

PRÁTICAS PARA AUMENTAR A TRANQUILIDADE, O BEM-ESTAR E A EMPATIA

CÉREBRO de BUDA

A neurociência
por detrás do amor,
da sabedoria
e da felicidade

Neuropsicólogo e
professor de meditação

DR. RICK HANSON

COM DR. RICHARD MENDIUS

 nascente

Índice

Nota Introdutória	5
Prefácio	9
Introdução.	11
CAPÍTULO 1 • O Cérebro Autotransformante	15
PARTE UM As Causas do Sofrimento	
CAPÍTULO 2 • A Evolução do Sofrimento	35
CAPÍTULO 3 • O Primeiro e o Segundo Dardo	65
PARTE DOIS Felicidade	
CAPÍTULO 4 • Interiorizar o Bom.	83
CAPÍTULO 5 • Serenar os Fogos	97
CAPÍTULO 6 • Intenções Fortes.	117
CAPÍTULO 7 • Equanimidade	131
PARTE TRÊS Amor	
CAPÍTULO 8 • Dois Lobos no Coração	145
CAPÍTULO 9 • Compaixão e Assertividade.	163
CAPÍTULO 10 • Bondade Ilimitada	185

PARTE QUATRO | Sabedoria

CAPÍTULO 11 • Bases do <i>Mindfulness</i>	207
CAPÍTULO 12 • Concentração Ditosa	223
CAPÍTULO 13 • Atenuar o Eu.	239
Agradecimentos	263
Anexo • Neuroquímica Nutricional	265
Bibliografia	275

Nota Introdutória

Cérebro de Buda é um convite para utilizar a concentração da mente de modo a aproveitar o poder da atenção para potenciar a sua vida e as relações com os outros. Ao combinar conhecimentos ancestrais obtidos a partir da prática contemplativa nas tradições budistas com descobertas modernas no domínio da neurociência, o Dr. Rick Hanson e o Dr. Richard Mendius produziram um guia prático e estimulador de reflexão que guia o leitor, passo a passo, pelo despertar da mente.

Uma revolução na ciência provou recentemente que o cérebro adulto permanece recetivo à mudança ao longo de toda a sua vida. Apesar de, no passado, muitos neurocientistas terem declarado que a mente é apenas a atividade do cérebro, atualmente podemos ter uma perspetiva diferente da ligação entre estas duas dimensões da nossa vida. Quando consideramos a mente como um processo integrado e relacional que regula o fluxo da energia e da informação, apercebemo-nos de que podemos de facto utilizar a mente para mudar o cérebro. A verdade simples é que o modo como concentramos a nossa atenção, como direcionamos intencionalmente o fluxo da energia e da informação ao longo dos nossos circuitos neurais, pode alterar diretamente a atividade do cérebro e a sua estrutura. O segredo é conhecer os passos que permitem utilizar a nossa consciência de formas que promovam o bem-estar.

Na posse do conhecimento de que a mente é relacional e o cérebro constitui o órgão social do corpo, podemos também chegar a outro novo ponto de vista: os nossos relacionamentos não são uma parte fortuita da nossa vida — são vitais para o modo como a nossa mente funciona e constituem um aspeto essencial da saúde cerebral. As ligações sociais modelam as nossas ligações neurais que formam a estrutura do cérebro. Isso significa que o modo como comunicamos altera os próprios circuitos do cérebro, sobretudo de formas que ajudam a manter o equilíbrio da nossa vida. A ciência também comprova que, quando cultivamos a compaixão e a consciência plena na nossa vida (quando abdicamos de juízos de valor e prestamos atenção total ao presente), estamos a estimular os circuitos sociais do cérebro para nos permitir transformar até a relação com o nosso próprio eu.

Os autores associaram práticas budistas desenvolvidas ao longo de 2000 anos a novos conhecimentos sobre o funcionamento do cérebro para nos apresentarem este guia para a criação intencional dessas mudanças positivas em nós mesmos. A era moderna pode levar-nos com frequência a entrar em piloto automático, realizando várias tarefas continuamente e ocupando a vida com estímulos digitais, excesso de informação e horários que nos stressam o cérebro e sobrecarregam a vida. Encontrar tempo para fazer uma pausa no meio deste caos tornou-se uma necessidade urgente a que poucas pessoas dedicam tempo. Com *Cérebro de Buda*, somos convidados a respirar fundo e ponderar os motivos neurais para devermos abrandar, equilibrar o cérebro e melhorar as nossas ligações uns com os outros, bem como com o nosso eu.

Os exercícios aqui apresentados baseiam-se em práticas que, como demonstrado pela ciência, têm efeitos positivos em moldar o nosso mundo interior ao tornar-nos mais concentrados, resilientes e desembaraçados. Estes passos comprovados também aumentam a nossa empatia pelos outros, alargando os nossos círculos de compaixão e carinho até ao mundo interligado em que vivemos.

O potencial de utilizar a nossa mente para mudar o cérebro através destas práticas é edificar os circuitos de bondade e bem-estar a cada instante, uma pessoa e um relacionamento de cada vez. Que mais poderíamos pedir? E haverá melhor momento para começar do que agora?

DANIEL J. SIEGEL

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

Mindsight Institute e UCLA Mindful Awareness Research Center

Los Angeles, Califórnia

Junho de 2009

Prefácio

Na obra *Cérebro de Buda*, o Dr. Rick Hanson e o Dr. Richard Mendius apresentam-lhe uma ligação extremamente clara e prática aos ensinamentos básicos da sabedoria de Buda. Recorrendo à linguagem contemporânea da investigação científica, convidam o leitor a estar recetivo aos mistérios da mente, levando um entendimento moderno aos ensinamentos ancestrais e profundos da prática de meditação interior. O livro interliga destramente estes ensinamentos clássicos com as descobertas revolucionárias da neurociência, que começou a confirmar as capacidades humanas para o *mindfulness*, a compaixão e a autorregulação, elementos centrais do treino contemplativo.

Ao ler este livro, vai aprender ciência do cérebro e também formas interiores práticas de aumentar o bem-estar, desenvolver a tranquilidade e a compaixão e reduzir o sofrimento. Ficará a conhecer as novas perspetivas sensatas em matéria da vida e das bases biológicas para estimular o desenvolvimento da sabedoria. Estes capítulos irão ajudá-lo a entender melhor o funcionamento da mente e as raízes neurológicas da felicidade, da empatia e da interdependência.

Os ensinamentos subjacentes a cada capítulo — as verdades nobres, as bases do *mindfulness*, bem como o desenvolvimento da virtude, da bondade amorosa, do perdão e da paz interior — são simples e imediatos, apresentados com o convite generoso de

Buda para que cada pessoa entenda individualmente. As práticas que se seguem aos ensinamentos são também claras e autênticas, constituindo essencialmente o mesmo treino que receberia num templo de meditação.

Já vi o Rick e o Richard a transmitirem esses ensinamentos e respeito o modo positivo como afetam as mentes e os corações de quem com eles os pratica.

Mais do que nunca, o mundo humano precisa de encontrar formas de criar amor, compreensão e paz, tanto a nível individual como à escala global.

Espero que estas palavras contribuam para essa missão imprescindível.

Votos de bênçãos,

JACK KORNFIELD
Spirit Rock Center
Woodacre, Califórnia
Junho de 2009

Introdução

Este livro é sobre como podemos recorrer ao interior do nosso cérebro para criar mais felicidade, amor e sabedoria. Ele explora a confluência inaudita na História entre a psicologia, a neurologia e a prática contemplativa, de modo a responder a duas questões:

- Que estados cerebrais estão subjacentes à felicidade, ao amor e à sabedoria?
- Como podemos utilizar a mente para estimular e reforçar esses estados cerebrais positivos?

O resultado é um guia prático para o nosso cérebro, pleno de ferramentas que pode utilizar para o mudar gradualmente para melhor.

O Richard é neurologista e eu sou neuropsicólogo. Apesar de eu ser o autor da maior parte deste texto, o Richard tem sido um colaborador de longa data e um parceiro de formação. Os seus conhecimentos do cérebro obtidos ao longo de trinta anos de trabalho clínico estão incutidos nestas páginas. Juntos fundámos o Wellspring Institute for Neuroscience and Contemplative Wisdom — a sua página de Internet, www.wisebrain.org, disponibiliza muitos artigos, palestras e outros recursos.

Nesta obra aprenderá formas eficazes de lidar com estados de espírito difíceis, incluindo stress, desalento, falta de concentração,

problemas de relacionamentos, ansiedade, desgosto e raiva. Contudo, o nosso foco principal será o bem-estar positivo, o crescimento psicológico e a prática espiritual. Há milhares de anos que os contempladores (os atletas olímpicos do treino mental) estudam a mente. Neste livro, iremos abordar a tradição contemplativa que conhecemos melhor — o budismo — e aplicá-la ao cérebro para revelar caminhos neurais que conduzem à felicidade, ao amor e à sabedoria. Ninguém conhece a natureza total do cérebro de um Buda ou de qualquer outra pessoa. No entanto, o que se conhece cada vez mais é o modo de estimular e reforçar as bases neurais da alegria, do carinho e de estados mentais de profundo conhecimento.

COMO UTILIZAR ESTE LIVRO

Não precisa de ter conhecimentos prévios de neurociência, psicologia ou meditação para utilizar este livro. O texto alia dados e métodos — como um manual de utilização para o cérebro, com uma caixa de ferramentas — e nele encontrará as ferramentas que melhor funcionam no seu caso.

Como o cérebro é fascinante, apresentamos muita da ciência mais recente sobre ele, incluindo numerosas referências, para o caso de pretender consultar os estudos (no entanto, de modo a evitar transformar este livro num livro técnico, simplificámos as descrições das atividades neurais para nos concentrarmos nas suas características essenciais). Se, por outro lado, estiver mais interessado nos métodos práticos, não faz mal saltar as partes científicas. É evidente que a psicologia e a neurologia são ambas ciências tão recentes que ainda há muitos aspetos que não conseguem explicar. Por isso, não tentámos ser exaustivos. De facto, fomos oportunistas, concentrando-nos em métodos com uma explicação científica plausível para o modo como ativam as suas redes neurais de contentamento, bondade e paz.

Estes métodos incluem algumas meditações guiadas. As instruções para as meditações são deliberadamente vagas, incluindo muitas vezes linguagem poética e evocativa, em vez de literal e específica. Pode abordá-las de diferentes formas: pode apenas ler e pensar nelas; pode integrar partes nas práticas meditativas que já efetua; pode realizá-las com um amigo; ou pode gravar as instruções e praticá-las sozinho. As instruções são meras sugestões, pode fazer as pausas que quiser entre elas. Não existe nenhuma forma errada de meditar — a forma certa é como se sentir melhor.

Uma advertência: este livro não substitui cuidados profissionais e não é um tratamento para qualquer tipo de problema mental ou físico. Os resultados de cada abordagem variam de pessoa para pessoa. Por vezes um método pode suscitar sentimentos desconfortáveis, sobretudo se tiver um historial de traumas. Não tenha problemas em ignorar um método, discuti-lo com um amigo (ou terapeuta), mudá-lo ou abandoná-lo. Seja bondoso consigo mesmo.

Por fim, não tenho dúvidas de que pode fazer pequenas coisas dentro da sua mente que resultarão em grandes mudanças no seu cérebro e na sua experiência de vida. Já o testemunhei vezes sem conta em pessoas que conheci enquanto psicólogo e professor de meditação, além de o ter verificado nos meus próprios pensamentos e sentimentos. É mesmo possível impelir todo o seu ser numa melhor direção a cada dia.

Quando muda o seu cérebro, muda a sua vida.

CAPÍTULO 1

O Cérebro Autotransformante

*As atividades principais dos cérebros consistem
em fazer alterações neles mesmos.*

MARVIN L. MINSKY

Quando a nossa mente muda, o cérebro também muda. Segundo a máxima do psicólogo Donald Hebb: «quando os neurónios se ativam juntos, ficam conetados — de facto, a atividade mental cria novas estruturas neurais» (Hebb 1949; LeDoux 2003). Assim, mesmo pensamentos e sentimentos fugazes podem deixar marcas duradouras no seu cérebro, à semelhança de um aguaceiro de primavera que pode deixar pequenos trilhos numa encosta.

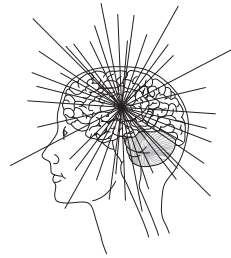
Por exemplo, os condutores de táxis de Londres — cujo trabalho requer que se lembrem de muitas ruas sinuosas — desenvolvem maiores hipocampos (uma zona essencial para criar memórias visuais/espaciais), pois essa parte do cérebro é mais exercitada (Maguire *et al.* 2000). À medida que se torna uma pessoa mais feliz, a zona frontal esquerda do seu cérebro torna-se mais ativa (Davidson 2004).

O que flui através da sua mente molda o seu cérebro. Assim, *pode utilizar a mente para mudar o seu cérebro para melhor* — o que beneficiará todo o seu ser, bem como qualquer outra pessoa cuja vida influencie.

Este livro destina-se a mostrar-lhe como. Aprenderá o que o cérebro faz quando a mente é feliz, carinhosa e sensata. Além disso, ficará a conhecer muitas formas de ativar esses estados cerebrais, reforçando-os um pouco de cada vez. Assim, adquirirá a capacidade de mudar gradualmente os circuitos do seu cérebro — de dentro para fora — para obter maior bem-estar, realização pessoal nos relacionamentos e paz interior.

O Seu Cérebro — Factos Básicos

- O seu cérebro consiste em cerca de 1,3 kg de tecido semelhante a tofu, contendo 1,1 biliões de células, incluindo 100 mil milhões de *neurónios*. Em média, cada neurónio recebe cerca de cinco mil ligações, chamadas *sinapses*, de outros neurónios (Linden 2007).
- Nas sinapses recetoras, um neurónio recebe sinais — normalmente uma descarga de químicos chamados *neurotransmissores* — de outros neurónios. Os sinais dizem a um neurónio se deve ou não ativar-se — a sua ativação depende sobretudo da combinação de sinais que recebe a cada instante. Quando, por sua vez, um neurónio se ativa, envia sinais a outros neurónios através das suas sinapses transmissoras, dizendo-lhes se devem ou não ativar-se.
- Em média, um neurónio ativa-se 5–50 vezes por segundo. No tempo que leva a ler os pontos nesta caixa, haverá



literalmente milhares de biliões de sinais a viajar dentro da sua cabeça.

- Cada sinal neural é um pedaço de informação. O seu sistema nervoso movimenta informação tal como o seu coração movimenta sangue. Todos esses dados são o que em termos latos definimos como *mente*, sendo que a sua maioria está fora da nossa consciência. Na nossa utilização do termo, a «mente» inclui os sinais que regulam a reação de stress, o conhecimento de como andar de bicicleta, as tendências de personalidade, esperanças e sonhos, bem como o significado das palavras que está a ler aqui.
- O cérebro é o principal movimentador e modelador da mente. Está tão ocupado que, apesar de representar apenas 2% do peso corporal, utiliza 20–25% do seu oxigénio e glucose (Lammert 2008). À semelhança de um frigorífico, está sempre em funcionamento, a realizar as suas funções. Por isso, utiliza aproximadamente a mesma energia, quer esteja a dormir profundamente ou a pensar muito (Raichle e Gusnard 2002).
- O número de combinações possíveis de 100 mil milhões de neurónios ativos ou não é aproximadamente de 10 elevado a um milhão, ou 1 seguido de um milhão de zeros, em princípio — é este o número de possíveis estados do seu cérebro. De modo a colocar esta quantidade em perspetiva, calcula-se que o número de átomos no universo seja «apenas» de 10 elevado a oitenta.
- Os eventos mentais conscientes baseiam-se em coligações temporárias de sinapses que se formam e dispersam (normalmente em segundos) como remoinhos num curso de água (Rabinovich, Huerta e Laurent 2008). Os neurónios também podem criar circuitos duradouros, reforçando as suas ligações mútuas em resultado de atividade mental.

- O cérebro funciona como um sistema total. Assim, atribuir uma função a apenas uma parte (como a atenção ou as emoções) é normalmente uma simplificação.
- O seu cérebro interage com outros sistemas do corpo (que, por sua vez, interagem com o mundo). Além disso, também é moldado pela mente. Num sentido mais lato, a sua mente é constituída pelo cérebro, pelo corpo, pelo mundo natural e pela cultura humana — bem como pela mente em si (Thompson e Varela 2001). Quando nos referimos ao cérebro como a base da mente, estamos a simplificar.
- A mente e o cérebro interagem entre si tão profundamente que a melhor forma de os entender é como um sistema mente/cérebro, único e codependente.

UMA OPORTUNIDADE SEM PRECEDENTES

Muito à semelhança do modo como o microscópio revolucionou a biologia, nas últimas décadas novas ferramentas de investigação como as ressonâncias magnéticas funcionais conduziram a um aumento drástico do conhecimento científico sobre a mente e o cérebro. Em resultado, agora dispomos de muito mais formas de nos tornarmos mais felizes e mais eficazes na vida quotidiana.

Entretanto, existe um interesse crescente nas tradições contemplativas, que têm vindo a investigar a mente — e, por conse-

guinte, o cérebro — há milhares de anos, tranquilizando a mente/cérebro o suficiente para apreender os seus murmúrios mais ténues e desenvolvendo formas de a transformar. Se pretende tornar-se bom em alguma

Provavelmente aprendemos mais sobre o cérebro nos últimos vinte anos do que noutra qualquer época da História.

ALAN LESHNER

coisa, convém estudar aqueles que já dominaram essa capacidade, como os mais famosos *chefs* da televisão se gostar de cozinhar. Assim, se gostava de sentir mais felicidade, força interior, lucidez e paz, faz sentido aprender com os praticantes contemplativos — tanto leigos empenhados como monges — que cultivaram verdadeiramente essas qualidades.

Apesar de «contemplativo» poder soar exótico, se alguma vez meditou, rezou ou simplesmente contemplou as estrelas fascinado, já foi contemplativo. O mundo tem muitas tradições contemplativas, na sua maioria associadas às principais religiões, incluindo o cristianismo, judaísmo, hinduísmo e budismo. Destas, a ciência abordou sobretudo o budismo. Tal como a ciência, o budismo encoraja as pessoas a não assumir nada apenas com base na fé e não requer que se acredite em Deus. Além disso, tem um modelo detalhado da mente que se aplica bem à psicologia e à neurologia. Consequentemente, com grande respeito pelas outras tradições contemplativas, iremos concentrar-nos sobretudo nas perspectivas e métodos do budismo.

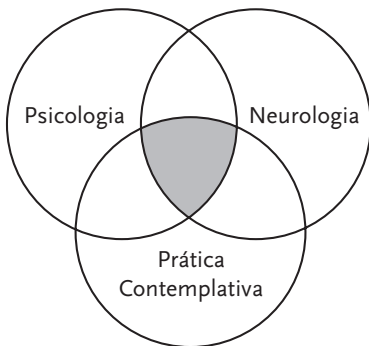


FIGURA 1 • A Intersecção das Três Disciplinas

Qualquer perspectiva que não seja contemplativa constitui quase certamente um programa para a infelicidade.

PADRE THOMAS KEATING

Imagine cada uma destas disciplinas — psicologia, neurologia e prática contemplativa — como um círculo (figura 1). As descobertas que estão a ser efetuadas nessa intersecção estão apenas a começar a demonstrar o seu potencial. Porém, os cientistas, médicos e contempladores já aprenderam muito sobre os estados do cérebro subjacentes a estados mentais saudáveis e como os ativar. Estas

descobertas importantes concedem-lhe uma grande capacidade de influenciar a sua própria mente. Pode utilizar essa capacidade para reduzir qualquer perturbação ou disfunção, aumentar o bem-estar e apoiar a prática espiritual — são estas as atividades centrais ao

A história da ciência está repleta de exemplos da vantagem de colocar em contacto dois conjuntos de técnicas, dois conjuntos de ideias, desenvolvidos em contextos independentes na demanda de uma nova verdade.

J. ROBERT OPPENHEIMER

que se pode designar como o *caminho do despertar*, e o nosso objetivo é utilizar a neurociência para o ajudar a progredir muito e bem nesse percurso. Nenhum livro lhe pode dar o cérebro de um Buda, mas ao perceber melhor a mente e o cérebro das pessoas que avançaram muito nesse caminho, poderá desenvolver igualmente essas qualidades alegres, carinhosas e criteriosas na sua mente e cérebro.

O DESPERTAR DO CÉREBRO

Tanto eu como o Richard acreditamos que há algo de transcendente na mente, na consciência e no caminho do despertar — chamem-lhe Deus, Espírito, natureza de Buda, razão da existência, ou nenhum nome. Seja o que for, está por definição para além do universo físico. Como não pode ser provado de forma alguma, é importante (e coerente com o espírito da ciência) respeitá-lo como possibilidade.

Dito isto, há cada vez mais estudos a demonstrar o modo como a mente depende grandemente do cérebro. Por exemplo, à medida que o cérebro se desenvolve na infância, o mesmo sucede à mente. Se o cérebro sofrer danos, o mesmo sucederá à mente. Bastam ligeiras alterações da química cerebral para alterar a disposição, concentração e memória (Meyer e Quenzer 2004). A utilização de ímanes fortíssimos para suprimir o sistema límbico

de processamento de emoções altera o modo como as pessoas fazem juízos de valor morais (Knoch *et al.* 2006). Até algumas experiências espirituais têm uma correlação com atividades neurais (Vaitl *et al.* 2005).

Qualquer aspeto da mente que não seja transcendental terá de depender de processos físicos do cérebro. A atividade mental, quer seja consciente ou inconsciente, está associada a um padrão de cargas magnéticas no seu disco rígido. À exceção de potenciais fatores transcendentais, o cérebro constitui a condição necessária e proximalmente suficiente para a mente — só é *proximalmente* suficiente porque o cérebro está alojado numa rede mais ampla de causas e condições biológicas e culturais, e também ele é afetado pela mente.

Como é evidente, ninguém sabe ao certo *como* é que o cérebro cria a mente, nem (nas palavras de Dan Siegel) como é que a mente utiliza o cérebro para criar a mente. Por vezes diz-se que as maiores questões científicas subsistentes são: O que causou o Big Bang? Qual é a grande teoria unificada que integra a mecânica quântica e a relatividade geral? E qual é a relação entre a mente e o cérebro, sobretudo no tocante à experiência consciente? A última pergunta está no topo da tabela com as outras duas porque é igualmente difícil de responder e igualmente importante.

Para utilizar uma analogia, depois de Copérnico as pessoas mais instruídas aceitaram que a Terra girava em torno do Sol. No entanto, ninguém sabia exatamente como é que isso acontecia. Cerca de 150 anos depois, Isaac Newton desenvolveu as leis da gravidade, que começaram a explicar o modo como a Terra se movimentava em relação ao Sol. Depois, passados mais 200 anos, Einstein aprimorou a explicação de Newton através da teoria da relatividade geral. Podem decorrer mais 350 anos, ou mais, até compreendermos plenamente a relação entre o cérebro e a mente. Entretanto, todavia, uma hipótese de trabalho razoável é que *a mente é o que o cérebro faz*.

Por conseguinte, o despertar de uma mente significa o despertar de um cérebro. Ao longo da História homens e mulheres anônimos e grandes mestres cultivaram estados mentais extraordinários ao gerarem estados mentais extraordinários. Por exemplo, quando os praticantes experientes de meditação tibetana entram em meditação profunda, produzem *ondas cerebrais* gama de atividade elétrica involuntariamente fortes e disseminadas, em que zonas neurais de dimensões involgares pulsam em sincronia 30–80 vezes por segundo (Lutz *et al.* 2004), integrando e unificando grandes porções da mente. Assim, com uma grande vénia ao transcendental, permaneceremos no âmbito da ciência ocidental e veremos o que a neuropsicologia moderna, informada pela prática contemplativa, oferece em termos de métodos eficazes para experienciar mais felicidade, amor e sabedoria.

É verdade que estes métodos não substituirão as práticas espirituais tradicionais. Não precisa de um eletroencefalograma nem de um doutoramento em neurociência para observar a sua experiência e o mundo e tornar-se uma pessoa mais feliz e bondosa. Porém, pode ser muito útil perceber como pode afetar o seu cérebro, sobretudo no caso de pessoas que não têm tempo para práticas intensivas, como o trabalho e aperfeiçoamento constantes da vida monástica.

AS CAUSAS DO SOFRIMENTO

Apesar de a vida ter muitos prazeres e alegrias, também contém desconfortos e desgostos consideráveis — o efeito secundário lamentável de três estratégias que evoluíram para ajudar os animais, incluindo os humanos, a transmitir os seus genes entre gerações. Para a mera sobrevivência, essas estratégias funcionam na perfeição, mas também conduzem ao sofrimento (como exploraremos pormenorizadamente nos dois capítulos seguintes). Em suma, sempre que uma estratégia se depara com um problema, soam sinais de alarme desconfortáveis (por vezes angustiantes até) pelo

sistema nervoso, destinados a levar o animal a retomar o bom caminho. Contudo, os problemas surgem constantemente (pois cada estratégia contém contradições inerentes) quando o animal tenta:

- Separar o que na verdade está ligado, de modo a criar uma fronteira entre si e o mundo;
- Estabilizar o que muda constantemente, de modo a manter os seus sistemas internos dentro de parâmetros estritos;
- Agarrar-se a prazeres fugazes e fugir a dores inevitáveis, de modo a abordar oportunidades e evitar perigos.

A maioria dos animais não possui sistemas nervosos suficientemente complexos para permitir que os alarmes destas estratégias se desenvolvam até constituírem uma perturbação significativa. Porém, o nosso cérebro muito mais desenvolvido é um solo fértil para a colheita do sofrimento. Só os humanos é que se preocupam com o futuro, têm arrependimentos do passado e se culpam pelo presente. Ficamos frustrados quando não conseguimos ter o que queremos e desiludidos quando aquilo de que gostamos termina. Sofremos *por* sofrermos. Ficamos perturbados por termos dores, zangados por morrermos, tristes quando acordamos tristes mais uma vez. Este tipo de sofrimento (que engloba a maioria da nossa infelicidade e insatisfação) é engendrado pelo cérebro. É inventado. O que é irónico, pungente — e um motivo supremo de esperança.

Afinal, se é o cérebro que causa o sofrimento, também pode ser a sua cura.

VIRTUDE, *MINDFULNESS* E SABEDORIA

Há mais de 2000 anos, um jovem chamado Siddhartha — ainda não iluminado, ainda não chamado Buda — passou muitos anos

a treinar a mente e, por conseguinte, o cérebro. Na noite do seu despertar, olhou para o fundo da sua mente (que refletiu e revelou as atividades subjacentes do seu cérebro) e viu as causas do sofrimento e, simultaneamente, o caminho para se libertar do sofrimento. Então, durante quatro anos, vagueou pelo norte da Índia, a ensinar todas as pessoas que o escutassem a:

- Apaziguar os fogos da ganância e do ódio para viverem com integridade;
- Sossegar e concentrarem a mente para verem através das suas confusões;
- Desenvolverem uma visão libertadora.

Em suma, ensinava virtude, *mindfulness* (também chamado concentração) e sabedoria. São estes os três pilares da prática budista, bem como as fontes do bem-estar quotidiano, do crescimento psicológico e da realização espiritual.

A *virtude* implica apenas regular cada ação, palavra e pensamento de modo a criar benefícios, em vez de malefícios, para si e para os outros. No seu cérebro a virtude movimenta-se em sentido descendente a partir do *córtex pré-frontal* (CPF) — «pré-frontal» significa as partes dianteiras do cérebro, logo por detrás e acima da testa, e o «córtex» é a camada exterior do cérebro (o seu étimo latino significa «casca»). A virtude também depende do efeito calmante ascendente do sistema nervoso *parassimpático* e das emoções positivas do sistema *límbico*. No Capítulo 5, aprenderá como trabalhar com os circuitos destes sistemas. Depois, exploraremos a virtude nos relacionamentos, dado que é onde enfrenta maiores desafios, e a partir dessa base avançaremos para o fomento dos estados mentais de empatia, bondade e amor (ver Capítulos 8, 9 e 10).

O *mindfulness* envolve a mestria de prestar atenção aos mundos interior e exterior. Como o seu cérebro aprende sobretudo através daquilo em que se aplica, o *mindfulness* constitui o acesso

à capacidade de interiorizar as boas experiências e de as tornar parte de si mesmo (no Capítulo 4 discutiremos como fazê-lo). Nos Capítulos 11 e 12 exploraremos formas de ativar os estados mentais que promovem o *mindfulness*, mesmo até ao ponto da concentração meditativa profunda.

A *sabedoria* é bom senso aplicado, que pode conquistar em dois passos. Em primeiro lugar, entenderá o que magoa e o que ajuda — ou seja, as causas do sofrimento e o caminho até ao seu fim (o tema dos Capítulos 2 e 3). Depois, com base neste entendimento, abdicará das coisas que magoam e fortalecerá aquelas que ajudam (Capítulos 6 e 7). Em resultado, com o tempo sentir-se-á mais ligado a tudo, mais tranquilo em relação ao modo como tudo muda e termina, e mais capaz de enfrentar o prazer e a dor, sem procurar desesperadamente o primeiro nem se debater com o segundo. Por fim, o Capítulo 13 tratará o desafio provavelmente mais sedutor e subtil à sabedoria: o sentido de ser uma entidade independente do mundo e a ele vulnerável.

Regulação, Aprendizagem e Seleção

Virtude, *mindfulness* e sabedoria são apoiados pelas três funções fundamentais do cérebro: regulação, aprendizagem e seleção. O seu cérebro regula-se a si mesmo (e outros sistemas do corpo) através de uma combinação de atividade excitatória e inibitória: luzes verdes e luzes vermelhas. Ele aprende através da formação de novos circuitos e do fortalecimento ou enfraquecimento dos existentes. Além disso, seleciona o que a experiência o ensinou a valorizar — por exemplo, até uma minhoca pode ser treinada para escolher um determinado caminho de modo a evitar um choque elétrico.

Estas três funções — regulação, aprendizagem e seleção — funcionam a todos os níveis do sistema nervoso, desde a intrincada dança molecular na ponta de uma sinapse até à integração ao

nível de todo o cérebro do controlo, competência e discernimento. As três funções estão, na sua totalidade, envolvidas em qualquer atividade mental importante.

Não obstante, cada pilar de prática corresponde com muita proximidade a uma das três funções neurais fundamentais. A virtude depende muito da regulação, tanto para estimular tendências positivas como para inibir as negativas. O *mindfulness* conduz à nova aprendizagem (dado que a atenção molda os circuitos neurais) e recorre à aprendizagem do passado para desenvolver uma consciência mais constante e focada. A sabedoria é uma questão de escolhas, de como abdicar de prazeres menores em prol de outros mais elevados. Consequentemente, o desenvolvimento de virtude, *mindfulness* e sabedoria na sua mente depende de como melhora a regulação, aprendizagem e seleção no cérebro. Assim, o fortalecimento das três funções neurais (que aprenderá nas páginas seguintes) reforça os pilares da prática.

INCLINAR A MENTE

Quando envereda pelo caminho do despertar, começa a partir de onde quer que esteja. Depois (com tempo, esforço e meios hábeis), a virtude, o *mindfulness* e a sabedoria vão ganhando força gradualmente e sente-se mais feliz e carinhoso. Algumas tradições descrevem este processo como o revelar da verdadeira natureza que esteve sempre presente, outras consideram-no uma transformação da sua mente e corpo. Como é óbvio, estes dois aspetos do caminho do despertar apoiam-se mutuamente.

Por um lado, a sua verdadeira natureza representa um refúgio e um recurso para o trabalho por vezes árduo do crescimento psicológico e da prática espiritual. É impressionante que as pessoas que penetraram mais a fundo na sua mente (os sábios e santos de todas as tradições religiosas) digam todas essencialmente o mesmo: a sua

natureza essencial é pura, consciente, pacífica, radiante, carinhosa e sábia, e está associada de formas misteriosas aos sustentáculos supremos da realidade, seja qual for o nome que Lhe atribua. Apesar de a sua verdadeira natureza poder ser eclipsada momentaneamente pelo stress e pelas preocupações, pela raiva e os desejos por concretizar, não deixa de existir. Este conhecimento pode ser um grande conforto. Por outro lado, trabalhar com a mente e o corpo para fomentar o desenvolvimento do que é salutar (e desarraigar o que não é) representa um elemento central de cada caminho de desenvolvimento psicológico e espiritual. Mesmo que a prática seja uma questão de «remover obscurecimentos» da verdadeira natureza (para usar um termo do budismo tibetano), essa eliminação constitui um processo gradual de treino, purificação e transformação. Paradoxalmente, é preciso tempo para nos tornarmos quem já somos.

De qualquer forma, estas mudanças na mente (revelar pureza inerente e cultivar qualidades salutares) refletem alterações no cérebro. Ao entender melhor o modo como o cérebro funciona e muda — como é sequestrado pelas emoções ou se aquieta numa virtude calma; como cria distrações ou estimula a atenção concentrada; como faz escolhas nocivas ou sensatas — poderá ter mais controlo sobre ele e, por conseguinte, sobre a sua mente. Isso facilitará e potenciará o seu desenvolvimento de mais bem-estar, afeto e discernimento, além de o ajudar a ir o mais longe possível no seu caminho do despertar.

APOIAR-SE A SI MESMO

O facto de quanto mais poder se tem sobre alguém, maior ser o dever de se utilizar esse poder benevolmente constitui um princípio moral geral. Ora, quem é a pessoa do mundo sobre quem tem mais poder? É o seu eu futuro. Tem essa vida nas mãos e o que se tornará depende de como cuidar dela.

Uma das principais experiências da minha vida ocorreu uma noite por altura do Dia de Ação de Graças, quanto tinha cerca de 6 anos. Lembro-me de estar do outro lado da rua, em frente à minha casa, junto a uns campos de milho no Illinois, a ver os sulcos da terra escura cheios de água de uma chuva recente. Nos montes distantes piscavam luzes minúsculas. Sentia-me tranquilo e límpido por dentro, e triste pela infelicidade que havia em minha casa nessa noite. Então, apercebi-me com grande intensidade: cabia-me a *mim*, e a mais ninguém, encontrar o meu caminho até àquelas luzes distantes e o potencial de felicidade que representavam.

Não me esqueci desse instante devido ao que me ensinou a respeito do que está dentro e fora do nosso controlo. É impossível mudar o passado ou o presente: só podemos aceitar tudo isso tal como é. Contudo, *podemos* zelar pelas causas de um futuro melhor. As formas de o fazer são, na sua maioria, pequenas e modestas. Recorrendo a exemplos posteriores deste livro, pode inspirar muito profundamente numa reunião tensa para forçar uma expiração longa, ativando assim o sistema nervoso parassimpático (SNP). Ou, quando se lembrar de uma experiência perturbante, pode invocar a sensação de estar com alguém que gosta de si — o que irá gradualmente associar uma sensação positiva a essa memória. Ou, para tranquilizar a mente, pode prolongar deliberadamente sentimentos de felicidade, uma vez que isso aumentará os níveis do neurotransmissor dopamina, ajudando-o a manter o foco da sua atenção.

Estes pequenos atos têm um efeito cumulativo ao longo do tempo. Todos os dias as atividades rotineiras (bem como quaisquer práticas de crescimento pessoal ou espiritual) contêm dezenas de oportunidades para mudar o seu cérebro a partir do interior. Tem de facto esse poder, que é algo de maravilhoso num mundo cheio de forças fora do nosso controlo. Uma única gota de chuva não tem grande efeito, mas se tiver suficientes gotas de chuva e tempo, pode esculpir um Grand Canyon.

Para dar esses passos, todavia, terá de se apoiar a si mesmo. De início, pode não ser assim tão fácil — a maioria das pessoas é menos benevolente consigo mesma do que com os outros. Para se apoiar a si mesmo, pode ser útil apresentar um caso convincente para abordar as causas que mudarão o seu cérebro para melhor. Por exemplo, considere os seguintes factos:

- Já foi uma criança, tão digna de cuidados como qualquer outra. Consegue ver-se como criança? Não desejaria o melhor para aquela pequena pessoa? O mesmo se aplica hoje: é um ser humano como qualquer outro — e igualmente tão merecedor de felicidade, amor e sabedoria.
- O facto de progredir no caminho do despertar irá torná-lo mais eficaz no seu trabalho e relacionamentos. Pense nas múltiplas formas em que os outros beneficiarão de estar mais bem-humorado, carinhoso e sagaz. Fomentar o seu próprio desenvolvimento não constitui um ato egoísta. Na verdade, é uma grande dádiva para os outros.

O MUNDO NO FIO DA NAVALHA

Talvez o mais importante de tudo, considere as repercussões do seu próprio crescimento que impercetível, mas genuinamente ajudam um mundo cheio de ganância, confusão, medo e ira. O nosso mundo está equilibrado no fio da navalha e pode tombar para qualquer dos lados. Em todo o planeta, de forma lenta, mas inquestionável, estamos a assistir a uma crescente democratização, a um número cada vez maior de organizações de base e a um maior entendimento da nossa frágil interligação. Por outro lado, o mundo está a aquecer, as tecnologias são cada vez mais letais e há mil milhões de pessoas a passar fome.

A tragédia e a oportunidade deste momento da História são exatamente o mesmo: os recursos naturais e técnicos necessários

para nos afastar da beira do abismo *já existem*. A questão não é uma falta de recursos. É uma falta de vontade e contenção, de atenção ao que está verdadeiramente a acontecer e de interesse próprio iluminado — ou seja, uma falta de virtude, *mindfulness* e sabedoria.

Se o leitor e outras pessoas se tornarem cada vez mais hábeis na utilização da mente (e, por conseguinte, do cérebro), isso poderá ajudar a fazer pender o nosso mundo para uma direção melhor.

CAPÍTULO 1: PONTOS ESSENCIAIS

- ☯ O que sucede na sua mente muda o cérebro, tanto temporária como duradouramente; os neurónios que se ativam juntos ficam conetados. Além disso, o que acontece no seu cérebro muda a mente, uma vez que o cérebro e a mente constituem um único sistema integrado.
- ☯ Por isso, pode usar a mente para mudar o cérebro de modo a beneficiar a mente — e todas as pessoas com quem contacta.
- ☯ As pessoas que praticaram as tradições contemplativas a fundo são os «atletas olímpicos» da mente. Aprender como treinaram a mente (e, por conseguinte, o cérebro) revela formas eficazes de obter mais felicidade, amor e sabedoria.
- ☯ O cérebro evoluiu para o ajudar a sobreviver, mas as suas três estratégias básicas de sobrevivência também lhe causam sofrimento.
- ☯ Virtude, *mindfulness* e sabedoria constituem os pilares do bem-estar quotidiano, do crescimento pessoal

e da prática espiritual; a sua base está nas três funções neurais essenciais de regulação, aprendizagem e seleção.

- 🌿 O caminho do despertar envolve transformar a mente/ /cérebro e revelar a verdadeira natureza maravilhosa que sempre lá existiu.
 - 🌿 Com o tempo, a combinação de pequenos atos positivos quotidianos irá resultar em grandes mudanças, à medida que edifica gradualmente novas estruturas neurais. Para manter este processo, tem de se apoiar a si mesmo.
 - 🌿 Se ocorressem mudanças salutareias nos cérebros de muitas pessoas, isso poderia ajudar a encaminhar o mundo para uma direção melhor.
-

«*Cérebro de Buda* mostra-lhe como práticas mentais, baseadas em tradições contemplativas, podem aumentar a capacidade de experienciar felicidade e paz. Usando conhecimentos científicos, é um livro com orientações claras para cultivar um coração sábio e livre.»

TARA BRACH, autora bestseller de *Aceitação Radical*

A ciência tem vindo a demonstrar como o fluxo de pensamentos molda o nosso cérebro. Ao combinar as mais recentes descobertas na área da neurociência com as práticas budistas, *Cérebro de Buda* é um guia prático para estimular o cérebro, aumentar o bem-estar, desenvolver a tranquilidade e a compaixão, e reduzir o sofrimento.

Com as meditações guiadas e os exercícios de *mindfulness* deste livro, irá aprender a ativar estados de calma, alegria e compaixão em vez de se enredar em preocupações, mágoa e raiva.

Repleto de ferramentas práticas para explorar todo o potencial não utilizado do cérebro, esta é uma leitura essencial para compreender que, quando se muda de mente, muda-se de vida.

«**UM CONTRIBUTO IMPORTANTE PARA ENTENDER
A RELAÇÃO ENTRE A CIÊNCIA E A MEDITAÇÃO
NO CAMINHO DA TRANSFORMAÇÃO.**»

Joseph Goldstein

autor norte-americano e professor de meditação

 **inascente**
o curso da sua vida

20|20 editora

ISBN 978-989-564-407-0



9 789895 644070

Saúde e Bem-Estar