

BUDIN MOZAK

ARETÉ
IZDAVAČKA KUĆA

Naslov originala
BUDDHA'S BRAIN : THE PRACTICAL NEUROSCIENCE OF HAPPINESS,
LOVE, AND WISDOM
RICK HANSON WITH RICHARD MENDIUS

Edicija
PreObražaj

Za izdavača
Nina Gugleta

Glavna i odgovorna urednica
Nina Gugleta

Prevod
Uroš Vujičić

Lektura
Jelena Janković

Korektura
Aleksandra Dunđerski

Dizajn korica
Dragana Nikolić

Štamparija
Caligraph, Beograd

Tiraž
1000 primeraka

Izdavač
Areté, Beograd, 2024

Copyright © 2009 by Rick Hanson
Copyright za srpsko izdanje © Arete 2024

Sva prava zadržana.
Nijedan deo ove knjige ne može se koristiti
niti reprodukovati u bilo kom obliku
bez pismene saglasnosti izdavača.

BUDIN MOZAK

PRAKTIČNA NEURONAUKA SREĆE,
LJUBAVI I MUDROSTI

Dr Rik Hanson i dr Ričard Mendijus

Predgovor napisao *dr Danijel Dž. Sigel*
Uvodnu reč napisao *dr Džek Kornfild*

prevod sa engleskog

Uroš Vujičić

www.arete.rs

SADRŽAJ

| | |
|--------------------------------------------------|-----|
| PREGOVOR | 7 |
| UVODNA REČ | 9 |
| ZAHVALNICE | 10 |
| UVOD | 12 |
| PRVO POGLAVLJE: MOZAK KOJI SAM SEBE TRANSFORMIŠE | 15 |
| PRVI DEO: UZROCI PATNJE | 31 |
| DRUGO POGLAVLJE: EVOLUCIJA PATNJE | 33 |
| TREĆE POGLAVLJE: PRVA I DRUGA STRELICA | 59 |
| DRUGI DEO: SREĆA | 73 |
| ČETVRTO POGLAVLJE: PRIHVATITE DOBRO | 75 |
| PETO POGLAVLJE: STIŠAJTE VATRE | 87 |
| ŠESTO POGLAVLJE: ČVRSTE NAMERE | 105 |
| SEDMO POGLAVLJE: STALOŽENOST | 117 |
| TREĆI DEO: LJUBAV | 127 |
| OSMO POGLAVLJE: DVA VUKA U SRCU | 129 |
| DEVETO POGLAVLJE: SAOSEĆAJNOST I ASERTIVNOST | 145 |
| DESETO POGLAVLJE: BESKRAJNA DOBROTA | 165 |
| ČETVRTI DEO: MUDROST | 183 |
| JEDANAESTO POGLAVLJE: OSNOVE MAJNDFULNESA | 185 |
| DVANAESTO POGLAVLJE: BLAŽENA KONCENTRACIJA | 199 |
| TRINAESTO POGLAVLJE: OPUSTITI SE | 212 |
| DODATAK: NUTRITIVNA NEUROHEMIJA | 233 |

PREDGOVOR

Budin mozak je poziv da iskoristite fokus svog uma kako biste ukrotili moć pažnje s ciljem da unapredite svoj život i svoje odnose s ljudima. Sintetišući drevne uvide iz kontemplativne prakse budističkih tradicija s modernim otkrićima iz oblasti neuronauke, doktori Rik Hanson i Ričard Mendijus sastavili su vodič koji podstiče na razmišljanje i praktično vas vodi korak po korak kroz buđenje vašeg uma.

Revolucija u nauci nedavno je otkrila da je odrasli mozak podložan promenama tokom celog života. Iako su mnogi naučnici u prošlosti tvrdili da je um samo aktivnost mozga, sada možemo da pogledamo vezu između te dve dimenzije svog života iz drugačije perspektive. Kada posmatramo um kao utelovljen i relacijski proces koji reguliše protok energije i informacija, dolazimo do spoznaje da zapravo možemo da iskoristimo um da promenimo mozak. Jednostavna istina glasi da način na koji fokusiramo pažnju, kako s namerom usmeravamo tok energije i informaciju kroz svoja neuronska kola, može neposredno da promeni aktivnost i strukturu mozga. Ključ je u tome da znamo koji su koraci ka korišćenju svesti na načine koji promovišu dobrobit.

Znajući da su veze između ljudi i pojava glavna preokupacija uma, kao i da je mozak društveni organ tela, dolazimo do još jedne nove tačke gledišta: naši odnosi s drugima nisu slučajan deo našeg života – oni su ključni za funkcionisanje našeg uma i suštinski aspekt zdravlja mozga. Naše društvene veze s drugima oblikuju naše neuronske veze koje obrazuju strukturu mozga. To znači da način na koji komuniciramo menja samu strukturu našeg mozga, naročito s ciljem da pomogne da naši životi ostanu u ravnoteži. Nauka dodatno potvrđuje da, kada u životu negujemo saosećanje i svesnu pažnju – kada se oslobodimo osuđivanja i potpuno posvetimo

sadašnjem trenutku – koristimo društvena kola mozga kako bismo preobrazili čak i svoj odnos prema sebi.

Autori su isprepleli budističke prakse razvijane više od dve hiljade godina i nove uvide o funkcionisanju mozga kako bi nam ponudili ovaj vodič za svesno stvaranje pozitivnih promena u nama samima. Moderna vremena nas često navode da funkcionišemo na autopilotu, da neprestano obavljamo više zadataka odjednom i da zaokupljamo svoj život digitalnom stimulacijom, prezasićenjem informacijama i rasporedima koji nam opterećuju mozak i preplavljaju život. Pronalaženje vremena da zastanemo usred tog haosa postalo je preka potreba koju malo ko od nas uspeva da zadovolji. Knjiga *Budin mozak* poziva nas da duboko udahnemo i razmislimo o neurološkim razlozima zašto bi trebalo da usporimo, uravnotežimo svoj mozak i poboljšamo veze s drugima i samim sobom.

Ponuđene vežbe utemeljene su na praksama za koje postoje naučni dokazi da pozitivno deluju na oblikovanje našeg unutrašnjeg sveta tako što nam daju veću koncentraciju, otpornost i snalažljivost. Ovi dobro uspostavljeni koraci unapređuju i našu empatiju prema drugima šireći krugove saosećanja i brige u međusobno povezani svet u kojem živimo. Kada ukrotimo svoj um da bismo ovim praksama promenili svoj mozak, gradićemo krugove dobrote i blagostanja trenutak po trenutak, od jedne osobe do druge, iz jednog odnosa u drugi. Šta više možemo da tražimo? I kada je bolje vreme da počnemo nego sada?

Dr Danijel Dž. Sigel

Autor knjiga *Mindsight: The New Science of Personal Transformation* i *The Mindful Brain: Reflection and Attunement in the Cultivation of Well-Being*

Institut *Majndsajt* i Centar za istraživanje svesne pažnje
na Univerzitetu Kalifornije u Los Anđelesu

Los Anđeles, Kalifornija

Jun 2009.

UVODNA REČ

U knjizi *Budin mozak*, doktori Rik Hanson i Ričard Mendijus nude vam divno jasan i praktičan spoj Budinih suštinskih učenja. Služeći se savremenim jezikom naučnih istraživanja, oni pozivaju čitaoca da se otvori misterijama uma, i nude moderno razumevanje drevnih i dubokih učenja unutrašnje meditativne prakse. *Budin mozak* vešto spaja ova klasična učenja s revolucionarnim otkrićima neuronauke, koja je počela da potvrđuje ljudske sposobnosti za majndfulness, saosećanje i samoregulaciju, koje su ključne za kontemplativnu obuku.

Čitajući ovu knjigu, upoznaćete se i s naukom o mozgu i s praktičnim unutrašnjim načinima za unapređenje blagostanja, razvijanje lakoće i saosećanja, i ublažavanje patnje. Otkrićete mudre nove perspektive o životu i biološkim osnovama za podsticanje razvoja ove mudrosti. Ova poglavlja će vam pomoći da bolje razumete funkcionisanje uma i neurološke korene sreće, empatije i međuzavisnosti.

Učenja koja leže u osnovi svakog poglavlja – plemenite istine, temelji majndfulnessa i razvoj vrline, ljubaznosti, praštanja i unutrašnjeg mira – jednostavna su i neposredna, predstavljena s Budinim otvorenim pozivom svakoj osobi da individualno razume. Prakse koje prate ta učenja jednako su jasne i autentične. One nude u suštini istu obuku koje biste dobili i u hramu za meditaciju.

Video sam kako Rik i Ričard izlažu ova učenja i poštujem koliko pozitivno ona utiču na um i srce onih koji dolaze da meditiraju s njima.

Više nego ikada, ljudski svet treba da pronađe načine da izgradi ljubav, razumevanje i mir, kako pojedinačno tako i na globalnom nivou. Neka ove reči doprinesu ovom ključnom nastojanju.

Dr Džek Kornfild
Centar *Spirit Rock*
Vudejker, Kalifornija

ZAHVALNICE

Želimo da se zahvalimo i odamo priznanje mnogim ljudima:

Svojim duhovnim učiteljima, uključujući i Kristinu Feldman, Džejsma Baraza, Taru Brak, Ađana Čaa, Ađana Amara, Ađana Sumedhoa, Ađana Brama, Džeka Kornfilda, Silviju Burstin, Gaja i Sali Armstrong, Džozefa Goldstina, Kamalu Masters (posebna zahvalnost za poglavlje o smirenosti), Stiva Armstronga, Gila Fronsđala, Filipa Mofita i Vesa Niskera.

Svojim intelektualnim učiteljima i mentorima, uključujući i Dena Sigela, Evana Tompsona, Ričarda Dejvidsona, Marka Lirija, Bernarda Barsa, Vila Kaningama, Fila Zelaza, Entoana Laca, Alana Volasa, Vilijama Voldrona, Endija Olenckog, Džeroma Engela, Frenka Bensona i Freda Laskina; tokom finalne pripreme ove knjige, naišli smo na rad doktora Dejvidsona i Laca pod nazivom *Budin mozak* i s poštovanjem priznajemo njihovu prethodnu upotrebu tog izraza; takođe se klanjamo sećanju na Fransiska Varelu.

Svojim dobrotvorima, uključujući i Centar za meditaciju *Spirit Rock*, Institut um i život, Pitera Baumana, članove Grupe za meditaciju San Rafael, Patrika Andersona, Terija Patena, Danijela Elenberga, Džudit Bel, Endija Drajcera, Majkla Hagertija, Džulijana Ajzaksa, Stivena Levina, Ričarda Milera, Deanu Klark, Programu *Community Dharma Leaders* i Su Tole.

Svojim pažljivim čitaocima, koji su ponudili mnoge korisne predloge, uključujući i Lindu Grejam, Kerolin Pinkus, Harolda Hedelmana, Stiva Majersa, Geja Votsona, Džona Kejsija, Šeril Vilfong, Džeremija Lenta i Džona Prendergasta.

Svojim divnim urednicima i dizajnerima u *Nju Harbingeru*, uključujući i Melisu Kirk, Džes Bib, Ejmi Šup i Gloriju Sturcenaker.

Svom pedantnom i velikodušnom ilustratoru, Bredu Reynoldsu (www.integralartandstudies.com).

Članovima svojih porodica, uključujući i Džen, Forest i Loril Hanson, Šeli Skamel, Kortni, Tarin i Ijana Mendijusa, Vilijama Hansona, Lin i Džima Bramlet, Kita i Dženi Hanson, Patrišu Vinter Mendijus, Ketrin M. Greber, E. Luiz Mendijus i Karen M. Čulidžan.

I mnogim drugim ljudima koji su nam obojici otvorili um i srce.

UVOD

Ova knjiga govori o tome kako da zavirite u sopstveni mozak da biste stvorili više sreće, ljubavi i mudrosti. Istražuje spoj psihologije, neurologije i kontemplativne prakse koja nema istorijskog presedana kako bi odgovorila na dva pitanja:

- Koja stanja mozga leže u osnovi mentalnih stanja sreće, ljubavi i mudrosti?
- Kako možete da koristite svoj um da stimulirate i potkrepite ta pozitivna stanja mozga?

Rezultat je praktičan vodič o mozgu, sa puno alata koje možete da iskoristite da postepeno menjate svoj mozak nabolje.

Ričard je neurolog, a ja sam neuropsiholog. Iako sam veći-
nu reči ovde napisao ja, Ričard je moj dugogodišnji saradnik
i partner u podučavanju; njegova saznanja o mozgu stečena
iz tridesetogodišnje lekarske prakse utkana su na ove strane.
Zajedno smo osnovali Institut *Velspring* za neuronauku i kon-
templativnu mudrost, čiji veb-sajt, www.wisebrain.org, nudi
mnoge članke, predavanja i druge resurse.

U ovoj knjizi naučićete efikasne načine kako da se nosite
s teškim mentalnim stanjima, uključujući stres, loše raspolo-
ženje, rasejanost, probleme u odnosima, anksioznost, tugu i
bes. Ali naš glavni fokus biće na pozitivnom blagostanju, psi-
hičkom razvoju i duhovnoj praksi. Hiljadama godina kontem-
plativni olimpijski sportisti u mentalnom treningu proučava-
ju um. U ovoj knjizi uzećemo kontemplativnu tradiciju koju
najbolje poznajemo – budizam – i primeniti je na mozak kako
bismo otkrili neuronske puteve do sreće, ljubavi i mudrosti.
Niko ne zna potpunu prirodu mozga jednog Bude ili bilo koje
druge osobe. Ali sve je više poznato kako mogu da se stimu-

lišu i ojačaju neuronske osnove radosnog, brižnog i duboko pronicljivog mentalnog stanja uma.

KAKO DA KORISTITE OVU KNJIGU?

Ne treba vam nikakvo predznanje iz neuronauke, psihologije ili meditacije da biste koristili ovu knjigu. U njoj se prepliću informacije i metode, kao priručnik o mozgu kombinovan s kutijom alata – u kom ćete pronaći alate koji vam najbolje odgovaraju.

Pošto je mozak fascinantn, predstavili smo mnogo najnovijih naučnih saznanja o njemu, uključujući i brojne reference u slučaju da želite sami da istražite te studije. (Ali da ne bismo pretvorili ovu knjigu u udžbenik, pojednostavili smo opise neuronskih aktivnosti kako bismo se usredsredili na njihove osnovne karakteristike.) S druge strane, ako vas više zanimaju praktične metode, slobodno preskočite naučne delove. Naravno, i psihologija i neurologija toliko su mlade nauke da mnogo toga što još nisu spoznale. Stoga nismo ni pokušali da budemo sveobuhvatni. Zapravo, bili smo oportunisti, i koncentrisali smo se na metode koje imaju uverljivo naučno objašnjenje kako osvetljavaju vaše neuronske mreže zadovoljstva, dobrote i spokoja.

Te metode obuhvataju i vođene meditacije. Uputstva za njih namerno su neprecizna i često uključuju jezik koji je poetski i evokativan, a ne precizan i konkretan. Možete da im pristupite na različite načine: možete ih jednostavno pročitati i razmišljati o njima; možete ih uneti u bilo koju meditivnu praksu koju već obavljate; možete da ih obavljate s prijateljem; ili možete da snimate uputstva i da ih sprovedite sami. Uputstva su samo predlozi, paузirajte koliko god želite između njih. Nema pogrešnog načina da meditirate – pravi način je onaj koji vam odgovara.

Upozorenje: ova knjiga nije zamena za profesionalnu negu i nije tretman ni za kakvo mentalno ili fizičko stanje. Različite stvari funkcionišu za različite ljude. Ponekad neka metoda može da izazove neprijatna osećanja, naročito ako imate istoriju traume. Slobodno ignorišite neku metodu, razgovarajte o njoj s prijateljem (ili savetnikom), promenite je ili je napustite. Budite nežni prema sebi.

Najzad, ako sam u nešto siguran, to je da možete u svom umu da pravite sitne promene koje će dovesti do velikih promena u vašem mozgu i u vašem doživljaju života. Video sam kako se to dešava iznova i iznova ljudima koje poznajem kao psiholog ili kao učitelj meditacije, i video sam to i u svojim mislima i osećanjima. Zaista možete svaki dan da usmeravate čitavo svoje biće u boljem pravcu.

Kada promenite svoj mozak, promenićete svoj život.

MOZAK KOJI SAM SEBE TRANSFORMIŠE

Glavna aktivnost mozga je menjanje samog sebe.

Marvin L. Minski

Kada se vaš um menja, menja se i vaš mozak. Prema izreci iz rada psihologa Donalda Heba: kada se neuroni aktiviraju, oni se umrežavaju – mentalna aktivnost stvara nove neuronske strukture (Heb 1949, LeDoux 2003). Kao posledica toga, čak i prolazne misli i osećanja mogu da ostave trajne tragove na vašem mozgu, slično kao što prolećni pljusak može da ostavi male brazde na padini brda.

Na primer, taksisti u Londonu, čiji posao zahteva da pamte mnogo krivudavih ulica, razvijaju veći hipokampus (ključni deo mozga za stvaranje vizuelno-prostorne memorije), pošto taj deo mozga dobija dodatni trening (Maguire et al. 2000). Kako postajete srećnija osoba, levi frontalni režanj vašeg mozga postaje aktivniji (Davidson 2004).

Ono što teče kroz vaš um oblikuje vaš mozak. Prema tome, *možete da koristite svoj um da promenite mozak nabolje*, što će koristiti celom vašem biću, i svakoj drugoj osobi čiji život dotaknete.

Ova knjiga ima za cilj da vam pokaže kako. Naučićete šta mozak radi kada je um srećan, pun ljubavi i mudar. I saznaćete mnogo načina na koje možete da aktivirate ta stanja mozga, svaki put sve bolje. To će vam dati mogućnost da postepeno preoblikujete sopstveni mozak, iznutra i spolja, zarad boljeg blagostanja, osećaja ispunjenosti u odnosima s ljudima, i unutrašnjeg mira.