

N E U R O
D A R M A

Também Por RICK HANSON

O poder da resiliência: Princípios da neurociência para desenvolver uma fonte de calma, força e felicidade em sua vida (com Forrest Hanson)

O cérebro e a felicidade: Como treinar sua mente para atrair serenidade, amor e autoconfiança

O cérebro de Buda: Neurociência prática para a felicidade (com Richard Mendius)

Just One Thing: Developing a Buddha Brain One Simple Practice at a Time [Só uma coisa: Desenvolvendo um cérebro como o do Buda uma prática por vez, em tradução livre]

Mother Nurture: A Mother's Guide to Health in Body, Mind, and Intimate Relationships (com Jan Hanson and Ricki Pollycove)
[Mãe cuidadora: O guia de uma mãe para a saúde do corpo, da mente e dos relacionamentos, em tradução livre]

RICK HANSON

N E U R O D A R M A

**Ciência de ponta e sabedoria ancestral
em 7 práticas para alcançar a felicidade máxima**

**EDITORA
ALAUDE**

Rio de Janeiro, 2023



Neurodarma

Copyright © 2023 da Starlin Alta Editora e Consultoria Eireli.
ISBN: 978-85-7881-668-1

Translated from original Neurodharma. Copyright © 2020 by Rick Hanson. ISBN 978-0-593-13546-4. This translation is published and sold by of Random House, a division of Penguin Random House LLC, the owner of all rights to publish and sell the same. PORTUGUESE language edition published by Starlin Alta Editora e Consultoria Eireli. Copyright © 2023 by Starlin Alta Editora e Consultoria Eireli.

Impresso no Brasil – 1ª Edição, 2023 – Edição revisada conforme o Acordo Ortográfico da Língua Portuguesa de 2009.

Este livro foi elaborado para fornecer informações sobre o assunto abordado: neurociência e atenção plena. Por sua venda, nem o editor, nem o autor se comprometem a renderizar psicólogos ou outros serviços profissionais. Se for necessária assistência especializada ou aconselhamento, os serviços de um profissional competente devem ser procurados.

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP) de acordo com ISBD

H25In Hanson, Rick
Neurodarma: ciência de ponta e sabedoria ancestral em 7 práticas para alongar a felicidade máxima / Rick Hanson ; traduzido por Celine Salles. - Rio de Janeiro : Alta Books, 2023.
288 p. ; 15,7cm x 23cm.
Tradução de: Neurodharma
Inclui índice.
ISBN: 978-85-7881-668-1
1. Autoajuda. 2. Felicidade. 3. Ciência. I. Salles, Celine. II. Título.
2023-758 CDD 158.1
CDU 159.947

Elaborado por Wagner Rodolfo da Silva - CRB-8/9410

Índice para catálogo sistemático:

1. Autoajuda 158.1
2. Autoajuda 159.947

Todos os direitos estão reservados e protegidos por Lei. Nenhuma parte deste livro, sem autorização prévia por escrito da editora, poderá ser reproduzida ou transmitida. A violação dos Direitos Autorais é crime estabelecido na Lei nº 9.610/98 e com punição de acordo com o artigo 184 do Código Penal.

A editora não se responsabiliza pelo conteúdo da obra, formulada exclusivamente pelo(s) autor(es).

Marcas Registradas: Todos os termos mencionados e reconhecidos como Marca Registrada e/ou Comercial são de responsabilidade de seus proprietários. A editora informa não estar associada a nenhum produto e/ou fornecedor apresentado no livro.

Erratas e arquivos de apoio: No site da editora relacionamos, com a devida correção, qualquer erro encontrado em nossos livros, bem como disponibilizamos arquivos de apoio se aplicáveis à obra em questão.

Accesse o site www.altabooks.com.br e procure pelo título do livro desejado para ter acesso às erratas, aos arquivos de apoio e/ou a outros conteúdos aplicáveis à obra.

Suporte Técnico: A obra é comercializada na forma em que está, sem direito a suporte técnico ou orientação pessoal/exclusiva ao leitor.

A editora não se responsabiliza pela manutenção, atualização e idioma dos sites referidos pelos autores nesta obra.

Equipe Editorial

Caroline David
Gabriela Paiva
Marcelli Ferreira
Mariana Portugal

Atuaram na edição desta obra:

Tradução Celine Migdalski	Diagramação Rita Motta
Copidesque Renan Santos	Capa Lorrahñ Cândido
Revisão Gramatical Denise Himpel Karina Pedron	

Produção Editorial
Grupo Editorial Alta Books

Diretor Editorial
Anderson Vieira
anderson.vieira@altabooks.com.br

Editor
Ibraíma Tavares
ibraima@alaude.com.br
Rodrigo Faria
rodrigo.fariaesilva@altabooks.com.br

Vendas ao Governo
Cristiane Mutüs
crismutus@alaude.com.br

Gerência Comercial
Claudio Lima
claudio@altabooks.com.br

Gerência Marketing
Andréa Guatiello
andrea@altabooks.com.br

Coordenação Comercial
Thiago Biaggi

Coordenação de Eventos
Viviane Paiva
comercial@altabooks.com.br

Coordenação ADM/Finc.
Solange Souza

Coordenação Logística
Waldir Rodrigues

Gestão de Pessoas
Jairo Araújo

Direitos Autorais
Raquel Porto
rights@altabooks.com.br

Editora
afiliada à:



abdr
ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE
DIREITOS REPROGRÁFICOS

ASSOCIADO




ALTA BOOKS
GRUPO EDITORIAL

Rua Viúva Cláudio, 291 – Bairro Industrial do Jacaré
CEP: 20.970-031 – Rio de Janeiro (RJ)
Tels.: (21) 3278-8069 / 3278-8419

www.altabooks.com.br – altabooks@altabooks.com.br
Ouvidoria: ouvidoria@altabooks.com.br

SUMÁRIO

Parte Um

PRÁTICA INCORPORADA

1. A Mente na Vida / 2
2. O Tear Encantado / 19

Parte Dois

A ESSÊNCIA INABALÁVEL

3. Estabilizando a Mente / 35
4. Aquecendo o Coração / 57
5. Descansando na Plenitude / 80

Parte Três
VIVENDO EM TODAS AS COISAS

- 6. Sendo a Completude / 107
- 7. Recebendo o Agora / 131
- 8. Abrindo-se para a Totalidade / 156
- 9. Encontrando a Atemporalidade / 182

Parte Quatro
JÁ EM CASA, SEMPRE

- 10. A Fruta como Caminho / 207
- 11. Agradecimentos / 219
- 12. Notas / 221
- 13. Bibliografia / 259
- 14. Sobre o Autor / 276
- 15. Índice / 277

Parte Um



PRÁTICA
INCORPORADA



A MENTE NA VIDA

*Se, desistindo de uma felicidade menor,
fosse possível experimentar uma felicidade maior,
a pessoa sensata renunciaria à menor
para contemplar a maior.*

DHAMMAPADA 290

Caminhei muito nas montanhas, e, algumas vezes, um amigo, mais adiantado na trilha, voltava-se, olhava para trás e me encorajava a seguir em frente. Um gesto tão acolhedor: *Junte-se a mim... cuidado com o gelo escorregadio... você consegue!* Eu pensei naqueles momentos com frequência enquanto escrevia este livro, que fala sobre os patamares do potencial humano: sobre ser tão forte, sensato, feliz e caloroso quanto qualquer pessoa poderia ser. Se esses patamares são como uma grande montanha, o *despertar* é a jornada magnífica que nos carrega em direção ao topo. Muitas pessoas reais chegaram muito alto — os grandes sábios e professores no curso da história, bem como outros dos quais ninguém ouviu falar —, e eu os imagino se voltando com um sorriso doce e nos chamando para acompanhá-los.

Aqueles que escalaram essa montanha vêm de diferentes culturas e têm personalidades diversas, mas, para mim, todos se parecem de

sete maneiras. Eles são atentos; são gentis; vivem com contentamento e equilíbrio emocional mesmo durante tempos difíceis; são completos e autênticos; estão presentes no aqui e agora; falam sobre se sentirem conectados com todas as coisas; e uma luz, que não parece completamente própria, brilha através deles.

Podemos ter nossos exemplos pessoais de pessoas inspiradoras das quais ouvimos falar, ou cujas palavras lemos ou ouvimos, ou quem sabe até conhecemos. Esses indivíduos são, para nós, modelos do que é possível. Eu mesmo conheci alguns. Eles são pragmáticos, bem-humorados, realistas e solidários — não o estereótipo de desenho animado dos personagens exóticos, nas cavernas, fazendo declarações enigmáticas. Eles não têm interesse algum na fama. Alguns optaram por uma abordagem espiritual, enquanto outros permaneceram seculares. Sua realização é genuína e é o resultado do *caminho* que eles percorreram, não de alguma transformação especial que é inatingível para o restante de nós. Por meio do exemplo, eles demonstram que modos maravilhosos de ser encontram-se à frente, que caminhos acessíveis conduzem avante e que, assim como os esforços deles foram recompensados, o nosso também pode ser.

E é digno de nota que já podemos ver algumas das qualidades deles profundamente dentro de nós, ainda que algumas vezes cobertas pelo estresse e pelas distrações. Esses modos de ser não são reservados a poucos. São oportunidades para todos nós — e exploraremos como desenvolvê-los nestas sete práticas do despertar:

- ◆ estabilizar a mente.
- ◆ aquecer o coração.
- ◆ repousar na plenitude.
- ◆ ser a completude.
- ◆ receber o agora.
- ◆ abrir-se para a totalidade.
- ◆ encontrar a atemporalidade.

Há muitas tradições, que são como muitas rotas subindo a montanha do despertar. Contudo, em cada uma dessas rotas encontramos os mesmos passos dados repetidamente: passos de constância, amorosidade, plenitude, completude, atualidade, totalidade e atemporalidade. Esse é um dos territórios mais profundos e talvez sagrados que existe. No final das contas, está além da ciência e da lógica e, portanto, as palavras que o descrevem podem ser vagas, metafóricas e poéticas.

O desenvolvimento completo desses sete modos de ser marca o auge da possibilidade humana, que poderia ser chamado de iluminação ou despertar total. Até lá, mesmo a mais simples noção deles é muito útil na vida cotidiana. Por exemplo, ao lidar com desafios estressantes, é muito bom repousar na plenitude de *já* se sentir tranquilo, feliz e amado. E seja para o início ou o fim do caminho, hoje temos uma oportunidade inédita de explorar uma espécie de engenharia reversa do despertar que está alicerçada no corpo vivo.

MIRANDO ALTO

A neurociência é uma ciência jovem. Entretanto, podemos estudar os exemplos daqueles que chegaram mais alto, na montanha, e perguntar: como você *faz* isso? O que precisa estar acontecendo no seu corpo para que você fique centrado quando as coisas estão desmoronando ao seu redor? Quais são as mudanças em seu cérebro que o ajudam a ser compassivo e forte quando os outros são ofensivos e ameaçadores? Qual é a base neural subjacente que permite o envolvimento com a vida sem qualquer sentimento de urgência, ganância, ódio ou ilusão?

Não há, até agora, respostas neurologicamente definitivas a essas questões. Nós não sabemos tudo. Mas sabemos mais do que nada, com a ciência emergente podendo destacar e explicar de maneira plausível práticas benéficas. E, quando a ciência é incerta, ainda podemos usar métodos e ideias razoáveis da psicologia moderna e das tradições contemplativas.

Uma das coisas que considero mais inspiradoras a respeito dos grandes professores da história é o seu convite para o despertar total. As rotas que eles traçaram vão das planícies empoeiradas até o sopé das colinas e montanhas e, depois, os picos mais altos da iluminação. Mesmo nos estágios iniciais, podemos encontrar benefícios reais para o bem-estar cotidiano e a efetividade. Estou escrevendo para pessoas como eu, “chefes de família” (não monásticos) que têm tempo limitado para a prática formal e precisam de ferramentas que possam usar já. Embora eu pratique a meditação desde 1974 e anseie pelas alturas, muitas pessoas chegaram mais longe do que eu, e algumas delas serão citadas aqui. Meu foco está mais no processo da prática do que no eventual destino, com a esperança de que você considere isso útil em seu próprio caminho. De qualquer forma, a derradeira possibilidade é a liberação completa da mente e do coração, com a felicidade máxima e a paz mais sublime.

À medida que subimos a trilha, ela se torna mais íngreme e o ar fica mais rarefeito. Então será de ajuda ter um guia de viagem. Para tanto, às vezes eu me volto para a análise penetrante da mente oferecida pelo Buda. Minha formação pessoal é na tradição Theravadan, que é amplamente praticada no sudeste da Ásia e vem crescendo no Ocidente; ela é chamada algumas vezes de prática orientada à revelação — ou *vipassana*. Essa tradição é fundada no primeiro registro dos ensinamentos do Buda, o Pali Canon (páli é uma língua antiga relacionada ao sânscrito). Eu também tenho um respeito profundo e muito interesse em como o budismo evoluiu nas vertentes tibetana, chinesa, Zen e Terra Pura.

Não estou tentando apresentar o budismo como um todo, pois trata-se de uma tradição rica e complexa que evoluiu no decorrer de muitos anos. Em vez disso, estou adaptando e aplicando ideias e métodos-chave para os propósitos práticos deste livro. A esse respeito e para tudo o mais aqui, penso que o próprio Buda tinha um conselho encantador: *Venha e veja por si mesmo* o que soa verdadeiro e será útil com o passar do tempo.

UMA PERSPECTIVA NEURODARMA

O Buda não usou uma ressonância magnética para se tornar iluminado. Muitas outras pessoas também chegaram longe em seus caminhos para o despertar sem tecnologias avançadas. No entanto, 2.500 anos depois de ele caminhar pelas estradas empoeiradas da Índia setentrional, cientistas descobriram várias coisas sobre o corpo e o cérebro. O Buda e outros exploraram os fatores *mentais* do sofrimento e da felicidade e, durante as duas últimas décadas, nós aprendemos sobre a base *neural* desses fatores mentais. Ignorar essa compreensão emergente parece antiético tanto para a ciência, quanto para o budismo.



O darma — compreender, espreitar a natureza da realidade — não é exclusivo do budismo. O darma é a verdade. E a única escolha que temos, com efeito, é tentar nos relacionar com a verdade ou viver na ignorância.

REV. ANGEL KYODO WILLIAMS

Quando eu uso a palavra *darma*, refiro-me simplesmente à verdade das coisas. Tanto à forma como as coisas realmente são, quanto a descrições exatas delas. Seja qual for a verdade, ela não é propriedade de nenhuma tradição; é de todos. *Neurodarma* é o termo que eu uso para a verdade da mente fundada na verdade do corpo, especialmente o sistema nervoso. É claro que o Neurodarma não é o budismo como um todo. Nem é necessário para a prática budista (ou qualquer outra). Eu apenas acho que pode ser útil. Usaremos essa abordagem para:

- ◆ explorar sete modos de ser que são a essência do despertar
- ◆ aprender sobre a sua base em nosso próprio cérebro
- ◆ usar essa compreensão para fortalecê-los em nós mesmos.

Mesmo um pouco de conhecimento sobre o nosso cérebro pode ser muito útil. É uma metáfora boba, mas eu imagino dirigir um carro e

subitamente ver nuvens de vapor escapando pelo capô, com luzes vermelhas piscando no painel e a necessidade de encostar e parar. Se eu não souber nada sobre o carro e como ele funciona, fico empacado. Mas se tiver conhecimento sobre o radiador e o tipo de fluido que ele precisa para manter o motor refrigerado, então posso fazer alguma coisa para voltar à estrada e evitar que isso aconteça no futuro. O carro é como o corpo. Há milhares de anos, ninguém sabia muito sobre ele. Hoje, porém, nós podemos recorrer ao conhecimento que ganhamos ao longo dos séculos acerca do nosso “motor” neural.

Para começar, este conhecimento é inspirador: quando sabemos que nossas práticas estão realmente mudando nossos cérebros, há mais probabilidade de continuarmos praticando. Realmente, levar o corpo em consideração também pode gerar uma sensação de gratidão pelos processos físicos que conduziram a esse momento de consciência. Compreender o que está acontecendo em nosso cérebro enquanto as experiências estão atravessando nossas mentes aguça nosso mindfulness e favorece a percepção. Nós podemos relaxar com o show passageiro da consciência quando reconhecemos que ele está sendo apresentado por muitos processos celulares e moleculares velozes e diminutos... sem nenhum tipo de engenheiro mestre escondido nos bastidores, continuamente ligando todos os interruptores certos.

Considerada a sua estrutura básica, todos nós temos o mesmo cérebro. A perspectiva neurodarma oferece uma estrutura comum para a compreensão das ideias e ferramentas da psicologia clínica, do desenvolvimento pessoal (um termo amplo para outras abordagens seculares) e das tradições da sabedoria. Ela pode nos ajudar a priorizar e usar ferramentas-chave que já temos. Por exemplo, a pesquisa sobre o *viés de negatividade* evoluído do cérebro — a respeito do qual aprenderemos mais no Capítulo 3 — ressalta a importância das experiências emocionalmente positivas, como a alegria e a bondade. Uma maior compreensão do “hardware” neural pode inclusive sugerir novas abordagens para o nosso “software” mental, como o neurofeedback. E também ajuda a individualizar a prática. Quando consideramos que nosso temperamento — talvez propenso à distração, talvez ansioso — é uma variação

perfeitamente normal do cérebro humano, a autoaceitação fica mais fácil, bem como encontrar as práticas mais adequadas a cada um.

Esta abordagem nos convida a trabalhar a partir de experiências passadas importantes, tais como nos sentirmos felizes e satisfeitos e explorar a sua base no cérebro. Nós podemos nos conhecer subjetiva e objetivamente — de dentro para fora e de fora para dentro —, e o neurodarma é onde esses dois espaços se encontram. Ao mesmo tempo, podemos respeitar o que não sabemos e evitar a prática meramente intelectual. Eu procuro me lembrar do conselho do Buda de ficar longe do “emaranhado de pontos de vista” sobre questões teóricas e, em vez disso, focar o aspecto prático de *como* acabar com o sofrimento e encontrar a felicidade verdadeira aqui e agora.

UM CAMINHO QUE AVANÇA

Os sete temas deste livro — estabilização da mente, calor do coração e assim por diante — têm sido explorados de várias formas por muitas pessoas e em muitas tradições. Eles envolvem experimentar o que está visível e não escondido: nós podemos ser mais atentos e afetuosos, podemos nos permitir desejar menos, nós somos naturalmente completos, este momento é o único momento que existe e a existência de cada pessoa é interdependente com todo o resto.

Esses modos de ser são acessíveis a todos nós, e sua essência está disponível sem anos de treinamento rigoroso. Eu vou oferecer sugestões de como podemos sentir mais a presença deles no dia a dia, assim como meditações guiadas que aprofundarão essas experiências. Também podemos incorporá-los a atividades que já realizamos, como caminhar. Não é preciso ter formação em ciência ou meditação para desenvolver um senso maior de satisfação, de bondade ou dos outros modos de ser que exploraremos. Até mesmo dez minutos por dia, espalhados aqui e ali, podem fazer a diferença — se você praticar todos os dias. Como acontece com qualquer coisa, quanto maior o empenho, maior a conquista. O que me deixa confiante e esperançoso é que se trata de um

caminho que podemos percorrer dando um passo após o outro e através dos nossos próprios esforços, não uma solução mágica.

A menos que você já esteja vivendo no topo da montanha do despertar — eu mesmo não cheguei lá —, ainda restam coisas a fazer. Mas como?

SENDO, MAS INDO

Há duas maneiras de abordar esta questão. A primeira enfatiza um processo *gradual* que inclui a redução da infelicidade e o crescimento da compaixão, da percepção e da equanimidade. A outra foca reconhecer uma perfeição *inata* na qual não há nada a ser ganho. As duas abordagens são válidas e sustentam-se mutuamente. Precisamos nos curar e crescer, e podemos manter o contato com a nossa verdadeira natureza profunda ao longo do caminho.

Na mente, levamos um tempo para descobrir quem somos de verdade. Há um ditado: “Cultivo gradual... despertar súbito... cultivo gradual... despertar súbito...” Como o sábio tibetano Milarepa descreveu sua vida de prática: *No começo, nada aconteceu; no meio, nada permaneceu; e no fim, nada se foi.* Enquanto isso, ter uma noção do nosso despertar e da nossa bondade inerentes é inspirador e estimulante, e nos ajuda a perseverar quando as coisas ficam chatas ou difíceis.



Na estrada longa e difícil,
o Sol e a Lua
continuarão a brilhar.

THICH NHAT HANH

No cérebro, o trauma e o lixo neurótico comum estão embutidos em circuitos neurais, os quais levam tempo para serem alterados. Desenvolver a felicidade, a inteligência emocional e um coração amoroso também requer mudanças físicas graduais. Ao mesmo tempo, quando não estamos agitados ou estressados, nosso cérebro se acomoda em seu estado de descanso natural. Então, ele se recupera das explosões de