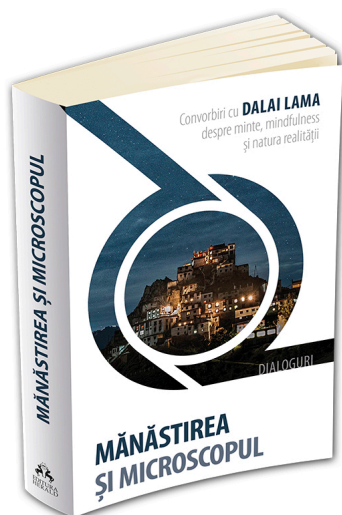


## Manastirea si microscopul: convorbiri cu Dalai Lama despre minte, mindfulness si natura realitatii



Cartea pe care o tineti in mana este o marturie a unui dialog fructuos intre cele doua perspective, in care se dovedeste ca budismul poate fi inteles de o minte stiintifica, iar stiinta realizeaza ca intrebarile cu care opereaza actual au patruns deja in domeniul spiritualitatii.

Rating: Nu a fost evaluat inca

**Pret:**

Pret catalog: 54,00 lei

Pret cu reducere: 51,43 lei

Pretul de vanzare: 54,00 lei

[Pune o intrebare despre aceasta carte](#)

### Descriere

Intr-o societate care evolueaza catre o cat mai mare deschidere si toleranta, spiritualitatea si stiinta conlucreaza pentru a ne oferi o viziune completa asupra adevarului, in care stiinta ofera instrumente acolo unde spiritualitatea adauga sens. Cartea pe care o tineti in mana este o marturie a unui dialog fructuos intre cele doua perspective, in care se dovedeste ca budismul poate fi inteles de o minte stiintifica, iar stiinta realizeaza ca intrebarile cu care opereaza actual au patruns deja in domeniul spiritualitatii.

In 2013, cu ocazia unei intrevederi istorice care a avut loc intr-o manastire tibetana din sudul Indiei, Dalai Lama s-a intalnit cu oameni de stiinta de top, filosofi si calugari pentru a clarifica in profunzime subiecte precum natura realitatii, constiinta si creierul uman. Aceasta carte revelatoare reda dialogurile extinse ale unor cercetatori ca Richard Davidson, Matthieu Ricard, Tania Singer si Arthur Zajonc, care au incercat sa raspunda la intrebari cum ar fi: Care este natura realitatii? Avem nevoie de creier pentru a fi constienti? Ne putem schimba mintea si creierul prin

meditatie? De-a lungul acestor discutii, participantii exploreaza punctele comune, adesea uimitoare si emotionante, care exista intre metodele de percepere, investigare si cunoastere ale stiintei occidentale si cele ale budismului tibetan. In parte istorie, in parte starea de lucruri actuala, in parte inspiratie pentru viitor, aceasta carte exploreaza in mod riguros si accesibil ce pot sa invete una de la cealalta cele doua traditii si ce anume ne pot spune despre noi insine si despre lume.

*Budismul a fost privit mai curand ca o stiinta sau o filosofie decat ca o religie, in special in Occident, in parte datorita descoperirilor legate de modul in care functioneaza mintea umana. In secolul al XIX-lea, in urma contactului cu stiinta occidentala, budismul a inceput sa fie prezentat – sau, reformulat – drept o traditie ale carei fundamente sunt compatibile cu stiinta.*

*Dalai Lama a fost intotdeauna fascinat de stiinta si de inginerie. Exista o multime de povesti despre incursiunile sale in aceste domenii, de pe vremea cand locuia in Palatul Potala din Lhasa si studia ceasuri si alte obiecte neobisnuite aduse de turistii straini. De-a lungul vietii, el si-a cultivat in permanenta interesul si abilitatile pentru aceste domenii, prin cursuri private si alte oportunitati de studiu. Dintre aceste oportunitati, probabil cea mai bine organizata si mai durabila in timp a fost cea oferita de programul Mind & Life dialogues.*

## Cuprins

Mulumiri	11
Introducere	13

### PARTEA I: MATERIE SI MINTE

Fizica cuantica si natura realitatii

#### 1. Scufundarea in „Reteaua lui Indra”

Holismul cuantic si relativitatea	37
Arthur Zajonc	

#### 2. De ce vine luna dupa mine

Observatia si relationalitatea la nivelul fenomenelor	69
Michel Bitbol	

#### 3. Tacerea celor nobili

Madhyamaka si limitele realitatii	105
Thupten Jinpa	

#### 4. Esenta mintii

Dualism, interconectare minte?corp si experienta constienta	120
John Durant si Geshe Dadul Namgyal	

#### 5. Sentimentul de a fi un creier

Correspondentul material al constiintei	134
Christof Koch	

#### 6. Lumea din perspectiva unei molii

Modele cognitive teoretice	168
Rajesh Kasturirangan	

#### 7. Sa privim mintea cu ajutorul mintii

Perspective budiste asupra constiintei	178
--	-----

Matthieu Ricard

**8. Un nod relational straniu**

Fenomenologie si experienta 200  
Michel Bitbol

PARTEA A II-A:  
TRANSFORMAREA  
Neurostiintele si neuroplasticitatea

**9. Plasticitatea creierului**

Bazele neurostiintelor si ale neuroplasticitatii 225  
Wendy Hasenkamp si Geshe Dadul Namgyal

**10. Ce se intampla cand arunci o piatra in apa**

Atentia si emotia la nivelul creierului 243  
Richard J. Davidson

**11. Durerea ta ma doare si pe mine**

Neurostiinta sociala a empatiei si compasiunea 270  
Tania Singer

**12. Cum sa nu te enervezi cand versi laptele**

Mindfulness in psihologia clinica 310  
Sona Dimidjian

**13. O traditie vie**

Aplicatii ale antrenamentului pentru dobandirea  
compasiunii 324  
James Doty si Geshe Lobsang Tenzin Negi

**14. Esenta educatiei**

Cum sa invatam prin experienta contemplativa 346  
Aaron Stern si Arthur Zajonc

**15. Masuri transformatoare**

Educatia si etica seculara 368  
sfintia sa Dalai Lama  
si Geshe Ngawang Samten

**Anexa**

Sesiune de intrebari si raspunsuri cu cinci mii de calugari 381

Note 393  
Au colaborat: 418  
Organizatiile care ne-au sprijinit: 423  
Index 428

**Reviews**

Nu exista comentarii pentru acest produs.