

Rick Hanson
Richard Mendius

El cerebro de Buda

La neurociencia
de la felicidad,
el amor y la sabiduría



2.^a
edición

milrazones



RICK HANSON

CON RICHARD MENDIUS

El cerebro de buda

**La neurociencia de la felicidad, el amor
y la sabiduría**

milrazones



Título original: *Buddha's Brain. The practical neuroscience of happiness, love & wisdom.*

© 2009 Rick Hanson

All rights reserved. Published by arrangement with
New Harbinger Publications, Inc.
5674 Shattuck Avenue
Oakland, CA 94609
www.newharbinger.com

Traducción: Jesús Ortiz Pérez del Molino

Corrección: Carmen Palomo García

Diseño de cubierta: Xavier Bas Disseny

Foto de cubierta: estatua de Buda en Ubud (Bali, Indonesia)

©iStockphoto.com/kimeveruss

Todos los derechos reservados

2.^a edición: noviembre 2012

© editorial milrazones
General Mola 35, 3.º dcha.
39004 Santander (España)

✉ bienvenido@milrazon.es
🌐 www.milrazon.es

Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública o transformación de esta obra solo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley.

Diríjase a cedro (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita reproducir algún fragmento de esta obra. (<http://www.conlicencia.com>; tel. 91 702 19 70 / 93 272 04 47)

Depósito legal: SA - 688 - 2012
ISBN: 978 - 84 - 937552 - 5 - 6

Impreso en España · Prohibida la reproducción

Índice

Introducción	9
1. El cerebro autotransformador	13
Parte uno: las causas del sufrimiento	
2. La evolución del sufrimiento	31
3. El primer y el segundo dardo	57
Parte dos: felicidad	
4. Tirar de lo bueno	73
5. Apagar hogueras	85
6. Intenciones firmes	101
7. Ecuanimidad	113
Parte tres: amor	
8. Dos lobos en el corazón	125
9. Compasión y aserción	139
10. Amabilidad sin fronteras	157
Parte cuatro: sabiduría	
11. Los cimientos de la atención plena	175
12. La maravillosa concentración	189
13. Relajar el yo	203
Apéndice: Neuroquímica nutricional	223
Bibliografía	231

Introducción

Este libro trata acerca de cómo actuar sobre tu propio cerebro para crear más felicidad, amor y sabiduría. Explora por primera vez la intersección entre psicología, neurología y práctica contemplativa para responder a dos preguntas:

- ¿Qué estados del cerebro subyacen en los estados mentales de felicidad, amor y sabiduría?
- ¿Cómo puedes emplear tu propia mente para estimular y fortalecer estos estados cerebrales positivos?

El resultado es una guía práctica de tu cerebro, llena de herramientas que puedes usar para mejorarlo gradualmente.

Richard es neurólogo, y yo neuropsicólogo. Aunque soy el que ha escrito la mayor parte de este libro, Richard ha sido mi colaborador y socio enseñante desde hace mucho. Las visiones perspicaces [insights] en el cerebro que ha tenido en sus treinta años de médico están entreveradas en estas páginas. Ambos fundamos el Wellspring Institute for Neuroscience and Contemplative Wisdom, cuya web, www.wisebrain.org, ofrece muchos artículos, charlas y otros recursos.

Con este libro aprenderás maneras eficaces de tratar estados difíciles del cerebro, como la tensión, la apatía, la distracción, problemas de relaciones, ansiedad, pena e ira. Pero nuestra atención principal se dirige hacia el bienestar, el crecimiento

psicológico y la práctica espiritual. Los contemplativos —los atletas de élite del entrenamiento mental— han estudiado la mente durante miles de años. Aquí tomaremos la tradición contemplativa que mejor conocemos (el budismo) y la aplicaremos al cerebro para revelar los caminos neuronales a la felicidad, el amor y la sabiduría. Nadie conoce la naturaleza completa de la mente de Buda, ni la de nadie. Pero lo que se va sabiendo mejor es cómo estimular y reforzar los circuitos neuronales de los estados mentales de alegría, bondad y perspicacia profunda.

Cómo usar este libro

Para aprovechar este libro no necesitas formación en neurociencia, psicología o meditación. El libro combina información y métodos —algo así como un manual de tu cerebro más una caja de herramientas—, y encontrarás en él las herramientas que más te convengan.

El cerebro es un tema fascinante, así que presentamos mucho conocimiento muy reciente sobre él, y muchas referencias por si quieres examinar los estudios. Claro, para que no sea un libro de texto hemos simplificado las descripciones de la actividad neuronal para concentrarnos nada más en sus rasgos esenciales. Por otro lado, si te interesa más el lado práctico, puedes saltarte las partes científicas. La psicología y la neurología son ciencias tan jóvenes que todavía no entienden muchas cosas, así que no hemos intentado abarcarlo todo. La verdad es que hemos sido oportunistas, centrándonos en métodos que tienen una explicación científica plausible de cómo encienden nuestras redes neuronales de satisfacción, amabilidad y paz.

Estos métodos incluyen meditaciones guiadas, cuyas instrucciones son deliberadamente holgadas, muchas veces con un lenguaje que es más evocativo y poético que específico y ajustado. Puedes tomarlas de varios modos: por ejemplo, leerlas sin más y pensar sobre ellas, pero también incluir partes en alguna práctica de meditación que ya estés haciendo, o trabajarlas con un amigo, o grabar las instrucciones y seguirlas solo. Las

instrucciones no son más que sugerencias, haz entre ellas pausas tan largas como quieras. No hay un modo equivocado de meditar, el modo correcto es el que te va bien.

Una advertencia: este libro no sustituye la atención de un profesional, ni es el tratamiento para una dolencia psíquica ni física. A personas diferentes les van bien cosas distintas. A veces un método puede agitar emociones incómodas, sobre todo si tienes un trauma en tu pasado. No dudes en ignorar un método, discutirlo con un amigo o terapeuta, cambiarlo o darlo de lado. Trátate bien a ti mismo.

Por último, si hay algo de lo que estoy seguro, es de que puedes hacer pequeños cambios en tu mente que llevarán a cambios grandes en tu cerebro y en tu experiencia de la vida. He visto cómo pasa esto con muchas personas a las que he conocido como psicólogo o como maestro de meditación, y también en mis propios pensamientos y sentimientos. Puedes dar empujoncitos para mejorar a todo tu ser cada día.

Cuando cambias tu cerebro, cambias tu vida.

1. El cerebro autotransformador

La principal actividad de los cerebros es cambiarse a sí mismos.

Marvin L. Minsky

Cuando cambia tu mente, tu cerebro también cambia.

Como dice la obra del psicólogo Donald Hebb: cuando las neuronas se disparan juntas, se «cablean» juntas: la actividad mental crea realmente nuevas estructuras neuronales (Hebb 1949; LeDoux 2003). Por eso, hasta una idea pasajera puede dejar marcas duraderas en el cerebro, de modo parecido a como un chaparrón primaveral puede dejar un pequeño rastro en una colina.

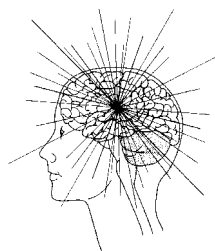
Por ejemplo, los taxistas de Londres, cuyo trabajo requiere que recuerden muchas calles retorcidas, desarrollan un hipocampo —una región cerebral clave para los recuerdos visuales-espaciales— más grande, porque esa parte tiene una carga de trabajo extra (Maguire et al. 2000). A medida que te conviertes en una persona más feliz, la región frontal izquierda de tu cerebro se hace más activa (Davidson 2004).

Lo que fluye por tu mente esculpe tu cerebro. De modo que *puedes emplear tu mente para cambiar a mejor tu cerebro*, lo que beneficiará a todo tu ser y a cada persona cuya vida tenga contacto contigo.

Este libro intenta enseñarte cómo. Aprenderás qué hace el cerebro cuando la mente es feliz, amante y sabia. Y aprenderás muchas maneras de activar estos estados mentales, reforzándolos un poco cada vez. Con ello ganarás la habilidad de reconectar gradualmente tu propio cerebro, desde dentro hacia afuera, para mayor bienestar, realización en tus relaciones y paz interior.

Tu cerebro: puntos clave

- Tu cerebro es un kilo y medio de un tejido parecido al tofu, que contiene 1,1 billones de células, de las cuales 100 milardos son *neuronas*. Cada neurona tiene unas 5.000 *sinapsis*, que son conexiones a otras neuronas (Linden 2007).
- Por sus sinapsis receptoras, una neurona recibe señales —normalmente una salva de productos químicos llamados *neurotransmisores*— de otras neuronas. Estas señales le dicen si dispararse o no, el que se dispare depende sobre todo de la combinación de señales que recibe a cada momento. A su vez, cuando la neurona se dispara envía señales a otras neuronas a través de sus sinapsis emisoras, diciéndoles que se disparen o no.
- Una neurona típica se dispara entre cinco y 50 veces por segundo. En el tiempo que empleas en leer los párrafos de este apartado, miles de billones de señales atraviesan tu cabeza.
- Cada señal neuronal es un poco de información; tu sistema nervioso hace circular la información igual que tu corazón hace circular la sangre. Toda esa información es lo que definimos como *mente*, en sentido amplio, la mayor parte de la cual está fuera de nuestra consciencia. Como nosotros la empleamos, la palabra *mente* incluye las señales que regulan la respuesta al estrés, el saber andar en bici, las tendencias de la personalidad, esperanzas y sueños, y el significado de las palabras que estás leyendo aquí.
- El cerebro es lo que principalmente mueve y da forma a la mente. Es tan activo que, aunque solo supone el dos por ciento del peso corporal, consume el 20 o 25 % de su oxígeno y glucosa (Lammert 2008). Siempre está zumbando como una nevera, realizando sus funciones, por lo que siempre gasta aproximadamente la misma cantidad de energía, tanto si duermes como si piensas intensamente (Raichle y Gusnard 2002).



- El número de combinaciones posibles de 100 millardos de neuronas, disparándose o no, es aproximadamente 10 a la millonésima potencia, un uno seguido de un millón de ceros: este es el número de posibles estados de tu mente. Para hacerse una idea, se cree que el número de átomos en el universo es de «apenas» 10 a la octava potencia.
 - Los sucesos mentales conscientes se basan en coaliciones temporales de sinapsis que se forman y dispersan, normalmente en cuestión de segundos, como los remolinos de un chorro de agua (Ravinovich, Huerta y Laurent 2008). Las neuronas también pueden establecer circuitos duraderos, reforzando las conexiones entre ellas como resultado de la actividad mental.
 - El cerebro funciona como un todo; cuando se atribuye una función, como la atención o una emoción, a una parte de él, se trata normalmente de una simplificación.
 - Tu cerebro interactúa con otros sistemas de tu cuerpo, que a su vez interactúan con el mundo, y además resulta formado también por la mente. En el sentido más amplio, tu mente es formada por el cerebro, cuerpo, mundo natural y cultura humana, además de por la mente misma (Thompson y Varela 2001). Cuando hablamos del cerebro como base de la mente estamos simplificando.
 - El cerebro y la mente interactúan tan profundamente que se los entiende mejor como un sistema único, codependiente, mente/cerebro.
-

Una oportunidad sin precedentes

De modo muy parecido a como el microscopio revolucionó la biología, en las últimas décadas herramientas de investigación nuevas, como la resonancia magnética, han aportado un progreso

☞ Probablemente hemos aprendido más sobre el cerebro en los últimos veinte años que en toda la historia precedente.

Alan Leshner ☞

extraordinario al conocimiento científico de la mente y el cerebro. Como resultado, ahora tenemos muchas más maneras de ser más felices y efectivos en la vida diaria.

Al mismo tiempo, ha habido un interés creciente en las tradiciones contemplativas, que llevan miles de años investigando la mente, y por tanto el cerebro, calmando el sistema mente/cerebro lo suficiente para oír sus murmullos más ligeros y desarrollando maneras sofisticadas de transformarlo. Si quieres ser bueno en un oficio o habilidad, conviene estudiar a quienes han dominado esa habilidad, como se sigue a un chef sobresaliente en la televisión si lo que quieres es cocinar. Por eso, si deseas tener más felicidad, fuerza interior, claridad y paz, conviene aprender de los que practican la contemplación, tanto de los legos dedicados a ello como de los monásticos, que han cultivado de verdad estas cualidades.

Aunque *contemplativo* pueda sonar exótico, tú ya has sido contemplativo si alguna vez has meditado, rezado o simplemente mirado las estrellas con sensación de maravilla. El mundo tiene muchas tradiciones contemplativas, la mayoría de ellas asociadas con las religiones principales, como el cristianismo, el judaísmo, el islam, el hinduismo y el budismo. De todas ellas, la ciencia se ha relacionado más con el budismo. El budismo, como la ciencia, anima a la gente a no creer nada basado únicamente en la fe y no requiere una creencia en Dios. También tiene un modelo de la mente que es muy compatible con la psicología y la neurología. Por eso, respetando mucho al resto de las tradiciones contemplativas, consideraremos especialmente las perspectivas y métodos budistas.

☞ *Cualquier cosa por debajo de una perspectiva contemplativa de la vida es un programa casi seguro de infelicidad.*

Padre Thomas Keating ☞

☞ *En la historia de la ciencia abundan los ejemplos de la productividad de juntar dos juegos de técnicas, dos juegos de ideas, desarrollados en contextos diferentes, para la consecución de una verdad nueva.*

J. Robert Oppenheimer ☞

Imagina cada una de estas disciplinas (psicología, neurología y práctica contemplativa) como un círculo (figura 1). Los descubrimientos realizados en la intersección de las tres apenas están empezando a mostrar su potencial, pero los científicos, clínicos y contemplativos ya han aprendido mucho sobre los estados del cerebro que

subyacen en estados mentales saludables y cómo activar esos estados del cerebro. Estos descubrimientos te dan una gran capacidad para influir en tu mente, capacidad que puedes usar para reducir cualquier aflicción o disfunción, aumentar el bienestar y apoyar la práctica espiritual; estas son las actividades centrales de lo que podríamos llamar *el camino del despertar*, y nosotros pretendemos usar la ciencia de la mente para ayudarte a caminar por él hasta muy lejos y bien. Ningún libro puede darte la mente de un Buda, pero mediante una mejor comprensión de la mente y el cerebro de personas que han recorrido este camino, también tú puedes desarrollar mejor las cualidades de alegría, bondad y perspicacia profunda [insight] dentro de tu mente y de tu cerebro.

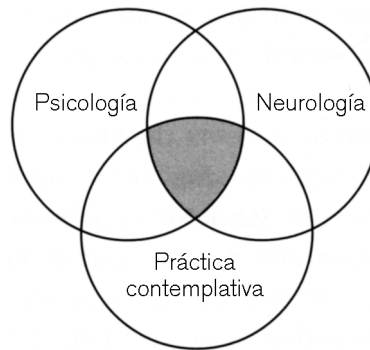


Figura 1. Intersección de las tres disciplinas