

dr Rick Hanson

dr Richard Mendius

Mózg Buddy

Podręcznik do osiągnięcia
szczęścia, miłości i mądrości



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII

jeszcze lepsze jutro

Mózg Buddy

dr Rick Hanson
dr Richard Mendius

Mózg Buddy

Podręcznik do osiągnięcia
szczęścia, miłości i mądrości



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

REDAKCJA: Mariusz Warda
SKŁAD: Tomasz Piłasiewicz
PROJEKT OKŁADKI: Tomasz Piłasiewicz
TŁUMACZENIE: Ryszard Oślizło
KOREKTA: Dominika Dudarew
ILUSTRACJA NA OKŁADCE: © nobeastsofierce – Fotolia.com

Wydanie I
Białystok 2022
ISBN 978-83-8171-867-7

Tytuł oryginału: *Buddha's brain*

Copyright © 2009 by Rick Hanson and New Harbinger Publications,
5674 Shattuck Avenue, Oakland, CA 94609

© Copyright for the Polish edition by Studio Astropsychologii, Białystok 2012
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Bez uprzedniej pisemnej zgody wydawcy żadna część tej książki nie może być powielana w jakimkolwiek procesie mechanicznym, fotograficznym lub elektronicznym ani w formie nagrania fonograficznego. Nie może też być przechowywana w systemie wyszukiwania, przesyłana lub w inny sposób kopiowana do użytku publicznego lub prywatnego – w inny sposób niż „dozwolony użytek” obejmujący krótkie cytaty zawarte w artykułach i recenzjach.

Książka ta zawiera informacje dotyczące zdrowia. Wydawca dołożył wszelkich starań, aby były one pełne, rzetelne i zgodne z aktualnym stanem wiedzy w momencie publikacji. Tym niemniej nie powinny one zastępować porady lekarza lub dietetyka, ani też być traktowane jako konsultacja medyczna lub inna. Jeśli podejrzewasz u siebie problemy zdrowotne lub wiesz o nich, powinieneś koniecznie skonsultować się z lekarzem, zanim samodzielnie rozpoczniesz jakikolwiek program poprawy zdrowia. Wydawca ani Autor nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za jakiegokolwiek negatywne skutki dla zdrowia, mogące wystąpić w wyniku stosowania zaprezentowanych w książce metod.



Bądź na bieżąco i śledź nasze wydawnictwo na Facebooku.
www.facebook.com/Wydawnictwo.Studio.Astropsychologii



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

15-762 Białystok
ul. Antoniuk Fabr. 55/24
85 662 92 67 – redakcja
85 654 78 06 – sekretariat
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt
85 654 78 35 – www.talizman.pl – detal
strona wydawnictwa: www.studioastro.pl

Więcej informacji znajdziesz na portalu www.psychotronika.pl

PRINTED IN POLAND

Spis treści

Pochwały dla książki „Mózg Buddy”	7
Słowo wstępne	13
Przedmowa	17
Podziękowania	19
Wprowadzenie	21
Rozdział pierwszy: Samoprzekształcający się mózg	25
Część pierwsza: Przyczyny cierpienia	43
Rozdział drugi: Ewolucja cierpienia	45
Rozdział trzeci: Pierwsza i druga strzała	75
Część druga: Szczęście	93
Rozdział czwarty: Wchłanianie dobra	95
Rozdział piąty: Studzenie płomieni	109
Rozdział szósty: Niewzruszone intencje	129
Rozdział siódmy: Bezstronność	143
Część trzecia: Miłość	155
Rozdział ósmy: Dwa wilki w sercu	157
Rozdział dziewiąty: Współczucie i asertywność	175
Rozdział dziesiąty: Bezgraniczna dobroć	199

Część czwarta: Mądrość	219
Rozdział jedenasty: Fundamenty uważności	221
Rozdział dwunasty: Błoga koncentracja	237
Rozdział trzynasty: Rozluźnienie ego	253
Aneks: Neurochemia w żywieniu – Jan Hanson, L.Ac. ..	279
Bibliografia	289
O Autorach	315

Pochwały dla książki „Mózg Buddy”

„Cudownie przystępna książka. Autorzy w prosty sposób wyjaśniają, jak działa nasz umysł i jak wprowadzać zmiany, żeby prowadzić szczęśliwsze i pełniejsze życie”.

– Sharon Salzberg

„Ta książka jest mocno osadzona w najnowszych badaniach neuronaukowych i oparta na głębokim zrozumieniu praktyki kontemplacyjnej, co czyni ją przystępną, frapującą i głęboką – to krystalizacja praktycznej mądrości!”.

– dr Philip David Zelazo, z tytułem profesora Nancy M. i John E. Lindahl w Instytucie Rozwoju Dziecka na Uniwersytecie Minnesota

„To po prostu najlepsza książka jaką czytałam na temat tego, dlaczego i jak możemy kształtować swój mózg, by osiągnąć spokój i szczęście. Ta lektura dosłownie zmieni twój mózg i twoje życie”.

– Jennifer Loudon

„*Mózg Buddy* w znaczącym stopniu przyczynia się do zrozumienia wspólnej płaszczyzny dla nauki i medytacji znajdującej się na ścieżce transformacji. Pouczająca”.

– Joseph Goldstein

„*Mózg Buddy* to lektura frapująca, łatwa w odbiorze i zdecydowanie pouczająca. Zręcznie odpowiada na najważniejsze pytanie w życiu każdego z nas – jak być szczęśliwym – przedstawiając fundamentalne zasady buddyzmu zintegrowane z elementarnymi informacjami na temat funkcjonowania mózgu. Ta książka pomoże każdemu, kto pragnie zrozumieć sprawdzone sposoby zręcznego życia poparte osiągnięciami współczesnej nauki”.

– dr Frederic Luskin, dyrektor *Stanford Forgiveness Projects*

„Chciałbym mieć takiego nauczyciela przedmiotów ścisłych jak Rick Hanson, kiedy chodziłem do szkoły. *Mózg Buddy* jest lekturą przyjemną, fascynującą i głęboką. Nie tylko wskazuje, jak skutecznie rozwijać w swoim życiu prawdziwe szczęście, ale także wyjaśnia z perspektywy fizjologicznej, jak i dlaczego te sposoby działają. Zgodnie z radą autora, aby skupiać się na pozytywnych doświadczeniach, wchłaniaj wszystkie wspaniałe informacje, które ta książka ma do zaoferowania i delektuj się nimi”.

– James Baraz, współzałożyciel Centrum Medytacyjnego *Spirit Rock*

„Dzięki umysłowi naukowca, perspektywie psychologa oraz mądrymu sercu rodzica i oddanego mediatora, Rick Hanson stworzył przewodnik dla tych wszystkich z nas, którzy chcą poznać i wykorzystać nowe, błyskotliwe badania obejmujące swoim zasięgiem neurologię, psychologię i autentyczny wgląd duchowy. Współczesne odkrycia w połączeniu z najdoskonalszymi praktykami czynią z tej książki zajmującą lekturę. *Mózg Buddy* plasuje się na szczycie mojej listy!”

– dr Richard A. Heckler, profesor nadzwyczajny na Uniwersytecie Johna F. Kennedy’ego w Pleasant Hill w Kalifornii

„Pouczający przewodnik po kształtującym się połączeniu nowatorskiej neuropsychologii i starożytnej mądrości buddyjskiej, pełen praktycznych wskazówek na temat tego, jak stopniowo przekształcać swój mózg, aby osiągnąć szczęście. Książka przejrzysta, pogodna i przystępna”.

– dr John J. Prendergast, kontraktowy profesor nadzwyczajny psychologii w Kalifornijskim Instytucie Badań Integralnych i starszy redaktor w *The Sacred Mirror* oraz *Listening from the Heart of Silence*

„*Mózg Buddy* pokaże ci, jak praktyki mentalne, uwiarygodnione przez tradycje kontemplacyjne, mogą zwiększyć twoją zdolność doświadczania szczęścia i spokoju. Niniejsza książka przedstawia te metody w ujęciu naukowym i poprowadzi cię przez praktyki, które pielęgnują mądre i wolne serce”.

– dr Tara Brach

„Niniejsza książka pozwala nam zrozumieć przyczyny i sposoby ludzkiego systemu operacyjnego, aby nasze działania stały się bardziej świadome, a nasze życie pełniejsze, przesycone współczuciem, lepszym samopoczuciem i życzliwością wobec innych ludzi i wobec siebie. W *Mózgu Buddy* urzeka mnie zręczność z jaką Rick Hanson nakreśla głębokie przyczyny cierpienia i podsuwa adekwatne sposoby, dzięki którym możemy je zmienić i dokonać trwałej modyfikacji na wszystkich poziomach umysłu, ciała i relacji interpersonalnych. Bogactwo informacji w połączeniu ze swobodnym i łatwym w odbiorze stylem pisania zachęcało mnie do częstego sięgania po jego książkę, żeby coraz bardziej zagłębiać się w złożoność struktury człowieka. *Mózg Buddy* umieściłem na liście lektur dla moich studentów i przyszłych nauczycieli”.

– dr Richard C. Miller, założyciel i prezes *Integrative Restoration Institute*

„Liczne pisma z ostatnich lat pogłębiły tradycyjny rozdział między nauką a religią; pojawił się jednak nowy, równoległy trend przeciwny powyższemu. Neuronaukowcy są coraz bardziej zainteresowani wykorzystaniem własnych introspektywnych badań umysłu, upatrując w nich uzupełnienie perspektywy trzecioosobowej, typowej dla zachodnich badań naukowych nad mózgiem. Buddyjskie praktyki kontemplacyjne są szczególnie otwarte na tego rodzaju współpracę, sprzyjając wysiłkom zmierzającym do odkrycia neurobiologicznego wyjaśnienia buddyjskiej filozofii. Pozbawiony obciążeń religijnych *Mózg Buddy* jasno opisuje, jak współczesne koncepcje neurobiologii ewolucyjnej i poznawczej potwierdzają fundamentalne nauki i praktyki buddyjskie. Niniejsza książka powinna przemówić do ludzi poszukujących świeckiej ścieżki duchowej, a zainteresowanym naukowcom nasunąć wiele potwierdzalnych hipotez”.

– dr med. Jerome Engel, Jr., z tytułem profesora Jonathan Sinay w dziedzinie neurologii, neurobiologii, psychiatrii i nauk bio-behawioralnych na Uniwersytecie Kalifornijskim w Los Angeles

„*Mózg Buddy* włącza się w aktualny dynamiczny dialog między neuronauką, psychologią i buddyjskimi dyscyplinami treningu umysłu. Czerpiąc z mądrości zrodzonej z własnej praktyki medytacyjnej i ze swego naukowego wykształcenia, autorzy, raz po raz, wskazują na możliwości głębokiej transformacji naszych umysłów i życia”.

– Christina Feldman

„Najnowsze postępy w psychologii i neuronaukach doprowadziły do ważnych odkryć na temat tego, jak działa ludzki mózg, i jak te neurologiczne funkcje kształtują nasze doświadczanie świata. Te odkrycia są całkowicie zgodne z mądrością zrodzoną w tradycjach kontemplacyjnych na przestrzeni tysięcy lat. Autorzy *Mózgu Buddy* dają nam zwięzły i praktyczny przewodnik, który wskazuje, w jaki sposób możemy wykorzystać te dwa nurty wiedzy, aby przekształcić zdolność do wzbudzenia mądrości, współczucia i uważności zarówno w nas samych, jak i w innych ludziach”.

– dr med. Robert D. Truog, profesor w Szkole Medycznej Harvarda, dyrektor wykonawczy *Institute for Professionalism and Ethical Practice* oraz starszy konsultant na oddziale intensywnej opieki medycznej w Szpitalu Dziecięcym w Bostonie

„Przejrzyste wprowadzenie do podstawowych zasad neuro nauki i Dharmy”.

– dr med. Roger Walsh, profesor na Uniwersytecie Kalifornijskim w Irvine

„*Mózg Buddy* w błyskotliwy sposób przedstawia nauki Buddy w świetle współczesnej neuronauki. Oto praktyczny przewodnik, który pomoże ci zmienić twoją rzeczywistość. To mówi twój mózg o Dharmie!”.

– Wes „Scoop” Nisker, redaktor *Inquiring Mind*

Słowo wstępne

Mózg *Buddy* zachęca do skupienia umysłu i wykorzystania mocy uwagi, by poprawić swoje życie i relacje z innymi. Łącząc starożytne wglądy, wywodzące się z kontemplacyjnych praktyk tradycji buddyjskich, ze współczesnymi odkryciami na polu neuronauki*, dr Rick Hanson i dr Richard Mendius stworzyli praktyczny i skłaniający do refleksji przewodnik, który poprowadzi cię, krok po kroku, ku przebudzeniu umysłu.

Niedawna rewolucja naukowa dowiodła, że mózg u dorosłego człowieka pozostaje otwarty na zmiany przez całe życie. Choć w przeszłości wielu badaczy mózgu głosiło pogląd, że umysł jest tylko aktywnością mózgu, obecnie możemy spojrzeć na powiązanie między tymi dwoma wymiarami naszego życia z innej perspektywy. Kiedy postrzegamy umysł jako zagnieżdżony i relacyjny proces, który reguluje przepływ energii i informacji, uświadamiamy sobie, że możemy posłużyć się umysłem, by dokonać zmian w mózgu. Po prostu koncentracja uwagi oraz celowe kierunkowanie przepływu energii i informacji w obwodach neuronalnych, mogą w bezpośredni sposób wpłynąć na zmianę aktywności i struktury mózgu. Żeby osiągnąć ten cel, trzeba wiedzieć, jak przy pomocy świadomości można poprawiać samopoczucie.

* O najnowszych odkryciach w dziedzinie neuronauki można przeczytać w książce dr. Chrisa Niebauera „Neuronauka a buddyzm”. Jest ona dostępna w sklepie www.talizman.pl (przyp. wyd. pol.).

Wiedząc, że umysł ma charakter relacyjny, a mózg jest organem społecznym, zyskujemy kolejny punkt widzenia: nasze relacje z drugim człowiekiem nie są nieistotną częścią życia, lecz mają fundamentalne znaczenie dla sposobu funkcjonowania umysłu i pełnią kluczową rolę w utrzymywaniu zdrowia mózgu. Nasze wzajemne relacje społeczne kształtują powiązania neuronalne, które tworzą strukturę mózgu. To oznacza, że sposób w jaki się komunikujemy, zmienia zespół obwodów mózgu, co pomaga utrzymywać równowagę w życiu. Nauka potwierdza również, że kiedy pielęgnujemy współczucie i uważną świadomość – odrzucając osądzanie i w pełni angażując się w terażniejszość – pobudzamy społeczne obwody mózgu, dzięki czemu możemy przekształcić nawet własną relację z samym sobą.

Autorzy splekli w jedno buddyjskie praktyki rozwijane przez ponad dwa tysiące lat i nowe odkrycia dotyczące funkcjonowania mózgu, a w rezultacie powstał niniejszy przewodnik celowego tworzenia pozytywnych zmian w sobie. Współczesne czasy często skłaniają nas do przełączenia się na tryb „autopilota”, ponieważ nasze życie jest nieustannie wypełnione niezliczonymi zadaniami i zajęciami, cyfrową stymulacją, nadmiarem informacji i harmonogramami, które obciążają mózg i przytłaczają nas. Znaleźnienie czasu, by się zatrzymać pośród tego chaosu, stało się pilną potrzebą zaspokajaną przez niewielu z nas. *Mózg Buddy* zachęca, by wziąć głęboki oddech i zastanowić się nad neuronalnymi przyczynami, dla których powinniśmy nieco zwolnić, zrównoważyć mózg i poprawić więzi łączące nas z innymi ludźmi i z samym sobą.

Proponowane tu ćwiczenia opierają się na praktykach, których pozytywny wpływ na kształtowanie naszego świata wewnętrznego, poprzez poprawę koncentracji, odporności

i pomysłowości, został dowiedziony naukowo. Te określone kroki zwiększają też naszą empatię w stosunku do innych osób oraz poszerzają zasięg współczucia i troskliwości w obrębie świata pełnego wzajemnych połączeń, w którym żyjemy. Obietnica, że dzięki tym praktykom umysł zostanie zaprzęgnięty do wprowadzania zmian w mózgu, oznacza budowanie obwodów życzliwości i dobrego samopoczucia – stopniowo i pojedynczo, u poszczególnych osób i w obrębie poszczególnych relacji. O cóż więcej możemy prosić? I czy jest lepsza pora na rozpoczęcie tego procesu niż chwila obecna?

dr med. Daniel J. Siegel

Mindsight Institute i UCLA Mindful Awareness Research
Center
Los Angeles, Kalifornia
czerwiec 2009

Rozdział pierwszy

Samoprzekształcający się mózg

*Główne funkcje mózgu polegają
na dokonywaniu zmian w sobie.*

– Marvin L. Minsky

Kiedy zmienia się umysł, zmienia się też mózg. Zgodnie ze stwierdzeniem pochodzącym z artykułu napisanego przez psychologa Donalda Hebba: jednoczesne pobudzenie [neuronów] to mocniejsze połączenie – aktywność umysłowa dosłownie tworzy nowe struktury neuronalne (Hebb 1949; LeDoux 2003). W rezultacie nawet przelotne myśli i uczucia mogą pozostawić trwałe ślady w twoim mózgu, tak jak po wiosennym deszczyku mogą zostać ślady na zboczu wzgórza.

Na przykład u londyńskich taksówkarzy – których praca wymaga zapamiętania wielu krętych ulic – rozwija się większy hipokamp (istotny obszar mózgu odpowiedzialny za pamięć wzrokowo-przestrzenną), ponieważ ta część mózgu poddawana jest dodatkowemu treningowi (Maguire i in. 2000). Gdy stajesz się szczęśliwszą osobą, lewy przedni obszar mózgu zwiększa aktywność (Davidson 2004).

To, co przepływa przez umysł, kształtuje mózg. Tak więc *możesz wykorzystać umysł, żeby ulepszyć swój mózg* – co przysłuży się całemu twemu istnieniu, a także każdej innej osobie, z którą się zetkniesz.

Ta książka ma na celu pokazanie ci, jak to zrobić. Dowiesz się, co robi mózg, gdy umysł czuje się szczęśliwy, kochający i mądry. Nauczysz się też wielu sposobów pobudzania tych stanów mózgu, za każdym razem trochę je wzmacniając. W ten sposób zyskasz umiejętność stopniowego przeorganizowania swego mózgu – od wewnątrz – w celu poprawy samopoczucia, a także osiągnięcia spełnienia w związkach i zwiększenia wewnętrznego spokoju.

Twój mózg – podstawowe fakty

- Twój mózg zbudowany jest z około 1,3 kg tofu-podobnej tkanki zawierającej 1,1 biliona komórek, w tym 100 miliardów *neuronów*. Przeciętnie, każdy neuron odbiera około pięć tysięcy połączeń, zwanych *synapsami*, od innych neuronów (Linden 2007).
- Przez odbiorczą stronę synapsy neuron otrzymuje sygnały – zwykle w postaci przyływu substancji chemicznych zwanych *neuroprzekaznikami* – od innych neuronów. Sygnały działają na neuron pobudzająco lub hamująco; działanie pobudzające lub hamujące zależy głównie od kombinacji sygnałów odbieranych w każdej chwili. Z kolei, kiedy neuron zostaje pobudzony, wysyła poprzez swoje synapsy sygnały do innych neuronów, działając na nie pobudzająco lub hamująco.
- Typowy neuron wysyła impulsy 5-50 razy na sekundę. W czasie jakiego potrzebujesz, żeby przeczytać wypunktowane informacje w tej ramce, w twojej głowie przemierzają się dosłownie miliardy sygnałów.



- Każdy sygnał neuronalny stanowi porcję informacji; twój układ nerwowy przewodzi informacje tak, jak serce przepompowuje krew. Wszystkie te informacje są tym, co określamy szerokim pojęciem *umysłu*, w większości na zawsze pozostającego poza świadomością. W naszym rozumieniu tego pojęcia, „umysł” obejmuje sygnały regulujące reakcję na stres, umiejętność jazdy na rowerze, tendencje osobowościowe, nadzieje i marzenia, a także znaczenie słów, które właśnie czytasz.
- Mózg pobudza i kształtuje umysł. Jest tak aktywny, że choć stanowi zaledwie 2 procent masy całego ciała, zużywa 20-25 procent tlenu i glukozy (Lammert 2008). Jak łódzka – stale pracuje, spełniając swoje funkcje; w rezultacie zużywa mniej więcej tyle samo energii, niezależnie od tego czy głęboko śpisz, czy intensywnie myślisz (Raichle i Gusnard 2002).
- Zasadniczo liczba możliwych kombinacji 100 miliardów neuronów wysyłających impulsy lub nie, wynosi około 10 do milionowej potęgi, czyli 1 z milionem zer; jest to liczba możliwych stanów mózgu. Aby spojrzeć na tę ilość z właściwej perspektywy, warto nadmienić, że liczba atomów we wszechświecie szacowana jest na „tylko” około 10 do osiemdziesiątej potęgi.
- Świadome zdarzenia umysłowe opierają się na tymczasowych koalicjach synaps, które powstają i zanikają – zwykle w ciągu kilku sekund – jak wiry w strumieniu (Rabinovich, Huerta i Laurent 2008). Neurony mogą tworzyć również trwałe obwody, wzmacniając wzajemne połączenia wskutek aktywności umysłowej.
- Mózg pracuje jako całościowy system, stąd przypisywanie określonej funkcji – na przykład uwagi lub emocji – tylko jednej jego części jest zwykle uproszczeniem.

- Twój mózg współdziała z innymi układami w ciele – które z kolei wchodzi w interakcje ze światem – a dodatkowo jest również kształtowany przez umysł. W najszerszym sensie, umysł jest formowany przez mózg, ciało, świat natury i ludzką kulturę – a także przez samego siebie (Thompson i Varela 2001). Upraszczamy sprawę, mówiąc o mózgu jako podstawie umysłu.
- Wzajemna interakcja umysłu i mózgu jest tak głęboka, że najlepiej rozumieć je jako jeden, współzależny układ umysłowo-mózgowy.

NIESPOTYKANA OKAZJA

Tak jak mikroskop zrewolucjonizował biologię, tak nowe narzędzia badawcze, na przykład funkcjonalne MRI (obrazowanie metodą rezonansu magnetycznego), doprowadziły w przeciągu kilku ostatnich dekad do zasadniczego rozwoju wiedzy naukowej na temat umysłu i mózgu. W rezultacie znamy obecnie o wiele więcej sposobów, dzięki którym możemy stawać się szczęśliwsiymi i wydajniejszymi w codziennym życiu.

Prawdopodobnie więcej nauczyliśmy się o mózgu w ciągu ostatnich dwudziestu lat niż w całej dotychczasowej historii ludzkości.

– Alan Leshner

Tymczasem wzrosło zainteresowanie kontemplacyjnymi tradycjami, które od tysięcy lat zgłębiają umysł – a więc także mózg – i pozwalają wyciszać umysł/mózg, żeby wychwycić jego najsubtelniejsze szmery, a także wypracowały skomplikowane sposoby służące jego przekształcaniu. Jeśli chcesz być dobrym w czymkolwiek, warto przyjrzeć się tym, którzy już wcześniej

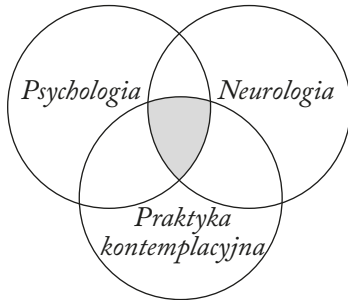
opanowali daną umiejętność; na przykład, jeśli lubisz gotować, oglądaj programy telewizyjne, w których występują najlepsi kucharze. Dlatego, jeśli chciałbyś czuć się szczęśliwszy, wewnętrznie silniejszy, spokojniejszy i mieć jaśniejszy umysł, ucz się od praktykujących kontemplację – zarówno od ludzi świeckich, jak i zakonników – którzy naprawdę wytrwale rozwijają te cechy.

Chociaż wyraz „kontemplacja” może wydawać się dość egzotyczny, to jednak ty sam już kontemplowałeś, jeśli kiedykolwiek medytowałeś, modliłeś się czy choćby z zachwytem wpatrywałeś się w gwiazdy. Na świecie istnieje wiele tradycji kontemplacyjnych, z których większość

Każde nie-kontemplacyjne spojrzenie na życie jest niemal pewnym przepisem na bycie nieszczęśliwym.
– ojciec Thomas Keating

powiązana jest z największymi religiami, czyli chrześcijaństwem, judaizmem, islamem, hinduizmem i buddyzmem. W kręgu zainteresowań nauki znalazł się przede wszystkim buddyzm. Tak jak nauka, buddyzm zachęca ludzi, by niczego nie przyjmowali wyłącznie na wiarę i nie wymaga wiary w Boga. Dysponuje także szczegółowym modelem umysłu, który z powodzeniem przekłada się na język psychologii i neurologii. Wskutek tego, żywiąc wielki szacunek do innych tradycji kontemplacyjnych, skoncentrujemy się zwłaszcza na perspektywie i metodach wywodzących się z buddyzmu.

Wyobraź sobie każdą z następujących dyscyplin – psychologię, neurologię i praktykę kontemplacyjną – w postaci okręgu (Rys. 1). Odkrycia poczynione w obrębie ich części wspólnej dopiero zaczynają wydawać się obiecujące, ale naukowcy, klinicyści i kontemplatorzy, już nauczyli się bardzo wiele na temat stanów mózgu, będących źródłem zdrowych stanów umysłu i poznali sposoby pobudzania tych pierw-



Rysunek 1

Część wspólna trzech dyscyplin

Historia nauki obfituje w przykłady owocności połączenia dwóch zbiorów technik, dwóch zbiorów idei, powstałych w odrębnych kontekstach w poszukiwaniu nowej prawdy.

– J. Robert Oppenheimer

szych. Te ważne odkrycia umożliwiają nam wpływanie na własny umysł.

Możesz wykorzystać tę umiejętność do zmniejszenia każdego cierpienia lub zaburzenia, poprawienia samopoczucia i wzmocnienia praktyki duchowej; są to główne działania w sferze tego, co

moglibyśmy nazwać *ścieżką przebudzenia*, a naszym celem jest wykorzystanie nauki o mózgu, żeby pomóc ci daleko zająć tą drogą. Żadna książka nie użyczy ci mózgu Buddy, ale dzięki lepszemu zrozumieniu umysłów i mózgow ludzi, którzy daleko zaszli tą właśnie ścieżką, ty również będziesz mógł rozwinąć we własnym umyśle i mózgu przymioty radości, troskliwości i wnikliwości.

BUDZĄCY SIĘ MÓZG

Zarówno Richard jak i ja uważamy, że coś transcenden- talnego przenika umysł, świadomość i ścieżkę przebudzenia – możesz nazwać to Bogiem, Duchem, naturą Buddy, Podstawą albo nie nazywać tego wcale. Czymkolwiek to jest, z samej definicji wykracza poza fizyczny wszechświat. Skoro w żaden sposób nie można dowieść istnienia takiego czyn- nika, ważne jest – i zgodne z duchem nauki – żeby jednak uszanować taką możliwość.



Dr Rick Hanson – neuropsycholog, nauczyciel medytacji i współzałożyciel Wellspring Institute for Neuroscience and Contemplative Wisdom.

Dr Richard Mendius – neurolog i wieloletni współpracownik doktora Hansona.

Autorzy odkryli, że Budda i inni wielcy nauczyciele urodzili się z przeciętnymi mózgami, a następnie je samodzielnie rozwinęli. W ten właśnie sposób posiadli umiejętność wpływania na otaczający ich świat. Teraz i ty możesz zrobić to samo!

Czas, byś dowiedział się, jak modyfikować i wzmacniać mózg, aby tworzyć bardziej satysfakcjonujące związki, prowadzić uduchowione życie, pogłębiać poczucie własnej wartości oraz pewności siebie. W trakcie lektury, korzystając z najnowszych zdobyczy neurologii i tysiącletniego dorobku technik kontemplacyjnych, nauczysz się pobudzać w umyśle stan relaksu, radości i współczucia zamiast niepokoju, smutku i złości. W ten sposób osiągniesz lepsze samopoczucie i większy spokój umysłu.

Zmień mózg – zmień życie

Patroni:

