

dr Chris Niebauer

# NEURONAUKA A BUDDYZM

Realne życie czy jego iluzja?

Jak zrozumieć pracę umysłu  
i przełamać nasze życiowe  
bariery mentalne



STUDIO  
ASTROPSYCHOLOGII  
*jeszcze lepsze jutro*

# NEURONAUKA A BUDDYZM

dr Chris Niebauer

# NEURONAUKA A BUDDYZM

Realne życie czy jego iluzja?

Jak zrozumieć pracę umysłu  
i przełamać nasze życiowe  
bariery mentalne

Tłumaczenie: Rafał Pękała



STUDIO  
ASTROPSYCHOLOGII  
*jeszcze lepsze jutro*

REDAKCJA: Magdalena Kuźmiuk  
SKŁAD: Dorota Sikora  
PROJEKT OKŁADKI: Dorota Sikora

Wydanie I  
Białystok 2021  
ISBN 978-83-8171-609-3

Tytuł oryginału: *No Self, No Problem: How Neuropsychology Is Catching Up to Buddhism*

Copyright © 2019 by Chris Niebauer

© Copyright for the Polish edition by Studio Astropsychologii, Białystok 2020  
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Bez uprzedniej pisemnej zgody wydawcy żadna część tej książki nie może być powielana w jakimkolwiek procesie mechanicznym, fotograficznym lub elektronicznym ani w formie nagrania fonograficznego. Nie może też być przechowywana w systemie wyszukiwania, przesyłana lub w inny sposób kopiowana do użytku publicznego lub prywatnego – w inny sposób niż „dozwolony użytek” obejmujący krótkie cytaty zawarte w artykułach i recenzjach.

Książka ta zawiera informacje dotyczące zdrowia. Wydawca dołożył wszelkich starań, aby były one pełne, rzetelne i zgodne z aktualnym stanem wiedzy w momencie publikacji. Tym niemniej nie powinny one zastępować porady lekarza lub dietetyka, ani też być traktowane jako konsultacja medyczna lub inna. Jeśli podejrzewasz u siebie problemy zdrowotne lub wiesz o nich, powinieneś koniecznie skonsultować się z lekarzem, zanim samodzielnie rozpoczniesz jakikolwiek program poprawy zdrowia. Wydawca ani Autor nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za jakiegokolwiek negatywne skutki dla zdrowia, mogące wystąpić w wyniku stosowania zaprezentowanych w książce metod.



Bądź na bieżąco i śledź nasze wydawnictwo na Facebooku.  
[www.facebook.com/Wydawnictwo.Studio.Astropsychologii](https://www.facebook.com/Wydawnictwo.Studio.Astropsychologii)



STUDIO  
ASTROPSYCHOLOGII  
*jeszcze lepsze jutro*

15-762 Białystok  
ul. Antoniuk Fabr. 55/24  
85 662 92 67 – redakcja  
85 654 78 06 – sekretariat  
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt  
85 654 78 35 – [www.talizman.pl](http://www.talizman.pl) – detal  
strona wydawnictwa: [www.studioastro.pl](http://www.studioastro.pl)

Więcej informacji znajdziesz na portalu [www.psychotronika.pl](http://www.psychotronika.pl)

PRINTED IN POLAND

# Spis treści

<b>Przedmowa</b> .....	9
<b>Wprowadzenie</b> .....	15
<b>Rozdział pierwszy</b>	
Poznaj interpretatora. Przypadkowe odkrycie .....	23
<b>Rozdział drugi</b>	
Język i kategorie. Narzędzia interpretującego umysłu .....	39
<b>Rozdział trzeci</b>	
Postrzeganie wzorów i brakująca jaźń .....	61
<b>Rozdział czwarty</b>	
Podstawy świadomości prawej półkuli mózgu .....	81

**Rozdział piąty**

Znaczenie i rozumienie . . . . . 101

**Rozdział szósty**

Inteligencja prawej półkuli.

Intuicja, emocje i kreatywność . . . . . 117

**Rozdział siódmy**

Czym jest świadomość? . . . . . 137

**Rozdział ósmy**

Odnajdując swoje prawdziwe „ja” . . . . . 149

Podziękowania . . . . . 160

O Autorze . . . . . 161

Przypisy i bibliografia . . . . . 162

*Dla tego, kto pokonał umysł,  
umysł ten jest najlepszym przyjacielem;  
ale komu się to nie powiodło,  
temu własny umysł będzie największym wrogiem.*

– Bhagavad Gita

# Przedmowa

Moje zainteresowanie psychologią i wewnętrzną aktywnością umysłu rozpoczęło się po śmierci mojego ojca, kiedy miałem dwadzieścia lat. Wpływ tego wydarzenia był przemożny, zaś głębokie cierpienie, jakiego wówczas doświadczałem, zmotywowało mnie do poznawania mechanizmów funkcjonowania umysłu. Moim celem było niesienie pomocy sobie i innym. Byłem przekonany, że skoro istnieje droga prowadząca do tego chaosu, musi także istnieć droga wyjścia. Postanowiłem ją odszukać. Wówczas niemal każdy był pewien, że tajemnice umysłu zostaną odnalezione w mózgu. Nasz gatunek od dawna zastanawia się nad naturą relacji pomiędzy umysłem a mózgiem. W tej kwestii uważam, że mózg jest podmiotem, a umysł – orzeczeniem, lub – jak to ujął kognitywista Marvin Minsky – „umysł jest tym, co robi mózg”.

Działało wówczas wielu ludzi usiłujących na podstawie pracy mózgu wyjaśnić, jak działa umysł. Temat ten stał się tak popularny, że nawet Kongres określił lata 90. XX wieku „dekadą mózgu”. Sądząc, że ten kierunek może być obietnicą drogi



wyjścia z mentalnego cierpienia, uzyskałem w 1996 roku doktorat z neuropsychologii kognitywnej.

Neuropsychologia zajmuje się badaniem architektury mózgu oraz tego, w jaki sposób wiąże się ona z naszym doświadczaniem świata, zwłaszcza z naszymi myślami i wynikającymi z nich zachowaniami. Dyscyplinie tej udało się nanieść określone procesy na mapę konkretnych rejonów mózgu. Obecnie neuropsychologia jest w stanie dokładnie zlokalizować dane procesy i funkcje mózgu – od rozpoznawania twarzy po empatię – w konkretnych obszarach neuronalnego krajobrazu.

Oczywiście nie to liczyło się dla mnie w chwili śmierci mojego ojca. Wiedziałem jedynie, że cierpię i miałem nadzieję, że tajemnicę zakończenia tego cierpienia, a przynajmniej jego zrozumienia, można odnaleźć w mechanizmach funkcjonowania mózgu. A jednak, mimo niezliczonych godzin spędzonych na zajęciach, nie potrafiłem odnaleźć w tej kwestii żadnych realnych odpowiedzi.

Zwróciłem się więc w stronę nauk Wschodu i właśnie w nich zacząłem odnajdować to, czego według mnie brakowało w tradycyjnym podejściu psychologicznym. Zacząłem także zauważać uderzające analogie pomiędzy konkretnymi odkryciami dotyczącymi mózgu a koncepcjami wyrażanymi w buddyzmie, taoizmie i innych szkołach wschodniej myśli. Kiedy ukończyłem swoją pracę dyplomową w laboratorium badającym różnice pomiędzy lewą i prawą półkulą mózgu, podzieliłem swój czas pomiędzy różne potrzeby obu półkul: codzienne życie studenta nauk ścisłych dla mojej lewej półkuli i weekendowe odosobnienie poświęcone filozofii Wschodu, które zdawały się odpowiadać mojej prawej półkuli.

---

Podczas studiów doktoranckich byłem zachwycony zmianą, jaka dokonywała się wówczas w dziedzinie fizyki<sup>1</sup>. Wielu badaczy dostrzegło podobieństwa między odkryciami mechaniki kwantowej i naukami Wschodu. Pamiętam, jak udałem się do gabinetu jednego z profesorów, by z radością dziecka w bożonarodzeniowy poranek podzielić się z nim swym spostrzeżeniem, że to, co obecnie odkrywa fizyka, potwierdza idee sformułowane dawno temu na Wschodzie. Ku mojemu wielkiemu rozczarowaniu profesor oznajmił, że święty Mikołaj nie istnieje – wszelkie podobieństwa przypisał czystym zbiegom okoliczności.

Pomimo jego dezaprobaty nigdy nie straciłem nadziei na to, że związek pomiędzy neuronauką a myślą Wschodu może zostać ustanowiony. Mogę się założyć, że w latach 90. byłem jednym z niewielu wykładowców, którzy prowadzili zajęcia poświęcone zen i mózgowi. A jednak już kilka lat później, podczas szeroko zakrojonej konferencji neuronaukowej, jako głównego mówcę zaproszono Dalajlamę, zaś dziś przekonanie, że neuro nauka i filozofia Wschodu mogą wzajemnie się uzupełniać, jest praktycznie odrębnym zagadnieniem<sup>2</sup>.

Obecnie naukowcy i wykładowcy są w stanie udokumentować wiele pozytywnych efektów wschodnich praktyk. Wiemy na przykład, że medytacja poprawia zdolność koncentracji<sup>3</sup>. Sara Lazar, neuronaukowiec z Uniwersytetu Harvarda, wykazała, że osoby praktykujące medytację od długiego czasu, mają grubszą korę mózgową, a więc obszar mózgu specjalizujący się w podejmowaniu złożonych decyzji. Ta pomarszczona, zewnętrzna warstwa mózgu jest zbudowana z neuronów, czyli komórek przetwarzających informacje. Wiadomo, że kora mózgową zasadniczo kurczy się wraz z wiekiem. Lazar

odkryła jednak, że wpływ regularnej medytacji na korę mózgową jest tak głęboki, że pięćdziesięcioletni medytujący mają korę przedczołową wyglądającą jak u dwudziestopięcioletków. Nawet ośmiotygodniowy program redukcji stresu bazujący na metodzie uważności wykazał znaczący wpływ na pracę mózgu. Osoby stosujące taki program uważności miały pomniejszone ciało migdałowate – agresywną część mózgu reagującą na stres – i powiększone skrzyżowanie skroniowo-ciemieniowe (ang. TPJ – *temporoparietal junction*), część mózgu powiązaną z empatią i współczuciem<sup>4</sup>.

Podobne, zdumiewające efekty zaobserwowano także w wyniku praktykowania tai chi, formy medytacji bazującej na ruchu. Obiecujące efekty tai chi sięgają od wpływu fizycznego (na przykład niższe ciśnienie krwi) do psychicznego (na przykład wzmocnienie funkcji poznawczych)<sup>5</sup>. Starożytna indyjska praktyka jogi także powoduje podobne rezultaty<sup>6</sup>. Dr Chantal Villemure, badacz z National Center for Complementary and Alternative Medicine w Bethesdzie w stanie Maryland, zaobserwował na przykład powiększenie obszarów kory mózgowej u osób praktykujących jogę<sup>7</sup>. To badanie potwierdziło także inne odkrycie, że część mózgu odpowiedzialna za przechowywanie pamięci – hipokamp – jest większa u osób praktykujących jogę.

Jak wykazał David Creswell z Carnegie Mellon University, nawet trzydniowy trening medytacji bazującej na uważności może zmienić pracę mózgu i ograniczyć zapalenia<sup>8</sup>. Osoby znajdujące się w grupie praktykującej uważność charakteryzowały się obniżonym poziomem biomarkera wskazującego na zapalenia powiązane z takimi chorobami jak cukrzyca, artretyzm czy

rak. W istocie trudno jest znaleźć badanie ujawniające negatywny wpływ – lub choćby zupełny brak wpływu – praktykowania tych starożytnych technik Wschodu.

Mimo że wspomniane prace obfitują w nowe informacje, uważam, że badania dokonane przez wielu zachodnich naukowców wskazują na coś znacznie poważniejszego niż fizyczne i psychiczne korzyści wynikające ze stosowania wschodnich praktyk. Po raz pierwszy w historii odkrycia zachodnich naukowców silnie wspierają – często niezamierzenie – jedno z najbardziej fundamentalnych spostrzeżeń tradycji Wschodu: że jednostkowa jaźń bardziej przypomina fikcyjną postać niż realną rzecz.

Innymi słowy, jaźń, którą myślisz, że znasz, *nie jest rzeczywista*.

Nie rozumiemy jeszcze w pełni konsekwencji tych badań, ani ich wpływu na zachodnie pojmowanie tego, co to znaczy być człowiekiem. Celem niniejszej książki jest zanurzenie się w owym procesie poprzez zgłębienie tych badań, ocenę ich znaczenia oraz zrozumienie ich wpływu na nas samych.

# Wprowadzenie

*Przestań myśleć, a zakończysz swoje problemy.*

– Lao Tzu, *Tao Te Ching*

Kim jesteśmy? Dlaczego tu jesteśmy? Dlaczego cierpimy?

Ludzie zmagają się z tymi pytaniami od niepamiętnych czasów. Zastanawiali się nad nimi filozofowie, duchowi przywódcy, naukowcy i artyści. W zachodniej filozofii najtrafniejsza odpowiedź na pytanie, kim jesteśmy, mówi, że cechą definiującą człowieka jest zdolność *myślenia*. Trudno o treściwsze wyrażenie tej myśli niż słynne stwierdzenie Kartezjusza *cogito ergo sum*, czyli „myślę, więc jestem”.

To uwielbienie myślenia wyraźnie kontrastuje z doktrynami filozofii Wschodu, jakie możemy odnaleźć w buddyzmie, taoizmie i określonych szkołach hinduizmu. W najlepszym przypadku owe tradycje opowiadają się za nieufnością wobec myślącego umysłu, a często posuwają się jeszcze dalej,

stwierdzając, że myślący umysł stanowi raczej część problemu, aniżeli rozwiązania. W buddyzmie zen znane jest nawet powiedzenie „Nie ma myśli, nie ma problemu”.

W centrum zachodniej myśli leży „jednostka o napędzie mózgowym”, którą określamy jako jaźń, ego, umysł lub „ja”. Zgodnie z zachodnim światopoglądem za największych myślicieli uważamy tych, którzy zmieniają świat. Lecz kim oni są? Przyjrzyjmy się bliżej owemu myślicielowi, czyli „ja”, którego rolę uznajemy za niewątpliwą. Ta definicja będzie kluczowa dla naszej dalszej dyskusji.

Dla większości z nas to właśnie „ja” jest pierwszą rzeczą, jaka pojawia się w naszych umysłach, kiedy zastanawiamy się nad tym, kim jesteśmy. „Ja” reprezentuje ideę naszej jednostkowej jaźni, umiejscowionej pomiędzy naszymi uszami i za oczami oraz „pilotującej” całe ciało. To na owym „pilocie” spoczywa odpowiedzialność, choć nie jest on w stanie wiele zmienić, a nam wydaje się, że to właśnie on ożywia nasze myśli i uczucia. Obserwuje, podejmuje decyzje i wykonuje działania – zupełnie jak pilot samolotu.

To właśnie „ja”/ego uważamy za swoją prawdziwą jaźń, zaś jednostkową jaźń za doświadczającą i kontrolującą nasze myśli, uczucia i działania. Pilotująca jaźń uważa się za głównego wodzireja. Jest stabilna i trwała. Sprawuje także kontrolę nad naszym fizycznym ciałem – jaźń rozumie na przykład, że to „moje ciało”. Jednak w przeciwieństwie do naszego fizycznego ciała, jaźń nie postrzega siebie jako obiektu zmiennego, skończonego (z wyjątkiem, przynajmniej dla ateistów, śmierci ciała) czy podlegającego wpływom czegokolwiek innego niż on sam.

---

Zwróćmy się teraz w stronę Wschodu. W buddyzmie, taoizmie, indyjskiej szkole adwajtawedanty i innych nurtach wschodniej myśli funkcjonuje zgoła odmienne podejście do jaźni, ego czy „ja”. Uważa się w nich, że taka idea „ja” jest fikcją, choć niezwykle przekonującą. Buddyzm posiada nawet dla tej koncepcji specjalną nazwę – *anatta*, co zwykle tłumaczy się jako „nie-jaźń”. Jest to jedna z najbardziej podstawowych doktryn buddyzmu, o ile nie najważniejsza.

Dla osób wykształconych w tradycji zachodniej idea ta może brzmieć radykalnie, a nawet niedorzecznie. Zdaje się przeczyć naszemu codziennemu doświadczeniu, a nawet całej naszej istocie bytu.

Niniejsza książka przedstawia silne dowody na to, że koncepcja jaźni jest jedynie konstruktem umysłu, a nie czymś fizycznym znajdującym się wewnątrz mózgu. Innymi słowy, to nie jaźń wykazuje niezależną egzystencję, odrębną od myśli, ale kreuje ją sam proces myślenia. Jaźń bardziej przypomina czasownik niż rzeczownik. Idąc o krok dalej, można powiedzieć, że w konsekwencji jaźń nie istnieje bez myśli. Zdaje się, że współczesna neuronauka i psychologia dopiero teraz doganiają to, o czym buddyzm, taoizm i indyjska adwajtawedanta nauczają od ponad dwóch i pół tysiąca lat.

Taki punkt widzenia może nie być łatwy do zrozumienia, przede wszystkim dlatego, że od tak dawna błędnie uznajemy *proces* myślenia za autentyczną *rzecz*. Potrzeba czasu, by dostrzec w koncepcji „ja” jedynie ideę, a nie fakt. Iluzoryczna jaźń – głos, który słyszymy w naszych głowach – jest bowiem bardzo przekonująca. Kreuje odbiór świata, determinuje przekonania, odtwarza wspomnienia, utożsamia się z fizycznym

---

ciałem, tworzy projekcje przyszłych wydarzeń i sądy o przeszłości. To poczucie jaźni towarzyszy nam od chwili, kiedy otwieramy oczy o poranku do momentu, kiedy zamykamy je w nocy. Wydaje się tak znaczące, że ludzie często są zdumieni, kiedy mówię im, że z mojej pracy neuropsychologa wynika, że takiego „ja” po prostu nie ma – a przynajmniej nie w sposób, w jaki o nim *myślimy*.

Z drugiej strony nie będzie to zaskoczeniem dla osób zgłębiających wschodnie religie i nurty filozoficzne, wszystkie one przyjmują bowiem za podstawowe założenie koncepcję, że jaźń – taka, jak o niej najczęściej myślimy – nie istnieje. Jeśli to założenie jest prawdziwe, ktoś może spytać: co więc pozostaje? Z pewnością warto zastanowić się nad tym pytaniem – wrócimy do niego później, po tym, jak przyjrzymy się koncepcji „nie-jaźni” przez pryzmat odkryć naukowych wskazujących na nierzeczywistość jaźni i możliwość zastosowania innego modelu świadomości.

Jak wspomniałem w przedmowie, największym osiągnięciem neuronauki jest mapowanie mózgu. Możemy wskazać ośrodek odpowiedzialny za rozumienie języka, rozpoznawanie twarzy czy odczytywanie emocji innych ludzi. Praktycznie każda funkcja umysłu została zlokalizowana na mapie mózgu, z jednym istotnym wyjątkiem – jaźnią. Mimo że różni neuro naukowcy utrzymują, że jaźń znajduje się w takiej czy innej neuronalnej lokalizacji, społeczność naukowa jest daleka od zgody, gdzie należy jej szukać – nawet w kwestii tego, czy jest to lewa, czy prawa strona mózgu<sup>9</sup>. Być może przyczyną, dlaczego nie potrafimy odnaleźć jaźni w mózgu, jest to, że po prostu *jej tam nie ma*.





STUDIO  
ASTROPSYCHOLOGII  
www.studioastro.pl



Dr Chris Niebauer – uzyskał doktorat z neuropsychologii kognitywnej na Uniwersytecie w Toledo i specjalizuje się w różnicach pomiędzy funkcjonowaniem lewej i prawej półkuli mózgu. Obecnie jest wykładowcą na Slippery Rock University w Pensylwanii, gdzie prowadzi zajęcia poświęcone świadomości, uważności, pracy mózgu, a także sztucznej inteligencji.

Czy nauka może mieć związek z duchowością?  
W jaki sposób współczesna neuropsychologia odkryła to,  
co myśl buddyjska głosi od tysiącleci?  
Kim jesteśmy? Dlaczego cierpimy?  
Jak uzyskać równowagę naszej świadomości?

Nasze „ja”, czyli ego, nie istnieje. Jaźń, o której myślisz, że dobrze znasz, nie jest rzeczywista. To fikcja, iluzja stworzona w całości przez lewą półkulę twojego mózgu.

Jakie są więc zadania prawej półkuli?

Ta przełomowa książka rzuca wyzwanie z góry ustalonym wyobrażeniom o mózgu i umyśle. Autor pomoże ci rozgryźć dylemat twojego „ja”. A zawarte w książce proste ćwiczenia i eksperymenty myślowe zmieniają twój sposób doświadczania świata. To pomoże uspokoić umysł, a negatywne emocje i niepokój zastąpić radością.

Odkryj, jak działa umysł, a zrozumiesz siebie

Patroni:



Cena: 44,40 zł

