



**Prof. dr STIVEN LORIS** (1968) jedan je od vodećih svetskih neuronaučnika u poslednjih 10 godina. Osnovne studije medicine i master studije medicinskih i farmaceutskih istraživanja završio je na Univerzitetu u Briselu, a doktorirao je biomedicinske nauke na Univerzitetu u Liježu. Bavi se kliničkim istraživanjima već 25 godina, izučava neuroplastičnost i moć uma koristeći tehnike poput neuromodulacije, meditacije i hipnoze. U oblasti njegovog profesionalnog interesovanja i ekspertize spadaju izmenjena stanja svesti, iskustva bliska smrti, kognitivni poremećaji, san, pamćenje, motorički poremećaji, hronični bolovi i glavobolje, kao i svi simptomi izazvani stresom. Nalazi se na čelu neurološkog centra *Cerveau* pri univerzitetskoj bolnici u Liježu, direktor je Odeljenja za istraživanje svesti GIGA na Univerzitetu u Liježu, profesor u Centru za istraživanje mozga *Cervo* na Univerzitetu Laval u Kanadi i glavni neurolog u TRAINM Klinici za neurorehabilitaciju u Antverpenu. Osnivač je i nekadašnji predsednik Svetske neurološke federacije za istraživanja komatoznih stanja i poremećaja svesti, član odbora Internacionalnog udruženja za povrede mozga, kao i stipendista Belgijske kraljevske akademije iz oblasti medicine. Dobitnik je nagrada Evropske neurološke akademije, Evropske akademije nauka, nemačkog Društva „Maks Plank“ za napredak nauke i Društva kognitivne neuronauke iz SAD, a 2022. dobio je prestižnu Evropsku nagradu za medicinu.

# K

Stiven Loris

## MEDITACIJA BEZ GLUPIRANJA

*Vodič jednog naučnika  
kroz moć meditacije*

*izdavač*

Kalipso

*prevod*

Aleksandar Šurbatović

*uredništvo, lektura, korektura*

Tijana Petković

Tamara Krstić

*naslov originala*

Steven Laureys, THE NO-NONSENSE  
MEDITATION BOOK: A scientist's guide  
to the power of meditation

Copyright © Steven Laureys 2021; except pp.  
51–59 © Sam Harris 2021; pp. 90–96 © David  
Lynch 2021; pp. 137–139 © Joachim Meire 2021;  
pp. 154–161 © Tim Parks 2021; pp. 180–187 ©  
Edel Maex 2021; pp. 199–207 © Jules Evans  
2021; pp. 226–233 © Thomas Van der Plaetsen  
2021; pp. 234–238 © Wouter Torfs 2021

First published by Borgerhoff & Lambergts,  
Belgium in 2019. Serbian edition published by  
arrangement with Livia Stoia Literary Agency.





*Zasnovana na naučnim činjenicama, puna oštroomnih zapažanja, ova divna i jedinstvena knjiga pomaže da puna svesnost postane interesantna svima, uključujući i skeptike.*

**Benjamin Blasko, suosnivač *Petit BamBou-a*,  
vodeće evropske aplikacije za punu svesnost**



*Knjiga koja treba da ubedi sve u blagotvornost meditacije. Sadrži vežbe i uputstva kako da ukrotite stres i negujete mentalni mir u današnjem svetu prepunom izazova.*

**Dr med. Ig Kormije, psihijatar,  
profesor pune svesnosti, Univerzitet u Montrealu**



*Puna korisnih saveta, ova knjiga će pomoći svima koji žele da nauče kako meditacija funkcioniše i da je sprovedu u praksi.*

**Dr sc. med. Džadson Bruer, Centar za  
punu svesnost Univerziteta Braun,  
autor knjiga *Unwinding Anxiety* i *The Craving Mind***



*Ono što nazivamo meditacijom čežnja je za iskustvenom realizacijom inkluzivne prirode postojanja. Hvala ti, Stivene, što si podelio svoj lični put i iskren, značajan napor da se unese razumevanje i prihvatanje ove van-vremenske, moćne prakse.*

**Sadguru, indijski jogi i autor knjige  
*Inner Engineering: A Yogi's Guide to Joy***



*Fantastična knjiga. Brilljantan neurolog koji se upušta u svet meditacije kao pravi naučnik. Ova knjiga će bez sumnje uvesti divnu praksu meditacije u svakodnevni život mnogih ljudi.*

**Dr med. Bala Subramanijam,  
Medicinski fakultet na Harvardu, Boston**



*Stiven Loris nam u ovoj knjizi predočava najnovija naučna istraživanja meditacije, kao i njene primene u svakodnevnom životu. Nauka je sama po sebi zadivljujuća, pogotovu kada je predstavljena Lorisovim iskrenim i empatičnim glasom. Ova priča o „mozgu u meditaciji” postaje još životnija zbog primera preuzetih iz autorovog ličnog života, kao i života naučnika i duhovnika koji ga inspirišu.*

**Ejmi Koen Varela,  
rukovodilac instituta *Mind & Life Europe***



*„Ova uzbudljiva knjiga – koju treba uvek imati pri sebi – pravi je dragulj, jednostavna, inspirativna i prepuna čvrstih naučnih argumenata. Profesor Stiven Loris, neuronaučnik i lekar specijalista, otkriva kako funkcionišu mozgovi meditatora. Podržan kliničkim istraživanjem i neurovizualizacijom, ovo je savršen vodič za pronalaženje tehnike meditacije koja je najbolja za vas.*

**Dr med. Lorens Lukas Skali, psihijatar i  
osnivač Fondacije za medicinu i svest**



*Obožavam ovu knjigu prof. Stivena Lorisa jer objašnjava meditaciju iz svih uglova: kako sa naučnog tako i iz praktičnog ugla, kako je uticala ne samo na njegove već i na živote drugih ljudi. Knjiga obiluje savetima. Moj omiljeni? „Radi onoliko koliko možeš”. Preporučila bih ovu knjigu svima koji su zainteresovani za ovu temu, od početnika do iskusnih meditatora.*

**Dr Stefani Brus, suosnivač *Moonbird-a***



*Istaknuti specijalista za izmenjena stanja svesti, Stiven Loris vodi nas kroz fascinantno i jasno predstavljeno naučno istraživanje meditacije. On nam pokazuje da naš mozak nije organ koji određuje naše živote, već instrument koji možemo slobodno svirati, potencijal za ispunjenje koji mi sami treba da kultiviramo.*

**Dr sc. med. Mišel Bitbol,**  
**Francuski nacionalni centar za naučna istraživanja**



*Stiven Loris je svetski priznati stručnjak za neuronauku, koji proučava ljudski mozak dugi niz godina uz pomoć instrumenata kao što su EEG i fMRI. Divno je što naučnik istražuje temu poput meditacije kako bi objektivno pokazao sve njene prednosti i nedostatke.*

**Dr Kristof Guger, suosnivač i izvršni direktor kompanije g.tec medicinski inženjering, Austrija**



*Knjiga Meditacija bez glupiranja Stivena Lorisa besprekorno je, neverovatno i ubedljivo štivo! Ona pruža uvid u bezvremensku poruku meditacije koja pomaže da se kultiviraju mentalna lucidnost, intelekt i saznanje, unutrašnja mudrost, uzvišene vrline i zdravo ponašanje. Naučni dokazi i anegdote ispričani su veoma zanimljivo. Lorisov prirodan način definisanja meditacije – „jednostavna vežba svesnosti“ ili prosto „kondicija mozga“ – stvara kod čitaoca osećaj da svako može da praktikuje meditaciju, a treningom samo napreduje i biva mudriji. Hvala ti, Stivene, što si nam podario tako pronicljivu knjigu o nauci meditacije i njenim potencijalima, koja će nam pomoći da iskoristimo beskonačne mogućnosti našeg mozga i uma na putu ka mudrosti.*

**Dr Bindu M. Kuti, profesor neurofiziologije i šef odeljenja Centra za proučavanje svesti, Nacionalnog instituta za mentalno zdravlje i neurologiju, Bangalor, Indija**



*Praktični priručnik sa verodostojnim i razumljivim objašnjenjima, verovatno će postati klasik izvanrednim povezivanjem ličnog iskustva sa naučnim dokazima. Put jednog skeptika ne samo da je saosećajniji već je i uverljiviji.*

*Stiven Loris je obavio maestralan posao sa ovom knjigom. To je više nego dobrodošao doprinos literaturi o kontemplativnoj nauci.*

**Korneljus Picner, direktor instituta Mind & Life Europe**



*U ovoj knjizi Stiven Loris, jedan od najslavnijih istraživača neuronauke u svetu, prepliće akademske reference sa praktičnim savetima i ličnim iskustvima. On nudi jedinstven pogled na meditaciju koji će vas odvesti pravo do vašeg vlastitog jastuka za meditaciju.*

**Prof. dr Arno Delorm, istraživač meditacije, Kalifornijski univerzitet u San Dijegu**



*Da li ste mislili kako je meditacija nejasna? Da li ste mislili kako je nauka o mozgu dosadna? Stiven Loris objedinjuje svoju stručnost u meditaciji i nauci u zanimljivu knjigu bez imalo glupiranja. Obavezno štivo za one koji mrze letargiju i dosadu.*

**Dr med. Edel Maks, zen-učitelj i psihijatar, Univerzitet u Antverpenu**



*Mnogo je napisano o vrlinama pune svesnosti i meditacije. Retke su knjige u kojima se lično iskustvo, klinička ekspertiza i naučna ozbiljnost plodonosno dopunjuju da bi pružili sveobuhvatnu procenu efekata višestrukih kontemplativnih praksi i osnovnih moždanih mehanizama. Evo sjajnog primera!*

**Volf Singer, profesor neuronauke, Institut „Maks Plank“, Nemačka**

Predgovor.....	11
Uvod.....	17
<b>Poglavlje 1 • Sreća vam je nadohvat... mozga! .....</b>	<b>29</b>
<b>Poglavlje 2 • Šta je u stvari meditacija? .....</b>	<b>35</b>
<b>Poglavlje 3 • Krupni plan vašeg briljantnog mozga... ..</b>	<b>61</b>
<b>Poglavlje 4 • Za sve one koji su skeptični .....</b>	<b>79</b>
<b>Poglavlje 5 • Koristite meditacije za um i telo .....</b>	<b>97</b>
<b>Poglavlje 6 • Uradite koliko možete! .....</b>	<b>129</b>
<b>Poglavlje 7 • Sve počinje sa disanjem .....</b>	<b>141</b>
<b>Poglavlje 8 • Puna svesnost, sada i ovde .....</b>	<b>163</b>
<b>Poglavlje 9 • Meditacija ljubaznog saosećanja.....</b>	<b>189</b>
<b>Poglavlje 10 • Puna svesnost za zdravstvene radnike, sportiste, studente i zatvorenike .....</b>	<b>209</b>
<b>Poglavlje 11 • Oruđa i saveti .....</b>	<b>241</b>
<b>Poglavlje 12 • U odbranu čuda .....</b>	<b>249</b>
Napomene .....	257

**N**aš um može biti i najbolji i najgori neprijatelj. Ponekad vam se čini da je spoljni svet u stanju previranja, jer osećate nemir iznutra. Prežvakavanje prošlosti, anticipacija mogućih nevolja i neuspešno upravljanje duboko ukorenjenim obrascima razmišljanja može biti toliko naporno da uništi naš životni entuzijazam. Da biste izlečili unutrašnju patnju, izuzetno je važno da istrenirate vaš um da meditira.

Knjiga Stivena Lorisa umnogome inspiriše, kako svojom jasnom prezentacijom, tako i čvrstim naučnim objašnjenjima. Podstiče nas da ne potcenjujemo potencijal našeg mozga da se transformiše, da ga u potpunosti ostvarimo i tako postanemo bolji ljudi, zbog sebe, ali i onih oko nas. Otkrivajući nam kako je prevazišao izazove koje mu je život nametnuo, Stiven nas ujedno upoznaje i sa tehnikama meditacije koje su mu pomogle na njegovom ličnom putovanju, ali i sa naučnim istraživanjima koja je sproveo pri susretima sa iskusnim meditatorima.

Presrećan sam jer sam postao Stivenov prijatelj i saradivao s njim na najsavremenijim naučnim studijama baziranim na vezi između meditacije i funkcionisanja uma.



*Svim mojim pacijentima, kolegama, zdravstvenim radnicima, studentima, kontemplativnim monasima, koji su me naučili da cenim moć meditacije*



*Mojoj deci, Klari, Igou, Matijasu, Luisu i Margo, koji su mi bili izvor inspiracije, etike i pune svesnosti na delu*



*Mojoj supruzi Vanesi, suncu mog života*

Moj doprinos je bio skroman, ali sam bio fasciniran novim eksperimentalnim tehnikama koje su mu omogućile da meri nivo 'zadovoljstva' i 'prisustva', svesti, ne samo u povređenom mozgu, za šta je Stiven specijalizovan, već i u stanjima budnosti osobe koja meditira, u rasponu od omamljujuće pospanosti do ekstremne lucidnosti.

U svojoj knjizi Stiven se često poziva na moje skromno učešće u njegovim eksperimentima, ali treba istaći da se ohrabrujući nalazi njegovog istraživanja ne odnose na pojedince koji poseduju izuzetne kapacitete, već na veštine koje svako od nas s vremenom može da nauči.

Druge studije, posebno one na kojima su radili neuroznanstvenici Ričard Dejvidson i Antoan Luc, fokusirajući se i na tibetanske monahe, i na muškarce i žene iz različitih društvenih sredina, otkrile su da svi oni koji su pratili iste meditativne prakse tokom godina pokazuju slične promene u radu i strukturi njihovog mozga. Dakle, praksa, a ne pojedinačni subjekt, određuje rezultate eksperimenta.

U ovakvim vrstama studija, meditator je prvenstveno poslušno zamorče, jer testiranje traje i do osam sati dnevno! Ali on takođe aktivno saraduje budući da jedini može da objasni ono što doživljava na ličnom nivou kada ulazi u razna meditativna stanja, od „otvorenog prisustva” i „fokusirane pažnje” do „bezuslovnog ljubavnog saosećanja”. S jedne strane, istraživači uglavnom koriste pristup trećeg lica – proučavaju stanja mozga koristeći različite tehnike, ali i pristup iz drugog lica – koriste upitnik o tome šta su učesnici eksperimenta iskusili. Ipak, samo meditator može da tumači naučne podatke iz perspektive prvog lica.

Na koje načine možemo trenirati um da funkcioniše konstruktivno kako bi zamenio opsesiju zadovoljstvom,

nemir mirom i mržnju saosećanjem? Pre oko 20 godina prevladavao je kvazidogmatski stav – da mozak sadrži sve svoje neurone pri rođenju i da se njegova struktura ne menja mnogo u zavisnosti od iskustva. U današnje vreme, „neuroplastičnost” je važan termin, a objašnjava činjenicu da se mozak neprestano razvija u skladu sa našim iskustvima i proizvodi nove neurone i veze tokom našeg života. Zaista, mozak može biti temeljno modifikovan zahvaljujući specifičnoj obuci, kao što je učenje sviranja muzičkog instrumenta ili uvođenje novog oblika vežbanja, kao i praktikovanje meditacije. To znači da se pažnja, saosećanje, pa čak i sreća mogu kultivisati i da su to veštine koje se stiču.

Sticanje znanja zahteva obuku. Niko ne može očekivati da će dobro svirati klavir ili igrati tenis na određenom nivou bez dužeg treninga. Isto tako, ako svakog dana posvetite određeno vreme negovanju saosećanja ili bilo kog drugog pozitivnog kvaliteta, lako ćete uvideti da možete postići rezultate slične onima pri fizičkom vežbanju. Kada je u pitanju budizam, meditirati znači „naviknuti se” ili „kultivisati”; to znači upoznati se sa novim načinom postojanja, upravljanja svojim mislima i sagledavanja sveta. Da biste to postigli, morate marljivo vežbati mesecima i godinama.

Danas neuronaukom možemo da procenimo ove metode i proverimo njihov uticaj na mozak i telo. Brojne studije su pokazale da nije neophodno biti visoko obučan za meditaciju da biste uživali u njenim blagodatima, kao i da 20 minuta prakse dnevno može značajno da doprinese snižavanju nivoa anksioznosti i stresa, ali i jačanju imuniteta i emocionalne ravnoteže. Evropski program „Silver Santé”, na primer, koji proučava uticaj meditacije na starenje, dao je veoma ohrabrujuće rezultate.<sup>1</sup>

Dalaj-lama smatra da je budizam pre svega nauka o umu. Ovo ne treba da čudi, pošto budistički tekstovi insistiraju na činjenici da sve duhovne prakse, bilo da su mentalne, fizičke ili verbalne, imaju za cilj, direktno ili indirektno, transformaciju uma. Kako je objasnio Jongej Mingjur Rinpoče, još jedan budistički majstor koji saraduje sa eminentnim naučnicima, „jedna od glavnih poteškoća sa kojima se susrećemo prilikom ispitivanja uma jeste duboko ukorenjeno, često nesvesno, verovanje da je neko ono što jeste i da je nemoguće promeniti sebe. Doživio sam ovaj osećaj beskorisnog pesimizma kao dete i često sam ga primećivao kod drugih dok sam putovao po svetu. Iako toga nismo svesni, ideja da se naš um ne može promeniti isključuje sve pokušaje u vezi s tim.”<sup>2</sup>

Stalna briga XIV dalaj-lame za svoju braću i sestre, i njegova dugogodišnja zainteresovanost za naučna otkrića, doveli su do formiranja „Instituta za um i život” pod pokroviteljstvom pokojnog kognitivnog naučnika Fransiška Varele i Adama Ingla. Ovaj institut okuplja oko dalaj-lame grupu svetski priznatih naučnika i od 1985. godine organizuje brojne zanimljive konferencije na kojima sam redovno učestvovao.

U novembru 2005. godine, kada je dalaj-lama pozvan da održi uvodnu plenarnu sednicu na godišnjem sastanku Društva za neuronauku, gde je prisustvovalo najmanje 37.000 naučnika, on je istakao da je budizam u suštini pragmatičan i eksperimentalan, jer ima za cilj da odagna patnju kroz bolje poznavanje funkcionisanja uma. Takođe je tvrdio da ako su drevni budistički tekstovi u suprotnosti sa današnjim naučnim otkrićima, kao što je slučaj u domenu kosmologije, na primer, onda njihov sadržaj treba smatrati zastarelim. „Sa druge strane”, dodao je,

*dr Stiven Loris*

„budizam može da подели sa savremenom naukom svoje znanje o više od 2000 godina treniranja mozga.”

Stiven Koslin (Stephen Kosslyn) pak, bivši direktor Odseka za psihologiju na Univerzitetu Harvard, objasnio je na *Mind & Life* susretima organizovanim na MIT-u, u Kembriđu, država Masačusets: „Brojni empirijski podaci koje su nam pružili kontemplativni budisti su za svako poštovanje.” U istom duhu, knjiga dr Loris otvara potpuno nove vidike na inovativnom polju istraživanja kontemplativnih neuronauka.<sup>3</sup>

**Matje Rikar, budistički monah i naučnik**



***Ne moraš da kontrolišes svoje misli. Samo ne smeš da dozvoliš da one kontrolišu tebe.***

Den Milman, svetski prvak na trambulini i autor

*Jednog dana, pre oko jednog veka, starog japanskog zen-majstora posetio je univerzitetski profesor koji je želeo da praktikuje zen-meditaciju. Mudrac je počeo tako što mu je dao šolju čaja. Čašu je napunio do vrha, ali je potpuno neočekivano i dalje sipao. Iznenaden, profesor je prvo posmatrao kako mu se šolja preлива, a onda je morao da kaže domaćinu: „Gospodine, čaj se preлива, morate da prestanete.” Starac je pogledao profesora pravo u oči i tiho mu rekao: „Vidite, vaš mozak je pomalo kao ova šolja. Prepun je misli, briga i ubeđenja. Dok ga ne ispraznite, neću moći ništa da vas naučim o zen-meditaciji.”*

**J**a sam doktor medicine i čovek nauke. Kao takav, želeo bih prvo da pojasnim zašto mi pisanje ove knjige i pripovedanje priča u njoj toliko znači; zašto želim da objasnim kako koristim meditaciju u svojoj neurološkoj klinici; i zašto mi je toliko stalo do predstavljanja naučnih otkrića moje laboratorije i drugih istraživačkih centara širom sveta. Moj profesionalni put je prilično tradicionalan. Kada sam studirao medicinu, naučio sam mnogo o ljudskom telu i mozgu, o bolestima i tretmanima za njihovo izlečenje ili suočavanje sa njima. Kasnije smo se moj istraživački tim i ja fokusirali na ljudska stanja svesti, tako da sam sada specijalista za oštećeni ili nesvesni mozak. Zahvaljujući radu i studijama koje sprovodim u našoj laboratoriji i kliničkom istraživačkom centru u Liježu, postepeno sam dolazio do odgovora na pitanja koja sam imao u tinejdžerskom uzrastu. Koja je svrha našeg života na zemlji? Zašto mislimo? Kako možemo postati bolja ljudska bića? Šta je smisao života? Imao sam priliku da proširim svoja znanja o ljudskim stanjima svesti, o anesteziji i o hipnozi, tehnici koju smo temeljno proučavali u Univerzitetskoj bolnici u Liježu. Konstantno sam učio o ljudskom mozgu; o stanju našeg uma i misaonim procesima; o razlozima zašto je naš mozak stalno u previranju i razvoju; kao i o tome šta se dešava kada ga nešto stimuliše.

Svakako ne želim da se hvalim onim što znam i šta sam uradio. Takođe, mrzim egocentrične stavove, kultove ličnosti ili obožavanje pojedinca. Sumirajući svoj profesionalni put pokušavam da prenesem da mi ništa od znanja

koje sam stekao dok sam studirao medicinu ili kao čovek nauke nije pomoglo kada mi se 17. avgusta 2012. nenadano srušio ceo svet. Bio je to pravi šok. Ostao sam sâm sa troje dece od 7, 11 i 13 godina. Do tog dana sam uvek radio dokasno, i nisam provodio mnogo vremena s porodicom. Odjednom sam se potpuno emocionalno izgubio. Bio sam otac, ali takođe i supružnik, i razvod me je duboko potresao kao muškarca. Uprkos svim mojim studijama i svim knjigama koje sam pročitao, nijedna terapija nije mogla da ublaži moju patnju. Nikakve tablete, melem ili operacija ne bi rešili problem.

Nemam šta da krijem i nemam problem da priznam kako sam prošao kroz zaista težak period tokom prve godine nakon razvoda. Nisam mogao da vodim zdrav život. Posegao sam za cigaretama i alkoholom da bih prevazišao stres. Nisam imao slobodno vreme za sebe, za svoje telo ili svoj um. Bio sam rastrzan, pokušavajući da uskladim karijeru i porodični život. Čak sam uzimao i antidepresive i tablete za spavanje. Posle teškog perioda koji je trajao nekoliko meseci, dotaknuo sam dno i shvatio da tako ne mogu da nastavim. Želeo sam da vratim svoj život i da budem uzor svojoj deci. Kada vam se to dogodi, neizbežno dolazi trenutak kada morate da mislite na sebe. I da bih se ponovo povezao sa sobom, posetio sam nekoliko terapeuta i psihijataru.

Usredsredio sam se na knjige koje bi mi potencijalno mogle pomoći da se suočim sa svojim problemima. Počeo sam da treniram za maraton i pronašao oduška u jogi, koju sam prihvatio po savetu mudrih prijatelja. I knjige koje sam čitao i joga koju sam praktikovao svake nedelje naveli su me da se stvarno zainteresujem za meditaciju. Naravno, čuo sam za to i ranije, ali kao i mnoge moje

kolege u naučnoj zajednici, bio sam prilično skeptičan prema tome. Zaista, nekoliko godina ranije, kada me je novinar pitao šta mislim o *punoj svesnosti* (*mindfulness*), koja je jedan od ključnih stubova meditacije, odgovorio sam prilično površno. Bio je to samo trend, a podsticali su ga časopisi i internet. Ali što sam više čitao o tome, moj stav je postajao sve popustljiviji.

Časovi joga meditacije i stav mog učitelja dodatno su potpirili moju radoznalost. Već sam se okušao u mnogim sportovima, ali nikada nisam dostigao takmičarski nivo zbog svog nekonformističkog duha. Na primer, kada bi učitelj tenisa korigovao moju tehniku, namerno bih držao reket malo više ili ga pomerao previše udesno ili ulevo. Strogi treninzi nisu odgovarali ni mojoj buntovničkoj prirodi ni mom tvrdoglavom karakteru. Joga me je, naprotiv, privukla. Učitelj nije obraćao pažnju na tačan položaj mog levog stopala niti da li sam u stanju da nosom dodirnem koleno. Tokom ovih meditativnih časova joge i disanja bilo je važno kako sam se osećao i koliko napredujem; stvari koje sam naučio o sebi, o svom telu i trenutnom stanju uma.

Ovo stanje uma me je zainteresovalo kao neurologa. Ono malo slobodnog vremena koje sam imao, ili koje sam pronašao, posvetio sam čitanju knjiga o filozofiji, meditaciji, hrišćanskim kontemplativnim praksama i budističkoj viziji života. Kako sam sve više ovladavao temom, počeo sam, prirodno, da živim svesniji život. Više nisam osećao potrebu da se žalim na svoju prošlost ili da brinem o budućnosti. Samo sam želeo da uživam i da živim u ovom trenutku sa svojom divnom decom. Tada sam shvatio da puna svesnost nije samo hir, kao što sam rekao novinaru nekoliko godina ranije, već prava vrednost dodata

mnogim aspektima našeg svakodnevnog života, kao što je uživanje u dobrom obroku, razmišljanje o tome kako da organizujete svoje vreme ili, kada ste na odmoru, ne samo da idete od jedne do druge turističke atrakcije već da odvojite vreme i zaustavite se i divite lepoti trenutka.

Od tada je meditacija preuzela važnu ulogu u mojoj svakodnevnoj rutini, ali i u profesionalnom životu. U laboratoriji na Univerzitetu u Liježu, bio je samo mali korak od našeg istraživanja stanja svesti tokom hipnoze do istraživanja stanja uma tokom meditacije. Moja naučna radoznalost bila je zaista podstaknuta kada sam prvi put sreo Matjea Rikara, doktora molekularne biologije, budističkog monaha i francuskog tumača za XIV dalaj-lamu. Taj slučajan susret omogućio mi je da razmenim ideje sa tom živopisnom ličnošću čije sam knjige o orijentalnoj filozofiji, meditaciji i budizmu čitao. Prvi put smo se sreli na TED konferenciji u Parizu 28. novembra 2013. Na ovim konferencijama se diskutuje o temama i idejama „vrednim širenja” povezanim sa naukom, tehnologijom, biznisom, sociologijom i kreativnošću. Obojica smo bili pozvani na ovo parisko izdanje. Čak iako nisam mogao da slušam sve što je Matje imao da kaže o važnosti altruizma u XXI veku, njegovo prisustvo mi je privuklo pažnju. Na moju veliku radost, ipak smo posle konferencije imali vremena za razgovor. Još uvek ne umem da objasnim kako smo se odmah povezali, iako se samo nejasno sećam teme našeg razgovora. Međutim, kada sam ga pozvao u svoju laboratoriju u Liježu, kako bi moj istraživački tim mogao da prouči njegov mozak i efekte meditacije koju je godinama praktikovao, jasno se sećam njegovog odgovora: „Da, sa zadovoljstvom.”

Nije mu bilo prvi put da učestvuje u takvim studijama. Od kada je odlučio da svoj život posveti budizmu, a time i meditaciji, nekoliko naučnika ga je podvrglo testovima koji pokazuju efekte meditativnih praksi na razvoj i rad mozga, a ja sam želeo da istražujem ovo, sa Matjeom kao savršenim zamorčetom.

Pored naše istraživačke saradnje o meditaciji, Matje me je takođe pozvao da učestvujem u kampu *Mind & Life* koji je nastao 1987. godine u Sjedinjenim Državama sa ciljem povezivanja moderne neuronauke i meditativne tradicije. Drugim rečima, taj institut je most između kontemplativne nauke, koja je vekovima istraživala rad uma, i savremene nauke. Tajming nije mogao biti bolji! Vanesa, moja nova partnerka, kanadska psihološkinja kojom sam se oženio tri godine kasnije, pridružila mi se u avgustu 2014. na prvoj letnjoj školi *Mind & Life Europe*, organizovanoj u hrišćanskom ženskom samostanu na Kimskom jezeru u Nemačkoj. Matje je izlagao svoj referat, ali i podučavao meditaciju. To je bilo moje prvo pravo iskustvo formalne meditacije. Ranije sam jogu u suštini koristio da umanjim stres i lakše prihvatim svakodnevni život. Ali ovaj boravak u Nemačkoj bilo je upečatljivo i stimulativno iskustvo, izuzetno inspirativno i poučno.

Svakog dana smo se budili u 5.30 ujutro za prvu sesiju joga meditacije, nakon čega je sledio jedan sat regularne meditacije. Posle toga, doručkovali bismo zajedno u tišini kako bi dan, prepun debata i meditacija, dobro započeo. Kao obični amateri, Vanesa i ja smo bili pomalo izgubljeni. Čak i nespretni, a još uvek sam to, tokom regularnih sesija meditacije. Pa ipak, nije bilo nimalo neprijatno ili neugodno. Kao i na časovima joga, imao sam utisak da mi je meditacija nadohvat ruke; da mogu da radim vežbe na

svoj način, na svom nivou, bez obzira na spremnost onih oko mene. Za razliku od mnogih sportova ili umetnosti, gde morate da savladate određene tehnike pre nego što ih pravilno izvedete, meditaciju ne doživljavam samo kao stvar tehnike. Nema takmičarskog duha i nema potrebe da se lestvica postavlja previsoko. Ne treba vam nikakva oprema ili određena lokacija. A što se mene tiče, položaj koje zauzimate nije toliko važan, niti treba da se prilagođavate drugima. Najvažnije je da se osećate dobro i da vam je udobno. Ne postoje ni vremenska ograničenja za izvođenje vežbi. Ukratko, meditacija je stvar ličnog putovanja koje svako od nas može oblikovati po svom ukusu. Šta čoveku treba više od toga?

Tako je Matje Rikar, sprovodeći reči u delo, u maju 2015. odlučio da napusti svoju sobu na poslednjem spratu manastira Šečen, blizu Katmandua u Nepal, i pridružio se mom timu u Belgiji. Poželeo sam mu dobrodošlicu ne samo u svoju laboratoriju već i u svoj dom. Zaista je jedinstvena ličnost. Obučen u svoju budističku odoru, bilo je nemoguće ne primetiti ga – i svakako je privukao pažnju mog najstarijeg sina, Igoa. Godinu dana ranije, Igo je odlučio da postane vegetarijanac, ali nisam bio u mogućnosti da mu pripremam posebna jela, pa sam rekao da je premlad da bi mogao bez mesa. Priznajem da sam ga takođe naterao da veruje da bi ishrana bez mesa ozbiljno ugrozila rast njegovih stidnih dlačica. Sve je ovo bilo veoma glupo, priznajem, ali bela laž je uspela. Kada sam primetio da Igo i Matje ćaskaju za večerom, umalo se nisam srušio sa stolice. Matje, ubeđeni vegetarijanac, počeo je da ohrabruje i mog sina da to postane, uveravajući ga da ono što mu je otac rekao nema smisla. Čak se i složio sa Igoom: životinje su naši prijatelji, pa zašto bismo ih jeli?

Štaviše, Matje je, kao pravi naučnik, pomenuo veliki broj epidemioloških studija sprovedenih na stotinama, ako ne i hiljadama subjekata, koje su utvrdile da je vegetarijanska ishrana zapravo zdravija od one zasnovane na mesu. Od tada smo svi postali malo fleksitarijanci [poluvegetarijanci], što znači da pokušavamo da jedemo manje mesa. Ali Igo je naše nadahnuće kao etički vegetarijanac i strastveni zagovornik dobrobiti životinja.

Ponekad se ljudi pitaju da li Matje Rikar preteruje kada je u centru pažnje. Odgovor je jednostavan: ne, nikako. Matje je bio dosledan sebi svaki put kada je dolazio u Lijež. Uvek je nosio svoju budističku monašku odoru, osim kada je meditirao u pidžami ili kupaćem kostimu pored bazena. To me zadivljuje kod njega. Putuje svetom, ima veliki broj pratilaca na društvenim mrežama i obožavan je kao rok zvezda, ali uprkos tolikoj slavi, veoma je prizeman. Altruista u pravom smislu reči. Otvoren je za razgovor o svim mogućim temama, čak i onim koje izazivaju podele, kao što su karma i reinkarnacija. Istinski preispituje sebe i budistički način života i ne okleva da bude podvrgnut naučnim eksperimentima.

Isto važi i za dalaj-lamu. Znam to iz iskustva. Zahvaljujući saradnji sa Matjeom, imao sam sreću da provedem dan sa njim u septembru 2016. Zajedno sa Matjeom i dalaj-lamom učestvovao sam na konferenciji na Univerzitetu u Strazburu o interakciji nauke i budizma. Između sesija, razgovarao sam sa dalaj-lamom, nasamo i dugo. I odgovorio je na mnogo više pitanja nego što sam ja sebi postavio. Bio sam iznenađen u kojoj meri je bio otvorenog uma i pristupačan, voljan da razgovara iako smo imali različite stavove o stanjima svesti i dihotomiji između nauke i religije. Baš kao i Matje, dalaj-lama je sve samo ne egocentričan.



U razgovoru sa XIV dalaj-lamom na naučnom kongresu na Univerzitetu u Strazburu. © 2016 Olivije Adam

**„Moja prava religija je dobrota.”**

DALAJ-LAMA

Kada sam ga upitao kakav je odnos između mozga i uma, 81-godišnji monah je ljubazno odgovorio: „Naš mozak je ispunjen materijom koja se može izmeriti. Ali to nije slučaj kada je naša svest u pitanju. Ne postoje materijalni načini koji nam omogućavaju da analiziramo um.” Kao neurolog, moj cilj je da unapredim naše naučno razumevanje uma i mozga, ali ne bismo smeli previše toga da pretpostavljamo. Kao neuronaučnici, mudrije je reći da ne možemo da shvatimo kako nešto materijalno kao što je mozak može proizvesti misli, percepcije i emocije koje su nematerijalne – ukratko, našu svest. To ostaje jedna od najvećih misterija i ne možemo da isključimo nijednu hipotezu.

I kada smo razgovarali, oslovljavali smo se sa „brate”. Možda sam se zato usudio da mu na kraju dana kažem: „Ne znam da li ste dobar budista, ali mogu vam sigurno reći da ste dobar naučnik.”

Zahvaljujući otvorenosti dalaj-lame i Matjea Rikara, uspeo sam da odgovorim na jedno od mojih ključnih pitanja: kakav efekat meditacija ima na mozak? Nakon nekoliko testova na Matjeu u našoj laboratoriji, ustanovili smo da je njegov mozak nešto drugačiji od mozga njegovih vršnjaka i da su određene oblasti zaista razvijenije. Kada je meditirao sa preko 250 elektroda zalepljenih za lobanju, uspehli smo da pokažemo da su neke od njegovih neuronskih mreža funkcionisale bolje od neuronskih mreža drugih koji su, poput njega, bili stariji od 70 godina.<sup>4</sup> Ovo je samo delić naših otkrića, o kojima ću vam više reći u ovoj knjizi.

Ali već vas čujem kako se bunite! Čitaocce zanima zašto neuronaučnik proučava mozak majstora meditacije? Na isti način kao što studije sprovedene na vrhunskim sportistima pomažu laicima da prihvate novi program trčanja, studije sprovedene na stručnjacima za meditaciju pojašnjavaju dobrobiti meditacije. Poput nas, mnogi drugi naučnici su proučavali mozak stručnjaka za meditaciju i, na osnovu njihovih zaključaka, drugi su sprovedli eksperimente na laicima i došli do zanimljivih novih zaključaka koje ću detaljnije objasniti u ovoj knjizi.

Neke od ovih studija su veoma složene. Naši naučni zaključci u velikoj meri zavise od opreme koju koristimo tokom istraživanja. Štaviše, nemoguće je doneti zaključke na osnovu samo jedne studije, osim ako ne postoje kontrolne grupe i druge studije koje to potvrđuju. Moraju da se ispoštuju brojni kriterijumi da bi rezultati bili pouzdani i objavljeni u naučnim časopisima. To je veoma

mukotrpan proces koji ću takođe kasnije razjasniti. Stekao sam ogromno znanje nakon nekoliko godina istraživanja o meditaciji. I još uvek učim, ali kao naučnika koji izučava mozak i kliničkog neurologa, mnoge objavljene studije su me ubedile da meditacija može doprineti boljem mentalnom zdravlju i kvalitetu života. I upravo ovo bih želeo da podelim s vama. Moj cilj je da vas ohrabrim da isprobate meditaciju

i da vam postane preventivna mera životnog stila i zanimljiva dopuna savremenoj zapadnoj medicini. Otuda moje prilično hrabro pitanje: zašto to i sami ne doživite? Bilo bi šteta odbaciti nove i drugačije puteve, zar ne? Živimo u svetu neprekidnih mutacija. Nauka ne staje, pa ne treba ni mi da stanemo!

Ova knjiga ima za cilj da pokaže kako postoji uzvišeni put koji nas vodi napred, između ozbiljnih nauka i subjektivnijih kontemplativnih i duhovnih praksi. Da ne bude zabune: ne želim da predete u budizam. To nisam uradio ni ja. Ali vam mogu dati smernice da bolje razumete dobrobit meditacije i kako možete da počnete. Nadam se da ćete na ovaj način uspeti, kao što sam i ja, da nađete svoj put kroz fantastični svet tehnika meditacije i gimnastike za mozak. To je svet bez ograničenja, gde skoro ništa nije zabranjeno sve dok ste potpuno svesni svojih postupaka. Odvojite vreme da uronite u znanje i praksu meditacije. Isprobajte vežbe koje su vam najzanimljivije i otkrijte šta za vas znači meditacija.

Jasno je da uvek treba uspostaviti jasne granice između ličnog mišljenja, anegdota i naučnih studija zasnovanih na čvrstim dokazima. Ali smatram da je šteta što se tako

*Nadam se da ću vas uveriti da meditacija može nadopuniti modernu zapadnu medicinu.*

malo pažnje poklanja psihosocijalnim i ličnim aspektima naše trenutne medicine. Hajde da razmotrimo placebo efekat. To je neverovatan fenomen koji odražava uticaj našeg uma na naše telo. Isto važi i za hipnozu i meditaciju. Pa ipak, ove prakse se još uvek ne shvataju ozbiljno. Jasno je da ne možemo izlečiti sve bolesti meditacijom, ali ona svakako može smanjiti stres i biti dopuna uz lekove.

Ova knjiga neće promovisati određeni oblik, metod ili tradiciju meditacije. Naprotiv, želeo bih da vam predložim načine kako da izgradite sopstveni odnos sa meditacijom. Možete provesti sate na svojoj prostirci ili da jednostavno nekoliko puta svesno udahnete i izdahnete, nije bitno. Koja god vam vežba pomaže, svakako će na neki način biti blagotvorna. Izaberite šta god vam odgovara, prema vašim potrebama u datom trenutku. Neke zen-tradicije, koje preporučuju da te monah štapom dovede u red ako ti držanje nije ispravno, meni nikako ne bi odgovarale!

Predlažem da počnete s malim eksperimentom. Uzmite komadić omiljene (belgijske!) čokolade ili skuvajte šoljicu finog čaja. Odvojite vreme da osmotrite ovu poslasticu, da je pomirišete, da duboko udahnete i uživajte u njoj. U potpunosti se fokusirajte na ono što radite i dopustite da vas iskustvo ponese. Sada jedite čokoladu ili pijte čaj. Koje mirise, kakve ukuse, kakve misli i osećanja doživljavate? Primetićete koliko ste svesni tog malog komadića čokolade ili te šolje čaja i koliko vam se sviđa. Kladam se da su osećaji mnogo jači nego da ste progutali čokoladu u jednom potezu ili iskapili čaj bez razmišljanja. Ovo je meditacija: jednostavna vežba pune svesnosti. Šta kažete?

~

## poglavlje 1

# Sreća vam je nadohvat... mozga!

~

*Tajna sreće je sloboda... a tajna slobode je hrabrost.*

– TUKIDID, 460–400. p. n. e.