



Zoran Josipovic, profesor la Universitatea din New York a privit, din 2008 și până în prezent, în creierele a peste 20 de călugări și călugărițe care practică meditația în stil tibetan. Josipovic este interesat de cum ajung aceștia la o stare de "nedualitate", de confundare cu lumea. "Un lucru pe care am aflat că meditația îl face este acela de a dezvolta abilități adiționale, care te pot ajuta să duci o viață mai plină și mai liniștită", a declarat doctorul Josipovic, citat de BBC News.

"Atunci când meditația induce o stare de confundare cu lumea, rețeaua neurologică se schimbă, deoarece se înlătură zidul psihologic dintre cei ce meditează și lume", a adăugat Josipovic.

Creierul este alcătuit, potrivit profesorului Josipovic, în două rețele: una intrinsecă, sau default, și una extrinsecă. Partea extrinsecă a creierului intră în acțiune atunci când indivizii se concentrează pe sarcini externe, ca de exemplu turnatul unei cești de cafea. Cealaltă parte, cea intrinsecă, acționează atunci când oamenii reflectează asupra propriei persoane și a sentimentelor lor. Cele două părți nu funcționează simultan, ceea ce ne permite să ne concentrăm asupra îndeplinirii unei sarcini și să ignorăm elementele care ne-ar putea distra.

În urma cercetărilor sale, profesorul Josipovic a descoperit că cei avansați în ale meditației au capacitatea de a menține ambele părți ale creierului funcționale în timpul meditației. Asta ar putea fi o explicație pentru împăcarea acestora cu lumea.

sursa:

adevarul.ro