astfel încât să existe câte una în fiecare emisferă. Totuși, prin convenție, ne referim la o anumită structură la singular (de exemplu, hipocampusul).

TREI STRATEGII DE SUPRAVIEȚUIRE

De-a lungul a sute de milioane de ani de evoluție, înaintașii noștri au dezvoltat trei strategii fundamentale pentru a supraviețui:

- Au creat limite pentru a zidi bariere între ei înșiși și lume și între diversele lor stări psihice.
- Și-au păstrat stabilitatea pentru a menține echilibrul sănătos al sistemelor fizice și mentale.
- Au profitat de ocazii și au evitat amenințările pentru a se bucura de mai multe lucruri ce promovează starea de bine și a evita sau a se opune celor care nu o fac.

Aceste strategii au fost deosebit de eficiente pentru supraviețuire. Dar Mamei Natură nu îi pasă cum se simt oamenii. Pentru a motiva animalele, inclusiv ființele umane, să urmeze aceste strategii și să le transmită mai departe, au apărut rețele neuronale care creează suferință și disconfort în anumite condiții: atunci când limitele se șterg, stabilitatea este compromisă, ocaziile dezamăgesc, iar amenințările sporesc. Din păcate, aceste condiții apar tot timpul deoarece:

- Toate lucrurile sunt interconectate.
- Totul se află în continuă schimbare.
- De obicei, ocaziile nu sunt exploatate sau își pierd farmecul, iar multe amenințări nu pot fi evitate (de exemplu, îmbătrânirea și moartea).

Să vedem cum vă fac ele să suferiți.