

Olemise kergus

Läheme tagasi sellesse aega, kui Richie oli Dalhousies N. S. Goenka juhendatud retriidil. Ilmutus tabas Richiet seitsmendal päeval, kui parajasti oli käimas paigalolu tund, mille alguses antakse vanne, et ei tehta ühtki tahtlikku liigutust, olgu ebamugavus kui tahes piinav.

Peaaegu kohe, kui see lõputu tund oli alanud, sai Richie tavapärane põlvevalu liikumatuse vandest hoogu juurde ning kasvas tuikamisest piinavaks agooniaks. Ent just siis, kui valu oli peaaegu väljakannatamatu, miski muutus: see oli tema teadvus.

Ühtäkki sumbus ennistine valu aistingute kobaraks – kipituseks, põletuseks, surveks –, aga põlv ei valutanud enam. „Valu“ lahustus vibratsioonide laineteks ning emotsionaalsest reaktiivsusest polnud enam jälgegi.

Ainult aistingutele keskendumine tähendas, et valutamise olemus sai täiesti ümber hinnatud: selle asemel et valule keskenduda, lagunes valu märkamine puhasteks aistinguteks. Kaduma läks üks väga tähtis aspekt: nende aistingutega seotud psühholoogiline vastupanu ja negatiivsed tunded.

Valu polnud kadunud, aga Richie oli muutnud oma *suhtumist* sellesse. Oli lihtsalt puhas aisting – mitte *minu* valu koos tavapäraste ängistavate mõtetega.

Kuigi me istudes tavaliselt ei teadvusta vaevumärgatavaid asendimuutusi ja muud sellist, siis kergendavad need väikesed liigutused kehas kuhjuvat pinget. Kui me vähimatki lihast ei liiguta, siis võib see pinge kasvada piinavaks valuks. Ning kui te Richie kombel neid aistinguid jälgite, siis võite hakata oma kogemusse hoopis teisiti suhtuma ning *valutunne* sumbub kehaliste aistingute seguks.

Selle tunni vältel taipas Richie oma teaduslikule taustale toetudes ja omaenda nahal tunnetades, et see, millele me kleebime sildi „valu“, on tegelikult terve rea kehaliste aistingute kooslus. Tema värskelt muutunud teadvuses oli valu nüüd vaid idee, vaimne silt, mille alla me koon-dame eraldiseisvad aistingud, tajud ja tõrjuvad mõtted.

Richie sai selge maitse suhu sellest, kui palju meile teadmata vaimset aktiivsust toimub peas n-ö kapoti all. Ta mõistis, et meie kogemus ei põhine toimuva vahetel adumisel, vaid suures osas meie ootustel ja projektsioonidel, harjumuspärastel mõtetel ja reaktsioonidel, millega oleme õppinud vastama, ning ääretul neuronaalsete protsesside merel. Me elame omaenda mõistuse ehitatud maailmas, mitte ei taju meie ümber toimuva otsatuid üksikasju.

See viis Richie teadusliku taipamiseni: teadvus toimib integreerijana ning liimib kokku tohutu hulga elementaarseid vaimseid protsesse, millest enamikku me ei teadvusta. Me teame selle lõpptulemust – *minu valu* –, ent tavaliselt pole meil aimugi neist loendamatumest elementidest, millest see taju koosneb.

Kui tänapäevase kognitiivteaduse jaoks on see arusaam ilmne, siis Dalhousie retriidi päevil asju nii ei mõistatud. Richiel polnud peale tema enda teadvuse muutumise mingeid muid vihjeid.

Retriidi esimestel päevadel kohendas Richie oma positsiooni aegajalt, et leevendada põlvedes ja seljas tekkinud ebamugavust. Pärast oma tajumise läbimurret võis ta aga tervelt kolm tundi ja enam kestvate maratonsessioonide ajal olla liikumatu nagu kivi. Selle radikaalse sisemise muutuse tõttu tundis Richie, et võib istuda ükskõik kui kaua.

Richie nägi, et kui me pöörame oma kogemuse iseloomule õigesti tähelepanu, siis muutub see väga palju. Liikumatus tund näitab, et oma elu igal ärkvelolekuhetkel ehitame me oma kogemust üles ümber selle loo, milles oleme ise kangelane – ja et me saame selle enesekeskse loo taas lahti harutada, kui rakendame õiget teadlikkust.

Kuidas aju meie minapildi moodustab

Marcus Raichle oli üllatunud – ja mures. Washingtoni Saint Louise ülikooli neuroteadlane Raichle oli teinud teedrajavaid aju-uuringuid, et teha kindlaks, millised neuronalsed piirkonnad erisuguste vaimutegevuste ajal aktiveeruvad. 2001. aastal kasutas Raichle oma uuringu tegemiseks toona üldlevinud meetodit: ta võrdles ülesande tegemise ajal ilmnevat aktiivsust baastasemega, mil katsealune „ei teinud midagi“. Mis talle muret tegi? Ülinõudlike kognitiivsete ülesannete ajal – näiteks kui tuli arvust 1475 järgemööda 13 kaupa lahutada – *lülitus osa ajupiirkondi välja*.

Tavapärane eeldus oli, et selline pingutav vaimne ülesanne suurendab alati ajuaktiivsust. Raichle aga leidis, et *väljalülitamine* oli süstemaatiline muster, mis kaasnes üleminekuga puhkeoleku baastasemelt mistahes vaimse ülesande täitmisele.

Teisisõnu, kui me mitte midagi ei tee, siis on osa ajupiirkondi väga aktiivsed, isegi aktiivsemad kui keerulise kognitiivse ülesande täitmisega seotud piirkonnad. Kui oleme hõivatud vaimse pingutusega, näiteks püüame lahendada keerukat lahutamistehet, siis need ajupiirkonnad jäävad vaikseks.

Tema avastus aitas selgitada müstilist fakti, mis oli ajuteaduse maailmas juba mõnda aega kummitanud: kuigi aju moodustab vaid umbes kaks protsenti kehamassist, tarvitab see ära umbes 20 protsenti keha ainevahetusenergiast, kui mõõta hapnikukulu. Ning see hapnikukulu jääb enam-vähem konstantseks olenemata sellest, mida me teeme – isegi kui ei tee midagi. Paistab, et aju on puhkeolekus niisama hõivatud kui vaimse pinge all.

Kus need neuronid siis on, mis omavahel lobisevad, kui meie midagi erilist ei tee? Raichle tegi kindlaks mitu piirkonda, mille hulka kuuluvad peamiselt prefrontaalkorteksi keskjoon ja vöökäaru tagaosa – sõlm, mis on ühenduses limbilise süsteemiga. Ta pakkus, et need on aju „vaikerežiimi võrgustikud“ (ingl *default mode network*).¹⁵²

Kui aju hakkab tegelema mingi aktiivse ülesandega, kas siis arvutamise või mediteerimisega, vaibub vaikerežiimi võrgustike aktiivsus ning ülesande sooritamiseks vajalikud võrgustikud võtavad hoo üles. Kui vaimne ülesanne on lõpetatud, aktiveeruvad vaikerežiimi võrgustikud taas. See lahendas küsimuse, kuidas saab aju säilitada oma aktiivsustaseme, kui „midagi ei toimu“.

Kui teadlased küsisid inimestelt selle mitte midagi tegemise ajal, mis neil peas toimub, siis mitte kuigi üllatuslikult polnud vastus „Mitte midagi!“. Tavaliselt öeldi, et meel uitas, ning kõige sagedamini tiirutas see uitav meel iseene ümber: „Kuidas *mul* selles katses läheb? Huvitav, mida nad *minu* kohta teada saavad. *Ma* pean Joe sõnumile vastama“ – kõik see peegeldab minale keskendunud vaimset aktiivsust.¹⁵³

Lühidalt, mõistus uitab tavaliselt millelegi, mis on meie endaga seotud: *minu mõtted, minu emotsioonid, minu subted, kes minu uut Facebooki-postitust laikis* – need kõik on meie elu pisiasjad. Vaikerežiim raamistab kõik sündmused sedamööda, kuidas need meid ennast mõjutavad, ning teeb meist endist meie universumi keskpunkti. Need uitmõtted põimivad meie minale keskenduvatest lünklikest mälestustest, lootustest, unistustest, plaanidest ja muust sellisest kokku minatunnetuse. Meie vaikerežiim kirjutab pidevalt ümber filmi, mille staarid oleme me ise, ning mängib eriti meeldivaid või ebameeldivaid stsene üha uuesti ja uuesti ette.

Vaikerežiim lülitub sisse, kui me lõogastume ega tee midagi sellist, mis nõuab keskendumist ja pingutamist – vaikerežiim õilmitseb mõistuse puhkeajal. Kui aga keskendume mingile katsumusele, püüdes näiteks lahendada küsimust, miks Wi-Fi signaal ära kadus, siis lülitub vaikerežiim välja.

Kui miski meie tähelepanu ei paelu, siis läheb meel uitama, tihti selle peale, mis meile muret teeb – ning see on meie igapäevase ängis-

tuse peapõhjus. Seepärast järeldasidki Harvardi teadlased, et uitav meel on õnnetu meel. Nad tegid selle järelduse pärast seda, kui olid palunud tuhandetel inimestel juhuslikel hetkedel teatada, millele nad parajasti mõtlevad ja milline on nende tuju.

See isetoimiv süsteem heietab elu üle – eriti meie probleemide, suhete keerdkäikude, murede ja hirmude üle. Kuna meie sisehääli heietab selle ümber, mis meile muret teeb, siis tunneme kergendust, kui saame selle välja lülitada. Üks ekstreemspordialade, näiteks mägiironimise suuri ahvatlusi paistab olevat just see. Sportimise ohtlikkus nõuab, et rakendaksime kogu tähelepanu sellele, kuhu järgmisena oma käsi või jalga asetada. Maisemad mured astuvad tagaplaanile.

Sama kehtib ka vooseisundi kohta, milles inimese sooritus on tema võimete tipul. Vooseisundi uurimine on näidanud, et käsilolevasse täie tähelepanuga suhtumine on üks peamisi tegureid, mis tekitab – ja hoiab – meis õnneseisundit. Uitamistrežiimil mina on tähelepanu hajutav tegur, mis surutakse alla.

Nagu me eelmises peatükis nägime, on tähelepanu kontrollimine iga meditatsiooniliigi üks peamisi koostisosi. Kui eksime meditatsiooni ajal oma mõtetesse, siis oleme langenud vaikerežiimile ning see tähendab uitavat meelt.

Peaaegu iga meditatsiooniliigi peamised juhtnöörid suunavad meid märkama, kui meel on uitama läinud, ning keskendumata taas väljavalitud sihtmärgile, olgu see siis mõni mantra või hingamine. See hetk on mõtlustraditsioonides üldlevinud.

Sellel lihtsal vaimsel tegevusel on neuronaalne tagapõhi: see aktiveerib dorsolateraalse prefrontaalkorteksi ja vaikerežiimi ühendusteid – on leitud, et see ühendus on kauaaegsetel mediteerijatel tugevam kui algajatel.¹⁵⁴ Mida tugevam see ühendus on, seda tõenäolisemalt pärsivad prefrontaalkorteksi regulatoorsed võrgustikud vaikerežiimi, vaigistades meie ahviaju – lakkamatut enesekeskset loba, mis tihtipeale kogu meelega hõivab, kui miski muu peale ei pressi.

Üks sufi luuletus viitab sellele muutusele, rääkides sellest, et tuhandest mõttest saab vaid üks: „Ei ole teisi jumalaid peale Jumala.“¹⁵⁵

Mina osadeks lahutamine

India viienda sajandi tark Vasubandhu on täheldanud: „Seni, kuni sa klammerdud oma mina külge, oled sa seotud kannatuste maailmaga.“

Enamik viise, mis aitavad meid oma mina koormast vabastada, on ajutise mõjuga, ent mediteerimise siht on muuta see vabanemine elu muutumatuks osaks – püsivaks omaduseks. Traditsioonilised mediteerimisteed vastanduvad meie igapäevastele vaimsetele seisunditele – sellele suuresti ängistusest kantud vaibumatule mõttelõngale ja lõputule tegevusnimekirjade ketramisele. Saavutatakse seisund, mis on sellest koormast vaba. Ning iga mediteerimistee näeb omal moel just meie minatunnetuse valgustatuses selle sisemise vabanemise võtit.

Samal ajal kui Richie põlvevalu taandus piinavast agooniast talutavaks aistinguks, toimus paralleelne muutus selles, kuidas ta valusse suhtus. See polnud enam „tema“ valu, mina-aspekt oli haihtunud.

Richie täieliku liikumatuse tund pakub võimalust saada aimu, kuidas meie tavapärase „mina“ võib taanduda mõistuse optiliseks illusiooniks. Sedamööda, kuidas see terav tähelepanek jõudu kogub, laguneb ühel hetkel kogu meie jäik minatunnetus koost. Niisugune muutus selles, kuidas me kogeme iseennast – oma valu ja kõike, mida me sellega seostame –, osutab kõigi vaimsete traditsioonide ühisele eesmärgile: leevendada selle süsteemi mõju, mis ehitab üles mõistete „mina“, „mulle“ ja „minu“ tunnetamist.

Buddha võrdles sellest arusaamast rääkides meie mina vankriga. Vanker on üksus, mis tekib, kui rattad, vankripõhi ja aisad kokku panna –, ent seda ei eksisteeri muidu kui ainult nende osade kombinatsioonina. Tuues selle metafoori tänapäeva, võime öelda, et rehvid, armatuurlaud või metallist kere ei ole auto; kui aga panna kõik need osad koos lugematute teistega kokku, siis moodustub üksus, mida me peame autoks.

Kognitiivteadus ütleb meile, et samal moel tekib meie minatunnetus paljude kokkupõimivate neuronaalsete alamsüsteemide kooslusena, teiste hulgas võtavad sellest osa meie mälestused, tajud,

emotsioonid ja mõtted. Ühestki neist eraldi täielikuks minatunnetuseks ei piisaks, ent õiges kombinatsioonis hakkame turvaliselt tunnetama oma ainulaadset olemust.

Kõigil mediteerimistraditsioonidel on ühine eesmärk: vabaneda sellest pidevast haardest – mõtete, emotsioonide ja impulsside „kleepuvusest“ –, mis meid iga päev ja kogu elu saadab. Teaduslikult nimetatakse seda dereifikatsiooniks – see võtmearusaam laseb mediteerijal mõista, et mõtted, tunded ja impulsid on mööduvad ebamateriaalsed vaimsed sündmused. Kui valdame seda arusaama, siis ei pea me oma mõtteid uskuma, me ei pruugi neile järgneda, vaid saame lasta neil minna.

Zen'i *Sōtō*-koolkonna asutaja Dōgen on õpetanud: „Kui mõte pähe tuleb, märgake seda ja siis laske sellest lahti. Kui järjekindlalt kõik manused unustate, saab teie loomus iseenesestmõistetavalt *zazen*'iga üheks.“

Ka paljud teised traditsioonid võtavad mina kergendamist seemise vabaduse teena. Oleme tihti kuulnud dalai-laamat rääkimas „tühjusest“, mille all ta mõtleb seda, et meie mina – ja kõik maailma näilised objektid – tekivad tegelikult oma koostisosade kombinatsioonist.

Osa kristlikke teolooge kasutab sõna *kenosis* selle kohta, kui tühjendame end nii, et meie soovid ja vajadused kahanevad, samal ajal kui avatus teiste vajaduste vastu kasvab kaastundeks. Üks sufi õpetaja on öelnud: „Olles iseendaga ametis, oleme Jumalast lahutatud. Jumala juurde viib ainult üks samm, iseendast välja astumine.“¹⁵⁶

Tehniliselt rääkides tähendab selline iseendast välja astumine seda, et vähendame aktiivsust vaikevõrgustikus, mis seob mälestuste, mõtete, impulsside ja teiste poolautomaatsete vaimsete protsesside mosaiigi sidusaks minatunnetuseks.

Meie elulised asjad muutuvad vähem „kleepuvaks“, kui muudame kõigesse sellesse suhtumist lõdvemaks. Meeleharjutuste kõrgemal tasemel väheneb „mina“ aktiivsus. „Mina“ ja „minu“ kaotavad oma hüpnotiseeriva jõu ning meie mured ei ole enam nii koormavad. Kuigi omad lõivud tuleb siiski maksta, on nii, et mida kergem on meie minatunnetus, seda vähem me nende lõivude pärast muretseme ja seda vabamini

end tunneme. Me leiame oma viisi need lõivud maksta, aga sellega ei kaasne emotsionaalse pagasi lisaraskust.

Kuigi peaaegu kõigi meelearjutuste peamine eesmärk on olemise kergus, on paradoksaalselt just seda väga vähe teaduslikult uuritud. Nende vähete uuringute lugemise põhjal saadud teadmised viitavad, et mediteerimise abil suurema isetuseni jõudmisel võib olla kolm staadiumit. Igas staadiumis toimib erinev neuronaalne strateegia, mis aitab aju vaikerežiimi vaigistada ja vabastab meid sellega vähehaaval oma mina haardest.

Andmed

David Creswell, kes praegu töötab Carnegie Melloni ülikoolis, oli samuti üks neid noori teadlasi, kelle mediteerimishuvi sai innustust meele ja elu suveinstituudis. Creswelli meeskond kasutas algajate mediteerijate varajase staadiumi hindamiseks ajuaktiivsuse mõõtmist vabatahtlikel, kes tegid läbi teadveloleku kolmepäevase intensiivkursuse.¹⁵⁷ Vabatahtlikud polnud kunagi varem mediteerinud, aga nad õppisid sellel teadvelolekukursusel, et kui su mõtted ketravad mingi isikliku melodraama ümber (mis on vaikerežiimi lemmikteema), siis saab selle tahtlikult katkestada – sellele võib nime anda või suunata tähelepanu näiteks hingamise jälgimisele või käesoleva hetke puhtale teadvustamisele. Need kõik on aktiivsed sekkumised, mis vaigistavad ahviaju.

Sellised pingutused suurendavad dorsolateralse prefrontaalpiirkonna aktiivsust, mis on vaikerežiimi reguleerimise peamine keskus. Nagu oleme juba näinud, asub see piirkond tegutsema iga kord, kui püüame tahtlikult oma ärritunud meelt vaigistada – näiteks siis, kui püüame mõelda millelegi meeldivamale, selle asemel et heietada ebameeldiva kohtumise ümber, mis ikka ja jälle peas keerleb.

Kui vabatahtlikud olid kolm päeva neid teadvelolekuvõtteid harjutanud, võis täheldada kontrollikeskuse ja vaikerežiimi ühenduste

aktiveerumist. See uuring viitab, et algajad mediteerijad hoiavad oma meelt uitama minemast sellega, et aktiveerivad vaikerežiimi vaigistava neuronaalse võrgustiku.

Kogenumatel mediteerijatel lisandub aga mina vaigistamise teine staadium, mis toob kaasa vaikerežiimi võtmealade aktiivsuse vähenemise – mina-mehhanismid nõrgenevad. Samal ajal säilib endistviisi tugevam ühendus kontrollpiirkonnaga. Mis seda tõestab? Yale'i ülikooli teadlased eesotsas Judson Breweriga (kes on samuti osalenud suveinstituudis) uurisid teadvelolekutreeningu ajukorrelaate, võrreldes väga kogenud mediteerijaid (keskmiselt 10 500 mediteerimistundi) algajatega.¹⁵⁸

Kõiki katsealuseid innustati tegema mediteerimisharjutuste ajal vahet lihtsalt kogemuse märkamisel (ütleme: *see on kibelemine*) ja sellega samastumisel (*mul kibeleb*). Seejärel õpetati, kuidas kogemusel minna lasta. See eristamine paistab olevat minatunnetuse leevendamise üks peamisi samme, sest aktiveerib metateadlikkuse – nn minimaalse minatunnetuse, mille abil suudame vaid lihtsalt kihelust märgata ega põimi seda oma loosse kui *minu kihelust*.

Nagu juba varem mainitud, kui vaatame filmi ja laseme end selle süžeel kaasa viia, kuid seejärel märkame, et oleme kinosaalis ja vaatame filmi, siis oleme astunud filmi maailmast välja suuremasse raami, mis sisaldab küll filmi, ent ulatub kaugemale. Selline metateadlikkus võimaldab meil oma mõtteid, tundeid ja tegusid jälgida, juhtida neid oma tahtmist mööda ning uurida nende dünaamikat.

Meie minatunnetus lõimub pidevalt kujunevasse isiklikku narratiivi, mis põimib meie elu eraldiseisvad osad sidusaks looks. Loo jutustaja resideerib peamiselt vaikerežiimi võrgustikus, kuid seob kokku paljude ajupiirkondade sisendi, millel iseenesest pole minatunnetusega mingit pistmist.

Breweri uuringus osalenud kogenud mediteerijatel oli samamoodi nagu algajatelgi kontrollivõrgustike ja vaikerežiimi võrgustike vahel tugev ühendus, ent peale selle võis neis vaikerežiimi võrgustikes endis täheldada vähem aktiivsust. See avaldus eriti tugevasti siis, kui nad

tegelesid heasoovlikkuse meditatsiooniga – mis annab kinnitust teooriale, et mida enam me mõtleme teiste heaolu peale, seda vähem keskendume iseendale.¹⁵⁹

Intrigeerival kombel oli kauaaegsetel mediteerijatel vaikerežiimi võrgustike aktiivsus samamoodi väiksem nii siis, kui nad lihtsalt enne katset puhkasid, kui ka teadveloleku ajal. See viitab tõenäolisele omaduste mõjutamisele ja on hea märk: need mediteerijad treenivad end teadlikult selle nimel, et olla teadvel nii mediteerimissessioonide ajal kui ka igapäevaelus. Ka Iisraeli ajuteadlased, kes uurisid kauaaegseid teadvelolekumeditatsiooni harrastajaid, kellel oli seljataga keskmiselt 9000 mediteerimistundi, leidsid, et võrreldes mittemediteerijatega oli neil vaikerežiimi aktiivsus väiksem.¹⁶⁰

Kaudseid tõendeid selle kohta, et niisugused muutused kauaaegsetel mediteerijatel tekivad, pakub ka Emory ülikooli teadlaste uuring. Kogenud *zen*-mediteerijatel (kolm aastat ja enam kogemust, kuid mediteerimistundide arv pole teada) ilmnes võrreldes kontrollrühmaga vaikevõrgustikus vähem aktiivsust, kui nad ajukuvamise ajal hingamisele keskendusid. Mida tugevamini see avaldus, seda paremini sooritasid nad skannimiskatses eraldi tehtud keskendumise alahoidmise katse. See viitab meele uitamise püsivale vähenemisele.¹⁶¹ Viimaks, Montreali ülikoolis tehtud väike, aga veenev *zen*-mediteerijate (keskmiselt 1700 mediteerimistundi) uuring näitas, et neil on vaikevõrgustiku ühenduvus ka lihtsalt puhkeolekus väiksem võrreldes vabatahtlike rühmaga, kellele õpetati *zazen*'i vaid ühe nädala jooksul.¹⁶²

Ühe teooria järgi näitab see, kui miski meie tähelepanu tõmbab, meie seotust (ingl *attachment*), ning mida enam me millegagi seotud oleme, seda enam see meie tähelepanu valdab. Ühes katses püüti seda hüpoteesi tõestada kogenud mediteerijate (4200 tundi) ja vabatahtlike abil. Katsealustele öeldi, et nad saavad raha, kui märkavad kujundite reas kindlat geomeetrilist kujundit.¹⁶³ See oli mõnes mõttes n-ö mini-seotuse tekitamine. Katse hilisemas järgus, kui paluti lihtsalt oma hingamisele keskenduda ja kujundeid eirata, lasid mediteerijad end neist vähem häirida kui kontrollrühm.

Samas vallas avastas Richie uurimisrühm, et keskmiselt 7500 tundi mediteerinud inimestel on võrreldes teiste omaaalistega ühes võtme- piirkonnas – naalduvas tuumas – hallainet vähem.¹⁶⁴ See oli ainus piirkond, milles võis täheldada samaealise kontrollrühmaga võrreldes ajustruktuuri erinevusi. Väiksem naalduv tuum vähendab seotust minapildiga seotud ajupiirkondade ja teiste selliste neuronaalsete moodulite vahel, mis tavaliselt juhivad meie minatunnetuse loomist.

See on veidi üllatav. Naalduv tuum mängib suurt rolli meeldivate tunnete allikaks olevates aju preemiasüsteemides. Ühtlasi on see aga ka „kleepuvuse“ võtme piirkond, mis juhib meie emotsionaalset seotust ja sõltuvust – lühidalt seda, mis meid lõksu meelitab. Naalduva tuuma hallaine mahu vähenemine võib peegeldada, et mediteerijad on vähem seotud, eriti oma jutustava minaga.

Kas see muutus teeb mediteerijad külmaks ja ükskõikseks? Siin meenuvad dalai-laama ja teised väga kogunud mediteerijad – näiteks need, kes on Richie laboris käinud. Enamik neist kalduvad olema soojad ja rõõmsameelsed.

Mediteerimist käsitlevates teostes kirjeldatakse, et kauaaegsed mediteerijad saavutavad pideva kaastunde- ja õndsus seisundi, kuid sellega kaasneb „tühjus“ selles mõttes, et ei olda millegagi seotud. Näiteks hindude mõtlustraditsioonides tuntakse *vairagya*'t, kauaaegse mediteerimisega kaasnevat seisundit, mille korral kõik sidemed kaovad – loobumine toimub siinkohal iseenesest, mitte tahtejõul. Ning selle muutusega ilmneb teine rõõmuallikas, mis tuleneb ainuüksi olemisest.¹⁶⁵

Kas see võib viidata niisuguse neuronalse võrgustiku olemasolule, mis toob vaikset naudingut isegi siis, kui meie naalduval tuumal põhinevad seotused kaovad? Selle võimalusega puutume kokku 12. peatükis, kus räägime kogunud joogide aju-uuringutest.

Arthur Zajonc, kes oli meele ja elu instituudi teine president, kvantfüüsik ja pealekauba ka filosoof, on öelnud: „Kui lõpetame enda külge klammerdumise, siis oleme rohkem iseenda ja teiste kogemustele avatud. See avatus – mis on üks armastuse vorme – võimaldab meil kergemini läheneda teiste inimeste kannatustele.“