

CARTEA SUPREMĂ DESPRE MEDITAȚIE

DANIEL GOLEMAN
&
RICHARD J. DAVIDSON

Însușiri modificate

ȘTIINȚA ȘI ARTA MEDITAȚIEI



Cuprins

Capitolul 1	
Calea profundă și cea vastă	7
Capitolul 2	
Indicii străvechi	29
Capitolul 3	
„După“ înseamnă „înainte“ pentru următorul „între“	56
Capitolul 4	
Cel mai bun lucru pe care l-am avut	79
Capitolul 5	
O minte netulburată	106
Capitolul 6	
Pregătit pentru iubire	129
Capitolul 7	
Atenție!.....	155
Capitolul 8	
Iluminarea ființei.....	183
Capitolul 9	
Minte, corp și genom	205
Capitolul 10	
Meditația ca psihoterapie	237
Capitolul 11	
Creierul unui yoghin.....	258

Capitolul 12	
Comoara ascunsă	282
Capitolul 13	
Însușiri modificate	307
Capitolul 14	
O minte sănătoasă	339
<i>Resurse suplimentare</i>	361
<i>Mulțumiri</i>	363
<i>Note</i>	365
<i>Indice</i>	392

Capitolul 1

Calea profundă și cea vastă

Într-o dimineață luminoasă de toamnă, Steve Z, locotenent-colonel care lucra la Pentagon, a auzit „un zgomot foarte puternic“, pentru ca, în clipa următoare, să se pomească acoperit de moloz de la tavanul care, în cele din urmă, a căzut peste el, lăsându-l inconștient. Era 11 septembrie 2001, iar un avion de pasageri se prăbușise peste clădirea uriașă, foarte aproape de biroul în care lucra bărbatul.

Dărâmăturile care l-au acoperit pe Steve i-au salvat viața, pentru că fuzelajul avionului a explodat, iar mingi de foc au cuprins întregul birou. În ciuda șocului, Steve s-a reîntors la slujbă patru zile mai târziu, muncind febril în timpul nopților, de la 6 seara la 6 dimineața, pentru că, în acel interval, în Afganistan era zi. Curând după aceea, a plecat voluntar în Irak pentru un an.

„Ajunsesem să nu mai pot intra într-un centru comercial fără să fiu hipervigilent, suspicios din cauza felului în care simțeam că mă privește lumea, eram mereu în alertă. Acestea sunt motivele care m-au determinat să plec în Irak“, își amintea Steve. „Nu mai puteam folosi liftul și mă simțeam prins ca într-o capcană atunci când mă aflam în trafic, în propria mașină.“

Cele descrise de Steve sunt simptomele tulburării clasice de stres post-traumatic (TSPT). Apoi a venit ziua în care și-a dat seama că nu mai poate face acestei afecțiuni de unul singur. Așa a ajuns la o psihoterapeută pe care o mai consultă din când în când și astăzi și care l-a convins să încerce *mindfulness**.

Minfulness, a povestit Steve, „m-a ajutat să fiu mai calm, mai puțin stresat, m-a făcut să nu mai reacționez impulsiv“. Pe măsură ce exersa, adăugând în această combinație bună-tatea plină de iubire și practicând retragerea, simptomele de TSPT au devenit treptat mai puțin frecvente și și-au pierdut din intensitate. Deși iritabilitatea și neliniștea încă nu au dispărut cu totul, acum le poate anticipa.

Povești precum cea a lui Steve oferă informații încurajatoare cu privire la meditație. Noi înșine am practicat acest exercițiu spiritual pe tot parcursul vieții noastre adulte și, asemenea lui Steve, am descoperit că are nenumărate beneficii.

Pregătirea noastră profesională nu este însă de ajuns. Nu orice se încadrează în magia meditației poate face față testelor științifice riguroase. Prin urmare, am încercat să aflăm ce anume funcționează și ce nu funcționează.

O parte dintre informațiile pe care le ai despre meditație pot fi greșite, iar ceea ce este adevărat s-ar putea să nu știi.

* Termenul englezesc *mindfulness* nu are o traducere consacrată în limba română, dar înseamnă *trăirea conștientă* sau *conștientizarea clipei prezente*. Este o tehnică de relaxare și destresare. Înseamnă să trăim în prezent, să conștientizăm acțiunile pe care le facem în prezent. Nu înseamnă să ne gândim la prezent. Pentru a ușura lectura acestei cărți, voi folosi termenul de *mindfulness*, mult mai cunoscut decât corespondentul românesc. (*N. trad.*)

Să ne întoarcem însă la relatarea lui Steve. Aceasta a fost spusă la nesfârșit, în nenumărate variante, de nenumărați oameni care au pretins că au găsit alinare în metode de meditație precum mindfulness, nu numai în cazuri de TSPT, ci și în ce privește multe alte tulburări emoționale.

Totuși, mindfulness, considerată parte a unei străvechi tradiții de meditație, nu a fost menită să fie un asemenea leac și abia recent a fost luată în considerare pentru vindecarea formelor moderne de angoasă. Scopul original al acestei meditații, îmbrățișat de unele grupuri până în zilele noastre, se referă la o explorare intensă a minții și la o profundă schimbare a întregii noastre ființe.

Pe de altă parte, aplicațiile pragmatice ale meditației – precum mindfulness, care l-a ajutat pe Steve să își revină în urma traumei suferite – se bucură de interes la scară largă, dar acționează în profunzime. Pentru că este accesibilă, foarte mulți oameni au găsit o modalitate de a include în programul lor zilnic cel puțin o scurtă meditație.

Putem vorbi, așadar, despre două căi: una profundă și una vastă. Aceste căi sunt adesea confundate una cu cealaltă, în ciuda faptului că diferă substanțial.

Calea profundă prezintă două niveluri: într-o formă pură, de exemplu, în descendența antică a budismului Theravada, așa cum a fost el practicat în Asia de Sud-Est sau printre yoghinii tibetani (despre care vom prezenta câteva date interesante în capitolul al unsprezecelea, „Creierul unui yoghin“). Vom numi acest exercițiu foarte intens nivelul 1.

La nivelul 2, tradițiile au fost împrumutate dintr-un anumit stil de viață – al călugărilor sau al yoghinilor, de

exemplu – și au fost adaptate în forme mai accesibile pentru Occident. În acest caz, cei care apelează la meditație ca la un exercițiu spiritual renunță la unele părți din meditația asiatică originală, mai exact la acelea pentru care transferul cultural nu se realizează foarte ușor.

De asemenea, există și abordări mai vaste. La nivelul 3, aceleași exerciții de meditație sunt scoase din contextul lor spiritual, fiind răspândite mai larg – așa cum este cazul reducerii stresului prin mindfulness (mai cunoscută ca MBSR*), metodă fondată de bunul nostru prieten Jon Kabat-Zinn și predată în mii de clinici, centre medicale și nu numai. Există și meditația transcendențială (MT), care oferă lumii moderne mantră sanscrite clasice, într-o formă mai prietenoasă.

Din necesitate, la nivelul 4, cele mai accesibile forme de meditație sunt cele mai atenuate, pentru a putea fi mai lesne de exersat de un număr cât mai mare de oameni. Moda tehnicilor de mindfulness la birou sau prin intermediul aplicațiilor cu meditații care durează doar câteva minute exemplifică foarte bine acest nivel.

Preconizăm, de asemenea, apariția nivelului 5, care acum există doar fragmentar, dar care, în timp, ar putea evolua. La acest nivel, lecțiile pe care oamenii de știință le-au învățat studiind celelalte niveluri vor conduce la inovații și adaptări care pot oferi beneficii substanțiale – un potențial pe care îl explorăm în ultimul capitol, „O minte sănătoasă“.

Transformările profunde de la nivelul 1 ne-au fascinat încă de la prima noastră întâlnire cu meditația. Dan a

* *Mindfulness-based stress reduction* (în lb. engleză). (N. trad.)

cercetat texte străvechi și a pus în practică metodele descrise de acestea, în special în timpul celor doi ani de studii postuniversitare petrecuți în India și în Sri Lanka și imediat după aceea. Richie (cum îi spune toată lumea) l-a urmat pe Dan în Asia într-o vizită prelungită, optând, de asemenea, pentru o retragere, întâlnindu-se cu mentori spirituali, și, mai recent, scanând creierele celor care meditează mult în laboratorul său de la Universitatea din Wisconsin.

Practica noastră de meditație este, în principal, de nivelul al doilea. Calea cea vastă, respectiv nivelurile 3 și 4, trebuie spus de la bun început, sunt, de asemenea, importante pentru noi. Maeștrii spirituali asiatici consideră că, dacă vreun aspect al meditației poate să aline suferința, acesta trebuie împărtășit tuturor oamenilor, nu numai celor interesați de căutările spirituale. Disertațiile noastre doctorale au oferit o aplicație practică acestui sfat, prin studierea modurilor prin care meditația poate oferi beneficii cognitive și emoționale.

Povestea pe care o spunem în cartea de față oglindește călătoria noastră personală și profesională. Suntem buni prieteni și colaboratori în ceea ce privește știința meditației încă din anii 1970, când ne-am întâlnit în perioada studiilor la Harvard și am început să practicăm această artă (în ciuda faptului că nu am ajuns niciodată la perfecțiune).

Deși avem amândoi pregătire de psihologi, în timp, am dobândit abilitățile complementare necesare pentru a spune această poveste. Dan este specializat în jurnalism științific și scrie pentru *New York Times* de mai bine de un deceniu. Richie, neurolog, a fondat și conduce Center for Healthy Minds [Centrul pentru Investigarea Minților Sănătoase] de

la Universitatea din Wisconsin, pe lângă faptul că se ocupă de laboratorul de imagistică cerebrală de la Centrul Waisman din cadrul aceleiași universități, folosind imagistica prin rezonanță magnetică funcțională (fRMN), un scanner PET și alte aparate de ultimă generație pentru programele de analiză a datelor, împreună cu sute de servere necesare calculului complicate cerute de această investigație. Grupul său de cercetare numără mai mult de o sută de experți, de la fizicieni, statisticieni și oameni de știință în domeniul informaticii, la neurologi și psihologi, dar și inițiați în tradiția meditației.

Să fii coautor al unei cărți poate fi o experiență inedită – a fost și pentru noi, fără îndoială –, dar oricâte neajunsuri ar fi existat, toate au fost puse în umbră de bucuria de a lucra împreună. Suntem prieteni de câteva decenii, dar, cea mai mare parte a carierelor noastre, am lucrat separat. Această carte ne-a ajutat să fim din nou o echipă, lucru care nu a făcut decât să ne umple de bucurie.

Ții în mână cartea pe care am vrut dintotdeauna s-o scriem, dar nu am reușit decât acum. Partea teoretică și datele de care aveam nevoie pentru a ne susține ideile nu au fost elaborate decât recent. Acum, că ambele au ajuns într-o etapă avansată, suntem încântați să ne împărtășim cunoștințele.

Bucuria noastră vine și din misiunea asumată de a transmite mai departe informații: urmărim să aducem în discuție o reinterpretare radicală a actualelor beneficii ale meditației – sau lipsa acestora – și să subliniem adevăratul scop al acestui exercițiu spiritual.

Calea profundă

După întoarcerea din India, în toamna anului 1974, Richie a urmat un seminar de psihopatologie tot la Harvard. Cu părul lung și îmbrăcat după moda Cambridge a vremurilor – inclusiv cu o eșarfă țesută pe care o purta pe post de centură –, s-a speriat când profesorul a spus că „un indiciu al schizofreniei este dat de felul bizar în care se îmbracă o persoană” și i-a aruncat o privire cu subînțeles.

Când Richie i-a mărturisit unui profesor că își dorea ca tema sa pentru disertație să fie meditația, răspunsul a venit pe loc și nu a fost prea politicos: o astfel de decizie îl putea costa cariera, pe care, de altfel, nici nu o începuse bine.

Dan a hotărât să cerceteze efectul meditațiilor care folosesc mantre. Auzind asta, unul dintre profesorii de psihologie clinică l-a întrebat nedumerit: „Cu ce este diferită o mantră de pacienții mei obsedați care nu se pot abține să repete întruna cuvinte vulgare?”¹ Explicația că înjurăturile sunt involuntare în psihopatologie, în vreme ce repetarea liniștită a unei mantră este un exercițiu de concentrare intenționat și voluntar, nu a reușit să-l facă pe profesorul respectiv să-și schimbe părerea.

Aceste reacții au fost tipice pentru opoziția pe care am întâmpinat-o din partea șefilor departamentelor noastre, care încă respingeau pe un ton tăios și fără să se gândească prea mult orice avea legătură cu conștiința – probabil o formă blândă de TSPT, după episodul bine-cunoscut în care au fost implicați Timothy Leary și Richard Alpert. Aceștia au fost demiși de conducerea departamentului nostru din cauza

unei cercetări care implicase administrarea de substanțe psihedelice unor studenți de la Harvard. Experimentul avu-
sesse loc cu cinci ani înainte de a ajunge noi acolo, dar ecou-
rile scandalului nu se stinseseră încă.

În ciuda faptului că mentorii noștri academici consi-
derau că un studiu asupra meditației era echivalentul unui
drum închis, intuiția ne spunea că o astfel de întreprindere
putea aduce o contribuție substanțială în domeniul științific.
Aveam o idee grozavă: dincolo de starea plăcută pe care o
produce meditația, adevăratele recompense sunt reprezenta-
te de *însușirile* de lungă durată care pot apărea.

O însușire modificată – o nouă caracteristică rezultată
în urma meditației – se formează separat de meditația însăși.
Însușirile modificate modelează felul în care ne comportăm în
fiecare zi, nu numai în timp ce sau imediat după ce medităm.

Acest concept s-a dovedit a fi o preocupare constantă
pe tot parcursul vieții noastre profesionale, fiecare dintre
noi având un rol bine determinat în desfășurarea cercetă-
rii de față. Deosebit de importanți au fost anii petrecuți de
Dan în India ca participant-observator al rădăcinilor asiatice
ale acestor metode care reușesc să schimbe comportamente
umane. Totuși, odată întors în America, Dan nu a avut prea
mult succes atunci când a încercat să explice reprezentanți-
lor psihologiei contemporane schimbările benefice care pot
apărea în urma meditației și a metodelor de lucru străvechi
care ajută la obținerea lor.

Experiențele lui Richard în ceea ce privește meditația au
dus la decenii de analiză a elementelor științifice care să spri-
jine teoria noastră privind însușirile modificate. Grupul său de

cercetare generează date care susțin ceea ce, altfel, ar putea părea simple fantezii. Punând bazele unui nou domeniu de studiu, neuroștiințele contemplative, el a contribuit la apariția unei generații de savanți care a venit cu dovezi surprinzătoare.

Ca o consecință a valului de entuziasm generat de abordarea căii vaste, varianta alternativă, mai exact, calea profundă, considerată adevăratul scop al meditației, este adesea trecută cu vederea. Așa cum privim acum lucrurile, rezultatul cel mai important al practicării meditației nu este o stare de sănătate mai bună sau succesul în afaceri, ci, mai degrabă, un nivel superior atins în natura noastră umană.

Valul de observații despre calea profundă a stimulat în mod deosebit modelele științifice privind limitele superioare ale potențialului nostru pozitiv. Descoperirile ulterioare ale căii profunde au cultivat calități de lungă durată precum altruismul, echilibrul sufletesc, o prezență iubitoare și compasiunea imparțială, care nu sunt altceva decât trăsături pozitive modificate.

Când am început, toate acestea ar fi putut căpăta eticheta de descoperiri importante pentru psihologia modernă, dacă s-ar fi ținut seama de ele. Indiscutabil, inițial, conceptul de însușire modificată avea puține în comun cu practicienii asiatici, raportarea la textele vechi de meditație și încercările noastre cu privire la această artă interioară. După decenii de tăcere și nepăsare, în ultimii ani, au apărut numeroase observații care ne-au confirmat ceea ce bănuiam. Abia recent datele științifice au fost suficiente, confirmând ceea ce intuiția și textele ne spusese deja: aceste schimbări profunde

nu sunt altceva decât semne externe ale unei funcții foarte diferite a creierului.

Multe dintre informații ne-au fost furnizate de laboratorul lui Richie, singurul centru științific care a adunat informații de la numeroși maeștri ai practicilor spirituale contemplative, majoritatea yoghini tibetani și cea mai importantă sursă de practicieni ai spiritualității profunde.

Acești neobișnuiți parteneri de cercetare au avut o contribuție esențială la construirea unei baze științifice privind existența unui mod de a fi care a scăpat gândirii moderne, deși era punctul central al celor mai importante tradițiilor spirituale din lume. Acum avem confirmarea acestor modificări profunde ale ființei, o transformare care împinge dramatic limitele psihologice umane.

Pentru sensibilitatea modernă, chiar și ideea de „trezire” – scopul căii profunde – pare o poveste demodată. Totuși, datele furnizate de laboratorul lui Richie (unele dintre acestea au văzut lumina tiparului în diverse publicații în vreme ce cartea de față se află ea însăși în curs de publicare) confirmă faptul că modificările pozitive, remarcabile, care au loc în creier și în comportament de-a lungul etapelor descrise pentru calea profundă nu sunt un mit, ci o realitate.

Calea vastă

Amândoi am fost, vreme îndelungată, membri în consiliul de conducere al Mind and Life Institute [Institutul pentru Minte și Viață], fondat inițial pentru a crea un dialog susținut între Dalai Lama și cercetători din diferite domenii.² În anul 2000,

am organizat o discuție pe tema „emoțiilor distructive“ cu câțiva experți de prim rang specializați în emoții, iar printre aceștia s-a aflat și Richie³. În toiul discuției, Dalai Lama s-a întors spre el și a lansat o provocare.

Tradiția spirituală pe care o reprezenta, a observat Dalai Lama, propunea o paletă vastă de exerciții (verificate în timp) pentru îmblânzirea emoțiilor. Prin urmare, a propus el, duceți aceste metode în laboratoare în forme eliberate de capcanele religioase, testați-le riguros și, dacă acestea îi pot ajuta pe oameni să-și reducă emoțiile distructive, atunci împărtășiți-le tuturor celor care pot beneficia de pe urma lor.

Acest îndemn ne-a dat un imbold. La cina din acea seară – și în următoarele nopți – am început să punem la punct structura cercetării care a stat la baza cărții de față.

Provocarea lui Dalai Lama l-a făcut pe Richie să reorienteze puterea formidabilă a laboratorului său pentru a analiza atât calea profundă, cât și pe cea vastă. În calitate de director fondator al Center for Healthy Minds, Richie a sprijinit crearea unor aplicații folositoare, bazate pe dovezi, potrivite pentru școli, clinici, afaceri, chiar și pentru polițiști – pentru oricine, într-o varietate de formule, începând de la un program despre bunătate care se adresează preșcolarilor, până la programe de tratament pentru veteranii cu TSPT.

Îndemnul lui Dalai Lama a catalizat studiile care susțineau calea vastă în termeni științifici, iar aceasta a început să se bucure de popularitate în întreaga lume. Între timp, a devenit virală, subiect pentru bloguri, postări pe Twitter și aplicații. De exemplu, chiar în vreme ce scriam această carte, undeva în lume, metoda mindfulness era primită cu

entuziasm, iar acum o practică sute de mii – poate chiar milioane de oameni.

O abordare științifică a metodei mai sus amintite (sau a oricărei varietăți de meditație) începe cu întrebări precum: când funcționează și când nu funcționează? Ajută pe toată lumea? Sunt beneficiile sale diferite în funcție de, să spunem, exercițiile făcute? Aceste întrebări, dar și altele de același fel sunt cele care ne-au determinat să scriem cartea de față.

Meditație este un termen care se folosește într-o varietate de practici contemplative, așa cum *sport* se folosește pentru o gamă largă de activități atletice. Și în sport, ca și în meditație, rezultatele finale variază în funcție de ceea ce faci de fapt.

Câteva sfaturi practice atât pentru cei care vor să înceapă să mediteze, cât și pentru cei care au încercat deja câteva exerciții: țineți minte că, așa cum dobândiți aptitudini care vă conduc la victorie într-un sport sau altul, identificarea unui tip de meditație care vi se potrivește și practicarea ei timp îndelungat vă pot aduce beneficii dintre cele mai importante. Găsiți un tip de meditație, identificați o perioadă de timp în care puteți face acest exercițiu mental în fiecare zi – fie și numai câteva minute –, practicați această meditație vreme de o lună și vedeți cum vă simțiți la sfârșitul celor treizeci de zile.

Așa cum exercițiile regulate dau mai multă vigoare fizică, cele mai multe tipuri de meditație vor îmbunătăți, într-o oarecare măsură, sănătatea mintală. După cum vom vedea, beneficiile specifice de un tip sau altul devin mai evidente, cu cât se alocă mai mult timp pentru meditație.

O poveste de luat aminte

*Swami X**, cum îl numim noi, s-a aflat în grupul învățătorilor spirituali din Asia care au venit în America la mijlocul anilor 1970, în vremea studenției noastre. A ajuns la noi spunând că era nerăbdător ca aptitudinile sale yoghine să fie studiate de oamenii de știință de la Harvard, care îi puteau confirma abilitățile remarcabile.

Pe atunci era la modă o nouă tehnică de biofeedback**, care oferea celor interesați informații instant cu privire la fiziologia lor – tensiunea arterială, de exemplu –, care, altfel, s-ar fi aflat dincolo de controlul nostru conștient. Cu ajutorul acestei tehnici inovatoare, oamenii au fost capabili să-și stimuleze însănătoșirea. *Swami X* pretindea că putea ajunge la un control asemănător fără ajutorul unui feedback.

Fericiți să dăm peste ceea ce părea un subiect de cercetare desăvârșit, am folosit laboratorul de fiziologie de la Massachusetts Mental Health Center [Centrul de Sănătate Mintală Massachusetts], din cadrul Harvard Medical School.⁴

A venit ziua în care trebuia să testăm dibăcia lui *swami*, iar când i-am cerut să-și reducă tensiunea arterială, el a crescut-o. Când i-am cerut să o crească, el a scăzut-o. Când i-am

* Un *swami* este un învățător spiritual hindus care a lăsat deoparte toate preocupările lumești, considerate limitate, pentru a-și dedica întreaga energie unei experiențe spirituale și ajutorării celorlalți. (*N. trad.*)

** Biofeedback este o tehnică de medicină complementară sau alternativă, cu ajutorul căreia o persoană se antrenează pentru a-și îmbunătăți starea de sănătate, pe calea controlului voluntar. (*N. trad.*)

spus asta, *swami* ne-a acuzat că l-am tratat cu „ceai toxic“, despre care susținea că i-a sabotat abilitățile.

Monitorizările noastre fiziologice au evidențiat faptul că nu putea realiza niciuna dintre isprăvile cu care se lăudase. A reușit, în schimb, să-și facă inima să intre în fibrilație atrială – un biotalent de mare risc – cu o metodă pe care o numea *dog samadhi*, o denumire care ne intrigă chiar și astăzi*.

Din timp în timp, *swami* dispărea în toaleta bărbaților pentru a fuma o *bidi* (aceste țigări ieftine, realizate din frunze de tutun învelite într-o frunză, sunt foarte populare în India). Curând după aceea, o telegramă de la prietenii din India a dezvăluit faptul că *swami* al nostru era, de fapt, fostul director al unei fabrici de pantofi, care își abandonase soția și cei doi copii, cu gândul de a veni în America și a face avere.

Fără îndoială, *swami* X era în căutarea unei metode de marketing pentru a atrage discipoli. În aparițiile sale ulterioare, bărbatul nu a uitat să menționeze că „savanții de la Harvard“ îi studiau puterea meditativă. Acesta a fost începutul unei acțiuni intens promovate de strângere a datelor privind capacitățile celor care meditează.

Având în minte acest incident, am adus minți sceptice, dar deschise – minți de cercetător – în grupul de studiu asupra meditației. În general, observăm cu mulțumire intensificarea mișcării mindfulness și o creștere a interesului privind meditația în școli, în lumea afacerilor și în viețile noastre

* *Samadhi* este starea cea mai elevată a sistemului viu uman, este starea supraconștientă de extaz divin. Asocierea acestui termen cu substantivul *dog* („câine“ în engleză) are o semnificație al cărei înțeles nu este clar nici în limba engleză. (*N. trad.*)

(abordarea vastă). De asemenea, deplângem felul în care informațiile sunt adesea distorsionate sau exagerate, atunci când știința ajunge să fie folosită în scopuri de marketing.

Amestecul dintre meditație și generarea de bani are faima tristă a unei rețete care promovează sau vinde agresiv produse, dezamăgire sau chiar scandal. Nu de puține ori, interpretări greșite, revendicări discutabile, distorsionări ale studiilor științifice sunt folosite pentru a vinde meditația. Un site de afaceri, de exemplu, publică un articol intitulat „Felul în care mindfulness îți repară creierul, îți reduce stresul și îți îmbunătățește performanțele“. Sunt aceste afirmații susținute de concluzii științifice bine fundamentate? Da și nu – deși „nu“ este adesea trecut cu vederea prea ușor.

Printre concluziile îndoielnice care au ajuns virale amintim: meditația întărește centrul executiv al creierului, cortexul prefrontal, în vreme ce micșorează amigdala, cea care declanșează reacția „luptă sau fugi“; meditația deplasează punctul de referință al creierului nostru pentru emoții într-o gamă pozitivă; meditația încetinește îmbătrânirea; meditația poate fi folosită pentru a vindeca boli, de la diabet la tulburarea de hiperactivitate cu deficit de atenție.

La o privire mai atentă, toate studiile pe care se bazează aceste teorii au probleme cu metodele utilizate; este nevoie de mai multe testări și coroborări pentru a se ajunge la afirmații bine argumentate. Asemenea concluzii pot face obiectul analizelor ulterioare... sau poate că nu.

Cercetările care raportează contractarea amigdalei, de pildă, folosesc o metodă de calcul pentru estimarea volumului care este posibil să nu fie foarte precisă. De asemenea, un

studiu frecvent citat care descrie încetinirea procesului de îmbătrânire recomandă un tratament complex care include meditația, dar aceasta merge în paralel cu o dietă specială și un program intensiv de exerciții, astfel încât impactul meditației *per se* a fost imposibil de stabilit.

Cu toate acestea, rețelele sociale sunt obișnuite cu asemenea exagerări, iar proliferarea informațiilor poate fi tentantă. Prin urmare, ne dorim să oferim o imagine clară, bazată pe știința adevărată, izolând rezultatele care nu sunt convingătoare, ca și afirmațiile nesuținute care le însoțesc.

Chiar și adepții bine intenționați au dificultăți în a distinge între ceea ce este corect și ceea ce este discutabil sau simple bazaconii. Dat fiind valul de entuziasm care e în creștere, modul nostru rațional de a vedea lucrurile este oportun.

Notă pentru cititori: Primele trei capitole acoperă incursiunea noastră inițială în meditație, precum și ipotezele științifice pe care ne bazăm cercetarea. Capitolele patru – doisprezece narează călătoria științifică, fiecare fiind dedicat unui anumit subiect, cum ar fi atenția sau compasiunea; toate capitolele au la sfârșit un rezumat pentru cei care sunt mai interesați de concluzii decât de modul în care am ajuns la ele. În capitolele unsprezece – doisprezece ajungem la destinația îndelung căutată, împărtășind observațiile remarcabile ale persoanelor din grupul de studiu care meditează de mult timp. În capitolul treisprezece, „Modificarea însușirilor“, prezentăm beneficiile meditației pe trei niveluri: începător, pe termen lung și „olimpic“. În ultimul capitol facem speculații cu privire la ceea ce poate aduce viitorul și la modul în care aceste concluzii pot deveni importante

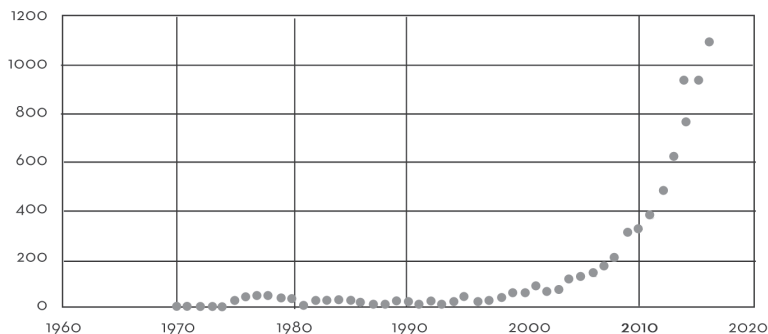
nu doar pentru fiecare dintre noi, cât și pentru societate, în ansamblul ei.

Popularitatea

La începutul anilor 1830, Thoreau și Emerson, împreună cu colegii lor transcendentaliști se arătau interesați de aceste arte orientale ale spiritului. Erau stimulați de primele traduceri în limba engleză ale vechilor texte spirituale asiatice, dar nu aveau niciun fel de instrucțiuni cu privire la punerea în practică a acestora. Aproape un deceniu mai târziu, Sigmund Freud i-a sfătuit pe psihanalisti să adopte o „atenție detașată“, dar, din nou, nu oferea niciun fel de metodă.

Angajamentul mai serios al lumii occidentale s-a manifestat în urmă cu câteva decenii, pe măsură ce maeștri spirituali din Orient soseau în Occident, iar o generație de occidentali călătorea în Asia pentru studii asupra meditației, unii revenind acasă după ce câștigaseră ei înșiși calitatea de mentori. Aceste incursiuni au pregătit terenul pentru popularitatea de care se bucură în prezent calea vastă și au adus în discuție noi posibilități pentru aceia, puțini la număr, care sunt tentați să urmeze calea profundă.

Numărul de studii științifice asupra meditației sau mindfulness, publicate în perioada 1970–2016



În anii 1970, când am început să publicăm cercetările noastre asupra meditației, existau foarte puține articole pe această temă. La ultima numărătoare, au fost înregistrate 6 838 de asemenea articole, cele mai recente apărând într-un ritm accelerat. În anul 2014, numărul studiilor a fost 925, în 2015, 1 098, iar în 2016, au existat 1 113 de asemenea publicații în literatura științifică de limbă engleză.⁵

Pregătirea terenului

Era o după-amiază de aprilie, în 2001, și ne adunaserăm la cel mai înalt etaj al Centrului Fluno, din campusul Universității Wisconsin-Madison, pentru o întâlnire cu Dalai Lama, în vederea unui dialog științific cu privire la descoperirile cercetărilor asupra meditației. Din încăperea lipsea Francisco Varela, un neurobiolog născut în Chile, șeful unui laborator de neurobiologie cognitivă la Centrul Național Francez pentru Cercetare Științifică din Paris. Cariera sa remarcabilă

Prieteni încă din vremea studenției la Harvard, Daniel Goleman și Richard Davidson și-au unit eforturile pentru a întocmi un studiu riguros dedicat meditației, precum și beneficiilor pe care le aduce practicarea responsabilă și constantă a acestui străvechi exercițiu spiritual. Pornind de la experiența personală în ashramuri indiene, meticuloase cercetări de laborator și o bibliografie extinsă, autorii demontează mituri și ne explică care sunt efectele benefice pe care meditația le are asupra minții, a sufletului și a trupului.

Scopul celor care se dedică sau se gândesc să se dedice meditației nu ar trebui să fie o mai bună stare a sănătății ori succesul în afaceri, ci atingerea unui nivel superior în natura noastră umană prin cultivarea unor calități precum altruismul, echilibrul sufletesc, o prezență iubitoare și compasiunea, care nu sunt altceva decât însușiri pozitive modificate.

„Iată o carte care îți poate schimba viața. Daniel Goleman și Richard Davidson îți arată nu doar puterea formidabilă pe care o are meditația, ci și cele mai inteligente metode de a o practica pentru a obține maximum de beneficii. *Însușiri modificate* este ghidul tău pentru o viață mai ancorată în prezent, mai plină de compasiune și mai împlinită – cine nu își dorește asta?”

— Arianna Huffington,
autoarea bestsellerului *Revoluția somnului*

„Doi dintre cei mai influenți cercetători din lume au scris cartea supremă despre meditație. Bazată pe studii riguroase și cu adevărat lămuritoare, *Însușiri modificate* este o lectură obligatorie pentru toți cei interesați de potențialul ascuns al minții umane.”

— Daniel Gilbert,
autorul bestsellerului *În căutarea fericirii*