
BUDOS

SMEGENYS

Laimės, meilės ir išminties praktinis neuromokslas

Psichologijos mokslų dr. RICK HANSON
ir medicinos mokslų dr. RICHARD MENDIUS

Iš anglų kalbos vertė
Viktorija Uzėlaitė

Sofoklis

Vilnius, 2020

Turinys

Redakatoriaus pastaba	7
Pratarmė	9
Ižanga	11
Padėka	13
Įvadas	15
1 skyrius. Šave keičiančios smegenys	19
Pirma dalis. Kančių priežastys	
2 skyrius. Kančios evoliucija	37
3 skyrius. Pirma ir antra strėlės	63
Antra dalis. Laimė	
4 skyrius. Priimti gėrį	79
5 skyrius. Ugnies vėsinimas	90
6 skyrius. Tvirti ketinimai	107
7 skyrius. Ramybė	119
Trečia dalis. Meilė	
8 skyrius. Du vilkai širdyje	131
9 skyrius. Atjauta ir tvirtumas	145
10 skyrius. Beribis gerumas	164
Ketvirta dalis. Išmintis	
11 skyrius. Sąmoningumo pagrindai	183
12 skyrius. Palaimingas dėmesingumas	196
13 skyrius. Savasties išlaisvinimas	210
Priedas. Mitybos neurochemija	231
Literatūros sąrašas	239

Redakatoriaus pastaba

ŠIOJE KNYGOJE išdėstyta tiksli ir pagrįsta informacija aptariama tema. Leidykla ir autoriai neteikia psichologinių, finansinių, teisi-
nių ir kitokių profesinių paslaugų. Jei skaitytojui reikalinga spe-
cialisto pagalba ar konsultacija, jis turėtų kreiptis į kompetentingą
profesionalą.

Pratarmė

KNYGA „BUDOS SMEGENYS“ mus kviečia sutelkus dėmesį į psichiką ir pasinaudojus dėmesingumo galia pagerinti savo gyvenimą bei santykius su kitais. Iš senos budizmo tradicijos atėjusias kontempliacijų išvalgas susieję su naujausiais neuromokslų atradimais dr. Rickas Hansonas ir dr. Richardas Mendiusas sudarė praktinį, verčiantį susimąstyti vadovą, kaip pažingsniui pažadinti sąmonę.

Palyginti neseniai moksle įvyko revoliucija – atskleista, kad suaugusio žmogaus smegenys gali keisti visą gyvenimą. Anksčiau daugelis smegenų tyrėjų teigė, kad psichika tėra smegenų veiklos rezultatas, bet dabar į šių dviejų matmenų sąveiką mūsų gyvenime galime pažvelgti iš kitos perspektyvos. Jei psichiką laikysime kūnišku ir santykiniu procesu, reguliuojančiu energijos ir informacijos srautus, suvoksime, kad pasitelkę psichiką galime keisti smegenis. Tokia paprasta tiesa: sutelkdami dėmesį ir tikslingai kreipdami energijos ir informacijos srautus į neuronų grandines tiesiogiai keičiame smegenų veiklą ir struktūrą. Svarbiausia žinoti, kaip panaudoti sąmonę siekiant geros savijautos.

Žinodami, kad psichika susijusi su tarpusavio santykiais, o smegenys yra mūsų kūno socialinis organas, atrandame naują tiesą: mūsų bendravimas su kitais nėra nereikšminga gyvenimo dalis; nuo jo priklauso, kaip funkcionuos psichika, be to, jis yra svarbus smegenų sveikatai. Mūsų ryšiai su kitais žmonėmis kuria neuronų jungtis, lemiančias smegenų struktūrą. Vadinas, bendravimo su kitais būdas keičia mūsų smegenų tinklus ir padeda išlaikyti gyvenimo pusiausvyrą.

Mokslas patvirtino, kad ugdati atjautą ir sąmoningumą – nevertinant ir visą dėmesį sutelkiant į dabartį – įdarbinami socialiniai smegenų tinklai, leidžiantys keisti netgi mūsų santykį su savimi.

Autoriai, sujungę per du tūkstančius metų išstobulintas budizmo praktikas su naujomis išvalgomis apie smegenų veiklą, pateikia mums vadovą, kaip sąmoningai keisti gyvenimą į gera. Šiais laikais dažnai esame priversti veikti autopilotu, vienu metu dirbti kelis darbus, ieškoti elektroninių dirgiklių, apsikrauti informacija ir pergrūsti dienos tvarką, todėl išvarginame savo smegenis ir pervargstame. Mums tiesiog būtina šiame sąmyšyje rasti laiko ir stabtelėti, bet retas kuris tai padarome. „Budos smegenys“ mus kviečia giliai įkvėpti ir apsvarstyti nervines priežastis, kodėl turime mažinti tempą, atkurti smegenų pusiausvyrą ir gerinti santykius su kitais bei savimi.

Čia pateikti pratimai remiasi tradicinėmis praktikomis, kurių teigiamas poveikis formuojant vidinį pasaulį įrodytas moksliskai. Jos stiprina dėmesingumą, atsparumą ir nuovokumą. Duodama pagrįstų nurodymų, kaip stiprinti atjautą kitiems, praplėsti atjautos ir rūpesčio ratą, kad jis apimtų visą mūsų gyvenamą pasaulį. Žadama, kad pasitelkus psichiką ir per pratybas pakeitus smegenis susidarys gerumo grandinės, mes kaskart vis geriau jausimės ir su kiekvienu žmogumi kursime nuoširdų santykį. Ko dar galima norėti? Ir kada pradėti, jei ne dabar?

Medicinos mokslų daktaras Daniel J. Siegel

Knygos „Mindsight: The New Science of Personal Transformation and The Mindful Brain: Reflection and Attunement in the Cultivation of Well-Being“ („Vidinė išvalga: naujas mokslas apie asmeninius pokyčius ir sąmoningas smegenis: refleksija ir susitelkimas puoselėjant gerą savijautą“) autorius
Kalifornijos universiteto Los Andžele Vidinės išvalgos institutas, Sąmoningumo tyrimų centras
Los Andželas, Kalifornija
2009 m. birželis

Ižanga

DR. RICKAS HANSONAS IR DR. RICHARDAS MENDIUSAS knygoje „Budos smegenys“ labai aiškiai ir praktiškai pristato budizmo mokymo pagrindus. Šiuolaikine mokslo kalba jie naujoviškai pristato seną ir gilų mokymą apie vidinę meditaciją kviesdami skaitytoją atsiverti psichikos paslaptims. „Budos smegenys“ klasikinius mokslus sumaniai supina su revoliucingais neuro mokslų atradimais, pamažu patvirtinančiais, kad žmogus geba reguliuoti save, būti sąmoningas ir atjaučiantis, taigi gali išmokti kontempliuoti.

Skaitydami šią knygą susipažinsite ir su mokslu apie smege-
nis, ir praktiniais pratimais, stiprinančiais gerą savijautą, pade-
dančiais atsipalaiduoti, atjausti kitus ir sumažinti kančias. Bus
atskleistas naujas išmintingas požiūris į pasaulį ir biologinį iš-
minties ugdymo ir puoselėjimo pagrindą. Knygos skyriai padės
geriau suprasti, kaip veikia sąmonė ir kokios yra neurologinės
laimės, atjautos ir savitarpio priklausomybės šaknys.

Mokymai, kuriais grįstas kiekvienas skyrius – tauriosios
tiesos, sąmoningumo pagrindai, dorybių ugdymas, meilė ir
gerumas, atlaidumas, vidinė ramybė, – yra paprasti ir aiškūs,
pateikiami suprantamai kiekvienam žmogui – taip, kaip mokė
Buda. Mokymus palydintys pratimai irgi aiškūs, autentiški, ma-
žai besiskiriantys nuo tų, kurie jums būtų parodyti meditacijos
šventykloje.

Mačiau, kaip Rickas ir Richardas veda mokymus. Gerbiu juos už gebėjimą teigiama linkme nukreipti pas juos atėjusiųjų protus ir širdis.

Žmonėms dabar kaip niekad reikia atrasti būdų puoselėti meilę, tarpusavio supratimą ir taiką – pavieniui ir globaliai.

Tegu ir mano žodžiai prisideda prie šio reikšmingo darbo.

Laiminu –
klinikinės psichologijos mokslų dr. Jack Kornfield
Kalifornija, Vudakras,
„Spirit Rock“ centras
2009 m. birželis

Padėka

NORĖTUME PAMINĖTI daugybę žmonių ir jiems padėkoti.

Dvasiniams mūsų mokytojams: Christinai Feldman, James'ui Barazui, Tarai Brach, Ajahnuui Chahui, Ajahnuui Amaro, Ajahnuui Sumedho, Ajahnuui Brahmui, Jackui Kornfeldui, Sylviai Boorstein, Guy'ui ir Sally Armstrongams, Josephui Goldsteinui, Kamalai Masters (ypač dėkoju už skyrių apie ramybę), Steve'ui Armstrongui, Gilui Fronsdaui, Phillipui Moffitui ir Wesui Niskeriui.

Mokytojams ir vadovams: Danui Siegeliui, Evanui Thompsonui, Richardui Davidsonui, Markui Leary'ui, Bernardui Baarsui, Wilui Cunninghamui, Philui Zelazui, Antoine'ui Lutzui, Alanui Wallace'ui, Williamui Waldronui, Andy'ui Olendzkiui, Jerome'ui Engeliui, Frankui Bensonui ir Fredui Luskinui. Baigdami šią knygą aptikome dr. Davidsono ir dr. Lutzto straipsnį „Budos smegenys“. Pagarbiai pripažįstame, kad jie pirmieji pavartojo šį terminą. Taip pat lenkiame galvas atmindami Franciscą Varelą.

Mūsų geradariams: „Spirit Rock“ meditacijų centrui, „Mind and Life“ institutui, Peteriui Baumanui, „San Rafael“ meditacijų grupės nariams, Patrickui Andersonui, Terry Pattenui, Danieliui Ellenbergui, Judith Bell, Andy Dreitceriui, Michaeliui Hagerty, Julianui Isaacsui, Stephenui Levine'ui, Richardui Milleriui, Deannai Clark, Dharmos lyderių bendruomenės programai ir Sue Thoele.

Stropiems mūsų skaitytojams, pateikusiems daug naudingų siūlymų: Lindai Graham, Carolynai Pincus, Haroldui Hedelmanui, Steve'ui Meyersui, Gay'ui Watsonui, Johnui Casey, Cheryl Wilfong, Jeremy'ui Lentui ir Johnui Prendergastui.

Nuostabiems mūsų redaktoriams ir dizaineriams iš „New Harbinger“, tarp jų Melissai Kirk, Jess Beebe, Amy Shoup ir Gloriai Sturzenacker.

Mūsų kruopščiam plačios širdies iliustratoriui Bradui Reynoldsui (www.integralartandstudies.com).

Mūsų šeimų nariams: Janui, Orrestui ir Laurel Hansonams; Shelly Scammell; Courtney, Taryn ir Ianui Mendiusams; Williamui Hansonui; Lynnei ir Jimui Bramlettams; Keithui ir Jenny Hansonams; Patriciai Winter Mendius, Catherinei M. Graber, E. Louise'ui Mendiusui ir Karen M. Chooljian.

Taip pat daugybei kitų žmonių, atvėrusių mums protus ir širdis.

Ivadas

ŠI KNYGA APIE TAI, kaip įsiskverbti į smegenis ir sukurti daugiau laimės, meilės ir išminties. Joje perteikiamas analogų neturintis psichologijos, neurologijos ir kontempliacijos junginys, siekiant atsakyti į du klausimus:

- Kokios smegenų būklės lemia laimės, meilės ir išminties būseną?
- Kaip pasitelkiant psichiką stimuliuoti ir stiprinti teigiamas smegenų būsenas?

Iš to išėjo praktinis vadovas apie smegenis, pateikiantis apščiai įrankių, leidžiančių pamažu keisti smegenis į gera.

Richardas yra neurologas, o aš neuropsichologas. Daugumą šios knygos žodžių parašiau aš, bet Richardas yra senas mano bendradarbis ir partneris ugdymo srityje; trisdešimt metų kauptos jo įžvalgos apie smegenis tiesiogine prasme įautos į šiuos puslapius. Mes kartu įsteigėme Neuromokslų ir kontempliatyvosios išminties institutą „Wellspring“, jo tinklalapyje www.wisebrain.org rasite daug straipsnių, paskaitų ir kitokios informacijos.

Skaitydami šią knygą sužinosite, kaip veiksmingai tvarkytis su sunkiomis psichikos būsenomis: stresu, bloga nuotaika, išsi-
blaškymu, santykių problemomis, nerimu, sielvartu ir pykčiu.

O daugiausia dėmesio skirsime teigiamiems dalykams: gerai savijautai, psichologinei brandai ir dvasinei praktikai. Tūkstančius metų kontempliuotojai – psichikos puoselėjimo olimpiniai čempionai – tyrė psichiką. Rašydami šią knygą rėmėmės mums geriausiai žinoma kontempliacijos tradicija – budizmu – ir per ją siekėme atskleisti laimės, meilės ir išminties neuronų tinklus. Niekas iki galo nežino, kas slypi Budos ar bet kurio kito žmogaus smegenyse. Tačiau vis aiškiau suprantame, kaip stimuliuoti ir stiprinti neurologinius džiugios, rūpestingos ir blaivios būsenos pagrindus.

KAIP NAUDOTIS ŠIA KNYGA

Skaitytojui nebūtina išmanyti neuromokslą, psichologiją ar meditaciją. Knygoje informacija persipina su metodika, ji lyg smegenų naudojimo instrukcija ir kartu įrankių dėžė. Joje susirasite jums naudingiausias priemones.

Smegenys yra įstabios, todėl pateikėme nemažai naujausių mokslinių žinių apie jas ir daug nuorodų į šaltinius, jei norėtumėte patys susipažinti su atitinkamais tyrimais. (Tačiau nenorėdami knygos paversti vadovėliu supaprastinome nervinių veiklų aprašymus ir sutelkėme dėmesį į esminius jų bruožus.) Kita vertus, jei jus labiau domina praktiniai metodai, mokslinius aprašymus galite praleisti. Žinoma, psichologija ir neurologija yra labai jauni mokslai, todėl dar daug kas neperprasta. Nesiekėme išsamumo. Veikiau jau išrinkome moksliskai pagrįstus būdus įjungti pasitenkinimo, gerumo ir ramybės nervinius tinklus.

Tarp šių metodų yra ir meditacija su vadovu. Meditacijų instrukcijas sąmoningai pateikėme laisvai, o ne griežtai ir konkrečiai, dažnai poetiškai ir įkvepiančia kalba. Meditacijas galite panaudoti įvairiai: tik perskaityti ir apmąstyti; dalį jų įtraukti į savo meditacijas; aptarti su bičiuliu; įsirašyti nurodymus ir at-

likti visą meditaciją. Nurodymai tėra pasiūlymai; tarp jų galite daryti kokio tik norite ilgio pauzes. Klaidingai medituoti neįmanoma – teisinga yra viskas, kas jums tinka.

Norėtume perspėti, kad ši knyga nepakeičia specialisto konsultacijos ir nėra vaistas nuo psichikos ar kūno ligų. Skirtingiems žmonėms padeda skirtingi dalykai. Kuris nors metodas jums gali sukelti nemalonių jausmų, ypač jei esate patyręs traumą. Galite to metodo nenaudoti, aptarti jį su bičiuliu (ar psichoterapeutu) arba pakeisti pagal save. Būkite geri sau.

Viena žinau tikrai: jūs galite atlikti mažus psichikos pokyčius, stipriai pakeisiančius smegenis ir gyvenimo patirtį. Daugybę kartu tai stebėjau dirbdamas psichologu ir meditacijos mokytoju; mačiau ir sekdamas savo paties mintis ir jausmus. Tikrai galite kasdien stumtelėti savo esybę palankesne linkme.

Keisdami smegenis keičiate gyvenimą.